

PIERO FERRUCCI

Phạm Quốc Anh dịch

giá trị của sự tử tế

THE POWER
OF KINDNESS



giá trị của / sự tử tế

THE POWER OF KINDNESS

The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life

By **Piero Ferrucci**

Copyright © 2006 BY PIERO FERRUCCI

This edition arranged with Piero Ferrucci

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

VIETNAMESE edition copyright © 2019 by Saigon Books Cultural JC

All rights reserved.

Tựa sách: **GIÁ TRỊ CỦA SỰ TỬ TẾ**

Tác giả: **Piero Ferrucci**

Sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với tác giả.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp phân phối dưới dạng văn bản in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là hành vi phát tán hơn 10% nội dung ấn phẩm trên mạng internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Văn hóa Sách Sài Gòn đều vi phạm pháp luật và tổn hại đến quyền lợi Công ty.

Giao dịch bản quyền: Mạnh Cường

Bìa: Nguyễn Phúc

Trình bày: Xuân Thảo

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN

Trụ sở: 473/8 Tô Hiến Thành, P. 14, Q.10, TP.HCM

ĐT: (028) 6281.5516 – (028) 6293.8228

Email: info@saigonbooks.com.vn

Fanpage: www.facebook.com/saigonbooks

Website: www.saigonbooks.com.vn

PIERO FERRUCCI



giá trị của sự tử tế

THE POWER OF KINDNESS

Phạm Quốc Anh dịch

MỤC LỤC

Lời tựa.....	7
Lời giới thiệu	11
	
Mở đầu	25
Trung thực.....	40
Không làm hại.....	52
Sự ám áp.....	70
Sự tha thứ.....	82
Sự tiếp xúc.....	97
Cảm giác được thuộc về	112
Lòng tin	126
Tỉnh thức	140
Thấu cảm.....	153
Khiêm nhường	168

Kiên nhẫn	181
Hào phóng.....	194
Tôn trọng.....	208
Sự linh hoạt	226
Kỷ ức.....	241
Lòng trung thành.....	255
Lòng biết ơn	268
Hết mình	281
Niềm vui.....	298
Kết luận	310



Phụ lục.....	321
Lời cảm ơn.....	331

LỜI TỰA

Đây là cuốn sách nói lên tiếng lòng tôi. Piero Ferrucci đã vận dụng cả bề dày kinh nghiệm về điều trị tâm lý lẫn những giá trị mà tôi cho là căn bản của loài người để viết về tầm quan trọng của lòng tốt. Tôi đặc biệt trân trọng cách ông xem lòng tốt là điểm xuất phát, là nguồn gốc tạo ra nhiều giá trị tích cực khác như sự trung thực, tha thứ, kiên nhẫn và rộng lượng. Đó là cách tiếp cận vấp để thật thuyết phục và đáng được khích lệ.

Nếu dành thời gian ngẫm nghĩ thì chúng ta sẽ thấy rõ sự sống của mình phụ thuộc vào lòng tốt của rất nhiều người. Ngay từ giây phút lọt lòng, ta được bảo bọc trong sự chăm sóc và tấm lòng của cha mẹ. Sau này, khi đối mặt với khổ đau, bệnh tật, hay khi già yếu, ta lại một lần nữa nương tựa vào lòng tốt của những người xung quanh. Nếu khởi đầu và kết thúc cuộc đời của chúng ta đều phụ thuộc vào lòng tốt của người khác, thì tại sao ở quãng giữa, khi có cơ hội, ta lại không đối xử tử tế với những người quanh mình?

Lòng tốt và sự đồng cảm là hai trong số nhiều điều thiết yếu khiến cuộc sống của chúng ta có ý nghĩa. Chúng là

khởi nguồn cho hạnh phúc và niềm vui vĩnh cửu. Chúng là nền tảng của một trái tim nồng ấm, trái tim của người sẵn lòng dang tay giúp đỡ người khác một cách vô tư. Bằng lòng tốt, tình thương yêu, sự trung thực, chân thành và công bằng với tất cả mọi người, ta có thể bảo vệ sự tử tế. Đó là lẽ thường tình.

Quan tâm tới mọi người là một việc đáng làm, bởi vì hạnh phúc của chúng ta gắn liền với hạnh phúc của những người khác. Nếu xã hội chìm trong đau khổ, bản thân chúng ta cũng đau khổ. Khi trái tim và tâm trí ta càng bị cái ác lấn át, ta càng trở nên bất hạnh. Bởi vậy, lòng tốt và sự đồng cảm là những giá trị ta không thể thiếu được.

Nói một cách đơn giản và thực tế, lòng tốt tạo ra cảm giác ấm áp và cởi mở, cho phép chúng ta giao tiếp với những người xung quanh dễ dàng hơn. Khi ấy, chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta không khác gì những con người ấy, bởi vậy ta dễ đồng cảm với họ hơn. Điều đó thổi hồn cho tình bạn, khiến ta ít khi cần phải che giấu cảm xúc hay hành động của mình. Kết quả là cảm giác sợ hãi, nghi ngại và tự ti sẽ tự nhiên biến mất, đồng thời khiến mọi người dễ dàng tin tưởng ta hơn. Không chỉ vậy, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc trau dồi tâm thế tích cực như lòng tốt và sự đồng cảm chắc chắn mang lại niềm hạnh phúc và sức khỏe tâm lý tốt hơn.

Việc cố gắng tạo ra điều gì đó tích cực trong cuộc sống là điều vô cùng quan trọng. Chúng ta không được sinh ra để gây rắc rối và làm hại người khác. Như Piero Ferrucci đã

trình bày một cách đầy đủ và mạch lạc trong cuốn sách này, để cuộc sống thật sự có giá trị, ta cần củng cố và nuôi dưỡng những giá trị cơ bản của con người như sự nhiệt thành, lòng tốt và sự đồng cảm. Nếu làm được điều đó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên có ý nghĩa, hạnh phúc và bình an hơn, đồng thời sẽ góp một phần tích cực vào thế giới quanh mình.

– Đạt Lai Lạt Ma thứ 14

LỜI GIỚI THIỆU



Thời gian, cái đẹp và lòng tốt

Tôi muốn giới thiệu tới các bạn ông Roberto, là nhân viên trông giữ xe ở thị trấn Fiesole nhỏ cổ kính. Công việc này không phải công việc được nhiều người ưa chuộng, nhưng điều đó không thể ngăn cản Roberto trở thành người nổi tiếng nhất thị trấn. Ông là bạn của mọi người.

Có lần Roberto kể tôi nghe rằng ông đã leo lên đỉnh của tòa tháp nhà thờ, rằng quang cảnh nhìn từ đó mới đẹp làm sao. Ông là người sẽ nhắc tôi rằng bánh trước bên trái xe tôi bị non hơi, hoặc miêu tả về Fiesole trong quá khứ, khi ông vẫn còn là một cậu bé. Ông luôn như vậy với tất cả mọi người.

Nếu bạn quá giờ, ông sẽ nhắc nhở bạn. Ông biết xe nào là của ai và người ấy đang ở đâu. Ông thường tới bấm chuông cửa căn hộ để nhắc tôi đã tới lúc trả phí. Ông sẽ để bạn đậu xe lỗi giờ một chút, nhưng chỉ một chút thôi. Ông không hề muốn phải lấy cuốn sổ bìa màu xanh và ghi vé phạt. Thường thì việc đó không cần thiết, bởi mọi người đều thấy mình được tôn trọng, và đều trả phí đầy đủ.

Trong thời đại ngày càng thiếu vắng cảm xúc này, một giọng nói trong máy tính sẽ chào và cảm ơn bạn tại siêu thị. Ai ai cũng nhìn vào màn hình điện thoại thay vì nhìn bạn, họ vừa ăn vừa nhìn vào màn hình, và rồi chọn chết trong đơn độc. Trong thời đại mà sự ấm áp và mối tương giao giữa người với người là một nguồn tài nguyên đang dần cạn kiệt tới mức đáng báo động, sự có mặt của một người như Roberto gần giống như một phép màu.

Đây chính là nội dung của cuốn sách này, về lòng tốt khiến cho mỗi ngày của bạn trở nên trọn vẹn, về thứ lòng tốt luôn đóng đầy trong tâm hồn con người, nhưng lại đang rơi vào nghịch cảnh và dần tuyệt chủng. Đây là cuốn sách về sự nhiệt thành, quan tâm, chăm sóc – hay nói đúng hơn là những mối tương giao mà tất cả chúng ta đều khao khát. Điểm mấu chốt ở đây là: *nếu bạn đối tốt với người khác, bạn đang đối tốt với chính mình; và nếu bạn đối tốt với chính mình, bạn cũng sẽ đối tốt với người khác.*

Tôi sẽ bắt đầu với một góc nhìn mà có lẽ bạn sẽ không ngờ tới. Đó là **thời gian**, sự tồn tại bí ẩn nhất trong mọi sự tồn tại. Bạn sẽ sớm nhận thấy thời gian liên quan như thế nào tới lòng tốt. Để tôi hỏi bạn câu này: Bạn có đủ thời gian không? Bạn có nhận thấy rằng mình có rất nhiều thời gian, chẳng việc gì phải vội vã? Bạn có tận hưởng cuộc sống bằng tâm thế đủ đầy và hạnh phúc? Hay ngược lại, bạn cảm thấy bao nhiêu thời gian cũng không đủ, và bạn cảm thấy thất vọng khi mất đi dù chỉ vài phút? Bạn có thấy thời gian không ngừng trôi đi và biến mất như những hạt cát cuối cùng của chiếc đồng hồ cát?

Dù bạn có cảm thấy thế nào, chắc chắn bạn sẽ không phiền khi có thêm chút thời gian. Suy cho cùng, thời gian chính là thứ tạo nên cuộc sống của bạn. Giả sử bạn có lịch làm việc bận rộn và cảm thấy thời gian không bao giờ là đủ. Hãy thử tưởng tượng, thay vì giảm bớt số cuộc hẹn, bạn tăng thêm một và trở thành một tình nguyện viên – bạn đọc sách cho trẻ em trong bệnh viện, dắt lũ chó bị bỏ rơi đi dạo hoặc dọn dẹp trên bãi biển. Sau đó, hãy tự hỏi bản thân lần nữa, bạn cảm thấy mình có đủ thời gian không? Sự thiếu thốn thời gian của bạn có đạt tới mức báo động chưa? Câu trả lời thường thấy là: khi dành thời gian cho một việc khác, bạn sẽ có ít thời gian hơn. Có phải vậy không? Không đâu. Chỉ ít thì những nghiên cứu gần đây về sự dư thừa thời gian đã cho kết quả như vậy. Trái tim có cách tính toán của riêng nó, những hành động tử tế và hào phóng có thể mang lại cho chúng ta cảm giác rộng rãi về thời gian.

Dù cách đo lường về thời gian của chúng ta có chính xác tới mức nào, ta cũng không thể bỏ qua một điểm thiết yếu: thời gian mang tính chủ quan! Thời gian của riêng ta có thể giãn ra hoặc co lại. Cùng một khoảng thời gian trước mắt, ta có thể cảm thấy nó ngắn ngủi tới nao lòng hoặc kéo dài một cách đáng sợ. Trong những khoảnh khắc đẹp nhất của cuộc đời, thời gian như biến mất – ít nhất là trong vài giây: ta được đắm chìm trong tình yêu, vẻ đẹp, hay những điều kỳ diệu. Khi ấy, kim đồng hồ như chùng chạy và bị quên đi. Đó chính là những khoảnh khắc quý giá nhất với ta.

Thời gian định nghĩa cho toàn bộ sự tồn tại. Dây thần kinh nào được kích hoạt, khoảng không nào trong trí óc được sử

dụng khiến ta thấy mình thật giàu có về thời gian, biến thời gian thành một người bạn? Đó chính là lòng tốt. Nó có thể khiến ta cảm thấy mình có nhiều sự tự do hơn, dễ thở hơn. Lòng tốt không chỉ là một chọn lựa. Đó là một trạng thái tồn tại, được lặp đi lặp lại trong cuốn sách này.

Mỗi quan tâm về những lợi ích sức khỏe mà lòng tốt đem lại đang phát triển ngày một mạnh mẽ trong vài năm trở lại đây. Đó hiển nhiên là một xu hướng tốt đẹp và đáng an tâm. Tuy vậy, tôi vẫn thấy có phần nguy hiểm, vì chúng ta có xu hướng nghĩ về lòng tốt giống như bông cải xanh hay việc tập thể dục – chỉ xem đó là một phương tiện để cải thiện sức khỏe. Thái độ hời hợt quá mức sẽ khiến chúng ta bỏ qua điều cốt yếu của nó. Điều đó cản trở chúng ta trong việc khám phá lãnh địa rộng lớn và kỳ diệu của tình yêu.

Thế nên, trước khi háo hức xếp hàng để nhận phần thưởng cho lòng tốt, hãy thử làm một thí nghiệm trong suy nghĩ của bạn. Hãy hình dung điều ngược lại, rằng lòng tốt chẳng mang lại bất kỳ lợi ích gì như khoa học đã chứng minh. Hãy vờ như những nhà khoa học chỉ đang nói giỡn. Rằng nếu bạn có lòng tốt, bạn sẽ chẳng có thêm thời gian, sự thỏa mãn trong cuộc sống, sự cải thiện của hệ miễn dịch, sự kéo dài của tuổi thọ, sự thành công trong kinh doanh, sự nổi tiếng, lòng tự trọng hay cảm giác được thuộc về! Khi đó, liệu bạn còn muốn làm người tốt chứ? Tôi hy vọng câu trả lời sẽ là “Có”, bởi phần thưởng lớn nhất của việc sống tốt là chính nó, những thứ còn lại chỉ là phần phụ. Lòng tốt là phần thưởng của chính nó.

Nếu ta cứ tìm thêm những lợi ích khác, ta có thể bỏ lỡ thứ chính yếu này.

Giờ tôi sẽ thêm một hệ số nữa vào phương trình này, đó là **cái đẹp**. Giả sử bạn quyết định dành một chút thời gian để thưởng thức cái đẹp – theo bất cứ cách nào mà bạn chọn: ở giữa thiên nhiên, nghe nhạc, đọc một cuốn tiểu thuyết, xem một vở kịch hoặc một bộ phim, hay chỉ đơn giản là ngắm nhìn một gương mặt. Về định nghĩa, cái đẹp đem lại sự thích thú. Kinh nghiệm trong tâm lý học của tôi cho thấy nhiều người trong chúng ta bị thiếu đi “cái đẹp” bởi vì quá bận rộn, nghĩ rằng mình không xứng đáng, hoặc cho rằng còn nhiều việc khác quan trọng hơn. Lại là một kết quả nghiên cứu khác, khi bạn tìm được thời gian để chiêm ngưỡng cái đẹp một cách trọn vẹn, việc đó sẽ góp phần khiến bạn sẽ trở thành một người tử tế hơn.

Phải rồi, cái đẹp giúp bạn trở thành một người tốt hơn. Tôi nhớ có một lần, sau khi buổi hòa nhạc của Angela Hewitt ở Florence kết thúc, tôi nhìn thấy một bà lão ăn xin đứng tại lối ra. Dòng người với cảm hứng dâng trào và tâm trạng tốt sau khi được nghe Bach lũ lượt ra về. Bà lão trông khá phẫn chấn. Tôi hỏi bà ấy rằng tối nay thuận lợi chứ. Bà lão rất hài lòng với số tiền kiếm được: cả thời gian lẫn địa điểm đều tuyệt vời! Bằng cách nào đó mà buổi hòa nhạc đã khiến người nghe cảm thấy muốn “cho đi” hơn.

Nếu bạn cảm thấy quan sát trên có vẻ hơi được thổi phồng, có rất nhiều nghiên cứu củng cố cho điều này. Ví dụ, những người tham gia các hoạt động nghệ thuật sẵn lòng giúp đỡ

người khác hơn, tạo những mối liên kết bền chặt hơn, và có ý thức về cộng đồng mạnh mẽ hơn. Những cá nhân được đắm mình trong thiên nhiên, hoặc nhớ lại những giây phút như vậy, hoặc được xem những hình ảnh về khung cảnh tự nhiên tuyệt đẹp thường sẽ trở nên ít vướng bận với những mối lo cá nhân thường ngày và kết nối với người khác nhiều hơn.

Cảm giác choáng ngợp được khơi dậy bởi khung cảnh miền núi hay một cuộc dạo bộ trong rừng đều có khả năng làm giảm áp lực xã hội và những lo lắng thường nhật, bởi thế sự đồng cảm và gắn bó cộng đồng dễ được ưu tiên hơn. Và đúng vậy, cảm giác dư giả thời gian cũng theo đó tăng lên. “Bị hút hồn” – sự mải mê, chăm chú không ngừng vào vẻ đẹp – cho phép ta hòa mình hơn với những cảm xúc như tình yêu hay sự dịu dàng. Tóm lại, thưởng thức cái đẹp là cách dễ dàng nhất để thực hành lòng tốt.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi với tư cách là nhà điều trị tâm lý, **lòng tốt** chính là trung tâm. Khi gặp một người tham gia trị liệu, tôi thường tự hỏi, cô ấy/anh ấy có được đối xử tận tâm, được lắng nghe chăm chú và được trân trọng? Họ có được sự khích lệ trong công việc, và được an ủi khi đau đớn? Con người ấy đã được cảm nhận bao nhiêu lòng tốt trong thực tại? Khi những trải nghiệm cơ bản này không được đáp ứng, sự thiếu thốn sẽ dẫn đến những hậu quả đáng báo động.

Sự thiếu thốn ấy tồn tại dưới những hình dạng nào? Vết thương vì bị thờ ơ, chất độc của sự thù ghét, ngục tù của sự cô đơn? Cuối cùng, tôi tự hỏi, trái tim của cô ấy giờ đang ở đâu? Con người này có khả năng quan tâm không? Cô ấy có sẵn

sàng thể hiện lòng biết ơn? Cô ấy có cởi mở với tình yêu? Có một số người quá yếu đuối và mềm lòng, nếu không muốn nói là tử tế một cách không bình thường. Họ cần phải tích lũy sức chịu đựng, lòng tự tôn và sự dũng cảm. Đó là lý do tôi đã viết một cuốn sách khác để đồng hành cùng cuốn này: *Your Inner Will – Finding Personal Strength in Critical Times* (Tạm dịch: Nội Lực – Khơi gợi tiềm lực bản thân trong những thời điểm thử thách).

Những gì là đúng đắn trong trị liệu cũng đúng đắn trong mọi ngã đường cuộc sống. Lòng tốt là một la bàn đáng quý, là thứ có thể được tự trau dồi bởi bất cứ ai. Nó có thể được học hỏi và khơi dậy một cách dễ dàng. Những giá trị mà nó mang lại, chẳng hạn như lòng nhiệt thành, sự biết ơn hay sự tin cậy là điều vô cùng cần kíp trong xã hội của chúng ta. Điều đó hợp lý hơn nhiều so với sự điên rồ của bạo lực dù ở bất kỳ thể thức nào. Lòng tốt là cách đơn giản nhất để xoay xở với nhiều chương ngại, để cảm thấy phần chấn hơn, để tận hưởng cuộc sống. Nó là chìa khóa hàng đầu để giải quyết mọi vấn đề.

Thế nhưng, lòng tốt thường không có sẵn hoặc thấy ngay được. Thường nó chỉ là một tiềm năng, hoặc một ký ức nhạt nhòa, một giấc mơ, hay một khao khát đến tuyệt vọng. Tuy nhiên, nó vẫn luôn tồn tại bởi nó là nhu cầu cơ bản, và là bản tính sẵn có của con người – điều tôi muốn chỉ ra trong cuốn sách này.

Trong tuyển tập *What men live by* (Tạm dịch: Con người sống bằng gì) của Tolstoy, có câu chuyện kể về một người thợ làm giày nghèo khó. Anh trở về nhà sau một ngày làm việc,

tâm trí chưa đầy nỗi lo, không biết phải làm sao để nuôi sống gia đình. Trên đường đi, ngay trong cơn bão tuyết, anh trông thấy một người đàn ông trần truồng nằm một mình trong đêm, đang chết dần vì cái lạnh.

Ban đầu, anh thợ làm giày không muốn quan tâm tới người đàn ông và bước tiếp. Nhưng rồi anh ta đổi ý, quay lại, lấy áo khoác của mình bọc lấy người đàn ông này và đưa ông ta về nhà mình. Ban đầu, người vợ rất bức tức, nhưng rồi cô vẫn chăm sóc người đàn ông có tên Mikhail này và cho ông ăn súp nóng. Ông ở lại với gia đình họ, luôn bí ẩn, kín miệng và làm việc cho anh thợ làm giày.

Nhiều năm trôi qua, tới một ngày nọ, hai vợ chồng mới biết được hết câu chuyện của ông. Mikhail là một thiên thần được Chúa phái xuống để tìm hiểu xem con người sống như thế nào. Ông kể, ban đầu con người thật xấu xí và đáng sợ. Nhưng rồi mọi thứ thay đổi ngay khi họ làm một điều gì đó tốt. Khi đó, họ liền trở nên đẹp đẽ và rạng rỡ. Cuối cùng, ông đã học được bài học và sẵn sàng quay trở về trình lên với Chúa, rằng con người sống bằng tình yêu thương và lòng tương trợ. Đó là điều chúng ta có thể làm tốt nhất và hạnh phúc nhất khi được thực hiện nó.

Điều từng tạo cảm hứng cho Tolstoy ngày càng được khám phá trong nhiều lĩnh vực khoa học. Trong vòng mười năm kể từ bản đầu tiên của cuốn sách này, những nghiên cứu về lòng tốt và các chủ đề tương tự đã được mở rộng một cách đáng kể. Tôi sẽ điểm qua một vài ví dụ:

- *Chimpanzees that support each other* (Tạm dịch: Những con tinh tinh giúp đỡ lẫn nhau): Công trình của Frans de Waal cho thấy, tinh tinh sẵn lòng chia sẻ đồ ăn, giúp đỡ lẫn nhau khi một cá thể gặp khó khăn, bảo vệ cá thể yếu, chăm sóc cá thể đau bệnh (ví dụ như ngậm một miếng đầy nước mang đến cho cá thể đó), liều mình bảo vệ một thành viên yếu hơn khỏi nguy hiểm, an ủi nạn nhân của những trận xung đột, và làm lành sau mỗi trận đánh. Khi quan sát thái độ vị tha không chỉ có ở loài người, chúng ta đã rọi thêm những ánh sáng mới vào lòng vị tha, mang lại cho lòng tốt một phạm trù rộng lớn hơn với gốc rễ sâu xa hơn.
- *Toddlers who help* (Tạm dịch: Trẻ nhỏ biết giúp đỡ): Theo Michael Tomasello, ngay từ mười tám tháng tuổi, trẻ nhỏ đã biết thể hiện lòng vị tha một cách ngẫu hứng và vô tư. Khi chúng thấy một người cố nhặt một chiếc móc bị đánh rơi, chúng sẽ chạy lại nhặt giùm dù không được yêu cầu. Nếu người tham gia thí nghiệm “hậu đậu” không xếp được các khối hộp chồng lên nhau, đứa trẻ sẽ giúp anh ta. Đám trẻ sẽ hỗ trợ mở cửa tủ khi thấy người khác đang vật lộn để cất sách vào tủ. Tomasello cho rằng, khả năng độc nhất của loài người – hiểu ý định của một cá thể khác và giúp đỡ – là một thành tố chính trong sự tiến hóa của chúng ta.
- *“Primitives” who assist their neighbors in need* (Tạm dịch: “Người thượng cổ” giúp đỡ hàng xóm trong hoạn nạn): Trong môn khoa học mới đáng kinh ngạc về sinh-khảo cổ học, ngày càng có nhiều bằng chứng cho

thấy những người mang bệnh hiểm nghèo có khả năng sống tới tuổi trưởng thành. Điều này chỉ có thể xảy ra khi có sự giúp đỡ từ người khác. Ví dụ, Lorna Tilley và Marc Oxenham đã ghi lại trường hợp một thiếu niên sống tại Việt Nam cách đây bốn ngàn năm – một người bị liệt từ hông trở xuống, bị cứng đốt sống và có xương yếu. Thiếu niên này hẳn không thể tự sống sót được. Cậu ấy được trợ giúp trong vài năm mà không phải đóng góp vật chất gì cho cộng đồng¹. Có ít nhất ba mươi trường hợp tương tự đã được ghi nhận. Việc chăm lo cho kẻ đau bệnh và tàn tật dù không được nhận bất cứ lợi ích gì đã có từ lâu đời như chính sự tồn tại của loài người vậy.

- *Brains hardwired for altruism* (Tạm dịch: Lòng vị tha được lập trình trong não bộ): Rất nhiều nghiên cứu về khoa học thần kinh đã chỉ ra rằng não bộ của chúng ta có sẵn khả năng đồng cảm với nỗi đau và niềm vui của những người khác. Sự hợp tác là phần thưởng cho nội tâm. Việc tặng một món quà cũng khiến não bộ thấy hạnh phúc như khi được nhận món quà ấy. Jaak Panksepp cho rằng, hệ thống nội tại của sự QUAN

1. Thông tin được công bố trong tạp chí *Anthropological Science* năm 2009. Theo đó, khi cô Tilley, một sinh viên cao học, và giáo sư Oxenham đào bộ xương tìm thấy tại Mán Bạc, thuộc khu vực Văn hóa Phùng Nguyên, (tập trung ở vùng châu thổ sông Hồng) lên vào năm 2007 để quan sát thì thấy các đốt xương sống bị dính vào nhau, xương rất yếu. Khảo sát kỹ hơn họ biết được là người này đã bị tê liệt từ thắt lưng xuống trước khi trưởng thành, hậu quả của một bệnh bẩm sinh có cái tên khoa học là hội chứng Klippel Feil. Người này không thể tự ăn uống được cũng như không thể nào tự chăm sóc vệ sinh cho mình được, nhưng đã sống được thêm 10 năm nữa sau khi bị tê liệt.

TÂM trong bộ não được dành riêng cho việc nuôi dưỡng và thể hiện tình cảm.

- *Parents who feed one another's children* (Tạm dịch: Cha mẹ cho con cái của người khác ăn): Loài người cũng có tính “hợp tác chăm sóc” như một số loài chim và thú có vú khác, rằng tôi sẽ cho con của anh ăn và anh sẽ cho con của tôi ăn. Khi tổ tiên của chúng ta rời bỏ cuộc sống trên những cành cây và chuyển sang định cư trên thảo nguyên, lương thực trở nên khan hiếm, sự sinh tồn gặp nhiều trắc trở. Vậy nên, những người mẹ đã phát minh ra một cách nuôi dưỡng đàn con hiệu quả hơn. Theo như nhà nhân chủng học Carel van Schaik và Judith Burkart, đây chính là động lực thúc đẩy lớn trong quá trình tiến hóa của chúng ta, để phát triển ngôn ngữ, trí thông minh và lòng vị tha.
- *Economists who include kindness* (Tạm dịch: Những nhà kinh tế học có lương tâm): Có một lượng ngày càng lớn các nhà kinh tế học đang dần từ bỏ khái niệm “nền kinh tế hợp lý” – tức là ý tưởng về nền kinh tế chỉ phát triển dựa trên sự vị kỷ một cách hợp lý, rằng mỗi người trong chúng ta chỉ quan tâm và luôn hành động vì lợi ích của riêng mình. Amartya Sen cho rằng, con người thuần duy lý chỉ là một “kẻ ngốc trong xã hội”. Chúng ta được thúc đẩy bởi sự đoàn kết, tinh thần tương trợ lẫn nhau, những khoản ủng hộ/những món quà, việc làm tự nguyện, tinh thần hợp tác và cảm giác được thuộc về.

Tôi có thể kể tiếp và kể mãi, nhưng như vậy có lẽ đã đủ để nói rằng cách chúng ta nhìn nhận chúng ta như một giống loài, cách ta nhận thức thế nào là con người sẽ định hình cách nhìn nhận của ta về chính mình. Lỗi suy nghĩ “thân ai nấy lo” đã từng thống trị trong một thời gian dài từ thông lệ khoa học, truyền thông, cho tới cách nhìn nhận cơ bản đang dần biến mất. Trong khi đó, một nhận thức đầy đủ hơn đang ngày một phát triển: Đúng, loài người ích kỷ và cạnh tranh, nhưng đó không phải là toàn bộ.

Mọi chuyện không phải lúc nào cũng rõ ràng như vậy. Nhiều năm về trước, sau khi hoàn thành ba chương đầu của cuốn sách này, tôi quyết định gửi nó cho người đại diện của mình ở New York. Tôi muốn cô ấy hình dung được tác phẩm mới này. Tôi gửi thư điện tử vào buổi sáng ngày 11 tháng 9 năm 2001, theo giờ địa phương của Ý (nghĩa là đêm trước đó ở New York). Người đại diện của tôi sẽ đọc nó vào buổi sáng hôm sau. Nhưng hôm đó lại là ngày một thảm kịch gây chấn động thế giới diễn ra. Bức thư ấy là thư cuối cùng mà người đại diện của tôi (làm việc cách tòa Tháp Đôi chỉ vài dặm) đọc được trước khi thảm kịch xảy đến. Khi nghe tin, sau cảm giác hãi hùng và chơi vơi ban đầu, tôi nghĩ về bản thảo mình đã gửi. Chúng mới tầm thường và nhỏ bé làm sao. Bạo lực đã thắng cuộc. Tôi không chỉ thấy khiếp sợ mà còn nhụt chí.

Nhưng rồi, có một điều đã khiến tôi đổi ý.

Tôi tìm cách liên lạc với người đại diện qua điện thoại sau đó một vài ngày. Tất nhiên, như tất cả mọi người, cô ấy cũng cảm thấy đau buồn và nao núng. Tuy nhiên, khi nói chuyện

với cô, tôi thấy cô cảm động sâu sắc với tất cả những bức thư điện tử và những cuộc gọi cô nhận được từ bạn bè cũng như khách hàng trên khắp thế giới. Những bức thư và cuộc gọi thể hiện mong muốn sẵn lòng giúp đỡ, hỏi thăm tình hình sức khỏe và bày tỏ sự lo ngại. Cô nhận ra mình được nhiều người đến từ nhiều nơi trên thế giới quan tâm tới mức nào.

Một lần nữa, tôi ngộ ra rằng: tình trạng giết người, bạo lực và ích kỷ có thể xảy ra ở bất cứ đâu vào bất cứ lúc nào, nhưng sâu thẳm bên trong chúng ta, phần lớn vẫn là sự cảm thông và mong muốn giúp đỡ mọi người. Sự tàn nhẫn thường được đẩy lên “trang nhất” bởi vì nó là ngoại lệ. Nhưng thế giới vẫn tiếp tục xoay vần, bởi lẽ chúng ta vẫn còn quan tâm đến nhau.

MỞ ĐẦU



Bà lão chẳng màng ăn uống gì. Đơn độc trong thế giới này, bà cảm thấy mình như bị lãng quên bởi hết thảy mọi người. Phiền muộn chất chứa trong lòng bà tới mức bà không sao nuốt được gì. Chỉ nghĩ tới việc ăn thôi cũng là quá sức đối với bà. Khép mình trong nỗi buồn thâm lặng, bà chỉ chờ được chết.

Lúc này, Millina xuất hiện. Millina là dì của tôi. Mỗi chiều dì lại đi một vòng, hỏi han những người vô gia cư, người già bị lãng quên ở nhà dưỡng lão, đám trẻ nhỏ bơ vơ, những người bị ruồng bỏ và những người sắp qua đời. Dì cố gắng làm họ thấy dễ chịu hơn một chút.

Millina nhận thấy bà lão không ăn uống gì. Dì nói chuyện với bà và bà cũng đáp lời chút ít. Bằng giọng nói yếu ớt, bà lão kể Millina nghe về những đứa con trai và con gái của bà. Những người bạn bậu tới mức không săn sóc bà được, cũng chẳng đứa nào màng tới thăm bà. Bà không có bệnh. Bà chỉ kiệt sức vì không ăn được gì. Bà không ăn được gì cũng bởi quá kiệt sức.

“Cô có muốn ăn một chút kem không?”, Millina hỏi. Thật là một ý tưởng kỳ lạ, mời một người sắp lìa đời ăn kem. Vậy mà nó có tác dụng. Một cách chậm rãi, từng thìa kem một, bà lão trông tươi tắn đôi phần.

Thật đơn giản mà hết sức tài tình: mời ai đó – người không muốn ăn gì – một thứ ngon lành và dễ tiêu hóa, và rồi họ sẽ lấy lại tinh thần. Nhưng lời giải thích này chỉ là một phần của bức tranh toàn cảnh. Ý tưởng về cây kem đến với Millina là vì di thực sự trân trọng bà lão ấy. Di nhận ra rằng, bà không chỉ cần phải ăn một thứ gì đó, mà hơn hết bà cần sự quan tâm và chăm sóc – điều mà tất cả chúng ta đều cần, như cần oxy để thở vậy. Trước cây kem, bà lão đã cảm nhận được sự nồng ấm của tình thân, thứ đã mang sắc hồng hào về lại trên gương mặt bà. Đó không chỉ là đồ ăn, mà quan trọng hơn, là một hành động giản đơn của lòng tốt.

Lòng tốt ư? Có lỗi bịch không khi đề cập tới lòng tốt, khi mà thế giới ta đang sống tràn đầy bạo lực, chiến tranh, khủng bố và diệt vong. Nhưng rồi cuộc sống vẫn tiếp diễn bởi vì chúng ta đối xử tử tế với nhau. Không tờ báo nào đăng tin về một người mẹ đọc truyện cho con nghe trước khi ngủ, về một người cha chuẩn bị điểm tâm cho con, về một người lắng nghe người khác bằng cả trái tim, về một người bạn làm ta vui, về một người lạ giúp ta xách một cái vali. Nhiều người giàu lòng nhân ái nhưng lại không được ai biết đến, bởi lẽ ta làm những việc ấy chỉ đơn giản vì đó là việc nên làm.

Anh hàng xóm Nicola của tôi luôn luôn bận rộn, nhưng không khi nào anh vắng mặt khi chúng tôi cần anh giúp đỡ.

Mỗi khi gia đình tôi cùng ra sân bay, anh lại đề nghị đưa chúng tôi đi. Sau đấy, anh lái xe của chúng tôi về nhà và đậu trong ga-ra. Có khi, anh còn lấy bình ắc-quy ra khi chúng tôi vắng nhà lâu ngày. Và rồi anh lại tới đón chúng tôi khi chúng tôi trở về, dù tiết trời giá lạnh hay nóng bức, anh luôn có mặt.

Tại sao anh ấy làm vậy? Điều gì khiến anh bỏ ra nửa ngày, vào bất kể giờ nào, để giúp chúng tôi trong khi anh có thể chọn làm những việc nhẹ nhàng hoặc cần kíp hơn? Anh ấy có thể đưa chúng tôi tới trạm gần nhất rồi để chúng tôi tự mình tới sân bay. Nhưng không, đây lại là dịch vụ đi-đến-nơi-về-đến-chốn. Anh ấy luôn tìm cách giúp đỡ mỗi khi có thể.

Đó là lòng tốt chân chính, không vụ lợi. Dù việc này nghe có vẻ đặc biệt, nhưng đó cũng không phải là điều hiếm thấy. Ngược lại, nó bao hàm rất nhiều tương tác giữa người với người. Chúng ta hay nghe tin về những vụ cướp bóc và giết người, nhưng đồng thời thế giới này luôn tồn tại những người như Nicola. Sợ chỉ dẹt nên cuộc sống quanh ta được hình thành từ sự quan tâm, mối thân tình và tương trợ lẫn nhau. Những giá trị ấy ẩn sâu trong sinh hoạt hằng ngày tới mức khó mà nhận ra chúng được.

Nhận được lòng tốt từ người khác là một trải nghiệm tuyệt vời. Hãy thử nghĩ tới lần mà ai đó đối xử tốt với bạn, chẳng hạn một người qua đường chỉ bạn đường tới bến tàu, hay một người la lao mình xuống sông để cứu bạn khỏi chết đuối. Những việc ấy tác động thế nào tới bạn? Chắc hẳn là một tác động tích cực, bởi khi ai đó chìa tay giúp đỡ khi ta cần, ta sẽ thấy nhẹ nhõm. Bất cứ ai cũng muốn được lắng nghe, được

đối xử bằng tình bằng hữu và một tấm lòng ấm áp, được thấu hiểu, và được nâng niu.

Điều tương tự cũng xảy đến với vế còn lại của phương trình này: cho đi lòng tốt cũng tác động tích cực tới ta hết như khi nhận được lòng tốt vậy. Nếu bạn đồng tình với khái niệm mở rộng mà tôi sẽ đưa ra về lòng tốt trong cuốn sách này, bạn có thể chắc chắn rằng những người giàu lòng nhân ái thường khỏe mạnh và sống lâu hơn; được nhiều người biết tới, làm việc hiệu quả hơn, thành công hơn trong kinh doanh và hạnh phúc hơn những người khác (Đây cũng là điều đã được nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh). Nói cách khác, họ hướng tới một cuộc sống thú vị và sung túc hơn những người không có phẩm chất này. Họ được trang bị tốt hơn, sẵn sàng đối mặt với tất cả sự bất định đến đáng sợ của cuộc sống.

Nhưng có người sẽ phản đối thể này: Giả sử ta đối tốt với người khác để cảm thấy tốt hơn và sống lâu hơn, chẳng phải nghĩ vậy là đang phủ nhận bản chất cốt yếu của lòng tốt hay sao? Ta sẽ biến nó thành việc tư lợi và tính toán. Như thế, nó không còn là lòng tốt nữa. Đúng vậy! Mục đích của lòng tốt được tự suy từ chính nó, không phải từ những động cơ khác. Lợi ích đích thực của lòng tốt là đối xử tốt với người khác. Lòng tốt đem lại ý nghĩa và giá trị cho cuộc sống nhiều hơn bất cứ nhân tố nào khác, nó nâng ta vượt qua khỏi những rắc rối và xung đột trong ta, khiến ta cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.

Theo một khía cạnh nào đó, tất cả những nghiên cứu khoa học cho thấy lợi điểm mà lòng tốt đem lại đều không có tác

dụng gì trong việc khuyến khích ta đối xử tốt với người khác, bởi lẽ sự khích lệ của lòng tốt là mong muốn được giúp đỡ, niềm hân hoan khi được hào phóng và quan tâm tới những người xung quanh.

Tuy nhiên, những nghiên cứu này có tầm quan trọng vô cùng lớn từ một cách nhìn khác. Nhờ đó, chúng ta hiểu được bản thân mình. Nếu như ta sống khỏe hơn khi ta biết quan tâm, cảm thông và cởi mở với mọi người, thì hẳn ta phải được sinh ra để đối tốt với người khác. Nếu như ta cứ cố tiến lên trong cuộc sống, tích tụ những suy nghĩ thù địch, hay mang sự hằn học trong mình tới hết đời, ta sẽ không ở phong độ tốt nhất. Và nếu ta bỏ lơ hay kìm nén những phẩm chất tích cực, ta có thể làm hại chính bản thân và những người xung quanh. Như lời của nhà tâm thần học Alberto Alberti, tình yêu không được biểu lộ sẽ trở thành thù ghét, niềm vui không được biểu lộ sẽ trở thành phiền muộn. Vâng, chúng ta được định sẵn để trở thành người có lòng tốt.

Nghiên cứu là một công cụ hữu ích giúp chúng ta hiểu bản thân hơn, nhưng nó không phải phương tiện duy nhất để làm điều đó. Sự từng trải của tuổi tác, những kỹ năng thuần thục và chính trực giác sẽ mách bảo cho ta. Rồi ta sẽ thấy, lòng tốt và tất cả những phương diện của nó có thể trở thành một chuyên phiếu lưu nội tâm kỳ thú, làm thay đổi mọi điều từ cách ta sống và suy nghĩ, giúp ta đi từng bước trưởng thành mạnh mẽ về cả nội tâm và thể chất. Một vài truyền thống tâm linh cho rằng, lòng tốt và sự vị tha là chìa khóa dẫn tới sự cứu rỗi và giải phóng.

Đức Phật đã liệt kê những lợi ích mà lòng tốt đem lại. Sharon Salzberg đã dẫn lời Ngài trong cuốn sách *Loving Kindness* (Sống với tâm từ) của cô. Nếu ai có lòng tốt:

1. Người ấy sẽ ngủ ngon giấc.
2. Người ấy sẽ thức dậy tươi tỉnh.
3. Người ấy sẽ mơ những giấc mơ đẹp.
4. Mọi người sẽ quý mến người ấy.
5. Devas (thực thể tâm linh) và chúng sinh sẽ yêu mến người ấy.
6. Devas sẽ bảo vệ người ấy.
7. Những mối nguy từ bên ngoài (thuốc độc, vũ khí và lửa) sẽ không làm hại người ấy.
8. Gương mặt người ấy sẽ rạng rỡ.
9. Tâm trí người ấy sẽ bình thản.
10. Người ấy sẽ chết với tâm thanh thản.
11. Người ấy sẽ sống lại ở chốn hạnh phúc.

Những nhà thơ vĩ đại cũng đã tìm thấy điều tương tự trong tình yêu và trong mối tương giao đồng thuận cùng mọi thực thể khác, từ bản chất của cuộc sống và chiến thắng vĩ đại trong ta. Trong cuốn *The Divine Comedy* (*Thần Khúc*), sau khi đi qua địa ngục và bị trừng phạt, sau khi chứng kiến mọi tội lỗi và đau khổ của loài người, Dante lên thiên đàng. Tới cuối hành trình của mình, ngay giữa bông hồng kỳ bí, ông nhìn thấy bức tranh Mẹ Maria, nguyên mẫu của sự nữ tính. Theo lời một vài người diễn dịch, nội dung của *Thần Khúc* là

cuộc hành trình khám phá bản thân và cuộc hội ngộ của một người đàn ông với phần nữ tính trong mình, với phần hồn bị mất. Linh hồn ở đây ám chỉ trái tim cùng khả năng thấu cảm và yêu thương của nó.

Trong cuốn tiểu thuyết *Faust*, tuyệt phẩm mà Goethe đã dành cả đời mình để viết, đi đến kết luận bằng một cách diễn đạt khác. Theo đúng giao kèo với tên quỷ dữ, Faust phải tìm cho ra một khoảnh khắc khiến cho sự tồn tại của anh có ý nghĩa, bằng không linh hồn anh sẽ muôn đời bị Quỷ Dữ giam cầm. Anh tìm kiếm hạnh phúc trong sự sung sướng của nhục cảm, trong niềm đam mê quyền lực và giàu sang, trong giấc mơ lớn lao về tri thức khoa học. Nhưng anh không tìm thấy hạnh phúc trong những thứ ấy. Cuối cùng, khi tưởng như tất cả cố gắng đều không mang lại gì, khi mà Quỷ Dữ kiêu ngạo bước về phía anh để giành lấy chiến thắng, anh tìm thấy sự đủ đầy trong nét nữ tính trường tồn – của tình yêu, của sự dịu dàng và ấm áp.

Quay trở lại với thực tế nào! Giờ đây, các bạn đã hiểu rõ, rằng tôi đang nói về lòng tốt chân chính. Chúa cứu rồi chúng ta khỏi đám giả tạo – vờ lịch sự để tư lợi, hào phóng có toan tính, cũng như những phép xã giao không thật lòng, hoặc lòng tốt đi trái với ý muốn của một người. Còn gì bề bàng hơn khi ai đó giúp ta chỉ bởi họ cảm thấy có lỗi?

Các nhà nghiên cứu tâm thần học đã đưa ra thêm một hình thái nữa của lòng tốt – loại lòng tốt được dùng để che giấu sự tức giận. Trong lòng ngùn ngụt lửa giận làm ta thấy bất an, vậy nên ta cố kìm nén một cách vô thức tâm trạng tiêu cực

này và hành xử như thể mình là một người đầy lòng nhân ái. Phản ứng này là một sai lầm và đầy tính toán, bởi nó không thể hiện được cảm nhận thật sự trong ta. Cuối cùng, đôi khi sự cả nể lại bị hiểu nhầm thành ý tốt: bạn nói khi thâm tâm bạn không muốn, bạn làm theo người khác bởi bạn muốn tỏ ra lịch sự, bạn nhận lời chỉ vì bạn sợ phải từ chối. Một người dễ dãi và dễ bảo rốt cuộc chỉ là một kẻ bỏ đi.

Vậy ta hãy loại bỏ hết những điều tiêu cực nêu trên. Giả thuyết mà tôi đưa ra là lòng tốt chân chính – tự thân nó phải thể hiện từ lối sống mạnh mẽ, chân thành và giàu nhiệt huyết. Nó chính là sự kết hợp của nhiều phẩm chất, tỷ như sự nhiệt tình, đáng tin cậy, kiên nhẫn, trung thành, giàu lòng biết ơn và rất nhiều đức tính khác. Mỗi chương trong cuốn sách này sẽ nói về lòng tốt nhìn từ khía cạnh của một trong những phẩm chất nêu trên. Nó sẽ là những nốt ngân trầm bổng trên cùng một giai điệu nhạc nền.

Chỉ thiếu đi một trong những phẩm chất ấy thôi, lòng tốt không còn giữ được tính thuyết phục và sự chân thành của nó nữa. Mỗi phẩm chất này là một sự tồn tại độc lập và đầy đủ, nếu ta chịu khơi dậy và tích lũy nó, để thay đổi hoàn toàn nhận thức và cuộc sống của ta. Tập hợp lại, sức ảnh hưởng của chúng còn mạnh mẽ và hiệu quả hơn nhiều. Nói vậy để thấy rằng, lòng tốt chính là thước đo sức khỏe tinh thần của mỗi người.

Những món quà và giá trị mà lòng tốt đem lại nhiều vô kể. Tại sao người giàu lòng biết ơn lại làm việc hiệu quả hơn? Tại sao người cảm thấy hòa nhập lại ít bị trầm cảm hơn? Tại

sao người vị tha lại có sức khỏe tốt hơn? Tại sao những người có lòng tin mạnh mẽ lại sống lâu hơn? Tại sao khi bạn cười, người ta thấy bạn hấp dẫn hơn? Tại sao chăm sóc thú nuôi trong nhà lại có ích? Tại sao những người cao tuổi được giao tiếp nhiều hơn lại ít có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer hơn? Và tại sao trẻ em nhận được nhiều tình thương và sự quan tâm hơn lại lớn lên khỏe mạnh và thông minh hơn? Bởi vì tất cả những hành vi và thái độ ấy đều là những mặt khác nhau của lòng tốt, đưa chúng ta tới gần hơn với việc ta nên làm và con người mà ta cần trở thành. Có thể hiểu rất đơn giản như sau: ta càng gần gũi với mọi người bao nhiêu, ta càng cảm thấy hạnh phúc bấy nhiêu.

Lòng tốt có rất nhiều phương diện, nhưng bản chất cốt lõi của nó lại đơn giản vô cùng. Lòng tốt là phương tiện để ta làm mọi việc dễ dàng hơn. Đó là thái độ mang tính kinh tế nhất, bởi nó giúp ta tiết kiệm rất nhiều năng lượng vô ích vào việc hoài nghi, lo lắng, ghét bỏ, toan tính hay những biện hộ không cần thiết. Nó là thái độ giúp ta loại bỏ những điều thừa thãi và đưa ta về lại với cách sống giản đơn.

Lòng tốt liên quan mật thiết tới những gì mỏng manh và thầm kín nhất trong mỗi con người chúng ta. Đó là một phần trong bản tính con người, thường không được thể hiện toàn phần – đặc biệt là bởi đàn ông trong nền văn hóa ngày nay, và với cả phụ nữ – bởi ta lo sợ rằng khi để lộ phần dễ bị tổn thương ấy, ta có thể phải chịu khổ đau, bị xúc phạm, chế nhạo, hay lợi dụng. Ta sẽ cùng thấy rằng, hóa ra ta còn phải chịu nhiều khổ đau hơn nếu không biểu lộ phần bản tính ấy

ra. Chỉ khi ta lay động được phần thâm kín ấy, ta mới thực sự thổi hồn vào thế giới mà ta đang sống, cởi mở hơn để đón nhận vô vàn cơ hội đổi thay đến với mình.

Trong thực tế, để làm được điều này không dễ dàng. Nền văn hóa mà chúng ta đang sống thường sẽ làm ta nhụt chí. Nhân loại đang trải qua hiện tượng “nguội đi toàn cầu”. Mỗi quan hệ giữa người với người ngày càng lạnh nhạt. Chúng ta trò chuyện ngày một vội vàng và lãnh đạm. Những thước đo như lợi nhuận hay hiệu suất được đề cao, cái giá phải trả chính là thứ tình cảm nồng nhiệt và chân thành mà con người dành cho nhau. Tình thân gia đình và tình bạn cũng không bền lâu. Những dấu chỉ về sự suy thoái tình cảm có ở khắp mọi nơi, đặc biệt dễ nhận ra khi chúng ta bị cuốn vào những sóng gió của cuộc đời.

Bạn gọi điện thoại cho ai đó và nghe giọng trả lời tự động đưa ra các lựa chọn ở đầu dây bên kia. Bạn tìm chỗ đậu xe hơi nhưng người giữ xe không ở đó mà chỉ có một thiết bị tính thời gian. Bạn mong thư tay từ một người bạn và rồi nhận được một bức thư điện tử. Nông trại mà bạn từng hết mực yêu thích đã không còn, thay vào đó là một tòa nhà bằng xi-măng. Bạn nhận thấy người cao tuổi không còn được chăm sóc tốt hay được kính trọng như xưa nữa. Bác sĩ chỉ chăm chú vào kết quả xét nghiệm thay vì lắng nghe hay nhìn bạn khi nói chuyện. Thay vì chơi bóng trước sân nhà, đám con nít giờ chỉ thích chơi các trò chơi điện tử. Cùng lúc ấy, tình cảm con người ngày càng mai một và được xem như một món hàng:

“kem tươi nhà làm”, bánh mì “nướng như ngày xưa”, mì ống “chuẩn Ngoại nấu”.

Tình cảm con người không phải lúc nào cũng giống nhau. Chúng thay đổi lúc thăng lúc giáng xuyên suốt nhiều thế kỷ. Vậy nên, ta có thể nói về cảm xúc như một trình tự lịch sử. Tôi tin rằng, nhân loại đang trải qua một Kỷ Băng Hà của trái tim, bắt đầu gần như cùng lúc với Cải cách Công nghiệp và tiếp diễn tới thời kỳ hậu công nghiệp mà ta đang sống. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới Kỷ Băng Hà này: điều kiện sống và môi trường làm việc thay đổi, sự ra đời của nhiều công nghệ mới, sự suy giảm số lượng các gia đình nhiều thế hệ, những cuộc di cư lớn buộc con người phải rời bỏ nơi chôn nhau cắt rốn, những giá trị đạo đức ngày một suy giảm, sự rời rạc và giả tạo của cuộc sống vật chất, nhịp sống ngày một nhanh dần.

Đừng hiểu lầm! Tôi không nuối tiếc quá khứ huy hoàng. Ngược lại, tôi nghĩ chúng ta đang sống trong một kỷ nguyên hết sức phi thường. Chúng ta có nhiều kiến thức, phương tiện và khả năng để nuôi dưỡng tình cảm, lòng tốt và sự quan tâm hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, Kỷ Băng Hà mà chúng ta đang trải qua là điều đáng lo ngại. Tôi không ngạc nhiên khi nó lây lan những căn bệnh như trầm cảm và nỗi sợ hãi. Đây có lẽ là hai triệu chứng tâm lý thường gặp nhất. Thiếu thốn tình cảm và sự quan tâm từ một cộng đồng biết chở che khiến con người ngày càng cảm thấy lạc lõng.

Lòng tốt có thể bị xem nhẹ, nhưng chính nó lại là nhân tố trung tâm, ảnh hưởng tới cuộc sống của mỗi chúng ta. Nó

có sức mạnh phi thường, có thể thay đổi chúng ta nhiều hơn bất cứ điều gì. Nhà văn người Anh vĩ đại Aldous Huxley là nhà tiên phong trong việc nghiên cứu các triết lý và kỹ thuật nhằm phát triển tiềm năng con người, bao gồm nhiều cách tiếp cận đa dạng như trường phái triết học Vedanta, sử dụng chất kích thích, tập luyện thể chất, ngồi thiền, thôi miên và Thiền. Về cuối đời, trong một bài giảng, ông nói: “Người ta thường hỏi tôi kỹ thuật nào hiệu quả nhất trong việc thay đổi cuộc đời con người. Thật xấu hổ, sau nhiều năm trời nghiên cứu và thử nghiệm, tôi phải nói rằng câu trả lời đúng đắn nhất là – chỉ cần sống tốt hơn một chút”.

Đây cũng là triết lý của Đạt Lai Lạt Ma. Lời của ông “Tôn giáo của tôi là lòng tốt” là một trong những lời nói giản đơn, gây ảnh hưởng nhiều nhất tôi từng được nghe. Đó như là $E = mc^2$ của giới Tâm Linh – một nguyên tắc toàn cầu hàm chứa trong đó một tiềm năng vô tận những điều tốt, loại bỏ hết những giáo điều, mời gọi ta chú tâm vào những gì cốt yếu và dẫn ta tới con đường đơn giản nhất để được thanh thản.

Nhưng khoan! Không nghi ngờ gì, chúng ta có những người vị tha, nhưng cùng lúc ấy, chúng ta cũng là giống loài tàn ác nhất trên hành tinh này. Lịch sử con người chứa đầy sự tối tăm và rùng rợn. Vì vậy, tuyên bố một quan niệm bất biến về bản chất con người có vẻ không đúng đắn và rất nguy hiểm.

Hình ảnh người thượng cổ tranh giành sự sống bằng bạo lực và đàn áp là sai lầm. Nếu như quá trình tiến hóa lâu dài của con người thành công, đó hẳn phải là minh chứng cho

việc loài người có lòng tốt. Chúng ta nuôi dưỡng và chở che cho con cái mình trong thời gian lâu hơn nhiều so với những loài có vú khác. Chính nhờ đoàn kết mà con người giao tiếp và hợp tác được với nhau. Đó là cách ta đương đầu với khó khăn, phát triển trí khôn và mở rộng tài nguyên của mình.

Chính nhờ tình cảm nồng ấm và sự quan tâm, sự sẵn lòng cho đi và nhận lại mà loài người mới là loài thống trị. Chúng ta thống trị bởi vì chúng ta biết giúp đỡ lẫn nhau. Giờ đây, trong thế kỷ XXI này, một người có lòng tốt không phải một kẻ đột biến kỳ quặc trong thế giới đầy bạo lực. Anh ấy hay cô ấy là người hiểu rõ nhất cách sử dụng những giá trị đã giúp con người tiến xa trên suốt chặng đường tiến hóa này.

Tất cả chúng ta sẽ hạnh phúc hơn khi sống trong một thế giới chan hòa lòng tốt. Lòng tốt, trong định nghĩa khái quát nhất của chính nó, là phương thuốc chữa lành cho vạn vật. Cho từng cá nhân, bởi lẽ ta chỉ có thể sống tốt khi biết chăm sóc và yêu quý bản thân. Và cho tất cả mọi người, bởi lẽ ta sẽ hạnh phúc và làm nhiều việc tốt hơn nếu ta có những mối quan hệ tốt đẹp hơn.

Lòng tốt thiết yếu trong mọi bậc giáo dục, ta tiếp thu tốt hơn trong môi trường của sự quan tâm và bảo bọc, hơn nhiều so với môi trường của sự thờ ơ và gò ép. Trẻ được đối xử bằng tình thương sẽ phát triển khỏe mạnh. Học sinh được quan tâm và tôn trọng sẽ tiến bộ nhiều hơn. Trong lĩnh vực y tế, lòng tốt cũng là một tác nhân cần thiết: bệnh nhân được săn sóc và quan tâm sẽ bớt đau đớn, mau khỏi bệnh hơn.

Vậy với lĩnh vực kinh doanh và thương mại thì sao? Chúng ta cũng có kết luận tương tự. Các công ty lợi dụng nhân viên, không quan tâm tới môi trường, lừa dối khách hàng và tạo ra một văn hóa làm việc tối tệ có thể sẽ có lợi trước mắt, nhưng về lâu dài sẽ không cạnh tranh được với những công ty không lợi dụng nhân viên, biết quan tâm tới môi trường và sẵn lòng hết mình vì khách hàng.

Trong đấu trường chính trị, lòng tốt đồng nghĩa với từ bỏ tham vọng thống trị và thù địch, để công nhận quan điểm, nhu cầu và chiến thắng của những người khác. Mặt khác, bạo lực và chiến tranh xuất hiện ngày càng nhiều, như một giải pháp giải quyết tranh chấp thiếu hiệu quả – một giải pháp gây thêm thù oán, vì thế dẫn đến những phản ứng bạo lực, rối loạn mới, gây lãng phí tài nguyên, khiến nhiều người lâm vào cảnh loạn lạc và nghèo đói.

Cuối cùng, lòng tốt vô cùng thiết yếu trong mối tương quan giữa con người với môi trường sống. Nếu ta không tôn trọng và yêu thương mẹ thiên nhiên, không đối xử với mẹ thiên nhiên bằng tình yêu từ tâm và sự ngưỡng mộ mà bà đáng được đối xử, rồi chúng ta sẽ chết ngạt trong chính những chất độc mà mình thải ra.

Ta vẫn chưa hiểu rõ rốt cuộc mình là ai. Khái niệm chính xác nhất vẫn chưa được đưa ra. Ta có thể phạm một tội ác ghê rợn hay hành động một cách vị tha và cao cả. Không thiên hướng nào trong hai thiên hướng nêu trên là đủ để định nghĩa bản tính cốt lõi của loài người.

Điều đó phụ thuộc vào chúng ta. Đó là cách sống mà ta tự lựa chọn cho bản thân mình – đi theo con đường của sự ích kỷ và bạo hành, hay con đường của sự vị tha và lòng tốt. Trong thời khắc hết sức thú vị cũng như hiểm nguy này của lịch sử loài người, lòng tốt không phải một vật phẩm xa xỉ mà là một phẩm chất thiết yếu.

Có lẽ, nếu chúng ta đối xử với nhau và với mẹ trái đất tốt hơn một chút, ta sẽ sống sót, thậm chí vươn xa hơn nữa. Bằng cách sống tốt hơn, cuối cùng ta sẽ nhận ra rằng ta đã tự tặng cho bản thân mình món quà tốt nhất, sáng suốt nhất có thể.

TRUNG THỰC



Mọi thứ trở nên dễ dàng hơn

Albert Schweitzer được hoàng gia Na Uy mời tới dự một bữa tiệc chiêu đãi, vinh danh ông sau khi được trao tặng giải Nobel Hòa Bình. Một đĩa cá trích được đặt trước mặt ông – là món mà ông không ăn được. Vì không muốn tỏ ra bất lịch sự, nên khi nữ hoàng vừa quay đi, ông nhanh chóng trút đĩa cá vào túi áo khoác của mình. “Ông ăn món cá trích này nhanh quá nhỉ”, nữ hoàng mỉm cười nhận xét: “Tôi mời ông ăn thêm chút nữa nhé?”.

Schweitzer ước gì ông đã không giấu bữa tối vào túi áo của mình. Khi ấy, ông cũng không thể từ chối, ít nhất là trong một dịp như thế. Dù đã phải dùng tới mảnh khoe không mong muốn, có lẽ ông cũng không tiêu hóa nổi bữa ăn ngày hôm đó. Nó khiến ông không kìm được mà phải kể lại câu chuyện này. Và nó làm tôi băn khoăn, không biết liệu có bao nhiêu người trong chúng ta vẫn phải “giấu cá trích trong túi áo của mình”.

Ngay thẳng thường đi đôi với sự khó xử. Sự thật có thể sẽ gai góc và không dễ chịu. Nếu người nói ra sự thật không khéo léo, người nghe có thể sẽ phật lòng khi phát hiện ra rằng: “Tôi không thích kiểu đầu của bạn”, “Bữa tối em nấu dở quá”, “Em không muốn đi với anh tối nay đâu”, “Bạn cần lăn khử mùi kia”, “Mẹ ơi, con là người đồng tính”. Những điều ấy thể hiện lòng tốt ra sao, trong khi lòng tốt được định nghĩa bằng tình thân, sự thoải mái và êm ái như nhung? Liệu trung thực và lòng tốt có đi đôi với nhau? Hay ta buộc phải chọn một trong hai?

Gia đình tôi từng đón một chuyến tàu lửa mà chưa mua vé. Chúng tôi định sẽ mua vé từ người soát vé trên tàu. Khi anh ta tới gần, tôi nói: “Nhà tôi tới ga ngay sát giờ khởi hành, nên giờ tôi muốn trả tiền vé”.

“Không, đâu phải như vậy”, Vivien vợ tôi đột ngột cao giọng: “Mình tới sớm mà”. Người soát vé nhìn có vẻ bối rối. Không phải Vivien muốn tôi gặp rắc rối, cô ấy chỉ đơn giản là không biết nói dối. Thực ra, lúc ấy tôi cũng nói thật. Chúng tôi có mặt ở ga mười phút trước giờ khởi hành, khó mà có đủ thời gian để mua vé từ máy bán vé mà tôi chưa sử dụng bao giờ. Người soát vé chấp nhận lời giải thích của tôi và khẽ nhìn tôi đầy cảm thông. Tôi đoán có lẽ anh ta cũng có vợ rồi.

Việc cảm thấy miễn cưỡng khi nói dối, dù có đáng xấu hổ như thế nào, là bản chất tự nhiên của con người – như một phản xạ vô điều kiện. Trước sự kiện tàu lửa, vợ tôi từng đi mua sắm cùng con trai 6 tuổi của chúng tôi, Jonathan. Khi cô ấy đang đổi trả một cái áo phong lấy một cái khác cỡ,

Jonathan la lớn: “Nhưng mẹ ơi, mình đâu có mua cái áo đó ở đây! Mẹ mua nó ở chỗ khác mà”. Sau một thoáng ngượng ngùng, hóa ra vợ tôi đã mua cái áo từ cửa hàng khác nằm trong cùng một chuỗi thương hiệu với cửa hàng này. Và việc đổi trả, mặc dù là trường hợp hiếm thấy, vẫn được chấp nhận. Sự vô tư của con trẻ là điều rất đáng hoan nghênh, chỉ trừ những lúc chúng làm ảnh hưởng tới công việc thường ngày của chúng ta.

Thoạt nhìn, việc nói dối tưởng chừng là dễ dàng và thoải mái hơn như khi nói những sự thật khó khăn. Chính niềm tin này dẫn tới việc ta nói dối để che đậy khuyết điểm, tránh phải giải thích hay gặp rắc rối – chỉ vì lười biếng hoặc sợ hãi. Thế nhưng, đây lại là một sai lầm, càng để lâu càng khó sửa và khiến cuộc sống của chúng ta rối tung lên.

Máy phát hiện nói dối hoạt động dựa trên nguyên lý này. Khi ta nói dối, cơ thể bị đưa vào trạng thái căng thẳng. Trạng thái căng thẳng này có thể bị phát hiện qua việc đổ mồ hôi, tăng nhịp tim, căng cơ và tăng huyết áp. Những dấu hiệu này không dễ nhận biết, nhưng lại dễ dàng kiểm chứng bằng các thiết bị khoa học. Khi nói dối, ta đang cố biện hộ cho hành động của mình. Nếu ta vờ như mình đang nói thật, ta cần phải gắng sức rất nhiều, bởi ta vừa phải bịa ra một lời nói dối và vừa cảm thấy lo lắng nếu như bị phát hiện. Ta cố gắng để không bị lộ tẩy, vì thế ta nảy sinh sự lo âu.

Thật tốn sức! Kết quả mã hóa của hoạt động não bộ cho thấy khi ta nói dối, bộ não phải thực hiện một chuỗi những mệnh lệnh phức tạp mà lúc nói thật không cần đến. Nhà

khoa học phát minh ra phương pháp mã hóa này cho rằng “về cơ bản” não bộ luôn vận hành để ta nói thật – nghĩa là con người được lập trình để trở nên chân thành.

Chân thành là cách để cảm thấy thanh thản. Vùng nước đục luôn ẩn chứa nhiều bất ngờ khó chịu. Vùng nước trong cho chúng ta nhìn thấu tới đáy biển – có thể có rác rưởi và mảnh vụn, nhưng còn có những chú cá màu sắc sặc sỡ, đàn sò và sao biển nữa. Sự trung thực cho phép ta nhìn thẳng vào mắt người khác và nhìn thấu trái tim họ, bởi không hề có màn che hay sự giả dối nào ở giữa. Nó cho phép người khác nhìn thấy con người bên trong của ta và cho phép ta nhìn lại thay vì lảng tránh.

Trung thực thể hiện ở cả hai chiều – trong cách ta suy nghĩ về bản thân và cách ta hành xử với những người khác. Như nhà tâm lý học Sydney Jourard đã viết trong cuốn sách *The Transparent Self* (Tạm dịch: Nhìn thấu nội tâm), tự hiểu mình là điều tối cần thiết để có một tâm trí lành mạnh. Nhưng rất khó để làm được điều đó một mình. Ta cần giúp người khác hiểu mình trước, không giấu giếm điều gì.

Jourard coi tất cả những dấu hiệu tâm lý như lo sợ khi ra khỏi nhà hay trầm cảm là những tấm phong màn ta dựng nên nhằm trốn chạy khỏi mọi người. Khi ta hạ những màn chắn ấy xuống, ta sẽ cảm thấy thanh thản hơn. Tuy nhiên, cùng lúc ấy ta có thể học cách thành thực với bản thân, mở to mắt nhìn thẳng vào con người bên trong của chính mình thay vì ngoảnh mặt đi. Polonius có nói thế này trong vở kịch *Hamlet*: “Trên tất cả, hãy tự mình trở thành sự thật”.

Hãy xét trường hợp đặc biệt này: những kẻ gàn dở. Đó là những người luôn thành thực với bản thân, những người không may mắn có ý định đóng vai một người nào đó khác, và những người thực sự trân trọng cảm xúc của mình. Bởi lẽ này, họ hành động theo cách chúng ta cho là kỳ quặc và khác người.

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có phần gàn dở thường sống lâu hơn và hạnh phúc hơn người bình thường. Tác giả của nghiên cứu này từng viết một cuốn sách khá thú vị về cùng đối tượng. Trong đấy, bạn sẽ bắt gặp một anh chàng luôn đi giật lùi (từ California, anh đi giật lùi về Istanbul); một người phụ nữ sưu tầm những gì người khác bỏ đi, bà ta mua lại một nhà hát bỏ hoang để chứa những thứ ấy; một người đàn ông đi trên một chiếc xe tự chế mà một nửa là xe đạp, nửa còn lại là của một con ngựa bập bênh; lại có một bà hôm nào cũng ăn tối cùng một đàn chuột; cũng như nhiều người khác nữa. Những kẻ gàn dở không phải chịu áp lực “phải sống theo lẽ lối mà người khác đặt ra”, khả năng miễn nhiễm của họ mạnh hơn nhiều. Họ sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Đó chỉ là những trường hợp rất cực đoan. Nhưng tựu trung vẫn thể hiện cùng một phẩm chất – đó là sự trung thực. Chúng ta đều có thể học hỏi từ những kẻ gàn dở kể trên. Trong *Thần Khúc*, Dante đã khắc họa hình ảnh của những kẻ đạo đức giả bị đày xuống địa ngục. Họ phải mang trên mình một tấm áo choàng rất nặng làm bằng kim loại, mạ vàng bên ngoài nhưng bên trong là chì vào mọi lúc. Đúng là cực hình

khi phải mang thứ trang phục bóng bẩy giả tạo và nặng nề này, thứ dùng để nhắc nhở họ về con người mà họ không bao giờ có thể trở thành. Sẽ đơn giản hơn rất nhiều nếu không phải giả vờ trong chính cuộc sống của mình. Mặt khác, sẽ hao tổn rất nhiều công sức để ngày ngày đóng vai một kẻ không phải là mình.

Quay lại câu hỏi ban đầu: phải chăng trung thực và lòng tốt không thể đi liền với nhau? Vào những thời khắc khó khăn, sự trung thực có khá nhiều điểm tương đồng với lòng tốt, mặc dù thể hiện bên ngoài có vẻ đối lập. Lòng tốt không có ý nghĩa gì nếu xuất phát từ một động cơ không lành mạnh. Nó không đến từ tấm lòng, mà từ sự e ngại phải dấn thân, lúc vấp phải những thái độ gay gắt, hoặc lo sợ bị đổ lỗi hay phải nghe những ý kiến trái chiều. Bạn muốn đón nhận điều gì? Lòng chân thành, sẵn sàng nói những lời thật lòng mà khó nghe? Hay sự lịch thiệp tới từ một người ngại va chạm, nói rằng mình vui trong khi đang chán ngấy, nói “có” khi thực lòng không muốn vậy, hay mỉm cười trong đau khổ?

Trong công việc trị liệu tâm lý của mình, tôi đã gặp cả tá người luôn nhận lời khi trong lòng muốn chối. Họ gật đầu ngay cả với những việc rất hệ trọng, như cưới xin, mua nhà hay công việc. Và thế là họ để người khác thoải mái sử dụng quỹ thời gian cũng như công sức của mình (“Đi ăn tối với chúng tôi nhé?”, “Anh làm giúp tôi chuyện này được không?”, “Phiền cô trông hộ hai con mèo khi tôi đi vắng nhé?”, “Tôi đến ở chung với anh một đôi tuần được chứ?” – “Tất nhiên là được rồi”).

Việc bạn không thể nói ra được điều khó nói này đôi khi là một thảm họa. Nó dẫn tới việc một người phải sống với người mà họ không hề yêu thương, trong một ngôi nhà họ không thích, với một công việc họ căm ghét, tước đi sự thanh thản trong tâm trí họ. Nó khiến họ sống cuộc đời của người khác, bởi họ không đủ can đảm và trung thực để đưa ra câu trả lời sẽ cứu vớt cuộc đời họ cũng như những người khác. Chỉ một từ đơn giản, chân thành mà kiên định: “Không!”.

Trong một cuốn sách thiếu nhi rất nổi tiếng – *George and Martha* – có hai chú hà mã là bạn thân của nhau, cùng nhau trải qua những thăng trầm của tình bạn. Sau đây là câu chuyện mà tôi thích nhất. George tới thăm Martha và được cô bạn hào hứng mời món ăn đặc biệt cho bữa tối: súp hạt đậu tách. George cực kỳ ghét món này, nhưng lại không dám nói với Martha. Vậy nên khi Martha loay hoay dưới bếp, cậu chàng lén trút chén súp vào trong giấy của mình, giả vờ là món này rất ngon và mình vừa ăn xong. Nhưng rồi Martha phát hiện ra. Sau một hồi ngượng ngùng, cả hai nhất trí rằng, vì là bạn bè nên họ cần nói cho nhau nghe sự thật. Không cần phải ăn một món chúng ta không thích. Đây là ví dụ điển hình nhất. Có đôi lúc, để đối xử tốt với người khác, ta cần học cách chăm sóc bản thân mình trước đã.

Kể cả khi phải nói ra sự thật mất lòng, hay phải từ chối và làm người khác buồn phiền, cư xử một cách thành thực luôn đi kèm với sự khôn khéo và tế nhị. Đây là cách xử lý tốt nhất, bởi nó cho phép ta giữ được chính trực, đồng thời thừa nhận khả năng và sự trưởng thành ở người khác.

Một giáo viên dạy nhạc từng nói với tôi: “Thầy cảm thấy mình tử tế hơn khi nói với một học trò rằng cậu ta không có năng khiếu, khuyên cậu ta dừng việc học và tìm một đam mê khác phù hợp với mình hơn, thay vì động viên cậu ta tiếp tục học. Để tránh làm cậu ta tổn thương, có lẽ thầy đã nói một điều mà thầy không tin, lừa dối cậu ta và có thể khiến cậu ta tốn nhiều năm khổ luyện mà chẳng được gì. Thay vào đó, khi thầy nói thật, cậu ta có thể sẽ không vui lúc đó, nhưng ít nhất cậu ta biết mình đang ở đâu và có thể vạch ra đường đi rõ ràng hơn cho mình trong tương lai. Với thầy, đó là lòng tốt chân chính”.

Thử nghĩ xem, liệu bạn sẽ cảm thấy thế nào khi phát hiện ra ai đó đang cố bảo vệ bạn bằng cách giấu giếm sự thật về bệnh tình của bạn, không cho bạn biết một vấn đề khó nói như gương mặt trang điểm xấu in của bạn hay không nhắc bạn quên chưa kéo khóa quần. Họ có thể viện rằng họ lịch sự và muốn bảo vệ bạn. Kết quả là bạn cảm thấy bị xem thường, thậm chí là phản bội: “Sao không ai nói cho tôi biết vậy?”.

Bạn nên biết, lòng trung thực phải do chính phục mới có được. Ta phải học dần dần, và từ đó trở nên mạnh mẽ, chín chắn hơn. Người Aztecs cổ tin rằng, con người lúc sinh ra không có khuôn mặt và ta phải chinh phục khuôn mặt ấy từng chút một khi lớn lên. Ta chỉ có thể làm được điều đó bằng cách tôn trọng sự thật. Nếu ta nói dối, hoặc nói không rõ ràng những điều muốn nói, khuôn mặt ta khi ấy sẽ là bất định. Và chỉ với một khuôn mặt chân thực ta mới có thể thoát khỏi Tlalticpac, thế giới của những giấc mơ.

Hành xử chân thành cũng đồng nghĩa với việc nhận biết vấn đề hơn là giả bộ không có vấn đề gì cả. Cách đây ít lâu, con trai tôi – Emilio chuẩn bị nhập học lại sau kỳ nghỉ dài. Thằng bé không hề thích việc này và lúc nào cũng tỏ ra lo lắng. Với con trai tôi, những ngày đi học gần kề giống như một con quái vật đầy hung ác muốn đè bẹp nó. Một người cha phải làm gì lúc này? Tôi cố làm thằng bé vui lên, đánh lạc hướng, thuyết phục nó rằng đi học không tệ đến vậy, nhưng đều bất thành. Rồi tôi chợt nghĩ ra một ý tưởng mà tôi cho rằng sẽ thành công. Tôi hứa với Emilio một thứ gần như cấm kỵ trong gia đình chúng tôi: khoai tây chiên ở một tiệm đồ ăn nhanh. Emilio thường rất thích những món gì bị cấm, đặc biệt là đồ ăn nhanh. Tôi chắc hẳn mình đã cầm phần thắng trong tay. Nhưng không, câu trả lời mà Emilio đưa ra hay tới mức nó nên được khắc trên đá: “Ba, ba không thể giải quyết một vấn đề bằng khoai tây chiên được”.

Quá hay. Bạn không thể vờ như vấn đề đó không tồn tại, và càng không thể giải quyết chúng bằng cách tạm thời đánh lạc hướng được. Bạn phải đối mặt với chúng bằng đôi mắt mở to của sự trung thực. Hứa cho con ăn khoai tây chiên để an ủi và hướng sự tập trung của con ra khỏi lo lắng không phải là một lối hành xử chân thành. Bằng cách chọn việc dễ dàng hơn – thậm chí là quá dễ, tôi chỉ đơn giản là muốn tìm cho mình một đường thoái lui thuận tiện mà thôi. Câu trả lời của thằng bé chính là một bài học về sự trung thực.

Nhưng sự trung thực hàm chứa không chỉ là những khó khăn và gai góc của cuộc sống, mà còn là những nét đẹp đầy

sáng tạo nữa. Lại kỳ thay, chính chúng ta lại thường giấu đi những nét đẹp ấy: sự dịu dàng, thiện chí, những gì ta thực sự muốn nói và lòng trắc ẩn trong mình. Một phần vì chúng ta e ngại, không muốn làm người khác khó xử bởi những xúc cảm dạt dào ấy. Nhưng phần lớn vì ta muốn tự bảo vệ bản thân. Chúng ta không muốn người khác nhìn thấy mình như vậy. Trông thật yếu đuối, lộ liễu và có lẽ là kỳ cục nữa. Tốt hơn là nên tỏ ra vị kỷ một chút, thậm chí phải cứng rắn, hoặc ít nhất cũng không cởi mở một cách thái quá. Tuy nhiên, làm như vậy là ta đang tự tách bản thân ra khỏi những gì thiêng liêng và đẹp đẽ nhất trong con người mình và ngăn không cho người khác nhìn thấy nó.

Không chỉ có vậy. Có muôn ngàn cách để nói dối, nhưng chỉ có một cách để nói sự thật. Ta có thể vờ như đang cảm nhận những điều mà ta thực sự không cảm nhận được, hay giả làm một người khác. Nhưng nếu ta thôi không giả bộ nữa, tất cả những thứ giả tạo và sự gắng gượng để sống một cuộc đời không phải của mình sẽ biến mất. Khi ấy thật thanh thản biết bao.

Hồi còn trong quân ngũ, tôi biết một anh lính có tính khoác lác. Anh ta thường huênh hoang rằng mình đạt giải quán quân thể giới trong bộ môn chửi thề (sau này tôi biết được đó là một cuộc thi tổ chức trong làng). Anh ta thuộc dạng thích hơn người, bất kể bạn có nói thế nào đi nữa. Rồi một tối nọ tôi ngồi nói chuyện phiếm với anh ta, và đột nhiên sắc mặt anh ta thay đổi hẳn. Anh ta bắt đầu nói về nỗi sợ cái chết, về những khoảng trống trong tâm hồn, về tình yêu.

Anh ta trở thành một con người khác hoàn toàn, chân thành và sâu sắc hơn rất nhiều. Thời gian dành để nói chuyện với anh ta lúc đó mới đáng quý làm sao. Tôi nói với anh ta như vậy, và hỏi anh ta tại sao lại quyết định cởi bỏ lớp mặt nạ của mình khi ấy. Anh ta đáp, “Có đôi lúc anh phải buông bỏ tất cả và chỉ nói thật lòng mình mà thôi”.

Cũng như tất cả mọi người, đôi khi tôi cũng kìm nén cảm xúc của mình. Tôi có thể hiểu tại sao người ta không muốn bộc lộ cảm xúc thực trong lòng; có những lúc kìm nén là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng có những lúc không thể như vậy. Làm công tác tư vấn tâm lý, tôi được nghe nhiều câu chuyện rất đáng sợ và cả những câu chuyện đầy ý nghĩa, và thường những lúc ấy tôi bị xúc động mạnh. Liệu có đúng đắn nếu để cho khách hàng thấy những cảm xúc ấy, hay tốt hơn là giấu chúng sau chiếc mặt nạ của sự bình thản? Có rất nhiều quan điểm được đưa ra về vấn đề này. Tôi nghĩ một bác sĩ tâm lý không phải lúc nào cũng nên để lộ cảm xúc thực của mình, bởi điều ấy có thể gây hại cho khách hàng hoặc tạo hiểu lầm. Thế nhưng trị liệu tâm lý chỉ mang lại tác động tích cực dựa trên một mối quan hệ thân thiết, và một mối quan hệ thân thiết phải được xây dựng trên nền tảng của sự chân thành.

Có lần khi nghe một khách hàng nữ kể câu chuyện của mình, tôi thực sự bị xúc động. Cô cũng nhận ra và nói với tôi như vậy. Tôi cố giấu cảm xúc của mình nhưng cô ấy phát hiện ra ngay lập tức. Ngay thời khắc ấy, tôi nhận ra chúng ta yếu đuối và gượng gạo biết bao khi cố gắng che giấu cảm xúc

của mình. Việc thể hiện chân thành những gì ta cảm nhận và con người thật của ta, trong giới hạn của sự tế nhị, mới quan trọng làm sao. Vậy chúng ta sống tốt hơn khi nào? Khi ta che giấu lòng nhiệt thành, những ước mơ, những điều đẹp đẽ, khiếu hài hước của mình, hay khi ta bộc lộ chúng ra?

Vì thế, trung thực không những đi đôi với lòng tốt, nó còn là yếu tố rất căn bản của lòng tốt. Thử lòng tốt giả tạo làm vẩn đục chúng ta. Còn sống trong sự dối trá ngày nào, ta càng không thể giao tiếp, tin tưởng, hay biết cảm thông với người khác ngày đó. Càng trốn tránh thực tại khốn khó chừng nào, là ta còn sống trong vùng đất của những giấc mơ chừng ấy. Đó không phải là nơi tốt lành dành cho cả tôi và bạn, bởi ở đó chỉ có thứ ảo vọng độc hại mới sinh sôi được. Ta càng nói dối, cuộc sống của ta càng rời xa thực tại. Và lòng tốt không thể tồn tại trong một thế giới đầy rẫy mặt nạ và những bóng ma.

KHÔNG LÀM HẠI



Không làm hại là bốn phạm đạo đức tối cao nhất

Hãy thử nghĩ đến những việc nhỏ nhất mà người khác làm khiến cuộc sống của bạn trở nên khổn khổ. Không phải những điều to tát như chiến tranh, tra tấn, hay giết người mà chỉ là những việc nhỏ thôi. Trễ hẹn, hỏi những câu ngớ ngẩn, chơi nhạc lớn tiếng, khen những câu không thật lòng, bỏ quá nhiều muối vào món ăn, ho một cách kỳ cục khi nhạc công đang biểu diễn, lái xe khệnh khạng, mang giày dép đầy bùn đất vào trong nhà, nhai nhồm nhoàm, dùng điện thoại trong bữa tối, thân mật quá mức nơi công cộng, rải vụn bánh ra khắp sàn, nhận xét về hình thể của bạn, làm bạn lo lắng không cần thiết, không tập trung khi bạn đang nói, làm bữa bộn không gian sinh hoạt chung, nói chuyện điện thoại lớn tiếng nơi công cộng, tới thăm nhà bạn và ở lại ăn tối mà mãi không chịu về. Đó là mới kể sơ sơ thôi. Còn hằng hà sa số những việc đáng ghét khác – có lúc là cố ý, có lúc do vô tình. Và, trừ khi bạn là thánh, cũng sẽ có đôi lần trong cuộc sống bạn làm những việc như vậy, bằng sự thờ ơ và có khi là khoái trá của mình. Nhưng liệu đó

có phải là lựa chọn đúng đắn nhất? Mặc dù bạn có thể thấy vui khi chọc phá người khác, nhưng việc không làm hại ai và tiến đến vị tha mới là điều nên làm.

Thoạt tiên không làm hại nghe có vẻ như một phẩm chất nhằm chán. Thử nghĩ tới niềm vui, cái đẹp, hay tình yêu mà xem; chỉ cần nhắc đến ta đã thấy hạnh phúc ẩn chứa trong đó rồi. Ngược lại, “vô hại” bị coi như một điều không nên có – đôi khi còn khiến người ta có cảm giác như bị sỉ nhục. Bạn có muốn người khác nhìn mình như là một người “vô hại” không?

Thế nhưng, không làm hại lại là phẩm chất nền tảng của mọi phẩm chất khác; giống như sự trong suốt của một lăng kính là điều kiện cần để nhìn xuyên qua nó, hay để có được một âm thanh trong trẻo thì điều kiện đủ là không thể có tạp âm.

Rắc rối ở đây là chỉ cần một chút xíu ý đồ không tốt cũng có thể gây ra thiệt hại rất lớn. Một khách hàng nữ của tôi từng có một giấc mơ thế này: Chồng cô ấy chuẩn bị một cái bánh ngọt rất tuyệt vời và cắt cho cô ấy ăn ngay sau khi lấy ra khỏi lò nướng. Đó là cái bánh trong mơ của cô ấy; có mùi thơm tuyệt hảo, nướng vừa chín tới, và có vị ngon không gì sánh bằng. Nhưng ngay sau khi đưa bánh vào miệng, cô ấy cảm nhận được có những hạt đắng nhỏ li ti trong nhân bánh, rất nhỏ thôi, nhưng đủ để làm hỏng mùi vị của nó và của cả giấc mơ ấy nữa. Ý nghĩa của giấc mơ được giải mã rất dễ dàng: Người chồng của cô sẵn lòng làm tất cả để khiến cô hạnh phúc; nhưng thi thoảng anh ta sẽ chột nghĩ ra những ý tưởng

tinh quái. Tuyệt nhiên, không có ai là hoàn hảo và những gì giấc mơ ấy nói lên rất rõ ràng.

“Không làm hại” là một khả năng có tính phủ định: nghĩa là không làm gì hại tới người khác. Nhưng nếu chỉ xét đến khía cạnh này thì sẽ không đủ để thể hiện tầm quan trọng sâu sắc của nó. Không làm hại cũng đồng thời là một phẩm chất chủ động: nó đòi hỏi sự nhận thức, kiểm chế, thông minh, và thiện chí.

Trong tác phẩm văn học cổ điển vĩ đại *Mahabharata* của Ấn Độ, không làm hại được xem là một trong những chủ đề chính – Câu chuyện kể về Jajali, một ẩn sĩ: Hai con chim nhạn xây tổ trên đầu ông và đẻ trứng ở đó. Ông không muốn làm quả trứng rớt bể, nên ông giữ yên toàn thân ở tư thế thiền, ngày này qua ngày khác, bất kể thời tiết tốt hay xấu; ông vẫn lặng yên và vững vàng như một tảng đá, giữ cái tổ cùng những quả trứng thẳng bằng trên đầu. Dĩ nhiên điều này đòi hỏi sự tập trung cao độ. Việc ấy vừa thận trọng, liên tục không ngừng nghỉ, và đầy thâm lặng. Cuối cùng, khi những chú chim nhạn con ra đời, vị ẩn sĩ cảm thấy trong lòng chứa chan một tình cảm ấm áp dành cho chúng, như thể ông cũng là đáng sinh thành ra chúng vậy.

Không làm hại có lẽ là câu trả lời cho câu hỏi mà mỗi chúng ta thường tự hỏi bản thân: Thái độ của ta với mọi người xung quanh là gì? So sánh và ganh đua? Phán xét và chỉ trích? Lợi dụng hay bị lợi dụng? Thách thức, mỉa mai, thù ghét? Xa cách cùng thờ ơ? Sợ hãi và nghi ngờ? Hay là động viên, thân thiện, nhiệt thành, và hợp tác? Câu trả lời ẩn sâu

bén trong và luôn vận động trong bản chất con người chúng ta, và đó là nơi ta nên tìm kiếm nó. Thái độ ngầm đó luôn tồn tại trong ta, tạo ra màu sắc riêng biệt cho mỗi quan hệ của ta với từng người xung quanh và tạo ảnh hưởng tới toàn bộ cuộc sống của ta. Tự mình xem xét lại thái độ này sẽ không phải là một ý kiến tồi, bởi chỉ có cách ấy ta mới hiểu thêm về bản thân được.

Không có gì phải nghi ngờ khi nói rằng không làm hại là một thành tố không thể thiếu trong mọi mối quan hệ. Nếu có ác tâm hiện diện trong nó, hẳn là mối quan hệ này sẽ không mang lại kết cục tốt đẹp gì. Ví dụ như: có quá nhiều các cặp đôi sống trong sự ngờ vực và soi xét lẫn nhau, cha mẹ không tôn trọng con cái, đồng nghiệp đổ kị nhau, bạn bè xấu chỉ chăm chăm dè bĩu và đổ tội cho nhau. Ngược lại, những mối quan hệ tốt thường tràn đầy cảm xúc tích cực, giúp ta trở nên minh mẫn và sáng tạo hơn. Do đó, người đầu tiên hưởng lợi từ thái độ và hành động không làm hại chính là người thực hành nó.

Không làm hại là phẩm chất thể hiện sự rắn rỏi, bởi nó đòi hỏi sự tự làm chủ được bản thân, và để rèn luyện nó không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nó không đơn thuần chỉ là tính cách nổi bật của những người yếu đuối mà còn là thái độ của những người có lối sống bị coi là khác biệt, những người không màng tới quyền lực, không làm nhục hay đánh đập người khác, không thô lỗ, ồn ào, không chế giễu hay sân si khi tất cả những người xung quanh đều hành xử ngược lại. Từ những giá trị ấy, nó hình thành một nội lực phi thường

mà về lâu dài giúp ta thấu suốt và phát triển bản thân tốt hơn nhiều so với những thể mạnh nhìn thấy được như tiền bạc, sự cạnh tranh, bôi lông tìm vết, hay đe dọa người khác.

Đây có lẽ không phải việc dễ làm. Thử nghĩ mà xem, khi tôi ăn một phần bít-tết, tôi đang ăn thịt được làm từ một con thú bị giết hại một cách dã man, có khi còn bị ngược đãi trong suốt thời gian nuôi. Tôi ăn một trái chuối, và trái chuối đó được trồng trên một nông trại, nơi trẻ em bị bóc lột có hệ thống. Tôi mặc một chiếc áo nỉ được làm ra trong một nhà máy ở một quốc gia xa xôi, nơi những công nhân bị ép làm việc quá sức. Tôi lái xe hơi và thế là tôi đang góp phần làm ô nhiễm toàn cầu. Thậm chí khi tôi ăn những quả việt quất trái mùa được gửi bằng đường hàng không từ những vùng đất xa xôi – chỉ cần nghĩ tới đã thấy phí phạm rồi. Tôi uống cà phê, nhưng có lẽ nó được làm ra từ những cây cà phê bị phun nhiều loại thuốc trừ sâu gây nguy hiểm cho sức khỏe của những công nhân trồng nó, và những chất ấy bị cấm sử dụng ở quốc gia nơi tôi ở. Tôi tải lậu một bộ phim trên mạng, và thế là tôi đang tiếp tay cho những kẻ phá hoại công việc kinh doanh chân chính của những người đang bán cùng một bộ phim ấy. Bên cạnh đó, cách tôi hồi phục khỏi một căn bệnh lạ, nhờ vào việc nghiên cứu bằng thí nghiệm trên động vật thì càng khó chấp nhận hơn. Hơn nữa, khi tôi thắng một cuộc thi nhờ tài năng và sự chăm chỉ tập luyện, nhưng có thể tôi sẽ khiến cho người thua cuộc chìm vào vòng lẩn quẩn của sự trầm cảm. Phải chăng tôi không nên đăng ký dự thi ngay từ đầu?

Một khía cạnh nổi bật nhất, được biết đến rộng rãi nhất, và đôi khi gây tranh cãi nhiều nhất của không làm hại chính là khía cạnh chính trị. Đại diện nổi bật nhất của khía cạnh này chính là Gandhi. Hình mẫu mà ông theo đuổi là *ahimsa*, bất bạo động. Cụm từ *ahimsa paramo dharma*, nguyên văn trong tiếng Phạn có thể được diễn giải là: *Bất bạo động (không làm hại) là bốn phạm đạo đức tối thượng*. Gandhi coi bất bạo động là nền tảng của mọi mối quan hệ, kể cả quan hệ chính trị. Đó không chỉ là né tránh bạo lực, hay bất cứ hành động đối đầu thù địch, làm nhục, hay sỉ vả từ phía đối phương. Thay vào đó, bất bạo động căn bản là kết thân với đối thủ chính trị bằng cách nâng tầm mối quan hệ giữa hai bên.

Đây là những nguyên tắc rất khắt khe và cũng khá mơ hồ. Bất bạo động có bản chất đối nghịch với thuyết chọn cái ít xấu xa hơn. Thường ta được nghe một nguyên tắc khá võ đoán rằng nếu muốn đạt được lợi ích cao nhất cho số đông, một vài hình thức bạo lực phải được áp dụng. Rằng nếu muốn tiêu diệt khủng bố thì phải đánh bom – tất nhiên là chỉ nhằm vào căn cứ quân sự, nhưng những sai lầm trong tính toán luôn có nguy cơ xảy ra. Nếu muốn cứu mạng một ngàn người vô tội, thì những hình thức tra tấn cơ bản phải được dùng đến (một số người nói vậy). Và nếu muốn làm món ốp-la, phải đập bể vài quả trứng, như lời Stalin nói. Khi phải giải quyết một bài toán về mặt đạo đức, người ta thường chọn phép tính ít xấu xa hơn để tránh khỏi những chàm sâu hơn.

Nhưng ít xấu xa hơn thì vẫn là xấu xa. Bởi vậy những người đã làm điều xấu thì sẽ làm những điều tồi tệ hơn nữa,

bởi sự xấu xa không chỉ làm vấy bẩn chính bản thân họ mà còn nhân rộng thêm. Thông qua ví dụ về sự hợp tác tạm thời với một chế độ tàn độc, Hannah Arendt đã chỉ ra, tại sao khi chọn cái ít xấu xa hơn lại dẫn đến gieo rắc sự độc ác và tàn bạo khắp muôn nơi. Bà cho rằng, việc chấp nhận cái ít xấu xa hơn là sự thỏa hiệp đầy rủi ro dẫn con người ta tới chỗ chấp nhận tất cả những thứ xấu xa. Việc xác định được trong hoàn cảnh nào thì những nguyên lý này mang tính đúng đắn tuyệt đối là một vấn đề phức tạp nằm ngoài giới hạn của quyển sách này.

Đây là những tình huống tiến thoái lưỡng nan gây nhức đầu và nhiều khi mang đậm tính nghịch lý nữa. Ví dụ: Liệu bạn có tra tấn người khác nhằm lấy được thông tin quý giá để cứu nhiều mạng người? Tôi sẽ không làm vậy đâu. Nhưng nếu bạn phải giẫm lên ngón chân một người và làm người đó đau đớn tột độ để cứu một triệu mạng người khác, liệu bạn có làm không? Có lẽ tôi sẽ làm thế đấy. May thay việc hiểu được bản chất và lợi ích của cách sống không làm hại trong cuộc sống thường ngày đơn giản hơn rất nhiều.

Không người nào có thể tự nhận mình chưa từng làm hại ai bao giờ. Chỉ với một bước chân thôi con người cũng đã giẫm dẫm lên các vi sinh và giết chết chúng. Những thầy tu đạo Kỳ Na giáo có lẽ là những người tỉnh thức nhất, bởi họ luôn quét sạch đất phía trước mặt mỗi khi bước đi để tránh giẫm lên những sinh vật nhỏ hơn. Nhưng chỉ nội việc tồn tại, ăn uống hay đi lại thôi cũng đủ để chúng ta làm tổn thương tới các giống loài khác rồi. Chúng ta không thể hoàn toàn vô hại

được. Nhưng chúng ta có thể nhận thức được mình là một mắt xích trong mạng lưới của những mối quan hệ với các sinh vật khác, từ đó nhận ra hậu quả của từng hành động mà chúng ta làm. Rồi tự nhiên chúng ta sẽ biết cần phải làm gì. Đó chính là định nghĩa toàn vẹn nhất của không làm hại.

Những người theo chủ nghĩa nhân đạo thấu hiểu sinh mạng con người mong manh như thế nào, tràn đầy lo âu, sợ hãi, và khổ đau ra sao. Triết gia Philo – người Alexandria từng nói: “Hãy rộng lòng với bất kỳ ai mà anh tiếp xúc, bởi mỗi người trong họ đều đang trải qua một trận đánh lớn”. Khắc ghi điều này trong lòng sẽ khiến chúng ta khoan dung hơn đôi phần. Không làm hại cũng liên quan tới một năng lực kỳ bí và vô cùng giá trị khác của chúng ta, là khả năng làm người khác cảm thấy thanh thản. “Gặp bạn xong tôi cảm thấy nhẹ nhõm quá!”, ai mà không muốn nghe những lời như vậy chứ? Đó là bởi ta không làm gì hại tới họ, vậy nên ta có thể phát huy hoàn toàn năng lực xoa dịu, hay thậm chí làm lành vết thương lòng của người khác, mà không gặp trở ngại gì. Năng lực ấy tiềm ẩn trong mỗi con người. Chỉ cần ta ở bên, không phán xét, không cố đưa ra lời khuyên hay trách móc, là đã giúp ích cho bất cứ ai đang trải qua đau khổ rồi.

Để hiểu rõ không làm hại là gì, ta cần phải cân nhắc cách bản thân suy nghĩ hay nói ra điều gì đó. Sĩ nhục và nói xấu người khác hiển nhiên là gây hại cho họ. Nhưng nhận ra được tác hại của những việc ấy khiến chúng ta thấy được sự cần thiết của việc thực hành không làm hại là như thế nào. Lời nói luôn có trọng lượng. Ngôn ngữ mang tính công kích

sẽ để lại những vết hằn trong mỗi chúng ta, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ. Ai cũng biết bạo hành thể xác với con trẻ là một tội ác. Nhưng bạo hành bằng lời nói cũng để lại những hậu quả nghiêm trọng, và những thương tổn ấy khắc sâu trong não chúng. Bạo hành bằng lời nói tác động tới sự phát triển não bộ ở trẻ nhỏ, cản trở việc giao tiếp hiệu quả giữa hai bán cầu não. Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, những người trẻ từ độ tuổi mười tám tới hai mươi, nếu từng là nạn nhân của bạo hành lời nói khi còn nhỏ (nhưng không bị bạo hành theo các hình thức khác), dễ bị bắt nạt hơn, có thiên hướng bị trầm cảm, lo âu, lạm dụng chất kích thích, và có thái độ chống đối.

Ngồi lê đôi mách còn đáng lên án hơn là sỉ nhục, bởi nạn nhân không có mặt ở đó, và mức độ gây hại thì bằng hay thậm chí nhiều hơn. Ấy thế mà ai cũng có lúc làm chuyện đó một cách thích thú. Một số nhà xã hội học cho rằng ngồi lê đôi mách là một hoạt động hữu ích cho xã hội, bởi nó làm tăng cảm giác thân thuộc và đưa ra một vài cấp bậc trong quy chuẩn xã hội. Có lẽ đúng là như vậy. Nhưng với tư cách một nhà tâm lý học, tôi phải nói rằng tôi rất thường bắt gặp những câu chuyện ngồi lê đôi mách, chỉ trích, và nói xấu khiến cho cuộc sống của người trong cuộc bị ảnh hưởng nặng nề.

Vấn đề buôn chuyện và tung tin đồn đều đã được nghiên cứu kỹ lưỡng, đặc biệt trong giới kinh doanh và giao thiệp, bởi chỉ cần vài ngày hay vài giờ cũng đủ để chúng gây ra nhiều thiệt hại. Những lời độc địa lan truyền nhanh, thường được tin một cách mù quáng, và trong một thời gian ngắn có thể

gây ra thảm họa. Cũng tương tự như các mối quan hệ thường ngày, người ta dễ dàng cả tin trước những câu chuyện ngồi lê đôi mách và những nhận xét ác ý, chúng được truyền đi dễ dàng, và rất có khả năng làm tổn thương người khác. Nếu xảy ra trên mạng xã hội, vết thương này còn đau gấp nhiều lần. Có rất nhiều trường hợp, đặc biệt là trẻ vị thành niên, đã tự sát bởi không chịu nổi những lời ác ý trên mạng.

Chúng ta tạo nên môi trường sống bằng chính ngôn ngữ ta sử dụng; và rồi ta phải sống chung với hàng xóm của mình trong môi trường ấy. Một nghiên cứu được thực hiện tại trường Đại học Pennsylvania về việc sử dụng ngôn ngữ tiêu cực: 826 triệu mẫu tweet được phân tích trên mười bốn quận thuộc Hoa Kỳ. Mục đích của việc này nhằm tính toán số lượng từ được sử dụng mang tính công kích, gây hấn, thù ghét, và tìm hiểu xem liệu có phải số lượng những mẫu tweet tiêu cực càng nhiều thì nguy cơ gặp các bệnh về tim mạch càng cao hay không. Kết quả đúng là như vậy. Nhưng có một điểm bất ngờ, đa số người sử dụng Twitter là người trẻ, và phần lớn các bệnh nhân tim mạch là người cao tuổi. Bởi vậy nghiên cứu này chỉ ra mối liên hệ gián tiếp giữa tình trạng sức khỏe và việc sử dụng từ ngữ tiêu cực: Những người trẻ sử dụng từ ngữ như vậy càng nhiều, thì số người cao tuổi mắc vấn đề về tim mạch trong cùng khu vực đó càng cao. Việc sử dụng những từ ngữ mang tính thù địch với tần suất lớn ở một khu vực địa lý nhất định cho thấy môi trường xã hội ở đó mang tính tiêu cực nhiều hơn, và gây ra đủ thứ chuyện cho tất cả mọi người – đặc biệt là người cao tuổi.

Giờ ta xét tới thế giới nội tâm, bởi đó chính là đấu trường nơi sự hạnh phúc hay bất hạnh, thân thiện hay thù địch, được sinh ra.

Nghĩ xấu về người khác có sức ảnh hưởng vô cùng nguy hiểm. Mỗi quan hệ giữa ta với một người được xây dựng trên hình ảnh ta tạo nên cho người ấy – một hình ảnh thường không đầy đủ, hoặc thậm chí sai lệch hay bị thổi phồng. Nếu hình ảnh ấy bị vấy bẩn bởi suy nghĩ tiêu cực và việc buôn chuyện, mỗi quan hệ này sẽ bị bóp méo. Và nếu ta mang hình ảnh ấy đi bàn tán công khai, có thể ta sẽ gây ra những tổn thương sâu sắc kéo dài thậm chí nhiều năm trời.

Việc đánh giá một người bằng cách này hay cách khác luôn đi kèm một hệ quả thiết yếu, cách ta mô tả và nhận xét người đó ảnh hưởng rất lớn tới việc ta nghĩ về người đó như thế nào, từ đó định hình cách ta tạo dựng mối quan hệ với họ. Trong khi ấy, người này có thể sẽ thay đổi theo thời gian. Đặt trường hợp có lẽ cô ấy có những lý do riêng tư, mà ta không hay biết, khi cư xử cộc cằn hay lạnh nhạt hoặc không thềm trả lời tin nhắn của chúng ta. Nhưng cùng lúc đó ta dựng nên hình ảnh về con người cô ấy ra sao và thái độ của cô ấy với chúng ta như thế nào, và hình ảnh đó có thể méo mó – nhưng rất khó để gạt nó qua một bên.

Thêm vào đó là thói quen gán ghép: lão ấy là đồ ngốc, keo kiệt, vũ phu; hàng xóm của mình là thứ nhỏ nhen; ông thầy dạy khoa học đúng là đồ dâm dục. Vậy là đúng hay sai? Dù câu trả lời có là gì, việc định nghĩa một con người chỉ dựa vào một thước đo thật là độc ác.

Mỗi người trong chúng ta đều được tạo thành từ vô số thành tố bất định mà một vài thành tố dễ nhận biết, số còn lại ít thể hiện ra ngoài hay hoàn toàn là ẩn số. Miêu tả một người chỉ bằng một từ duy nhất như là “ghê tởm”, “nông cạn” hay “thích sinh sự”, giống như cách viết tắt bằng trí não, cách phân loại và ghi nhớ một cá nhân nào đó có phần hơi vội vã và không được thực tế. Chỉ bằng một từ không thể nói lên nhân cách của một con người.

Chúng ta nên nhìn những người xung quanh bằng một lăng kính sâu sắc hơn. Bằng không ta sẽ mãi ở trong một thế giới ảo tưởng. Ví dụ, tưởng tượng bạn chuẩn bị gặp một tư vấn viên của ngân hàng, nhưng ai đó nói nhỏ với bạn bằng anh ta kém chuyên môn; hay bạn chuẩn bị đi công tác cùng một đồng nghiệp thì được nghe rằng anh ta thiếu kiên nhẫn và hay thích xen vào chuyện của người khác; hoặc bạn đang xây dựng một mối quan hệ tình cảm với một người phụ nữ – nhưng người ta đồn rằng cô này đầu óc nông cạn và vô ý lắm. Tất cả những lời nhận xét ấy sẽ làm xáo trộn mối quan hệ của bạn. Có người sẽ phản đối thế này: có lúc như vậy là cần thiết, thậm chí là trách nhiệm phải cảnh báo một người bạn về mối nguy đang rình rập. Quả thực vậy. Nhưng những thứ mà bạn nghe được ấy có bao nhiêu phần là sự thực, là đầy đủ, và được nói ra bằng thành ý?

Khi nghĩ về người khác, vô hình trung ta tạo dựng cho họ một hình ảnh rõ ràng và khó phai mờ, thậm chí là nhiều năm về sau vẫn vậy. Có lẽ bạn đã từng nghe tới hiệu ứng Pygmalion. Đó là một hiện tượng tâm lý từng được nhà tâm

lý học Robert Rosenthal nghiên cứu, và ông phát hiện ra suy nghĩ của chúng ta không chỉ ảnh hưởng tới việc ta nhìn nhận người khác như thế nào, mà chúng còn ảnh hưởng tới chính họ và thậm chí định hình cuộc sống của họ nữa. Thí nghiệm này vô cùng đơn giản: Người ta nói với thầy giáo rằng, vài học sinh trong lớp có trí thông minh và tài năng khác thường. Những học sinh này thực ra được lựa chọn ngẫu nhiên, nhưng người thầy không biết điều đó. Sau một năm, thành tích đạt được của các học sinh trong lớp cho thấy những học sinh được người thầy coi là thông minh hơn thì tiến bộ nhiều hơn so với các học sinh còn lại. Tại sao lại như vậy? Không phải do thần giao cách cảm đâu. Đơn giản vì thầy giáo ấy chú tâm tới những đứa trẻ được coi là tài giỏi hơn, và động viên chúng một cách vô thức bằng nhiều hình thức khác nhau để chúng tiến bộ. Chỉ cần một ánh mắt, cử chỉ, một biểu lộ tích cực trên gương mặt, giọng nói, hay chăm chú lắng nghe chúng, đã đủ tạo nên sự khác biệt rồi. Người thầy đã vô tình phát những tín hiệu mà chính thầy hay học sinh đều không nhận ra – nhưng những tín hiệu ấy đã được thu nhận và phát triển lên.

Một thí nghiệm tương tự được thực hiện trong môi trường kinh doanh. Nếu người quản lý đánh giá một nhân viên là có năng lực và làm việc hiệu quả, thì năng lực của nhân viên ấy sẽ dần nâng cao và làm việc có hiệu quả hơn. Những mối quan hệ thường ngày của chúng ta đều được tạo bởi những tín hiệu và cử chỉ kín đáo như thế. Chúng ta chỉ có thể thu nhận chúng một cách vô thức, nhưng chúng hằn rất sâu, lưu lại rất lâu, và tạo ra những kết quả vượt bậc.

Chúng ta sẽ còn gặp lại hiệu ứng này ở những chương sau của cuốn sách. Thế nhưng, cùng với nó là sự tồn tại của hiệu ứng Golem. Bạn thử đoán xem: Nếu tôi nghĩ không tốt về ai đó, nếu tôi luôn mang trong đầu hình ảnh thấp kém về con người đó, thì những suy nghĩ và hình ảnh đó cuối cùng sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới tinh thần và hành vi của anh ta, và cả lòng tự trọng của anh ta nữa.

Kỳ lạ, nhưng thực ra chẳng có gì lạ đâu. Nếu người cha nhìn con gái mình bằng khuôn mặt biểu lộ sự không tán thành, nếu giọng nói ông mang âm hưởng của sự thất vọng, truyền tải thông điệp rằng ông chẳng mong chờ gì ở cô hết, nếu ông vô ý nhấn mạnh thêm vào những sai lầm và sự non nớt của cô, thì cô còn trông mong gì được ngoài sự thất bại đây?

Nhưng éo le thay, nạn nhân đầu tiên của những suy nghĩ xấu xa lại chính là người sản sinh ra những suy nghĩ đó. Không như chúng ta tưởng, khi một dòng suy nghĩ xuất hiện, nó không phải là một sự kiện vô thưởng vô phạt mà sau đó mọi thứ quay về trạng thái ban đầu. Những ai có suy nghĩ tiêu cực, hoặc tệ hơn là nghiện ngập chúng, sẽ tự làm hại bản thân họ trước tiên, chủ yếu là hệ miễn dịch và tim mạch, bởi chúng hoạt động trong trạng thái bị ức chế.

Thật vậy, nếu ta dành thời gian để suy nghĩ bực tức hay xem thường người khác, để rồi cứ găm giữ, hay cầu cho họ gặp tai ương, hoặc thậm chí thấy hả hê khi họ gặp cơn hoạn nạn, là chúng ta đang tự làm hại chính mình. Ta sẽ cư xử đúng mực hơn nếu hiểu được những ý nghĩ tiêu cực này bắt nguồn từ đâu, thường là từ cảm giác bị cô lập, tuyệt vọng, và tự ti.

Dòng trạng thái ấy sẽ diễn biến thế này: Nếu tôi tự nói với mình rằng ai đó là thứ dần dần hay một kẻ côn đồ, thì suy nghĩ ấy sẽ đánh động một phản ứng cảnh báo trong cơ thể tôi. Nó giống như việc điều binh lính ra trận, nhưng rồi trận đánh ấy không xảy ra. Năng lượng của sự hung hăng ấy bùng nổ. Thường thì đây chỉ là một sự kiện không đáng kể một suy nghĩ thoáng qua; nhưng dù có nhỏ cỡ nào nó vẫn để lại dấu vết. Và thử nghĩ xem nếu điều đó lặp lại trong suốt một ngày thì sẽ như thế nào.

Lo lắng như vậy có vẻ thái quá, hay thậm chí có phần đạo đức hóa quá. Gì chứ? Không lẽ ngay cả trong căn phòng bí mật của tâm trí tôi cũng không được găm giữ, phân xét, thuyết giáo, chỉ trích, trừng phạt, hoặc cầu cho kẻ cục mịch đáng ghét nào đó mà tôi biết gặp tai họa? Tôi không thể thư giãn và cứ nghĩ gì mà mình muốn sao?

Câu trả lời là dĩ nhiên chúng ta không thể xem xét hay ngăn từng dòng suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí mình được. Nhưng thử nhìn xem dòng suy nghĩ ấy của chúng ta đang đi về đâu: Phải chăng chúng đẩy thù hận và khiêu khích? Phải chăng chúng ta đang để mặc cơn lũ của ác tâm, chê trách, hay đẩy ngờ vực cuốn trôi đi? Phải chăng ta đang tự độc thoại nội tâm những lời đầy oán thán? Nếu đúng vậy thì ta đang bị cầm tù bởi chính sự tiêu cực trong lòng, và hậu quả là làm tổn thương chính chúng ta và những người xung quanh.

Chủ đề được gợi ra ở đây rộng mở hơn rất nhiều, đó chính là nghệ thuật tạo dựng mối quan hệ. Một thành tố thiết yếu chính là sự tác động qua lại giữa thể chất, cảm xúc, sự sáng

tạo, tâm trí của chúng ta và những người xung quanh. *Thế giới nội tâm thành tạo nên các mối quan hệ.* Chúng ta muốn bị nhấn chìm trong nhiecs móc, giận dữ, và những ý định xấu xa, hay ta muốn tạo ra sự vui vẻ và hài hòa xung quanh mình?

Không làm hại cũng là điều kiện tiên quyết trong bất cứ hành trình đi tìm lẽ sống hay niềm tin tâm linh nào. Nó giống như kiểm tra an ninh trước khi lên máy bay hay khám sức khỏe trước khi lấy bằng lái xe. Như rất nhiều nhà thông thái thuộc các tín ngưỡng khác nhau đã chỉ ra, nếu bạn không đạt được những điều kiện tiên quyết nhất định, bạn không bao giờ thông suốt được. Không phải bởi điều đó bị cấm kỵ, mà với một thái độ thù hằn bạn không thể bước vào bất cứ con đường tâm linh nào. Đơn giản là vô phương đạt tới cảnh giới cao hơn nếu chúng ta suốt ngày than vãn và chỉ trích, nếu tâm trí chúng ta bị nhiễu động bởi phán xét và tiêu cực.

Đừng nghĩ về không làm hại như một phẩm chất đơn độc. Nó không hề độc lập mà ngược lại liên kết vô cùng chặt chẽ với những phẩm chất khác như: nhiệt thành, lòng tốt, và niềm tin. Nó cũng chính là nền tảng cho mọi phẩm chất thuộc về tâm linh khác nữa.

Có một câu chuyện dân gian của Ấn Độ nói về mối quan hệ mật thiết của tất cả những phẩm chất này. Một vị vua tên là Prahlada đã sống cả đời mình mà không làm hại bất cứ ai. Bằng việc rèn luyện sự kiên trì, thấu đáo, và tận tâm trong nhiều năm trời, ông tích lũy được nguồn năng lượng tâm linh vô cùng lớn. Vào ngày nọ, một người ăn mày tới trước mặt ông và xin ông tặng lại món quà của sự không làm hại,

và Prahlada đáp ứng lời thỉnh cầu này. Bạn có thể cho tặng phẩm chất của mình không? Trong câu chuyện này thì có đấy. Một hồi sau, nhà vua thấy một tinh linh tỏa ánh hào quang thoát ra từ chính mình và đứng trước mặt nhà vua. “Người là ai?” – “Tôi là hiện thân của sự không làm hại. Ngài đã đem cho đi, nên giờ tôi rời bỏ ngài đây”, và người ấy bước đi. Vài ngày sau, chuyện tương tự xảy ra: “Người là ai?” – “Tôi là sức mạnh nội tâm trong ngài. Không làm hại đã đi rồi, nên tôi cũng phải đi thôi”. Một tinh linh khác nữa lại xuất hiện sau vài ngày: “Người là ai?” – “Tôi là trí thông minh của ngài. Trí thông minh không thể tồn tại mà không có sự không làm hại”. Và người ấy cũng ra đi. Cuối cùng một tinh linh nữa thoát ra ngoài, tinh linh này rực rỡ chói chang và đẹp đẽ hơn hết thảy. “Người là ai?” – Nhà vua chợt dạ hỏi. “Tôi là *Sri* – những gì tinh túy nhất trong ngài”. Mỗi người trong chúng ta đều có một vẻ đẹp nội tâm riêng, ít nhiều là hiện thân của những gì tinh túy nhất: *Sri*. Thiếu đi nguồn năng lượng từ *ahimsa*, thứ tinh túy ấy không thể tồn tại được. Vì vậy nhà vua bị buộc phải sống nốt phần đời còn lại của mình trong u tối và ảm đạm.

Ý nghĩa của câu chuyện trên là các phẩm chất không thể bị tách rời, và chúng có giá trị tương hỗ lẫn nhau. Nếu chúng ta sống buông bỏ đạo lý, nếu chúng ta quên không tích lũy sự không làm hại, ta không thể hy vọng được hạnh phúc và thuận hòa. Cũng như vị vua kia, chúng ta mất đi vẻ đẹp nội tâm của mình.

Ahimsa paramo dharma: Không làm hại là bốn phận đạo đức tối cao nhất. Xã hội chúng ta muốn bền vững chỉ có cách làm theo điều răn này. Dẫn lời cuốn *Mahabharata*, bốn phận đạo đức ấy được ví như con thuyền dẫn lối cho loài người trên dòng sông cuộc đời, như những thương lái tìm đường tới những vùng đất xa xôi. Con người chỉ có thể tồn tại cùng nhau nếu biết trân trọng, hợp tác, và biết nghĩ cho người khác. Bằng không cả thế giới này sẽ chìm trong tăm tối. Ta chỉ có thể sống một cuộc đời thực sự có ý nghĩa khi sự không làm hại luôn hiện diện trong ta.

SỰ ẤM ÁP



Nhiệt kế của hạnh phúc

Cách đây nhiều năm, tôi đặt chân tới một thành phố của nước Mỹ trong đêm đông vì công việc. Chuyến bay của tôi bị trễ. Khi ấy trong người tôi không còn đồng nào, tôi chưa ăn gì, và ngoài trời thì lạnh cóng. Khu phố nơi tôi lưu lại đêm ấy còn bị cúp điện, thế nên tôi dò dẫm tìm đường trong bóng tối. Bị tước đi hầu như mọi sự bảo vệ từ nền văn minh nhân loại, tâm trí tôi rối bời. Mặc cho lý lẽ trong tôi khi ấy mách bảo rằng tôi không thực sự gặp bất cứ mối nguy nào, nhưng tất cả những hồi chuông cảnh báo nằm trong bản năng của tôi đều vang lên: cái đói, cái tắm tối, cái lạnh, không biết phải đi đâu, không một người thân bên cạnh. Tôi quần trí tới mức không còn biết phải làm gì nữa. Tôi gần như đã hoảng loạn.

Đột nhiên, khi đang rảo bước trên phố, tôi nghe ai đó gọi tên mình trong bóng đêm. Chưa bao giờ tôi thấy mừng rỡ khi nghe thấy tên mình được gọi như vậy. Và cũng chưa bao giờ tôi cảm động đến thế khi nghe được giọng nói của người khác. Đó chính là người bạn tôi định gặp, anh ấy – bằng cách

nào đó – đã tìm ra tôi trong bóng tối. Tiếng gọi cứu rồi tôi đêm ấy chính là sự ấm áp.

Ngay giây phút ấy, hoặc sau đấy một lát, khi tôi đã được ăn no và trở lại trạng thái bình thường, tôi nhận ra con người mới mong manh làm sao, mới thiếu tự vệ và dễ bị tổn thương đến nhường nào trong một thế giới vô cảm và đầy xao nhãng. Tôi nhận thấy tất cả chúng ta đều giống như những đứa trẻ sơ sinh, rất cần nhận được sự chăm sóc, yêu thương, và ấm áp. Mỗi ngày trôi qua, không biết bao nhiêu người qua đời hay chết dần chết mòn vì mong muốn được nhận sự ấm áp đó: những đứa trẻ bị bỏ rơi; những công nhân bị lợi dụng và ngược đãi; những người già cô đơn bị hết thảy lãng quên trong các thành phố lớn. Và ngày qua ngày, hàng ngàn người tự bù đắp cho sự thiếu hụt tình thương kinh niên ấy bằng đủ thứ khác thay thế: ăn thật nhiều, thèm muốn nhục dục một cách vô cảm, kiếm tìm thứ hạnh phúc hão huyền thông qua mua sắm, hay trở nên bạo lực.

Thường khi nhắc tới sự ấm áp chúng ta hay liên tưởng đến cảm giác được chạm vào. Nhưng âm thanh, cũng là một cách thức chạm vào từ xa, cũng có thể mang tới sự ấm áp khi chúng ta không ở bên cạnh nhau. Như các bạn vừa thấy, tôi được cứu rồi chỉ bằng một giọng nói khi lạc đường ở một nơi xa lạ.

Một người phụ nữ tôi quen, hãy gọi cô ấy là Dorothea, kể cho tôi nghe một câu chuyện thế này. Mỗi tối, cô đều nghe thấy tiếng bé gái nhà hàng xóm khóc. Cha mẹ bé để bé ngủ một mình trong bóng tối. Đứa bé cứ khóc mãi trong khi cha

mẹ ngồi coi ti vi. Tiếng khóc thảm thiết của đứa bé biểu lộ hết nỗi thống khổ và cô đơn mà bé đang phải chịu. Dorothea nên làm gì đây? Cô ấy không chắc mình cần phải làm gì. Nói chuyện với cha mẹ đứa bé có thể khiến tình hình tệ hơn. Cô quyết định sẽ hát. Nếu như cô nghe thấy tiếng đứa bé khóc, đứa bé cũng sẽ nghe thấy tiếng cô. Vậy là mỗi tối khi gia đình nọ đặt bé gái lên giường ngủ, Dorothea cất tiếng ca những bài hát ru ngọt ngào, xuyên qua vách tường mỏng để vỗ về và an ủi đứa bé. Đứa bé nghe thấy giọng hát đầy yêu thương, nín khóc, và khẽ chìm vào giấc ngủ. Sự ấm áp trong giọng nói của một người lạ đã che chở cho bé khỏi giá lạnh của sự cô đơn.

Sự ấm áp cũng là điều kiện tiên quyết để biến đổi bản thân. Là lẽ thường tình khi một nhà thơ thấu hiểu được điều mà các nhà nghiên cứu khoa học phải mất vài thế kỷ sau đó để tìm ra. Ta không thể sống thiếu hơi ấm và sự gắn gũi với những người xung quanh. Chúng ta đều biết, một đứa bé không thể sống sót mà thiếu đi hơi ấm từ người mẹ. Sự ấm áp về mặt thể xác – được chạm vào, ôm ấp, bảo vệ, chăm sóc, vuốt ve, được đu đưa – không phải là những gì quá xa xỉ mà là một điều kiện cần trong cuộc sống. Nếu trẻ không được nhận hoặc nhận không đủ thứ hơi ấm ấy, thì khi lớn lên chúng sẽ dễ trở thành những con người sợ sệt, rối loạn chức năng, hung hăng, thậm chí thành tội phạm.

Người lớn chúng ta cũng cần sự ấm áp như trẻ nhỏ – sự ấm áp trong tâm trí, lẫn những hơi ấm về mặt thể xác. Đôi khi, người lớn cũng cần được chạm vào và ôm ấp như những đứa trẻ vậy. Hầu như chúng ta đều cần ai đó để giải bày, ai

đó hiểu được và trân trọng, quan tâm tới chúng ta. Hơi ấm khi ấy biến thành phép ẩn dụ. Nó không đơn thuần chỉ là một nhu cầu sinh học, đó còn là một phẩm chất ta thấy được trong mắt người đối diện, nghe được trong lời nói của người ấy, cảm nhận được từ cách người ấy chào chúng ta. Sự ấm áp chính là cốt lõi của lòng tốt.

Sự ấm áp giờ đây đã trở thành một thứ hàng hóa. Trên một bảng hiệu màu cam khổng lồ tôi từng thấy, hình ảnh một chén súp rau củ nóng hổi nhìn vô cùng hấp dẫn, với dòng chữ bên dưới, “Đó là tình yêu”. Đây là quảng cáo của một công ty đa quốc gia chuyên về thực phẩm đông lạnh. Tình huống mà quảng cáo này đặt ra: Mọi người đều bận rộn, vậy nên không ai chờ đợi bạn ở nhà cùng tô súp rau củ nóng hổi tuyệt vời này cả. Thật khó để tìm một hình tượng nào nổi bật hơn để thể hiện tình yêu dịu dàng và vững bền như thế. Từng thìa súp ấy mới khiến ta ấm lòng và thỏa mãn làm sao! Và thật hạnh phúc biết bao khi biết rằng có ai đó yêu thương và nấu sẵn cho bạn một tô súp đầy dinh dưỡng như vậy. Nhưng ai đó có lẽ quá bận rộn, hoặc đã quên mất bạn, hay thậm chí còn không tồn tại.

Thế nên, nếu bạn thực sự muốn nhận được món quà vô giá, đầy sức sống và niềm vui thích của sự ấm áp, mà bạn không thể tìm thấy nó trong cuộc sống của chính mình, thì mời bạn thưởng thức tô súp làm bằng máy móc ở một vùng đất xa xôi và được đông lạnh trong bao bì tiệt trùng. Đừng lo, nó sẽ rã đông ngay thôi. Sau cùng, vẫn cứ là món súp ấy thôi mà, không phải sao? Mời bạn một tô súp ngon, nóng hổi chỉ

trong vài phút, và ai cũng được một tô như vậy. Mua nó, ăn, và giữ yên lặng nhé! Hơi ấm được tính vào giá tiền rồi: “Đó là tình yêu”.

Tô súp ấy là như nhau cho mọi người. Nhưng khi hơi ấm thực sự hiện diện, không ai giống ai cả, cũng như không có hai tô súp nào giống nhau. Chúng ta đều có những nét đặc biệt riêng, đều được yêu thương bởi chính con người thực, bởi những phẩm chất và những điểm hạn chế của chúng ta. Chúng ta được yêu thương bởi chúng ta sống thật với chính mình. Nhưng khi sự ấm áp đó mất đi, tất cả đều như nhau – đều là những người vô danh. Cũng như cách mà hơi ấm làm nổi bật lên tính cách cũng như khiến ta thấy mình đặc biệt và không thể thiếu được, rồi khi sự lạnh nhạt xuất hiện, nó có thể biến ta thành những cái bóng không tên.

Có lần tôi tới khám bác sĩ da liễu. Ở đó tôi được không chỉ một bác sĩ, mà là cả nhóm chuyên gia thăm khám. Một nữ chuyên gia kiểm tra bàn chân của tôi bằng ống kính thật lâu mà không nói lời nào. Tới cuối buổi, khi tôi chuẩn bị ra về và cô ấy đã viết xong đơn thuốc, cô ấy mới ngẩng đầu lên, nhìn thấy tôi, và hỏi: “Anh là ai? Anh làm gì ở đây vậy?”. Cô ấy không nhận ra rằng bàn chân được thăm khám này giờ là của tôi. Với cô ấy tôi chỉ đơn giản là một vật thể được soi chiếu dưới ống kính mà thôi. Và khi mở lời mới là lúc cô ấy nhìn tôi với tổng thể con người tôi. Cô ấy không quan tâm gì hơn ngoài cái chân của tôi, nó không tên và không cất tiếng nói. Đó chính là sự vô danh.

Một khía cạnh khác của sự ấm áp chính là sự gần gũi. Những người ở gần bên ta mang lại cảm giác gần gũi và ấm áp. Những người ở xa thường khó tiếp cận và tình cảm cũng dễ nguội lạnh. Trong những năm đầu đời, những người mà thường hay tiếp xúc với ta, khiến ta cảm thấy ấm áp, thì ta sẽ quen thân với họ, giống như cách trẻ sơ sinh nhận biết người mẹ qua mùi cơ thể. Khi lớn lên, sự gần gũi ngày càng mang tính chủ quan. Một người mà ta cảm thấy gần gũi có thể đang ở cách xa cả ngàn dặm. Sự ấm áp khi ấy khó nhận biết hơn nhưng không vì thế mà trở nên kém quan trọng. Sự gần gũi không chỉ là gần gũi về thể xác, mà còn về tâm hồn. Đó chính là khả năng đọc được suy nghĩ của người khác và để họ đọc suy nghĩ của mình, thấu hiểu được cảm xúc của người ấy và để người ấy hiểu được mình. Là việc tiết lộ những ước mơ, những góc khuất kỳ lạ mà ta cảm thấy tự ti nhất về mình. Và cũng chính là cách ta đối diện với nỗi sợ hãi trong mình.

Chúng ta thường coi sự ấm áp là lẽ hiển nhiên và chỉ nghĩ tới khi nó đã biến mất. Nói vậy để hiểu được tầm quan trọng của nó là như thế nào. Suy nghĩ này đến với tôi khi dự hai đám tang cách nhau rất nhiều năm. Đám tang đầu tiên là của ông tôi. Đó là lần đầu tôi ngồi trên chiếc xe tang nơi đặt quan tài. Từ bên trong nhìn ra, tôi thấy cách người ta phản ứng khi đoàn xe của chúng tôi đi ngang qua. Đó là những phản ứng có thể thấy rõ bằng mắt thường. Người đi đường dừng lại chờ chúng tôi đi qua, có người ngả nón, có người còn làm dấu thánh giá. Những cử chỉ ấy cho thấy sự tôn trọng và thừa nhận: Một người vừa qua đời và những người khác cảm thấy

tiếc thương. Tôi thấy như được an ủi: Cái chết không còn là một sự kiện cô đơn nữa.

Khoảng hơn ba chục năm sau, mẹ tôi qua đời. Cũng là thành phố ấy, cùng một nhịp trình và thủ tục. Nhưng thời thế đã thay đổi. Những người đi ngang qua đều không để ý và vội vã. Không một ai dừng lại; người ta cứ thế mãi miết lo chuyện của mình. Thậm chí không ai tỏ vẻ nhận ra mình vừa đi ngang qua một lễ tang. Nhờ vậy tôi mới thực sự thấu hiểu được sự ấm áp và sẻ chia của những người xung quang mới quan trọng nhường nào.

Tuy nhiên, có nhiều rào cản về mặt cảm xúc ngăn không cho ta cảm nhận được hơi ấm và sự gần gũi. Chúng ta lo sợ rằng nếu ta ở quá gần, hoặc nếu ta quá cởi mở, ta sẽ bị lấn át, lợi dụng, hay làm tổn thương. Những nỗi sợ ấy đã có từ rất lâu, có phần phi lý nhưng cũng có phần hợp lý. Phải mất hàng triệu năm để chúng ta trở thành những cá thể. Sẽ là lẽ tự nhiên nếu ta muốn bảo toàn thành tựu ấy. Khi thân mật với ai đó quá, ta lo rằng những ranh giới ta đặt ra sẽ bị xóa nhòa, và chính ta sẽ bị hủy hoại. Nhưng thường những ranh giới ấy lại chính là rào cản, những lớp màng lâu ngày chai cứng và không gì có thể lọt vào được. Chúng ta tự nhốt mình trong pháo đài lạnh lẽo của sự cô độc.

Trong một câu chuyện ngụ ngôn của Aesop, cơn gió và mặt trời cá cược xem ai là kẻ đầu tiên khiến một lũ hành phải cởi bỏ áo khoác ngoài. Cơn gió bắt đầu trước. Nó thổi mạnh. Nhưng người lũ hành không hề gì. Nó thổi mạnh hơn nữa. Người lũ hành vẫn giữ chiếc áo khoác trên mình, thậm

chỉ còn giữ chặt hơn nữa. Rồi cơn gió thổi hết sức bình sinh. Nó thổi ra những cơn gió táp, ra cả lốc xoáy. Người lữ hành không hề có ý định cởi ra mà còn giữ chặt tấm áo hơn bao giờ hết. Rồi mặt trời ra tay. Nó làm việc mà nó vẫn làm – đó là chiếu sáng. Giờ không còn gió nữa. Trời thật oi ả. Người lữ hành liền cởi áo khoác ra. Mặt trời thắng cuộc – không nhờ vào sức mạnh mà nhờ sự ấm áp của nó.

Những lợi ích mà sự ấm áp mang lại, cả khi ta tiếp xúc bên ngoài hay nói chuyện, là vô cùng to lớn. Ashley Montagu, trong cuốn sách kinh điển của ông có tựa là *Touching* (tạm dịch: Chạm), đã giải thích tại sao sức khỏe của các loài có vú – từ động vật, trẻ em, tới người lớn – được kích thích hơn khi có sự tiếp xúc về mặt thể chất. Một nghiên cứu cổ điển khác, được thực hiện tại bốn mươi chín nền văn hóa khác nhau bởi nhà bệnh học thần kinh James W. Prescott, cho thấy những xã hội nơi trẻ sơ sinh được đón nhận nhiều hành động yêu thương bằng thể chất, thì sự ganh ghét với người giàu, tệ nạn như ăn cắp, giết người, và tra tấn kẻ thù được ghi nhận là rất thấp. Prescott nhận ra sự ấm áp dành cho trẻ trong giai đoạn sơ sinh, và sự cởi mở về những tiếp xúc thể chất chính là cách tốt nhất và đơn giản nhất để chuyển hóa tâm sinh lý bạo lực thành hòa bình.

Nhiều nghiên cứu trong các thập kỷ vừa qua, đã khẳng định những gì chúng ta biết bằng bản năng có từ nhiều thiên niên kỷ trước. Và những năm gần đây, kết quả nghiên cứu còn cụ thể hơn nữa. Với trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên, tình thương ấm áp từ cha mẹ giúp chúng cảm thấy tự tin, độc lập,

và học tập tốt ở trường. Còn với người lớn thì sao? Mười ngàn người đàn ông Israel được hỏi, và xen giữa những câu hỏi về sức khỏe, thói quen, môi trường sống, là câu hỏi “Vợ anh có thể hiện tình yêu với anh không?”. Một câu trả lời phủ định chính là dấu hiệu dễ nhất để tiên đoán các cơn đau thắt ngực.

Việc có ai đó để ta giải bày, lấp đầy khoảng trống của sự cô đơn là rất cần thiết. Với người cao tuổi, những cơ hội được nói chuyện phiếm rất hữu ích trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Phải chăng đây chỉ là vấn đề kích thích trí não? Không hề. Một nghiên cứu khác cho thấy việc được tiếp xúc về mặt thể chất chính là thứ giúp những người cao tuổi mắc bệnh mất trí nhớ chịu ít đau đơn hơn và có tâm trạng tốt hơn.

Vào những năm 1950, một nhóm sinh viên thuộc Đại học Havard được chọn lọc để tham gia một dự án nghiên cứu kéo dài. Tất cả thông tin cơ bản về cuộc sống của họ được thu thập đầy đủ. Ba mươi sáu năm sau, 126 cựu sinh viên trong nhóm đồng ý tham gia vào nghiên cứu lần nữa. Họ được chia thành hai nhóm lớn; nhóm đầu bao gồm những người mô tả cha mẹ họ là những người tốt bụng, kiên nhẫn, và biết yêu thương; nhóm còn lại gồm những người mô tả cha mẹ họ thiếu kiên nhẫn, thờ ơ, và rất tàn nhẫn. Nhóm đầu tiên có tỷ lệ mắc ung thư, nghiện rượu, và các bệnh tim mạch thấp hơn bình thường; nhóm thứ hai có những tỷ lệ này cao hơn trung bình rất nhiều. Trong nhóm đầu, hai mươi lăm phần trăm mắc phải các căn bệnh nan y; ở nhóm thứ hai, con số này là bảy mươi tám phần trăm.

Đọc tới đây có lẽ bạn đã nhận ra một thực tế kỳ lạ. Trong cuốn sách này chúng ta thường nói về những lợi ích đến với những người cho đi lòng tốt, nhưng trong phần này ta lại nói về những lợi ích đến với người nhận được lòng tốt. Mâu thuẫn này sẽ được hóa giải nếu ta tự đặt câu hỏi cho bản thân rằng: Khi ta vuốt ve một con mèo đang rên gừ gừ, thì ai là người cho và ai là kẻ nhận sự ấm áp đó? Hay khi ta vui vẻ bên một ai đó, thì ai là người được sưởi ấm bởi mối quan hệ này? Và khi ta ôm một đứa bé sơ sinh vào lòng, ai cho đi và ai nhận lại sự dịu dàng ấy? Nếu ta cho đi hơi ấm, ta sẽ không cảm thấy lạnh lẽo. Lợi ích này đôi bên cùng được hưởng. Khi ta mang sự ấm áp cho người khác – cùng với sự hiện diện không thể thiếu, năng lượng tích cực, thái độ không phán xét, và tấm lòng của chúng ta – là ta mang tới cho cuộc sống của những người xung quanh những thay đổi thiết yếu, thậm chí có phần phi thường. Và bản thân ta cũng không còn như xưa nữa.

Khi một người đang cảm thấy lạnh lẽo tìm được hơi ấm, việc đó giống như khám phá ra cuộc sống có vô vàn những tiềm năng khác. Cảm xúc khi ấy không còn là một biến số gây khó chịu mà là sự đủ đầy cho phép ta nhận thức được những điều ta thậm chí chưa từng tưởng tượng ra. Trái tim có những lý do của nó mà lý trí không thể nào hiểu được. Tri thức về trái tim cho chúng ta cơ hội thấu hiểu người khác, không chỉ như những số liệu thống kê hay những con rối vô hồn mà là những thực thể sinh động, tràn đầy mơ ước và niềm tin. Thứ tri thức ấy là bản năng, trực diện, và không nói thành lời. Là một người bạn, bạn biết rằng bạn mình đang

cần mình. Là một người chồng, bạn hiểu được vợ mình có gặp khó khăn hay không, hay cô ấy có ổn không. Là một người cha, người mẹ, bạn biết được con mình đang nghĩ gì mà không cần phải hỏi.

Hãy cùng tưởng tượng một cuộc sống mà không hề có yêu thương, như một dòng sông đã cạn kiệt. Hãy tưởng tượng rằng thậm chí những ký ức về sự ấm áp và thương yêu cũng đều biến mất. Ta chạm mặt nhau mà trong lòng không cảm thấy gì hết. Đó là một thế giới của những ranh giới cứng nhắc và chính xác, nơi chỉ những con số và thực tế đã được kiểm chứng tồn tại.

Mặt khác, sự ấm áp cũng có thể bị lạm dụng. Chúng ta chắc không lạ gì với một vài cá nhân muốn có sự ấm áp ấy bằng mọi giá, lúc nào cũng ôm hôn hay chạm vào hoặc quấy rầy sự riêng tư của chúng ta. Đôi khi sự lạnh nhạt lại là cần thiết, cũng như việc giữ khoảng cách và tạo ranh giới. Có lúc, lạnh lùng một cách khách quan không phải thứ gì đó quá tệ. Ta sẽ nhìn thế giới dưới một lăng kính mới mẻ không bị phủ mờ bởi cảm xúc và những sự lựa chọn.

Nhưng nói cho cùng, một thế giới lạnh lẽo vô hồn sẽ thật buồn thảm, chưa kể đến là chết chóc. Giờ hãy tưởng tượng điều ngược lại – cuộc sống của chúng ta tràn ngập sự ấm áp và dịu dàng. Ta có thể xoa dịu và mang lại hạnh phúc chỉ với sự hiện diện của mình, và ta hiểu rõ hơn thế giới nội tâm của những người xung quanh, ta nhìn sâu được vào tâm trí và động lực bên trong họ. Tình yêu, tình bạn, và lòng tốt khi ấy

trở thành ý nghĩa của cuộc sống và là những giá trị mà ta trân quý nhất. Chẳng phải điều đó rất tuyệt vời hay sao?

Jonathan, con trai tôi, kể tôi nghe về chuyện dã ngoại cùng các học sinh trong trường, khi ấy thằng bé đã mệt nhoài sau một thời gian dài đi bộ, bị tụt lại phía sau tất cả mọi người làm nó cảm thấy lạc lõng và cô đơn vô cùng. Nhưng một người bạn tốt đã đứng đợi và động viên, “Cố lên Jonathan, cậu làm được mà!”. Và cuối cùng thằng bé làm được thật. Chỉ vậy thôi cũng đủ để giúp nó vượt qua khó khăn. Jonathan gọi đó là “sự giúp đỡ nhiệt thành”: sự quan tâm và một lời động viên trong giờ phút khó khăn. Đó có lẽ là thứ mà mỗi người trong chúng ta cần trên đường đời, để bước tiếp về phía trước.

SỰ THA THỨ



Sống với hiện tại

Nhiều năm về trước, bạn tôi từng hỏi người khác thế này, “Điều gì trong cuộc sống là quan trọng nhất?”. Những câu trả lời nhận được thường dễ đoán – sức khỏe, yêu thương mọi người, tài chính ổn định – và thường chúng đi kèm với lời giải thích, như thể người được hỏi cảm thấy không chắc chắn lắm nên muốn làm rõ thêm câu trả lời cho chính bản thân mình vậy. Một ngày nọ, người bạn hỏi cha của cô ấy với cùng câu hỏi đó khi cả hai đang ở trong bếp. Câu trả lời cô ấy nhận được thực sự đơn giản, nhẹ nhàng và đầy ngẫu hứng. Nó không cần thêm bất cứ lời giải thích nào: “Tha thứ”.

Cha cô là người Do Thái, và toàn bộ gia đình ông đều bị giết hại trong vụ Thảm sát Holocaust¹ (Sau này ông tái hôn và di cư tới Úc, nơi bạn tôi sinh ra). Tôi từng được xem những bức hình chụp gia đình ông. Chúng được cất giữ trong một

1. Thảm sát Holocaust, còn được biết đến với tên gọi Shoah, là một cuộc diệt chủng do Đức Quốc xã cùng bè phái tiến hành và nó đã dẫn tới cái chết của khoảng 6 triệu người Do Thái.

chiếc hộp thiếc cũ – tất cả gia tài còn sót lại của gia đình họ sau thảm kịch ấy. Trong các bức hình là những con người giống như bạn và tôi, hoàn toàn không ngờ được tai họa đang chuẩn bị ập tới.

Trong số đó, bức hình chụp một cô bé làm tôi chú ý nhất. Nhìn bức hình bạn có thể hình dung cô bé ấy tới trường, chơi đùa, hay đang nói chuyện với cha mẹ. Một cô bé vô cùng dễ thương đã không còn trên cõi đời này nữa. Tôi đã cố gắng để hiểu được cảm xúc của ông khi ông biết mình mất đi người con gái – và cùng với đó là vợ, là mẹ, là cha, là anh chị em, là công việc, là mái ấm của mình. Tôi đã thử, nhưng cũng chỉ có thể tượng tượng ra, một cách mơ hồ, sự kinh hoàng bao phủ thời gian ấy, sự hoài nghi, và tiếp đó là nỗi đau đớn khôn nguôi.

Vậy mà ông có thể tha thứ được sau tất cả những chuyện đó. Không những thế, ông còn cho rằng sự tha thứ chính là giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống. Tôi cảm thấy thái độ này của ông là một chiến thắng vĩ đại. Và nhờ chiến thắng này, nhờ vào ông, và những người như ông, mà tất cả chúng ta còn chưa bị ném ngược về thời ăn lông ở lỗ – hơn là nhờ vào phép màu của công nghệ điện tử, kiến thức về gen, hay khoa học vũ trụ – điều tạo nên nền văn minh loài người phát triển được đến giờ.

Hoặc có thể chúng ta đã quay lại thời kỳ đó rồi. Cứ đọc báo là bạn sẽ thấy ngạc nhiên về những mối thù hận còn chưa được giải quyết trên thế giới này. Để hiểu được tường tận những góc tối này báo hiệu điều gì cho chúng ta, tôi muốn

bạn tưởng tượng tới một khả năng, một chuyện ngược đời. Sáng mai khi ta thức dậy, ta thấy mọi người đã tha thứ hết mọi lỗi lầm cho nhau, và ai cũng có đủ dũng khí để nói lời xin lỗi về những việc mình đã gây ra. Thử nghĩ mà xem: Chuyện gì sẽ xảy ra nếu dân tộc X tha thứ cho dân tộc Y về vụ thảm sát kinh hoàng xảy ra nhiều năm về trước? Và nếu nhóm thiểu số Z tha thứ cho nhóm thiểu số W, trong khi nhóm này áp bức họ nhiều thế kỷ trước, xâm hại phụ nữ bộ tộc họ, khai thác sức lao động của đàn ông, ngược đãi trẻ nhỏ, và tước đi của cải của họ? Nếu như quốc gia A và B thừa nhận quyền được tồn tại tự do của nhau, không sợ hãi hay bị ép bức, bỏ qua cho nhau những lỗi lầm đã gây ra? Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu như ta thức dậy và biết rằng mọi người, ai cũng đã tha thứ cho nhau về mọi điều không phải, và thay vì nhắc lại quá khứ, giờ tất cả đã có thể toàn tâm sống cho hiện tại?

Khi ấy chúng ta sẽ cùng thở phào nhẹ nhõm. Bầu không khí sẽ nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn gấp trăm ngàn lần. Và rất nhiều người sẽ phát hiện ra lần đầu tiên trong đời rằng thật tuyệt vời làm sao khi được sống trong những khoảnh khắc của thực tại thay vì liên tục bị nhấn chìm trong những lời buộc tội và đấu tố qua lại, và cứ phải tái hiện những sự kiện đã xảy ra từ rất lâu trong trí óc. Quan hệ giữa người với người sẽ cởi mở hơn. Và tất cả những nguồn lực từng được dồn vào việc đổ lỗi, ganh ghét, vào những đổ kỵ, trả thù sẽ được tuôn chảy tự do và dùng để phát triển hàng ngàn dự án mới.

Có lẽ chúng ta sẽ đạt đến một xã hội không tưởng (Utopia). Tuy nhiên, sự tha thứ lại là một khả năng có giới hạn trên

một quy mô nhỏ hơn nhiều. Nhưng hãy cùng nhau loại bỏ tất cả mọi hiểu lầm về nó. Bởi nó rất đáng quý và quan trọng, ta không được nhầm lẫn giữa sự tha thứ và sự phóng đại hóa. Trước tiên, tha thứ không hề đơn giản là bỏ qua cho xong chuyện. Nếu tôi đã từng là nạn nhân của một sự bất công trong quá khứ, tôi có thể lo sợ rằng điều đó sẽ lặp lại hoặc tính nghiêm trọng của nó không được cân nhắc đầy đủ. Tôi có thể lo sợ rằng kẻ gây ra điều đó sẽ thoát tội, thậm chí còn cười nhạo sau lưng tôi nữa. Vì thế nên tôi không hề rằng dù chỉ một lời.

Không phải như vậy. Tha thứ có nghĩa là tôi không muốn tiếp tục cảm thấy giận dữ vì những điều không hay đã xảy ra từ rất lâu, và vì thế hủy hoại cuộc đời của tôi. Tuy rằng tha thứ, nhưng tôi sẽ luôn nhớ rõ về những gì đã xảy tới với mình, và tôi sẽ cảnh giác không để nó lặp lại lần nữa. Những người đã tha thứ cho người khác vẫn có thể sống trong một xã hội nơi những việc làm xấu xa không được dung thứ. Anh ta chỉ không ở trong trạng thái luôn luôn cảnh giác, và nòng súng lúc nào cũng chia về kẻ thù của mình.

Tha thứ cũng không phải là hành động thể hiện sự tự cao, để khi tha thứ là tôi đang coi mình có đạo đức hơn người khác và tự ca ngợi bản thân rằng mình là một con người thật cao cả và hào phóng, trong khi thầm mong kẻ ngu ngốc khốn khổ nào đấy đã làm hại mình sẽ bị đày xuống hỏa ngục vì những gì hắn gây ra. Không phải vậy. Tha thứ là hành động xuất phát từ trong tâm để làm hòa với quá khứ và khép lại kỷ ức về những gì đã xảy ra.

Quyết định này không hề dễ dàng. Ngược lại, mới đầu nghe còn có vẻ phi lý, bởi nó không tương xứng với những gì ta phải trải qua. Làm sao ta có thể tha thứ cho việc bị bạo hành nhiều năm trời, ví dụ như có những lời vu khống hủy hoại cuộc sống của ta, hay một kẻ phản bội nào đó chia lìa gia đình ta? Làm sao có thể hàn gắn những vết thương như vậy? Không một lời nào, hay không khoản tiền nào có thể bù đắp được cho người thân qua đời bởi một tai xế say xỉn. Sự tha thứ đi ngược lại mọi logic và quy luật toán học. Và tha thứ mang lại cảm giác không an toàn. Nó khiến ta có cảm giác dễ bị tổn thương chứ không phải lo sợ rằng chuyện không hay ấy sẽ lặp lại với mình.

Chúng ta cảm thấy khó khăn, bởi nhân dạng của ta bị gán với những thứ sai trái mà ta là nạn nhân, như dây leo mọc đại trên thân cột lâu năm và bám chặt lấy nó. Nếu ta tha thứ, ta sẽ đánh mất nhân dạng của mình, và đó là điều khiến ta cảm thấy bất an. Trong khi đó, nếu ta không tha thứ, cảm giác giận dữ và phẫn nộ sẽ bị lâm tường như mang lại cho ta chút sức mạnh, và chống đỡ cho toàn bộ nhân cách của ta. Nhưng thực sự bạn có muốn sở hữu thứ sức mạnh giả tạo ấy không?

Ta thậm chí không cần phải coi tha thứ đồng nghĩa với việc thiếu vắng sự oán giận – một sự trống rỗng vô cảm xúc. Hay cũng không phải là giải tỏa căng thẳng, giống như việc thư giãn một bó cơ sau nhiều ngày nó bị căng cứng. Tha thứ là một phẩm chất tích cực. Nó hàm chứa sự hân hoan và niềm tin vào người khác, với một tâm hồn hào phóng; vượt xa khỏi tính logic và đầy phi thường, có khi lại vô cùng cao cả, nó giải

phóng ta khỏi xiềng xích của oán thù. Bất cứ ai, hễ tha thứ, sẽ thấy tâm hồn mình được nâng lên.

Dưới cương vị bác sĩ tâm lý, tôi vẫn thấy ngán ngại khi gợi ý cho bệnh nhân rằng: “Anh có từng nghĩ sẽ tha thứ không?”. Liệu tôi có đang đòi hỏi quá mức? Sự tha thứ đôi khi lại là phương thuốc chữa lành duy nhất cho những đau thương không thể nói thành lời. Tôi từng chứng kiến rất nhiều người đã tha thứ. Vài người trong số đó phải chịu đựng những điều quá đỗi sai trái – bị bắt nạt thậm tệ và phải chịu những bất công tới mức hủy hoại con người họ, chịu sự nhục nhã ở những trại giáo dưỡng, bị hành hạ khi còn nhỏ, hay bị lạm dụng tình dục. Vậy mà họ vẫn sẵn sàng tha thứ, và tôi được chứng kiến họ trong khoảnh khắc mà họ quyết định làm vậy – những khoảnh khắc phi thường khi cơn ác mộng kết thúc và người tha thứ được tái sinh trong niềm hân hoan.

Tôi cũng biết rất nhiều người cảm thấy vô cùng khó khăn để tha thứ cho những lỗi lầm thậm chí là nhỏ nhất. Cuộc sống của họ như rơi vào vô tận, như một cuộc biểu tình trong thâm lặng. Những đau đớn mà họ trải qua hiện lên trong đôi mắt họ như một cuộn phim không hồi kết. Từng thở cơ, hơi thở, từng biểu lộ nét mặt đều phản lại khổ chủ và thể hiện rằng chúng vẫn đang mắc kẹt trong thứ sai trái mà chúng phải chịu đựng từ mười mấy hai mươi năm trước, và chúng vẫn từng ngày lên án, từng ngày thức dậy để sống một cuộc sống đáp trả với thứ sai trái đó, như thể nó vẫn đang xảy ra. Trong mê muội thời gian không tồn tại: quá khứ diễn ra như chính thực tại vậy.

Thái độ bất tha thứ này gây ra những tổn thương không ngừng. Ta có thể ví một người bất tha thứ với một thành phố mà giao thông hoàn toàn trì trệ. Mọi tuyến đường đều nghẹt cứng; xe không thể di chuyển, dừng đợi hàng dài và liên tục xả khí thải làm ô nhiễm bầu không khí. Rác thải không được thu gom và nằm mục rữa trên vệ đường bên cạnh những thùng đựng rác không còn chỗ chứa. Ai nấy đều rối bời và không thể di chuyển, làm việc hay giao tiếp với người khác. Không một ai cảm thấy niềm vui sống. Đó cũng chính là trạng thái của bất tha thứ: sự thù oán trì trệ lại sinh ra thêm thù oán, làm cản trở năng lượng thiết yếu cho cơ thể, bó nghẹt dòng suy nghĩ, và đầu độc cuộc sống của ta.

Ta sẽ hiểu rõ hơn về sự tha thứ nếu ta luôn nhớ một quy tắc cơ bản: Mọi yếu tố liên quan tới con người đều ảnh hưởng tới các yếu tố khác. Cảm xúc ảnh hưởng tới cơ thể, chức năng của một cơ quan ảnh hưởng tới các cơ quan khác, quá khứ ảnh hưởng tới hiện tại và hiện tại ảnh hưởng tới tương lai, mối quan hệ với người này ảnh hưởng tới quan hệ với người khác và tương tự. Những mối tương quan này đặc biệt dễ nhận thấy bằng sự tha thứ. Ví dụ, nếu mười hai năm về trước ông chú Harry khiến tôi đau buồn và tôi không tha thứ cho ông, ký ức đó sẽ tác động tới mối quan hệ của tôi với người em họ Joe, con của chú Harry. Nếu tôi cho bạn tôi, Shirley mượn xe và cô ấy trả xe về với một vết xước lớn, sự cố này có thể khiến tôi thay đổi thái độ về việc cho mượn, hay về chiếc xe, hoặc về con người. Nếu tôi có một mối quan hệ nồng nhiệt và tuyệt vời với một người phụ nữ nhưng rốt cuộc lại bị tổn thương nặng nề khi kết thúc mối quan hệ đó, và nếu tôi

không bao giờ tha thứ, mối quan hệ của tôi với tất cả những phụ nữ khác chắc sẽ luôn bất an, thậm chí bị vấy bẩn bởi sự ngờ vực và oán hận.

Không chỉ thế, việc suy nghĩ ảnh hưởng tới từng tế bào trong cơ thể đã được chứng minh. Suy nghĩ tác động tới huyết áp và bởi vậy nó tác động tới việc lưu thông máu đến từng bộ phận trên cơ thể. Chất lượng của những suy nghĩ ấy được cảm nhận xuyên suốt qua các cơ quan trong người. Vậy bạn sẽ khiến chúng trở thành những suy nghĩ của thù hận, hay của tình yêu và hạnh phúc?

Trong một thí nghiệm nổi tiếng, đối tượng thí nghiệm được yêu cầu nhớ lại hai ký ức khi bị phản bội, một ký ức khi bị cha hoặc mẹ phản bội, ký ức còn lại do bị người yêu phản bội. Cùng lúc ấy, họ được kết nối với một vài thiết bị phát hiện stress, chúng sẽ đo huyết áp, nhịp tim, độ căng cơ ở trán, và thay đổi trong điện trở trên da. Kết quả đạt được rất rõ ràng. Các đối tượng ngay lập tức được chia thành hai nhóm hoàn toàn khác biệt: có thiên hướng và không có thiên hướng tha thứ. Mức độ stress đo được cao hơn ở những người không có thiên hướng tha thứ, và những người có thiên hướng tha thứ gặp ít vấn đề về sức khỏe và ít phải tới bác sĩ hơn. Trong một nghiên cứu khác, kết quả cho thấy những người biết tha thứ, ngoài hưởng những lợi ích về sức khỏe, còn ít rơi vào trầm cảm hay lo lắng hơn. Sự tha thứ cải thiện cả sức khỏe thân thể lẫn trí óc.

Tôi nhận ra có hai yếu tố rất hữu dụng trong việc giúp đỡ bệnh nhân tha thứ. Đầu tiên, họ phải thừa nhận những điều

sai trái đã xảy đến với họ, những đau khổ đôi khi vô cùng tồi tệ mà có thể họ chưa đối mặt với nó. Bạn không thể vờ như chưa hề có gì xảy ra được. Trước khi quên điều sai trái đó đi, bạn phải thừa nhận và cảm nhận nó một cách đầy đủ nhất. Chẳng có ích gì khi tha thứ một cách vội vã. Chỉ khi bạn đã cảm nhận hết sức nặng của nó, bạn mới có thể tha thứ được. Việc này khá mâu thuẫn – nhưng xét cho cùng toàn bộ ý tưởng về việc tha thứ cũng đã mâu thuẫn rồi.

Không có gì nghi ngờ khi nói rằng đôi lúc sự giận dữ không hề biến mất. Nếu ta là nạn nhân của sự không công bằng – ai đó thất hứa, hay lấy trộm tiền của ta – sự giận dữ sẽ lấp đầy và gặm nhấm ta từng chút một, hoặc sẽ biểu lộ nó ra ngoài theo cách vô cùng tiêu cực. Thế nhưng, ta chỉ cần thừa nhận rằng bản thân đang cảm thấy giận dữ, thì cũng đủ để ta thấy nhẹ nhõm hơn rồi. Giận dữ không phải chuyện tâm thường. Nó xảy ra trực tiếp với cơ thể khi ta ở trong trạng thái căng thẳng tột độ. Máu ta sôi lên, sự thù oán cứ thế chiếm lấy tâm trí, ta không thể nuốt trôi cục giận ấy được, lòng ta nặng trĩu, ai đó khiến ta đau đầu hay cứ quấy rầy ta liên tục – đây đều là những ảnh hưởng về thể chất thường gặp khi ta rơi vào trạng thái giận dữ.

Nếu ta dành thời gian suy nghĩ thấu đáo hơn, ta sẽ cảm thấy khác; và có lẽ ta sẽ chủ động quyết định xem phải giải quyết sự giận dữ này như thế nào. Thay vì nổi giận bùng bùng hay suy sụp, có lẽ ta nên có thái độ xây dựng tích cực hơn, khẳng định các quyền của mình mà không làm tổn thương người khác, hay dùng thứ năng lượng ấy vào việc phát triển

những dự án riêng. Nhưng nếu ta không đối mặt với sự giận dữ, nó sẽ vẫn còn đó. Ta không thể chỉ đơn giản che lấp nó lại được. Khi ấy trong ta sẽ không còn chỗ cho lòng tốt nữa.

Yếu tố quan trọng còn lại (chủ yếu dùng tới trong trường hợp ta đã quen biết người có lỗi với ta từ trước) là sự đồng cảm với người làm chuyện có lỗi. Nếu ta tự đặt mình vào địa vị của anh ta, hiểu được ý định cùng những khổ đau mà anh ta phải trải qua như chúng ta đã trải nghiệm, ta sẽ thấy việc tha thứ trở nên dễ dàng hơn. Ta có thể hiểu được tại sao anh ta làm như vậy. Không phải ngẫu nhiên mà các hoạt động tha thứ và cảm thông diễn ra ở cùng một khu vực trong não bộ.

Vậy nên ta sẽ tha thứ được nếu ta đặt mình vào hoàn cảnh người khác; nếu ta bớt phán xét và chịu thấu hiểu hơn; nếu ta đủ khiêm tốn để từ bỏ vai diễn của người đại diện cho công lý, và đủ dễ dãi để bỏ qua những đau đớn và oán ghét của quá khứ. Học cách tha thứ là ta đang thay đổi nhân cách của chính mình từ trong gốc rễ.

Bởi những lý do trên, biết tha thứ và biết nói lời xin lỗi giống như hai mặt của một đồng xu – để làm được hai điều này ta cần sự khiêm nhường và hào phóng. Có câu chuyện cổ phương Đông kể về một vị vua khắt khe và độc đoán luôn muốn thần dân phải gọi mình là “Đức Anh Minh và Khiêm Nhường”. Vị vua thích cái tên này và muốn được gọi như vậy. Một ngày nọ, vị vua phát hiện ra có một ông lão từ chối gọi vị vua bằng cái tên ấy. Vị vua sai người đưa ông lão tới trước mặt mình và hỏi lý do. “Chẳng phải tôi chống đối hay không tôn trọng gì ngài, chỉ đơn giản tôi không thấy cái tên

đó đúng với ngài”, – ông lão đáp. “Gọi như vậy nghe không được chân thành”. Ông lão đã phải trả giá đắt cho sự thành thật của mình. Vị vua đem nhốt ông vào ngục một năm, sau đó thả ông ra và hỏi lại. “Người đã đổi ý chưa?” – “Tôi xin lỗi, nhưng tôi vẫn không thấy cái tên đó đúng với ngài”. Một năm nữa trong phòng giam tăm tối nhất của ngục tù, chỉ được ăn bánh mì và uống nước; ông lão trở nên gầy ốm hơn, nhưng vẫn kiên định với suy nghĩ của mình. Vị vua vô cùng tức giận, nhưng cũng rất tò mò. Ngài quyết định thả ông lão tự do và bí mật theo dõi. Ông lão trở về căn lều ngư dân cũ nát, nơi vợ ông vui mừng khôn xiết khi gặp lại ông.

Hai người nói chuyện với nhau, còn vị vua nấp một chỗ đông tai lên nghe. Người vợ vô cùng tức giận với nhà vua vì đã tống giam chồng mình hai năm trời và đối xử thật độc ác. Nhưng ông lão lại nghĩ khác. “Ngài không tệ như bà nghĩ đâu”, ông lão nói. “Suy cho cùng, ngài là một vị vua tốt, ngài chăm lo cho kẻ nghèo, xây đường xá và bệnh viện, ban những điều luật rất công bằng”. Nhà vua vô cùng cảm kích bởi những lời ông lão nói – không những vậy, ngài còn thấy ông lão thật đức hạnh. Nhà vua cảm thấy trong lòng ngập tràn sự ăn năn cay đắng. Vừa thốn thức, nhà vua vừa rời khỏi chỗ nấp và đứng trước mặt ông lão cùng bà vợ. “Ta nợ ông một lời xin lỗi. Mặc cho những gì ta đã làm, ông vẫn không thù ghét gì ta”. Ông lão bị bất ngờ và nói, “Những gì tôi nói hoàn toàn thật lòng, thưa Đức Anh Minh và Khiêm Nhường. Ngài là một vị vua tốt”.

Vị vua ngạc nhiên vô cùng. “Ông gọi ta là Đức Anh Minh và Khiêm Nhường... tại sao?”.

“Bởi ngài biết cầu xin lòng tha thứ.”

Chúng ta có cần giải thích tại sao khả năng biết tha thứ lại là đặc tính vốn có của lòng tốt không? Có lẽ câu trả lời đã khá rõ ràng. Ta không thể nào thể hiện được lòng tốt nếu sự thù hận còn nặng trĩu trong lòng. Hay lúc chúng ta quá cứng nhắc và không dám cầu xin sự tha thứ. Hay khi cảm xúc của chúng ta đã nhuộm màu tội lỗi và bất khoan dung.

Ta chỉ có thể sống tốt nếu quá khứ không còn ngự trị trong ta nữa.

Tuy nhiên, có đôi lúc tha thứ là không thể. Dù có cố gắng thế nào, ta cũng không thể tha thứ được. Lỗi lầm gây ra quá nghiêm trọng, vết thương trong ta quá sâu, và dường như không làm sao tha thứ được. Nhưng vẫn còn một cách. Chỉ trong những tình huống như vậy ta mới thực sự hiểu được tha thứ có ý nghĩa lớn đến thế nào. Đó là lúc ta cần thay đổi cách nhìn nhận sự việc. Rất nhiều vấn đề không thể được giải quyết nếu giữ nguyên góc nhìn. Ta phải học cách nhìn chúng từ một góc độ khác.

Ví dụ, bạn đang đi bộ, và khi tới một góc phố, một người chạy ngang qua không để ý va vào làm bạn ngã, rồi tiếp tục chạy mà không thêm nói lời xin lỗi nào. Ai gặp phải tình huống tương tự đều sẽ thấy phiền lòng. Nhưng giờ hãy tưởng tượng bạn nhìn tình huống ấy từ đỉnh một tòa nhà. Bạn thấy hai người va vào nhau. Nhưng không chỉ có vậy. Bạn thấy rất nhiều người khác quanh khu phố ấy, và nhiều tòa nhà, xe hơi, công viên, thậm chí ở phía xa bạn còn thấy sân vận động hay sân bay, nhà máy, và miền quê nữa. Bạn nhìn mọi vật từ xa,

trong lòng cảm thấy một sự xa cách nhất định. Và bạn thấy tình huống lúc này có phần khác đi, bớt nghiêm trọng hơn nhiều, bởi bạn nhìn nó trong một bối cảnh rộng lớn hơn và từ một góc nhìn xa hơn.

Ta cũng có thể làm như vậy với mọi vấn đề, sự đau khổ, nỗi ám ảnh, và lo lắng khác. Ta có thể xem xét chúng từ một khoảng cách nhất định. Ta chuyển góc quan sát tới một nơi khác bên trong ta. Ta chạm tới đáy cõi lòng mình, ở nơi ấy ta không hề hấn gì – mà rất khỏe mạnh, cởi mở, và mạnh mẽ. Tôi tin chắc rằng kể cả những người bị tổn thương sâu sắc cũng vẫn sở hữu trong mình thứ hạt nhân tốt lành ấy. Chỉ là ta đã vô tình lãng quên nó mà thôi.

Phải làm sao để tìm lại trong mình tấm lòng vẹn nguyên ấy, không vấy bẩn bởi những điều xấu xí trong cuộc sống, không bị dàn xếp, thỏa hiệp bẻ cong, không bị gánh lo làm trĩu nặng, và không bị nỗi sợ hãi làm hao mòn? Câu trả lời cho mỗi chúng ta là khác nhau. Có người kết nối lại với nguồn năng lượng dồi dào, hạnh phúc ấy qua thiền. Người khác lại tìm thấy nó qua các hoạt động thể chất. Rồi có người tìm được câu trả lời bằng việc chia sẻ tay giúp đỡ những kẻ khốn khó và trong cơn cần kíp. Có người tìm thấy nó qua cái đẹp, bằng cách cầu nguyện, hay tự vấn bản thân. Tất cả chúng ta đều có cách riêng để gắn kết với hạt nhân tốt lành trong mình, chính là con người thật của chúng ta. Và nếu không biết phải làm thế nào, ta có thể tự tìm lối đi cho riêng mình. Đó có lẽ chính là cuộc phiêu lưu kỳ thú nhất – trong cả cuộc đời chúng ta.

Chỉ cần ta tìm về, dù chỉ tích tắc thôi, với hạt nhân trong mình, ta sẽ thấy sự thù ghét và cãi cọ mới lãng phí thời gian khủng khiếp ra sao. Tôi đã được chứng kiến sự thay đổi này trong rất nhiều khách hàng tìm tới tôi. Khi tôi thẳng thắn hỏi rằng liệu họ có sẵn lòng tha thứ cho tổn thương vẫn đang gặm nhấm tâm can họ hay không, có thể họ sẽ thấy điều đó thật khó khăn. Nhưng nếu tôi có thể giúp họ tìm được một chốn trong lòng, nơi họ cảm thấy đỡ ngọt ngào hơn, nơi mà tình yêu và cái đẹp có thể sinh sôi nảy nở, thì họ không cần phải cố gắng gì thêm nữa. Bởi sự tha thứ tự nó đã tồn tại trong đó rồi.

Cách đây ít lâu, tôi làm việc với một người đàn ông đang chăm sóc cho người cha già bệnh tật và khó tính. Bốn người anh em còn lại bỏ mặc anh với người cha mà không giúp đỡ gì, có chăng chỉ thỉnh thoảng nói vài lời khuyên bảo – thứ mà không có nó, ta vẫn sống khỏe. Trong lòng anh ngùn ngụt lửa giận với những người anh em của mình, và ai có thể trách anh được chứ? Càng trao đổi về vấn đề này theo một hướng duy nhất, tôi nhận thấy không có giải pháp nào khả thi. Vậy nên tôi gợi cho anh ta nói về những thứ mà anh trân quý, những điều khiến anh hạnh phúc và cảm thấy trọn vẹn nhất trong cuộc sống. Anh thích nuôi chó; khi nói về chúng, gương mặt anh rạng rỡ hẳn lên. Anh yêu âm nhạc. Và anh thích chạy bộ. Khi nghĩ về những điều ấy, anh cảm thấy khá hơn. Khi anh chạy hay chơi đùa cùng những chú chó hoặc nghe những bản nhạc thính phòng, anh cảm thấy như được tái sinh. Tôi yêu cầu anh tái hiện lại những tâm trạng ấy trong trí não. Chúng là một phần khác trong con

người anh, trong lành và ôn hòa hơn. Rồi tiếp đó tôi hỏi anh, với tâm trạng như vậy, anh cảm thấy thế nào về những người anh em kia. Góc nhìn mới này hoàn toàn khác biệt. Không còn hiểm thù, không còn cay đắng nữa. Ngược lại, anh cảm thấy biết ơn về tất cả những gì anh được làm cho cha mình.

Vậy nên, nếu ta tìm được trong lòng mình một nơi mà ta cảm thấy hạnh phúc và đủ đầy, thì sự tha thứ tự nó đã hiện diện ở đó rồi. Ta không cần phải cố gắng hay luyện tập trí não gì. Sự sợ hãi, ngờ vực, và ước muốn trả thù, tất cả sẽ biến mất. Tha thứ trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Nó không phải là thứ gì đó ta cần làm, mà chính bản thân ta đã tràn đầy thứ tha. Lòng tốt cũng vậy. Ta không cần phải làm gì để thể hiện lòng tốt, bởi lòng tốt vốn đã là một phần trong ta rồi.

Việc duy nhất ta cần làm chỉ là cho phép bản thân được sống tốt mà thôi.

SỰ TIẾP XÚC



Chạm và được chạm

Tôi đồ rằng quãng thời gian đẹp nhất trong cuộc đời mỗi chúng ta đã qua rồi. Cũng không có gì phải nuối tiếc cả – tất cả chúng ta, dù đang ở độ tuổi nào, vẫn còn rất nhiều khả năng để phát triển, nhiều trở ngại cần vượt qua, nhiều cơ hội để làm tròn công việc của mình. Tương lai thật rộng mở, nhất là khi ta nhìn nó với đôi mắt như vậy. Thế nhưng tôi tin rằng quãng thời gian đẹp nhất của chúng ta đã trôi qua mất rồi: quãng thời gian ấy chính là khi ta được năm tháng tuổi.

Quãng thời gian này trôi qua rất mau. Khi trẻ được bảy hay tám tháng tuổi, rất nhiều sự thay đổi sẽ diễn ra. Tuy nhiên, năm tháng tuổi lại là một độ tuổi hoàn toàn khác biệt: trẻ khi ấy không còn non nớt như lúc mới sinh; trẻ đã thích nghi với thế giới xung quanh, và cuộc sống vẫn chưa đầy đọa nó bằng những khó khăn và mâu thuẫn vốn có. Nỗi sợ hãi, sự tham lam, hay ngờ vực không tồn tại. Khái niệm về thời gian hầu như chưa phát triển, không có gì phải vội vã, phải đề phòng, hay lo âu. Trẻ đã đủ cứng cáp và linh hoạt để nhìn ngó xung quanh và giao tiếp với bất kỳ ai tiến lại gần nó. Có

đôi lúc bạn thấy một đứa bé năm tháng tuổi đang được mẹ ôm trong lòng, có thể ở bưu điện hay tại nhà một người bạn hoặc trên xe buýt. Đứa bé sẽ nhìn bạn, và mặc dù không biết bạn là ai, nó sẽ mỉm cười rạng rỡ với bạn, như một món quà của hạnh phúc.

Đó chính là sự tiếp xúc ở thể thuần khiết nhất. Không ai có thể làm điều đó tốt hơn một đứa trẻ năm tháng tuổi. Khi được bảy tháng tuổi, trẻ sẽ bắt đầu có biểu hiện căng thẳng và ít cảm thấy thoải mái hơn với những người bé không quen. Nhưng khi còn năm tháng tuổi, cả thế giới này như một đại gia đình đối với bé; mỗi thành viên trong gia đình ấy thật thú vị, đẹp đẽ và xứng đáng nhận một nụ cười hạnh phúc.

Vì sao não bộ lại được lập trình như vậy tới giờ vẫn còn là một bí ẩn. Tại sao khi ở năm hay sáu tháng tuổi, trẻ lại không sợ người lạ, và sau đó, theo những mức độ khác nhau, trẻ bắt đầu cảm thấy bất an? Cả hai thái độ đó đều liên quan tới bản năng sinh tồn của chúng ta. Sự thay đổi ấy khó nhận thấy ở một vài trẻ, với những trẻ khác thì nó lại quá sâu sắc. Trẻ sẽ gào thét khi có một người nào đó không phải mẹ ở gần. Dù mức độ thay đổi có nhiều hay ít, điều đó cũng giống như mất đi hồng ân của Chúa, và nếu may mắn, ta có thể thoáng nhìn thấy trước tương lai của mình. Nhưng nó sẽ không còn là của ta như trước đây. Nó sẽ không còn ngẫu hứng và toàn vẹn nữa.

May mắn thay, một số người trong chúng ta giữ lại được phần nào khả năng kỳ diệu này để có thể tiếp xúc với bất kỳ ai, kể cả với những người ta chưa gặp bao giờ. Ở người lớn,

khả năng này thể hiện trên nhiều khía cạnh khác nhau, bởi người lớn độc lập và có thể di chuyển cũng như biểu đạt lời nói theo ý muốn. Với một vài người, sự tiếp xúc diễn ra dễ dàng đến bất ngờ. Nói tới đây tôi nghĩ đến Natalie, một cô gái hai mươi một tuổi và là một người bạn của gia đình tôi. Tôi từng thấy cô bước vào một căn phòng khi ấy có vài người đang ngồi dùng bữa tối. Như một quả bóng bật nảy tràn đầy năng lượng, Natalie vui vẻ chuyện trò với tất cả mọi người ở đó. Nếu người khác chỉ đơn thuần vẫy tay chào mọi người trong phòng, cô ấy lại chào từng người theo một cách rất đặc biệt: với một nụ cười, một câu bông đùa, một câu chuyện gợi lại ký ức xưa, một suy nghĩ mà người nghe cảm thấy trân quý. Tất cả chỉ diễn ra trong một vài giây ngắn ngủi, một cách tự nhiên và đầy ngẫu hứng. Từng người sau khi tiếp xúc với cô đều thay đổi trông thấy, họ cười, nét mặt giãn ra, và lập tức cảm thấy dễ chịu.

Tôi còn một người bạn nữa giống như vậy, cô ấy tên Judy. Judy khác biệt ở chỗ cô hoàn toàn không cảm thấy căng thẳng khi tiếp xúc với người lạ. Bất kể là cô đang làm gì – đi bộ trên phố, đứng đợi trên sân ga đông người, hay dùng bữa trong nhà hàng – cô sẽ gần như ngay lập tức bắt chuyện với cả những người có vẻ ngại ngùng nhất. Một ngày nọ khi cô đang đợi tới lượt mình ở ngân hàng. Người đàn ông đứng trước cô đang khổ sở tìm cách gỡ lưng mà không được; tay anh ta không với được tới chỗ bị ngứa. Judy nhận ra điều ấy và nói, “Xin lỗi, anh có muốn tôi gỡ lưng hộ anh không?”. Cô đưa ra lời giúp đỡ một cách không toan tính, không hề lo ngại bị người đối diện phản ứng lại. Hầu hết mọi người đều

quá e dè để đưa ra – hay nhận lời – một đề nghị như thế. Việc đó giống như xâm phạm vào không gian riêng tư của một người hoàn toàn xa lạ. Nhưng đối với Judy và những người khác như cô, sự e dè ấy không tồn tại hoặc chỉ tồn tại đôi chút, còn lại họ cảm thấy tự do nhiều hơn.

Thực sự thì khả năng tiếp xúc như vậy hữu dụng và quan trọng tới nhường nào? Có lẽ bạn không cần phải gãi lưng cho những người lạ bạn gặp ở ngân hàng. Nhưng nếu những cử chỉ như vậy tồn tại ở một mức độ nào đó, vô vàn những tiềm năng sẽ được nhen nhóm, năng lượng được tuần hoàn, một thế giới mới sẽ mở ra. Và đơn giản là cuộc sống như vậy thú vị hơn nhiều.

Ta cũng có thể làm điều ngược lại: dựng nên những bức tường, và rồi bỗng nhiên thấy mình đứng trước tường ngăn của những người khác và cho rằng đây là cách dễ dàng và thực tế hơn để sống. Cứ để họ muốn làm gì thì làm. Tạo khoảng cách sẽ an toàn hơn. Nhưng cuộc sống của ta khi ấy sẽ nghèo nàn hơn khi thiếu đi dưỡng chất mà những người khác có thể mang lại – dưỡng chất dưới hình thức của những điều thú vị, sự khác biệt trong nhận thức, những cảm xúc tươi mới. Và, như chúng ta sẽ thấy, ta càng ít tiếp xúc, sức khỏe ta có thể càng tệ hơn.

Việc thiếu đi khả năng kết nối với mọi người có thể trở thành bi kịch của sự cô độc. Khi ấy ta tự biến mình thành một tù nhân. Tại sao ta lại không thể mở lòng mình với người khác được? Có rất nhiều lý do, nhưng lý do thường gặp nhất là bởi ta cảm thấy tự ti và nghĩ rằng tất cả những

người xung quanh đều tốt đẹp và thông minh hơn ta; hoặc có khi ta lại quá tự cao nên cho rằng việc tiếp xúc với người khác chỉ tổ lãng phí thời gian. Cũng có thể ta e ngại việc đời tư bị soi mói hay kiểm soát; hay có lẽ ta lo sợ bị tổn thương và mất thể diện.

Trong một câu chuyện cổ tích Nhật Bản, được nhà văn Yasunari Kawabata kể lại. Một ngày nọ, ông tiêu phu vào rừng và thấy một cây tre phát ra ánh sáng kỳ lạ từ bên trong, ông ta tới gần và phát hiện ra có bé gái tí hon nằm trong đó. Hai vợ chồng ông đem cô về nuôi nấng như con. Chẳng bao lâu sau, cô bé lớn lên trở thành một thiếu nữ xinh đẹp mà đàn ông ai cũng đều phải lòng cô. Nhưng cô không muốn lấy ai làm chồng hết. Trong số những người đó có một vài người đặc biệt kiên trì theo đuổi. Thế nên cô đồng ý sẽ lấy người có thể đáp ứng được các điều kiện cô đưa ra. Nhưng những yêu cầu của cô không ai thực hiện được, thí như: cô muốn cái tô mà Đức Phật dùng trước đó nhiều thế kỷ, hay một nhánh cây gấn đá quý lấy từ thiên đình, hoặc một chiếc váy mà không ngọn lửa nào đốt cháy được. Những người theo đuổi cô gái thử dùng mưu mẹo nhưng đều bị phát hiện, hoặc quá chán nản mà từ bỏ. Thậm chí cả hoàng đế thương cô hết lòng cũng thất bại. Không ai mở cửa trái tim cô được. Cuối cùng, người ta phát hiện ra cô không phải người trần gian mà tới từ một vương quốc hùng vĩ trên mặt trăng. Cô chịu hình phạt cho những lỗi lầm mình gây ra từ kiếp trước bằng cách bị đày ải xuống làm người. Cha mẹ ruột của cô tới đón và đưa cô quay về. Cô gái đau buồn vì phải rời xa cha mẹ nuôi, nhưng rồi, mang trên mình bộ váy nhẹ tựa lông hồng, cô quên hết mọi

thứ. Và cô đưa cho vị hoàng đế – đã cùng quân lính hết sức ngăn cản việc này để giữ cô lại – một chiếc lọ nhỏ chứa thần dược trường sinh. Nhưng sự trường sinh còn nghĩa lý gì nếu không có tình yêu? Vị hoàng đế liền sai người đem lọ thần dược lên đỉnh núi cao nhất của Nhật Bản, và kể từ đó, đỉnh núi ấy được gọi là Fuji: nghĩa là kẻ được trường sinh.

Đây là câu chuyện buồn nói lên bi kịch của người con gái không chịu mở lòng mình với người khác và bởi thế cảm thấy như mình không thuộc về thế giới này, cô đưa ra những yêu cầu không ai thực hiện được, và đẩy mình ra xa khỏi tất cả mọi người. Và nếu như không có bất kỳ mối tương giao nào, thì mọi thứ quý giá trên cuộc đời này, kể cả sự bất tử, cũng chẳng còn ý nghĩa gì nữa.

Khả năng giao tiếp thực sự là một năng khiếu – giống như năng khiếu âm nhạc, văn chương, hay thể thao. Có người biết tung hứng hay làm toán thiên bẩm. Có người lại rất giỏi giao thiệp với người khác. Và cũng như mọi năng khiếu khác, trong nó tồn tại hai khía cạnh. Một là tiêu cực: Ta không cảm thấy có bất kỳ chướng ngại hay khó khăn nào – mọi việc đều dễ dàng. Còn khía cạnh tích cực là việc tồn tại một năng lực hiện hữu: Biết cách tiếp cận phù hợp, nói những lời để hâm nóng cuộc trò chuyện, dùng ngôn ngữ cơ thể để biểu lộ sự cởi mở và ngẫu hứng, sử dụng tiếng cười, ánh nhìn, mà không hề soi mói, để khiến bạn cảm thấy vô cùng cảm kích.

Tôi phải thừa nhận rằng, là một người nhút nhát và hướng nội, năng lực này trong tôi vô cùng khiêm tốn và tôi thực sự ngưỡng mộ những ai sở hữu nó, theo cách tôi mà ngưỡng mộ

những người có năng khiếu âm nhạc. Bắt chuyện với một ai đó, khi đang đi trên tàu chẳng hạn, làm tôi cảm thấy bất an, và nó đòi hỏi tôi vận dụng hết năng lực trí não của mình. Tôi có gì hay ho để nói không? Người kia sẽ cảm thấy thế nào? Liệu anh ta có thấy phiền không? Tôi nên tiếp tục cuộc trò chuyện ra sao? Và rồi ai đó bước vào sau tôi và bắt đầu nói chuyện như thể đó là việc tự nhiên nhất trên đời này.

Gần đây tôi gặp lại một chủ sạp báo mà đã hai năm tôi không ghé chỗ ông. Có thời gian tôi từng mua báo từ sạp của ông mỗi ngày. Rồi bằng đi hai năm trời tôi không ghé qua khu đó nữa. Khi tôi trở lại mua báo, tôi và ông không ai nói một lời nào. Cũng như tôi, ông khá dè dặt. Tôi chỉ thấy nụ cười rất khế của ông. Ánh nhìn mà chúng tôi trao đổi đủ để nói lên rằng tôi đã quay lại sau hai năm, và chúng tôi nhận ra nhau. Chỉ đơn giản là chúng tôi đều không biết nên nói gì, mà như vậy cũng không sao.

Nêu là người khác họ sẽ biến đó trở thành một dịp để trao đổi tin tức và nói về sức khỏe hay con cái, về thời tiết hay chính trị. Thay vào đó chúng tôi vô cùng kiệm lời. Nhưng đừng lầm lẫn: hướng nội tự nó không cản trở chúng tôi giao thiệp với nhau. Một người hướng nội có thể cần nhiều thời gian hơn để mở lời và giao tiếp, nhưng mỗi tương giao ấy sẽ sâu sắc và bền lâu hơn. Tuy nhiên, những người hướng ngoại rõ ràng có lợi thế, bởi họ dễ dàng nắm bắt những cơ hội để giao tiếp trong nhiều tình huống hơn. Không nghi ngờ gì khi nói rằng họ có nhiều cơ hội hơn những người hướng nội.

Dù hướng nội hay hướng ngoại, một mối tương giao cởi mở cũng là cách phong phú và nhiều hứa hẹn hơn để ta phát triển mối quan hệ của mình. Đó là thái độ mà ta coi những người khác như những cánh cửa dẫn ra thế giới mới, và là cách để ta trưởng thành lên. Có rất nhiều cách để ta phát triển bản thân mình, ví dụ như: sáng tạo, thiền định, làm bản thân trở nên đẹp đẽ hơn qua tập luyện thể thao, cầu nguyện, và rất nhiều cách khác nữa. Với những người có khả năng giao thiệp, các mối quan hệ là phương tiện chính để họ phát triển. Việc giao tiếp với người khác giúp họ thu nhận kiến thức và biến đổi bản thân, cũng như làm cho họ cảm thấy mãn nguyện nhất.

Hãy thử nghĩ xem việc gặp gỡ người khác ảnh hưởng tới chúng ta như thế nào. Có những cuộc gặp gỡ thật nặng nề, nhàm chán mà sau đấy khiến ta cảm thấy mệt mỏi và cáu bẳn. Lại có những lần gặp gỡ khác tiếp thêm năng lượng cho ta, nâng đỡ tâm hồn ta, khơi gợi trong ta những ý tưởng mới mẻ. Những người giỏi giao tiếp có khả năng trò chuyện một cách ăn ý với bất kỳ ai họ gặp. Họ có thể để lại dấu ấn thậm chí trong cả những cuộc gặp mặt tưởng chừng như vô vị nhất.

Cùng làm thử thí nghiệm này nhé. Bắt đầu bằng một tình huống bình thường như đi trên xe taxi, mua báo từ sạp, hoặc ngồi trên tàu điện. Hãy thử nói đôi ba câu với người lái taxi, nhìn thẳng vào mắt của chủ sạp báo, hay bắt chuyện với ai đó trên chuyến tàu. Một số người trong chúng ta có thể làm điều đó hết sức tự nhiên và dễ dàng, số còn lại phải thực sự nỗ lực mới làm được. Hãy hoàn toàn tập trung vào cuộc giao tiếp

ngắn ngủi ấy, và trông chờ đối phương cũng hành xử như vậy. Đột nhiên bạn sẽ cảm nhận được một sự thay đổi diễn ra. Đường như có nút thắt được cởi bỏ và năng lượng được tuần hoàn. Có thể đó không phải cuộc gặp gỡ của hai tâm hồn tri kỷ, nhưng chắc chắn nguồn năng lượng sống đã được trao đi và nhận lại giữa hai con người.

Có lẽ khi thực hiện thí nghiệm đơn giản này ta sẽ đối mặt với những nút thắt, ẩn ức mà ta giữ trong lòng từ khi còn là một đứa trẻ. Đây là những ẩn ức có gốc rễ sâu xa, kéo dài, mà đôi khi mang lại những hậu quả khôn lường. Có nghiên cứu chỉ ra rằng nếu cha mẹ gieo vào đầu con cái mình nỗi sợ và nghi kỵ người lạ, thì khi lớn lên đứa trẻ ấy sẽ gặp nhiều khó khăn hơn trong những mối quan hệ với bạn bè đồng trang lứa.

Khi gặp gỡ người khác, ta thường hay sử dụng một vài phương tiện để giúp mình cảm thấy tự tin hơn, ví dụ như: ăn vận thật bảnh bao, hay có một công việc chuyên môn thật ấn tượng, hoặc là sử dụng mối quen biết với những người có tầm ảnh hưởng, hay cầm trong tay mẫu điện thoại di động tân tiến nhất. Những công cụ ấy làm ta thấy an tâm và dường như giúp ta giao tiếp tốt hơn, nhưng thực tế chúng làm giảm chất lượng của việc giao tiếp. Chúng đánh lạc hướng ta khỏi những điều thực sự có giá trị.

Vậy tại sao chúng ta lại thường hay sử dụng những công cụ ấy đến vậy? Bởi phần lớn ai trong chúng ta cũng đều cảm thấy lo sợ. Thử hình dung nếu ta tới một bữa tiệc hay một cuộc họp mà những người tham dự đều là người lạ và không

ai đứng ra giới thiệu ta cho những người còn lại được biết. Khi giao tiếp với họ, ta cảm thấy mình trần trụi, như bị nhìn thấu và dễ tổn thương. Ta chỉ còn lại chính ta. Ta chấp nhận dần thân chỉ để cố gắng giao tiếp với họ, dù việc đó có khiến ta cảm thấy không thoải mái tới nhường nào. Bởi ta không biết được chuyện gì sẽ xảy ra, ta hoặc cảm thấy chút e ngại hoặc vô cùng lo sợ. Việc tiếp xúc với người khác có thể làm ta sợ hãi, bởi vậy ta tự bảo vệ bản thân bằng những thứ: địa vị, mặt nạ, và những đạo cụ khác mà ta mang theo bên mình.

Trong những tình huống cụ thể, khi mọi thứ thừa thãi bị loại bỏ thì sự tiếp xúc trở nên chân thật và mãnh liệt hơn. Tình dục là một trong những khía cạnh thể hiện sự tiếp xúc tuyệt vời nhất, khi mà hai tâm hồn hòa chung làm một. Nhưng cũng có khi thể hiện sự không tiếp xúc, hai thân thể quện vào nhau, nhưng tâm hồn lại lạc nhịp và xa cách.

Đôi khi chính xung đột lại tạo tiền đề cho sự tiếp xúc. Vivien, vợ tôi, có một thói quen đặc biệt là kết bạn với những người từng đối xử thô lỗ hay ngạo mạn với cô ấy. Đó là khi cô ấy đang đi mua sắm, hay đang nói chuyện với một nhân viên bán hàng, hoặc với cha mẹ của một đứa trẻ học cùng lớp con tôi, và rồi gặp phải những tình huống không hay: có người chen lấn khi cùng đứng xếp hàng, hay ai đó muốn bán cho cô ấy một thứ cô ấy không muốn mua, hoặc nói chuyện lỗ mãng với cô ấy. Cô ấy sẽ không tranh cãi lại ngay. Thay vào đó, bằng sự kiên trì tràn đầy thiện chí, cô ấy sẽ cố gợi chuyện để nói, tạo sự tiếp xúc, nhưng không bao giờ nhắc tới cái sai của người đối diện. Cô ấy sẽ nói về bọn trẻ, kể một câu

chuyện cười, hoặc hỏi ý kiến hay nhận xét về thời tiết. Và cô ấy sẽ không bỏ cuộc cho tới khi có tín hiệu đèn xanh từ người đối diện – một cử chỉ thể hiện sự hứng thú, một lời nói, hay một nụ cười.

Tôi có hỏi Vivien tại sao cô ấy lại làm vậy. “Em chẳng bao giờ muốn có thêm người ghét mình cả”, cô ấy đáp. “Và em luôn tin vào sự hối cải”.

Giây phút lâm chung cũng là giây phút của sự tiếp xúc. Cái chết chính là hồi kết cuộc đời. Ta đều biết rằng mọi sự tiếp xúc đều không tồn tại sau cái chết. Một con người chuẩn bị rời xa chúng ta mãi mãi, đó là giây phút ta chào vĩnh biệt, là cơ hội cuối cùng để nói cho người ấy nghe rằng ta yêu mến người ấy. Ta biết sẽ chẳng còn được gặp lại người ấy, chẳng còn được giải bày, được cười đùa cùng nhau nữa. Khi chẳng có gì lay chuyển được cái chết, thì sự tiếp xúc đầy thương cảm sẽ mở đường, và mọi cảm xúc cũng như trực giác được giải phóng. Nỗi đau khiến ta mở lòng. Và nó xóa sạch đi những thứ thừa thãi hay giả tạo, để lại một khoảng không mới trong lòng cho phép ta tiếp xúc một cách chân thành nhất.

Những tình huống cùng cực như đói khát, nghèo khổ, tù đầy, hiểm nguy, hay chiến tranh, cũng có thể gắn kết hai con người theo cách không ngờ tới nhất. Đây là những tình huống mà quy tắc ứng xử thông thường không áp dụng được. Những thứ trước đó còn có giá trị, như địa vị xã hội, giờ đây chẳng còn nghĩa lý gì. Một ví dụ điển hình là cuộc gặp gỡ giữa Primo Levi và bạn tù trong một trại tập trung. Trong thế giới tàn nhẫn và cô độc ấy, hai người đàn ông nói với nhau về

tác phẩm *Thần Khúc*, và trong thoáng chốc cả hai như vươn mình, thoát khỏi tình cảnh khốn cùng đang trói buộc thân thể họ lại. Levi giải thích cho người bạn tù nghe những câu văn trong tiểu thuyết *Ulysses* được lấy từ tác phẩm *Hỏa Ngục* của Dante. Ông nhớ lại đoạn văn nói về sự gian khổ, và thấy thật khó khăn để dịch chúng sang tiếng Pháp, nhưng dù vậy, chính vẻ đẹp thơ văn mới là điểm mà tại đó hai người đàn ông này gặp nhau, trao nhau sự tiếp xúc.

Âm nhạc cũng là một chất xúc tác khác của tiếp xúc, mà trong đó mọi rào cản hay quy chuẩn xã hội cũng đều được gạt qua một bên hoặc chí ít cũng bớt nghiêm trọng hơn khi người ta cảm thụ cái đẹp. Nhiều năm về trước, tôi may mắn được tham dự một buổi trình diễn riêng tư của nhạc sỹ tài năng người Ấn Độ – Ravi Shankar. Tôi có biết ông bị đau họng; và lúc gặp ông ngay trước khi buổi diễn bắt đầu, quả thực nhìn ông không được khỏe cho lắm. Rồi ông cùng dàn nhạc bắt đầu buổi diễn. Khi tiếng nhạc cất lên, tôi để ý rằng các nhạc công chỉ nhìn nhau trong những nốt nghỉ vô cùng ngắn ngủi giữa từng quãng. Đó là một ánh nhìn đầy mãnh liệt, nhằm giúp họ chơi các giai điệu nhịp nhàng hơn, nhưng tôi chắc rằng cũng là để họ đồng điệu hóa tâm hồn với nhau. Rõ ràng tâm hồn của họ khi ấy đang giao nhau tại một xứ sở nơi thời gian ngừng trôi. Sự giao nhau tràn đầy hạnh phúc ấy chân thực và hiện rõ ra trước mắt tất cả mọi người. Khi buổi diễn kết thúc, trông Shankar rạng rỡ vô cùng.

Không nghi ngờ gì nữa, khả năng tiếp xúc với người khác có ảnh hưởng nhất định tới sức khỏe của chúng ta. Những

người có khả năng tạo lập mối quan hệ nhiều hơn sẽ sở hữu một mạng lưới hỗ trợ trong xã hội lớn hơn và tốt hơn những người có ít khả năng này. Một nghiên cứu trực tiếp đo lường sự tương quan giữa mức độ hòa đồng của một người với khả năng hoạt động của hệ miễn dịch. 334 người đã trả lời các bảng câu hỏi và được phỏng vấn để tìm hiểu về mức độ hòa đồng của họ – số lượng cũng như chất lượng những mối quan hệ của họ trong cuộc sống. Rồi họ được cho tiếp xúc với một chủng vi-rút cảm thông thường, và kết quả cho thấy những người càng hòa đồng thì khả năng kháng lại nguồn bệnh càng cao. Kết quả này không bị ảnh hưởng bởi độ tuổi, tính cách, mức độ căng thẳng, hay các thói quen để duy trì sức khỏe như tập thể dục hay uống các loại thuốc bổ sung vitamin.

Bạn sẽ thấy sự tiếp xúc quan trọng tới nhường nào nếu nghiên cứu về điều gì sẽ xảy ra khi không có hay sự tiếp xúc là không đủ. Sự cô lập trong xã hội và ảnh hưởng của nó lên các tế bào đã bắt đầu được nghiên cứu từ sau năm 1970. Hầu hết các kết quả chỉ ra rằng một số loại bệnh cũng như tuổi thọ giảm có liên quan tới việc không được tiếp xúc đủ. Rất nhiều nghiên cứu coi đây là một hiểm họa về sức khỏe, nghiêm trọng như việc hút thuốc lá. Cô lập xã hội có liên quan tới nhiều biến chứng nguy hiểm hơn như bệnh tim mạch, rối loạn giấc ngủ, trầm cảm, đau lưng, suy giảm trí nhớ – đặc biệt ở người cao tuổi, đây là đối tượng mà sức khỏe bị ảnh hưởng nghiêm trọng khi thiếu các tác nhân kích thích.

Khả năng tiếp xúc là một khía cạnh căn bản của lòng tốt. Bạn sẽ tìm thấy tình người trong chính sự tiếp xúc ấy. Bạn sẽ

được đón nhận bằng một thái độ khiến bạn cảm thấy rằng người đó ở bên là vì bạn. Rằng trong giây phút này, bạn là ưu tiên hàng đầu của anh ấy hay cô ấy và bạn xứng đáng được như vậy.

Thiếu đi sự tiếp xúc giữa người với người, mọi thứ trở nên u ám và tẻ nhạt. Tương tác giữa chúng ta khi ấy giống như những cỗ máy hơn là con người. Mỗi quan hệ giữa chúng ta mất đi ý nghĩa; và lòng tốt – nếu như ta vẫn có thể gọi nó như vậy – chỉ còn là sự lịch thiệp bên ngoài, một thói quen trống rỗng và vô nghĩa. Tiếp xúc chính là cánh cửa giúp lòng tốt được thấu suốt.

Những sợi chỉ dệt nên xã hội chúng ta được tạo ra từ sự tiếp xúc giữa người với người. Những sự tiếp xúc ấy đan vào nhau tạo thành một mạng lưới. Có rất nhiều điểm tương đồng giữa những mạng lưới ấy: các bo mạch điện, sự kết nối giữa các nơ-ron thần kinh trong bộ não của động vật có vú, các phản ứng hóa học xảy ra trong một tế bào, sự phân nhánh của mạng Internet, và hệ sinh thái của hành tinh này. Đó là những mối tương quan phức tạp mà mỗi thành phần đều quan trọng. Dù cho ta có cảm thấy đơn độc nhường nào, vẫn có những mối tương quan tồn tại giữa ta và hàng triệu người khác.

Trong một nghiên cứu nổi tiếng của Stanley Milgram về các mức độ cô lập, ông tìm ra rằng việc ta tình cờ gặp gỡ một người có chung người bạn hay người họ hàng với ta không phải là trùng hợp ngẫu nhiên mà là một quy luật. Thực sự chúng ta có mạng lưới kết nối và giao tiếp gần gũi hơn ta

tuồng rất nhiều, và ảnh hưởng của ta lên những người khác sâu sắc hơn ta nghĩ. Bằng cách tác động lên suy nghĩ của họ, ta đã truyền đi hình ảnh của bản thân theo vô vàn cách khác nhau. Mỗi chúng ta đều được trao cơ hội ghi dấu ấn vào cuộc đời của nhiều người khác ngay chính trong cuộc sống thường ngày, để từ đó chúng ta cùng nhau thay đổi thế giới này.

CẢM GIÁC ĐƯỢC THUỘC VỀ



Tôi thuộc về, thế nên tôi tồn tại

Bởi tôi sống ở vùng quê, nên để tới chỗ làm mỗi ngày, tôi đều phải đi qua một vài con đường nhỏ trước khi ra tới đường lộ. Việc đi lại có phần chậm chạp trên những con đường vắng vẻ này. Một buổi sáng mùa hè đẹp trời nọ, xe tôi mắc kẹt phía sau chiếc xe kéo của một người đàn ông. Cứ được vài ba chục mét, ông ta lại dừng lại để nói chuyện với ai đó bên đường. Tôi không thể vượt lên vì con đường này hẹp và lại quá gấp khúc. Những cuộc trò chuyện ấy thường chỉ kéo dài vài giây – đủ để chào và nói qua lại dăm ba câu – nhưng như thế cũng đủ làm tôi thấy sốt ruột. Tôi không biết ông ta nói gì với những người ông ta gặp bên đường, nhưng rõ ràng là chẳng có gì cấp bách cả. Còn tôi thì kẹt ở phía sau, vừa vội vã để tới kịp giờ làm, vừa bức dọc khi phải đợi ông ta nói cho xong chuyện. Tôi không dám bấm còi (vì ở vùng này làm như vậy bị coi là thô lỗ – thậm chí là điên khùng). Tất cả những gì tôi có thể làm là chờ đợi, trong đầu tràn ngập những suy nghĩ đầy giận dữ.

Thế rồi đột nhiên tôi hiểu được chuyện gì đang xảy ra, không phải giận dữ, mà chính là sự ghen tỵ đang trỗi lên trong lòng tôi. Người đàn ông đi trước tôi đây, với vẻ bình thản của một người nông dân, lại có một thứ mà tôi, hay những người vội vã trên đường đi làm như tôi, không có được. Ngoài sự bình yên đối lập hoàn toàn với trạng thái vội vã của tôi, ông ấy còn có một đặc ân khác – mà chủ yếu chỉ những người sinh ra ở miền quê có được – ông là một phần của mạng lưới gồm các mối quan hệ trong địa phương với những người cha, người mẹ, cô, chú, những đứa trẻ, anh em họ, và bạn bè,... tất cả đều có chung tập tục, không phải chỉ một thế hệ mà nhiều thế hệ khác nhau. Họ đều quen biết nhau, biết cả nỗi khổ đau hay sung sướng, cả những hy vọng và thất vọng của nhau. Tôi mới chuyển về sống ở đây vài năm nên không có được đặc ân này, và mặc dù họ luôn chào hỏi tôi đầy quý mến, tôi vẫn không cảm thấy mình thuộc về nơi này. Đó chính là sự khác nhau giữa một bên là một cây sồi trăm tuổi mà gốc rễ đã ăn sâu và đan chổng vào nhau, quen thuộc với mảnh đất nơi nó được trồng, và một bên là cây non mới được đưa từ xứ lạ về trồng. Người đàn ông mà cứ đi được vài mét lại dừng này không phải đang làm khó gì tôi, mà chỉ đơn giản ông ta đang khẳng định sức sống của các mối quan hệ ông ta có. Ông ta đang khẳng định mình thuộc về nơi chốn này.

Cảm giác thuộc về một nơi chốn là nhu cầu cơ bản, đồng thời là câu trả lời cho câu hỏi mà ta thường tự hỏi bản thân: Ta là một phần của thứ gì? Và câu hỏi này gợi lên, thậm chí là trùng khớp với một câu hỏi không kém phần quan trọng:

Ta là ai? Ta thuộc về một gia đình, một đội nhóm, một xã hội, một ngành nghề; chính những người có liên quan định nghĩa ta là ai và cho ta lý do để tồn tại. Thiếu đi cảm giác thuộc về này, ta sẽ cảm thấy mình chẳng là gì cả. Thật khó hoặc thậm chí không thể cắt nghĩa được ta là ai nếu không nhắc tới những người khác. Đó là lý do tại sao cảm giác thuộc về lại là một nhu cầu cơ bản, như nhu cầu được ăn, uống, hay được sống trong một nơi chốn an toàn.

Có lẽ trong thâm tâm ta phản đối rằng, “Mình phải học cách tự xoay xở, sống độc lập chứ!”. Thế nhưng mong muốn được thuộc về luôn lấn át tất cả. Cảm xúc mãnh liệt khác thường của nhu cầu này có lẽ xuất phát từ quá khứ của tổ tiên chúng ta, khi mà cách duy nhất để sống sót là đi thành một đàn. Không ai có thể xoay xở một mình. Thậm chí tới ngày nay, trong thế giới hỗn loạn và có phần đáng sợ của chúng ta, nơi tiềm ẩn vô vàn nguy hiểm, nơi bệnh tật và tuổi già luôn chực chờ sẵn, ta cần sự chở che và cảm giác an toàn mà chỉ những người khác mới có thể mang lại. Đối với nhiều người, cảm giác thuộc về được duy trì và củng cố bằng những thói quen nhỏ họ làm đều đặn hằng ngày.

Vài lời nói qua lại trong quán bar hay trước sạp báo, tình cờ gặp nhau trên phố, nói mấy câu khi gặp nhau ở ngân hàng, một cái vẫy tay từ trong xe hơi, cùng tụ tập uống cà phê ở cơ quan, hay khi đứng đợi đám trẻ tan trường – tất cả những thói quen nhỏ nhất ấy làm sống dậy trong ta cảm giác mình là một phần của cộng đồng, cộng đồng ấy an ủi và khiến ta an tâm dù cho ta có nhận ra điều đó hay không. Chúng dễ thực

hiện hơn ở những thị trấn nhỏ hay những ngôi làng nơi tất cả mọi người đều quen biết nhau, và khó diễn ra hơn ở những thành phố lớn.

Là một bác sĩ tâm lý trị liệu, tôi thường được chứng kiến làm thế nào mà cảm giác thuộc về ấy bị tổn thương, hay không có cơ hội để phát triển – trước hết là trong gia đình, nơi ta được là một phần của một thực thể mà đứng ra phải chở che và nuôi dưỡng ta; rồi tiếp sau là ở trường, giữa những người bạn, và ở nơi làm việc. Khi mà nhu cầu được thuộc về không được đáp ứng, sự khó chịu sẽ gia tăng, bao gồm việc cảm thấy trầm uất, mất phương hướng, và có thái độ chống đối.

Chưa khi nào trong lịch sử loài người, cảm giác được thuộc về lại bị chối bỏ như ngày nay bởi những thói quen mới hình thành, và bởi các phát minh đổi mới trong xã hội và công nghệ. Những món đồ giúp cuộc sống hằng ngày của chúng ta dễ dàng và tiện lợi hơn, nhưng cũng lạnh nhạt hơn. Lợi nhuận và hiệu suất được đặt lên trên tình thân và sự ấm áp. Một ví dụ đơn giản: Cho tới cách đây không lâu, tôi vẫn thường lui tới một tiệm bán trái cây tại ngôi làng nhỏ gần nhà để mua món atiso đóng chai. Chúng ngon tuyệt vời. Hơn nữa, tôi biết rằng chính người chủ tiệm lựa từng bông atiso, bởi ông nói về chúng với niềm tự hào của một người chủ tiệm luôn lựa những bông to đẹp nhất. Chúng tôi thường hay chào hỏi nhau dăm ba câu. Một ngày nọ tôi tới và phát hiện ra tiệm đã đóng cửa. Tôi nhìn qua tấm kính chỉ thấy một gian hàng trống không, những tấm ván sàn đã được dỡ hết lên, khung cảnh buồn bã quen thuộc của những cửa tiệm ngừng

buôn bán – của một công việc kinh doanh không còn tồn tại. Tôi lơ mờ hiểu ra nguyên nhân của việc này. Người chủ tiệm bán atiso ngừng kinh doanh bởi gần đó, một siêu thị mới mọc lên, một phức hợp khổng lồ đã hủy hoại cấu trúc nguyên sơ của ngôi làng nhỏ và dồn ép giao thông trong khu vực vào những luồng chông chéo. Rồi tôi bước vào siêu thị, trước mắt tôi là một kệ bày bán hai mươi nhãn hiệu atiso đóng chai khác nhau. Có thể nhãn hàng tôi từng mua cũng nằm trên đó, nhưng tôi không còn cảm thấy muốn mua nữa. Tôi đẩy chiếc xe đồ vào xếp hàng cùng những người khác, nghe âm thanh của máy tính tiền ở nơi mà tôi biết rằng tôi là một cá thể trong dòng người mua hàng đã được tính toán trước. Thế giới của tôi lại thêm phần lạnh lẽo.

Hiện thực này càng phức tạp hơn bởi một nhân tố quan trọng khác: Chúng ta đang sống trong thời đại của chủ nghĩa cá nhân. Thời đại mà các cá nhân được ca tụng trên mọi phương diện. Hãy trở nên khác biệt và sáng tạo, hãy cống hiến hết mình, hãy ganh đua với những người khác và trở thành kẻ giỏi nhất. Chúng trở thành chí hướng cho rất nhiều người noi theo ngày nay. Chúng cũng trở thành một tiêu chí để ta đánh giá và ngưỡng mộ người khác, và là giá trị mà ta dựa vào để xây dựng nên cuộc sống của mình. Nhưng trước đây thì không phải vậy. Trong những thời đại và nền văn minh khác, chủ nghĩa cá nhân không được ca tụng như thế; có lẽ người ta còn không hiểu nổi ý nghĩa của nó như chúng ta bây giờ.

Lịch sử nghệ thuật là minh chứng rõ ràng nhất cho sự phát triển của chủ nghĩa này. Trong thời kỳ trung cổ ở châu

Âu, chủ đề tâm linh xuất hiện rất nhiều và phần lớn được sử dụng làm công cụ để giáo dục những kẻ ít học, các bức tranh và những tác phẩm điêu khắc thường phác họa những đoạn trong Kinh Thánh.

Rồi một cuộc cách mạng nổ ra, vào thời điểm bắt đầu thời kỳ Phục Hưng, dường như chỉ qua một đêm, những bức tranh sơn dầu và tranh bích họa bắt đầu thể hiện hình thể con người theo trường phái đương thời. Những tác phẩm này tôn vinh vẻ đẹp của loài người, của phẩm giá và tài năng sáng tạo của họ. Giờ đây chỉ những nét đẹp nổi bật của cá nhân mới được coi trọng.

Đây là một ý tưởng phi thường mà nhờ nó tiềm năng của con người được nhân lên bội phần, từ đó vô vàn phát hiện mới và chiến thắng đạt được. Những đột phá trong tư duy này phải mất hàng thế kỷ mới được hiện thực hóa và trở thành một phần trong văn hóa của con người chúng ta, nhưng giờ đây chúng chỉ là những di sản bình thường, và còn xuất hiện cả dưới những phương tiện rẻ tiền và thương mại hóa.

Sự gia tăng của chủ nghĩa cá nhân chắc chắn là nền móng cho một giai đoạn đặc biệt trong tiến trình phát triển của nhân loại. Nhưng cái giá của nó không hề rẻ, cái tôi của chúng ta bị thổi phồng và chúng ta bỏ mặc cộng đồng của mình, bỏ mặc những cảm xúc là một phần của môi trường nơi con người sống với nhau trong thuận hòa. Trong kỷ nguyên đương đại của mình, chúng ta bị giằng xé giữa hai thái cực – tính thống nhất đồng thời vô danh của những đám đông, và sự hấp dẫn

nơi tính độc nhất của cá thể. Tầm quan trọng của việc cảm thấy mình thuộc về một cộng đồng thường bị quên lãng.

Có một câu chuyện cổ của người Do Thái kể về một vị vua đức độ trong giờ phút lâm chung. Trước mặt tất cả thần dân đang đau buồn, ông gọi người mang tới một mũi tên và yêu cầu người yếu nhất trong số họ bẻ gãy nó. Người này làm được không chút khó khăn. Thế rồi ông gọi mang tới một bó tên và yêu cầu người khỏe nhất trong số họ bẻ gãy chúng. Dù đã cố gắng hết sức, người này cũng không làm sao mà bẻ gãy bó tên được. Rồi vị vua nói với thần dân của mình, “Là những người thừa kế từ ta, ta để lại cho các người sự đoàn kết. Hãy đoàn kết với những người còn lại. Đoàn kết sẽ đem lại cho các người sức mạnh lớn lao mà các người không thể đạt được nếu chỉ có một mình”.

Cảm giác thuộc về – cảm giác mà chúng ta là một phần của thực thể vĩ đại hơn chính chúng ta, cả thể xác, suy nghĩ, và tâm hồn chúng ta gắn kết với nó – là một nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới sức khỏe của chúng ta. Hơn thế nữa, khi ta cảm thấy đơn độc, ta sẽ đi tìm sự sẻ chia bằng mọi giá, kể cả với những nhóm người bạo lực, nguy hiểm, và cực đoan. Đây là một trong những lý do khiến thanh thiếu niên dễ bị dẫn dụ gia nhập các băng đảng và giáo phái. Những người trẻ tuổi có nguy cơ rơi vào nhóm này bao gồm những người bị rối loạn danh tính, gia đình ruồng bỏ, không gắn kết với cộng đồng, cảm thấy mình yếu đuối, và không được đáp ứng nhu cầu được thuộc về. Nếu bạn lớn lên mà chưa từng thực sự được coi trọng trong gia đình, nhà trường hay xã hội, bạn

sẽ cảm thấy mình muốn trở nên quan trọng trong mắt những người bạn xem là có hoàn cảnh giống bạn, và ngược lại họ cũng coi bạn có hoàn cảnh giống họ. Đó là lý do vì sao người ta gia nhập một giáo phái, và một khi đã vào thì khó mà có đường thoái lui.

Trừ những người thực sự vô cùng nổi tiếng, ai trong chúng ta cũng từng đôi lần trải qua cảm giác bị bỏ rơi. Ký ức sâu đậm nhất của tôi về cảm giác bị bỏ rơi là khi tôi học những năm cuối cấp ba. Thầy giáo đang chỉ định những chủ đề nghiên cứu cho từng cặp hoặc nhóm. Các học sinh sẽ chọn chủ đề và người bạn mà mình muốn làm cùng. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng không một ai muốn nghiên cứu cùng tôi. Đó là giây phút khiến tôi cảm thấy mình như một mảnh vụn trôi lạc giữa vũ trụ mà không có nơi nào bầu vịu. Rồi một người bạn cùng lớp tên Guido xung phong làm nhóm với tôi, và cứu tôi một bàn thua trông thấy. Thật nhẹ nhõm biết bao!

Cậu bạn ấy làm vậy chỉ vì thương hại tôi, hay bởi cậu ấy thực sự muốn làm nhóm với tôi? Dù thế nào chăng nữa cũng không quan trọng, tôi cảm thấy an toàn bởi dù tôi có không hoàn hảo như thế nào đi nữa, tôi cũng có một chỗ cho riêng mình.

Vậy nên, là thành viên của một nhóm hay một cộng đồng mang lại rất nhiều lợi ích. Nó khiến ta cảm thấy được trân trọng, cho phép ta tương tác với những người khác, và đẩy lùi nỗi sợ hãi bị cô đơn. Thế nhưng ta thường phải trả giá cho việc đó – ta phải sống thuận theo văn hóa của nhóm đó, với những ý tưởng chủ đạo của họ, với cách sống, cách ăn,

mặc, nói năng, sở thích âm nhạc, thể thao của họ, và nhiều thứ khác nữa. Có một số trường hợp mà cái giá phải trả thật nặng nề; việc là thành viên của một nhóm có thể đè nén tính ngẫu hứng và sự tự do biểu đạt. Ngoài ra còn rất nhiều mối nguy khác nữa – như việc phải tuân phục, phân biệt đối xử với những người khác không nằm trong nhóm, và cảm giác hưng phấn không có thực; bởi nó không được xây dựng bằng sức mạnh thực sự, mà bởi cảm giác an toàn khi được thuộc về mang lại.

Tương tự như cảm giác được thuộc về là cảm giác được ủng hộ – là niềm tin đặt trọn vào những vòng tay dang rộng của cộng đồng khi ta cần tới họ. Hai cảm giác này khá tương đồng, nhưng với sự ủng hộ thì khả năng chắc chắn nhận được sự giúp đỡ từ người khác được nhấn mạnh hơn là cảm giác được thuộc về. Có đôi khi sự ủng hộ và thuộc về được coi là hai khái niệm giống nhau.

Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra sự ủng hộ có tầm quan trọng đặc biệt tới sức khỏe và tinh thần. Những người càng có nhiều bạn bè thân tín, và tình bằng hữu giữa họ càng khăng khít bao nhiêu, thì họ càng sống lâu và khỏe mạnh bấy nhiêu. Cuốn sách *Love and Survival* (tạm dịch: Tình yêu và sự sinh tồn) của tác giả Dean Ornish đã viết rất chi tiết về vấn đề này. Ở đây tôi chỉ xin phép trích vài ví dụ. Ở Thụy Điển, khoảng 18,000 người đàn ông và phụ nữ được theo dõi trong giai đoạn sáu năm. Những người cảm thấy cô độc nhất có nguy cơ tử vong sớm cao gấp bốn lần so với những người khác. Trong một nghiên cứu ở Phần Lan, hơn 13,000 người được khảo

thì. Những người cảm thấy mình gắn kết với cộng đồng có nguy cơ tử vong sớm thấp hơn từ hai tới ba lần so với những người cảm thấy đơn độc. Nghiên cứu của Tecumseh với gần 3,000 người cho thấy rằng người nào ít cảm thấy được ủng hộ hơn thì có tần suất mắc các bệnh như nhồi máu cơ tim, đột quỵ, ung thư, hen suyễn, và các bệnh về phổi cao hơn bình thường từ hai đến ba lần. Còn nghiên cứu của Giáo sư Redford William trên 1,400 người về các bệnh tim mạch cho kết quả là những người kết hôn hay có người để tâm sự thì khả năng khỏi bệnh cao hơn từ hai tới ba lần.

Đôi khi ở một mình đem lại sự thanh thản và cho ta cảm giác tự do thoải mái. Nhưng cảm giác cô đơn thực sự – cô đơn tột bậc – lại khác. Đó là khi ta cảm thấy rằng nếu như có bất kỳ chuyện gì xảy tới với mình cũng không mấy may ảnh hưởng tới người khác; rằng dù ta có nghĩ hay nói gì cũng không ai hứng thú lắng nghe, và rằng ta chẳng là gì với bất kỳ ai. Đó là cảm giác nếu ta có biến mất khỏi cõi đời này, mọi thứ vẫn tiếp diễn như chẳng có gì xảy ra và chẳng ai thèm để ý.

Phải chăng cảm giác thuộc về chỉ dựa vào hoàn cảnh bên ngoài, hay ta có thể thay đổi và phát triển nó cả trong những nghịch cảnh – của sự cô đơn, cảm thấy mình vô danh, và những hoàn cảnh khác nữa? Tôi tin vào giả định thứ hai nhiều hơn. Ai trong chúng ta cũng cảm thấy mình thuộc về một vài nhóm nhất định – nhưng liệu ta có thể trở nên linh hoạt tới mức nào, và ta có thể xoay xở được khi hoàn cảnh xung quanh thay đổi tới đâu? Có phải tôi chỉ cảm thấy mình

thuộc về khi hội họp với những người chơi bài bridge¹, hay những người có cùng niềm tin tôn giáo, hoặc cùng hâm mộ một đội thể thao giống tôi – và tôi sẽ thấy mình lẻ loi trong những hoàn cảnh khác? Hay tôi sẽ thấy mình có điểm gì đó tương đồng với người khác dù tôi đang ở bất cứ đâu? Và cảm giác thuộc về ấy có nhân rộng ra cho cả các loài động vật, địa danh, hay toàn bộ nhân loại không?

Mặc dù cảm giác thuộc về thường được cho là phụ thuộc vào những mối quan hệ ràng buộc ở mức độ địa phương của một cá nhân, thế nhưng khả năng cảm nhận mình là một phần của một cộng đồng lớn hơn có thể được tích lũy dần dần. Tôi còn nhớ những năm tháng đầu khi bước vào nghề, có thời gian tôi tham gia giảng dạy tại một số quốc gia châu Âu, và đó thường là một trải nghiệm khiến tôi phiền lòng. Lần nào tôi cũng bị sốc văn hóa. Nhìn đâu tôi cũng thấy sự khác biệt trong nhịp điệu, phong cách, ngôn ngữ, và cách suy nghĩ, mặc dù tôi chỉ đi loanh quanh các nước trong khu vực châu Âu. Tôi luôn cảm thấy mình phải thích ứng với hết phong tục này tới phong tục khác, và việc đó dường như là quá sức với tôi. Tôi thấy mình kiệt sức sau mỗi khóa học.

Tôi nhớ lại cảm giác thán phục dành cho một đồng nghiệp, dày dặn kinh nghiệm và có tiếng hơn tôi, người đã làm việc tại nhiều nước trên thế giới trong hàng năm trời, cuối tuần này thì ở Nhật Bản, tuần sau lại ở Úc, tuần sau nữa

1. Bridge là môn chơi gồm bốn người, hai người ngồi đối diện nhau là đồng đội, sử dụng bộ bài 52 lá tiêu chuẩn. Bridge có 4 phần – chia bài, rao giá, đánh bài, tính điểm. Sau 13 vòng tương ứng 13 lá trên tay thì người chơi sẽ được tính điểm chung cuộc theo số lần đội thắng và chuỗi những ván thắng liên tiếp.

thì ở Phần Lan, và có lẽ tiếp đó là Israel. Di chuyển liên tục là vậy, mà trái lại với sự mệt mỏi, cô ấy luôn thấy nguồn năng lượng trong mình được làm mới. Cô ấy làm điều đó như thế nào? Tôi kể cô ấy nghe rằng tôi cảm thấy sự đa dạng văn hóa trong nhóm học viên của mình thực sự là một rắc rối. Tôi vẫn còn nhớ câu trả lời ngắn gọn và súc tích của cô ấy: “Anh biết đấy, họ cũng là những người bình thường như chúng ta mà”.

Vậy là ta đã có một định nghĩa được tinh chỉnh của cảm giác thuộc về, hơn hết là nó không bị gò bó và mang tính chủ động trong mọi hoàn cảnh. Có một vài tín ngưỡng cũng đề cập đến tầm quan trọng của sự cởi mở này. Ví dụ như Thiên Chúa Giáo đề cập đến việc coi tất cả mọi người là anh em. Phật giáo Tây Tạng lại mời gọi chúng ta tập luyện trí óc theo một cách lạ lùng: rằng ta hãy coi bất kỳ ai ta gặp là một người mẹ của ta ở kiếp trước trong vô vàn những kiếp luân hồi mà ta đã trải qua. Nếu ta nghĩ về người lạ này, có thể là một tài xế lô mãng, một tay quá khích hay nói lớn tiếng, một nhân viên bán hàng hời hợt hay một cậu bồi bàn lười biếng, nếu ta nghĩ rằng họ là mẹ ta trong tiền kiếp, là người dưỡng nuôi ta, chăm sóc khi ta đau, chịu đựng khi ta giận dữ, giặt sạch quần áo cho ta, và dịu dàng vuốt ve ta ở một trong số vô vàn kiếp luân hồi trong những hoàn cảnh mà ta không tài nào biết được, thì khi ấy họ không còn là người lạ mà là một thành viên trong đại gia đình mà ta vinh hạnh được thuộc về.

Vậy nên cảm giác thuộc về có thể cứng nhắc và hoen gỉ, hay bị giới hạn trong một vòng tròn chật hẹp. Hoặc nó có thể được tự do, linh hoạt, chủ động kể cả trong những hoàn

cảnh khó khăn nhất, khiến cuộc sống của ta nhẹ nhàng và thêm phần vui thích. Với tôi những thái độ ấy rõ ràng có liên quan tới lòng tốt. Nếu tôi coi bạn khác biệt và nhìn bạn bằng ánh mắt dò xét, hoặc chí ít là bằng sự vô cảm lạnh lùng, sẽ rất khó để tôi bộc lộ lòng tốt với bạn. Nhưng thay vào đó nếu tôi nghĩ rằng chúng ta đều là những con người, đều chung một bản tính, dù bề ngoài có khác nhau nhưng ta có cùng gốc rễ và có chung một sứ mệnh, thì tôi sẽ dễ dàng cảm thấy cởi mở, thân tình, và cảm thông với bạn. Nói cách khác, đó chính là lòng tốt.

Giống như khả năng điều chỉnh cảm giác thuộc về của chính chúng ta, chúng ta cũng có thể khiến những người xung quanh có cảm giác tương tự. Ta có thể khiến họ cảm thấy được quan tâm hay bị bỏ rơi, theo nhiều cách khác nhau: bằng lời nói, ánh nhìn, và bằng ngôn ngữ cơ thể nói chung.

Tôi nhớ lại nhiều năm về trước, tại một buổi hội thảo, tôi phải tranh luận trong một nhóm với vài chuyên gia có tiếng. Khi ấy tôi mới chập chững vào nghề, vẫn còn cảm thấy rụt rè, và tôi ngồi ngoài cùng với khoảng bốn hay năm nhân vật quan trọng ấy, tất cả chúng tôi đều ngồi đối mặt với khán giả. Mỗi người trong nhóm sẽ phát biểu đôi chút, rồi chúng tôi cùng thảo luận với nhau. Ngồi kế bên tôi là một giáo sư đại học nổi tiếng và ngay từ đầu ông đã quay người vuông góc để ngồi quay lưng về phía tôi suốt buổi hôm đó, chỉ để ý tới các đồng nghiệp của mình. Điều này không làm tôi phiền lòng bởi nó quá hài hước để khiến tôi buồn. Tuy nhiên, tôi nhận ra

rằng mới dễ dàng làm sao để khiến một người cảm thấy được đón nhận hay lạc lõng chỉ bằng cử chỉ của mình.

May thay, chúng ta có thể hành động khác đi so với vị giáo sư kiêu căng kia. Có rất nhiều cơ hội để giúp người khác cảm thấy họ được quan tâm. Chúng ta là người chơi và cũng là trọng tài trong sân chơi này. Chúng ta có thể tích lũy cảm giác thuộc về, và quyết định có san sẻ chúng với người khác hay không.

Suy cho cùng, đó chỉ là câu hỏi ta muốn sống tốt như thế nào mà thôi.

LÒNG TIN



Bạn sẵn lòng mạo hiểm chứ?

Một ngày nọ tại thành phố diệu kỳ Istanbul (câu chuyện này cũng có thể xảy ra ở bất cứ đâu), tôi khi ấy là một cậu sinh viên trẻ tuổi ngành triết học và còn chưa biết hết các trò ma mãnh ở đời. Một người đàn ông ra vẻ thân thiện và dễ chịu tiếp cận rồi mời tôi đổi tiền với một tỷ giá rất ưu đãi. Tôi đồng ý. Ông ta cầm tiền và nói tôi đứng ở góc phố đợi. Chỉ sau khi đứng đợi một lúc lâu tôi mới vỡ lẽ rằng ông ta chẳng hề có ý định quay lại với số tiền như đã hứa. Giờ nghĩ lại, đúng là ông ta đã vội vã bước đi, hòa mình vào mê cung đường phố của thành phố cổ xưa ấy.

Đúng vậy, ngày ấy tôi quá dễ ngây thơ. Nhưng có đúng không nếu như ta vội vã kết luận rằng ta đang sống trong một thế giới của những kẻ lừa đảo và trộm cắp, rằng ta không thể tin tưởng bất cứ ai? Tin tưởng giống như đặt cược vậy. Mỗi lần ta lựa chọn tin tưởng là mỗi lần ta mạo hiểm. Ta giải bày với một người bạn, người bạn ấy có thể phản bội ta. Ta đặt niềm tin vào đồng đội, đồng đội có thể bỏ rơi ta. Ta đem lòng tin vào cả thế giới, và lòng tin ấy sẽ bị nghiền nát. Cái kết

thường là như thế đấy. Nhưng còn tồi tệ hơn nếu ta không làm như vậy, bởi nếu ta chẳng dám hứng chịu rủi ro, sẽ chẳng có gì xảy ra hết.

Bởi thế, lòng tin luôn đi kèm với một cái rùng mình đầy lo sợ, dù ta có để ý thấy điều đó hay không. Một sự ưu ái có thể vô tình đem lại nguy hiểm. Từ tận đáy lòng ta biết rằng cuộc sống chứa đầy sự rối ren và bất ổn. Tuy nhiên, nếu ta thực sự tin, thì cái rùng mình ấy lại hàm chứa trong nó một triết lý về niềm lạc quan: Cuộc sống, với tất cả những cam bẫy đầy hãi hùng của nó, vẫn tươi đẹp.

Ẩn chứa trong lòng tin là sự đặt cược. Ta biết rằng khi trao đi lòng tin, ta có thể bị dối lừa, thậm chí bị vùi dập. Lòng tin là thứ đắt giá. Liệu chúng ta đã sẵn sàng tới đâu để trả cái giá đó rồi?

Cậu con trai 11 tuổi của tôi, Emilio, xin phép tôi cho nó được làm bánh kếp. Ngay lập tức tôi hình dung ra thằng bé làm cháy chúng, đổ đầy bột mì ra sàn nhà, những giọt nước mắt – chưa kể đến những cái bánh kếp dở không ai ăn nổi nữa. Thế nhưng nhìn thấy những tia hy vọng và sự háo hức trong ánh mắt con, tôi đồng ý để nó làm việc đó. Một lúc sau tôi đi xuống bếp mà không thấy có gì bị xáo trộn – chỉ có bánh kếp được xếp chồng gọn gàng. Emilio rất tự hào về thành công này, và những chiếc bánh kếp ăn ngon tuyệt. Lòng tin là thế đấy, nó không chỉ làm ra những chiếc bánh kếp, mà còn cả sự thỏa mãn và độc lập, trong khi một lá phiếu tự ti (“Chỉ người lớn mới làm bánh kếp được thôi”) lại gây thất vọng và làm thui chột.

Một ví dụ khác, lần này hoàn toàn ngược lại: Tôi từng có một bệnh nhân là người có tính tắt mắt. Cô ấy là người có địa vị, nhưng lại mang trong mình ham muốn ăn cắp vặt không cưỡng lại được. Khi không ai để ý, cô ấy sẽ lấy – khi thì cây viết, cuốn sổ, khi thì cái kéo và giấu nó vào trong túi xách. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu một người được nhiều người khác biết tới như cô bị bắt gặp? Thật sự thảm họa. Nhưng ngay khi bước ra khỏi cửa tiệm, cô ấy lại cảm thấy sự chiến thắng một cách đầy phấn khích. Khi làm việc với tôi, cô ấy hiểu rõ rằng thói quen khó bỏ này chính là cách cô nổi loạn với sự bất tín trong gia đình mình, khi mọi thứ đều được cất kỹ và khóa lại, không ai tin tưởng ai hết. Không một thứ gì được để hở hênh ra ngoài, và ngôi nhà lúc nào cũng gọn gàng đến mức khó tin – và trống trơn một cách sâu thẳm. Những ngăn tủ bị khóa trái ấy lúc nào cũng như đang nói với cô rằng “Chúng tôi không tin cô. Chúng tôi sợ cô sẽ lấy cắp thứ gì đó. Không thể tin cô được”. Từ đấy cô ấy bắt đầu trộm vặt.

Sự bất tín có thể gây những ảnh hưởng sâu sắc cũng như lâu dài lên tính cách của chúng ta – những ảnh hưởng tai tiếng và mang tính hủy hoại. Lòng tin đem tới điều ngược lại: Nó bổ trợ và nuôi dưỡng con người chúng ta, nhân tiềm năng của ta lên gấp nhiều lần. Lòng tin, cùng với sự thân tình, có lẽ là hai giá trị có lịch sử lâu đời nhất trong quá trình tiến hóa của loài người. Đó là đặc tính của những loài thú có vú – đặc biệt là con người. Sự sinh tồn của chúng ta liên hệ mật thiết tới lòng tin. Ví như một đứa trẻ say giấc trong vòng tay người mẹ, sự sống phó thác hoàn toàn cho người mẹ. Đứa trẻ dường như sinh ra để được ôm trọn bằng hai cánh tay,

cũng như hai cánh tay được tạo thành chỉ để nâng niu đứa trẻ. Trong những năm đầu đời, ta chỉ có hoặc lòng tin cơ bản, thứ sẽ theo ta trên từng bước đi, hoặc sự bất tín, thứ đè nặng ta bằng nỗi sợ hãi và giận dữ trong suốt cuộc đời. Là loài sống phụ thuộc và phụ thuộc lâu nhất, ta phó thác mình cho sự chăm sóc và chở che dài lâu của cha mẹ. Và nhờ vào sự phụ thuộc dài lâu này trong nhiều năm trời mà ta không cần lo lắng về sự sinh tồn như những loài thú khác mà có thể thoải mái chơi đùa và học hỏi. Lòng tin là thứ di truyền trong huyết mạch của chúng ta.

Có lẽ chính thứ được di truyền ấy là chất keo liên kết lòng tin với sự khỏe mạnh, bởi nhiều nghiên cứu đã cho thấy những người giàu lòng tin thì thường khỏe mạnh hơn. Nếu bạn thức dậy vào buổi sáng với ý nghĩ rằng mình phải tự bảo vệ bản thân, với nỗi lo sợ rằng điều gì đó không hay sẽ xảy tới với bạn và gia đình, thì bạn sẽ thấy lòng mình nặng hơn so với việc bạn coi thế giới này là một chốn đầy thân thiện.

Trong một nghiên cứu gồm một trăm người cả đàn ông và phụ nữ từ năm mươi lăm cho tới tám mươi tuổi đã cho thấy, những người có lòng tin nhiều hơn thì khỏe mạnh và sự thỏa mãn trong cuộc sống cũng lớn hơn. Tại nghiên cứu tiếp theo đó sau mười bốn năm, người ta nhận thấy những người giàu lòng tin cũng có tuổi thọ cao hơn. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng lòng tin đem lại hiệu ứng phòng vệ cho sức khỏe của chúng ta. Trong một nghiên cứu khác được tiến hành bởi các sinh viên đại học, những người giàu lòng tin hơn cũng có khiếu hài hước tốt hơn.

Vậy còn trong giới kinh doanh thì sao? Ta có thể nghĩ rằng sự cảnh giác, chứ không phải tin tưởng, mới là luật chơi ở đây. Thế nhưng trong một số nghiên cứu, khi người ta đặt câu hỏi: “Phải chăng các công ty giàu văn hóa lòng tin thì tăng trưởng tốt hơn các công ty khác?” – kết luận chung luôn là các công ty sẽ vận hành tốt hơn khi lòng tin được đưa thành chuẩn mực. Vì sao lại như vậy? Hãy dành chút thời gian để nghĩ xem, chúng ta sẽ làm việc hiệu quả hơn trong môi trường như thế nào? Có phải là môi trường nơi mọi người nghi kỵ lẫn nhau, và diễn giải mọi hành động, lời nói, biểu cảm bằng sự hoài nghi? Hay ở một nơi mà tất cả luôn đoàn kết và thân thiện?

Đặt niềm tin vào khách hàng sẽ đem lại kết quả kinh doanh tốt. Người sáng lập Ngân hàng Grameen ở Bangladesh, Muhammad Yunus luôn phê duyệt các khoản vay cho những người rất nghèo khó nhằm giúp họ phát triển một công việc kinh doanh nhỏ như sản xuất ô dù, thuyền, lưới chống ruồi, gia vị hay mỹ phẩm. Chẳng có ràng buộc hay cam kết nào với khoản vay hết – chẳng nào khách hàng cũng không thể trả hết nổi – và không có hợp đồng giấy, chỉ cho vay bằng lời nói. Yunus đặt niềm tin lớn lao vào tiềm năng của con người. Và kết quả ông đạt được giúp củng cố niềm tin này, bởi ông đã giúp hàng ngàn người thoát cảnh đói nghèo và vươn lên bằng chính khả năng của mình. Đây không phải hoạt động từ thiện mà là hình thức kinh doanh hiệu quả cao, tỷ lệ hoàn trả các khoản nợ của ông lên tới chín mươi chín phần trăm – cao hơn nhiều so với các khách hàng giàu có đi vay tại các ngân hàng thông thường.

Lòng tin, bằng cách nào đó làm giảm bớt sự căng thẳng và hàn gắn những tổn thương trong quá khứ – một trong những lý giải khác cho tính ảnh hưởng tích cực toàn diện của nó. Những nỗi sợ, do dự, và hoài nghi mà chúng ta mang trong mình không chỉ cản trở hành vi mà còn bào mòn năng lượng của chúng ta. Thậm chí cả sự cẩn trọng, một thái độ cần thiết cho sinh tồn, cũng có thể làm chậm hay tê liệt chúng ta nếu chúng ta nghi quá nhiều về nó. Nếu ta cứ dành phần lớn năng lượng của tâm trí để lo âu và tìm cách tự bảo vệ mình thì chúng ta không thể tận hưởng cuộc sống và khó mà phát triển tiềm năng của bản thân.

Đặt lòng tin vào một người giống như trao đi một món quà. Lúc tôi tin tưởng cậu con trai Jonathan sáu tuổi, khi để con mang cho mình ly cà phê mà không làm đổ, khi tôi cho một đồng nghiệp mượn một cuốn sách và tin rằng anh ấy sẽ trả lại, khi tôi tiết lộ bí mật cho một người bạn, dù biết rằng anh ấy có thể sẽ kể cho người khác nghe, là tôi đang trao đi món quà của lòng tin, là tôi đang nói với những người đó rằng: “Bạn sẽ làm được, tôi tin tưởng bạn”. Món quà này là lời tuyên bố cho mối quan hệ giữa hai người. Nó tiếp thêm sức mạnh cho người còn lại và mở rộng tiềm năng của họ.

Ta đã thấy rằng lòng tin tiềm ẩn trong nó sự rủi ro. Tin tưởng người khác là đưa mình vào trạng thái dễ bị tổn thương. Lòng tin có thể bị phản bội, cà phê có thể bị đổ lên thảm, và cuốn sách có thể sẽ không bao giờ được trả lại. Nhưng chính sự mong manh này mang lại cho lòng tin giá trị của nó. Bởi nếu lòng tin luôn được đảm bảo, nó chỉ là một thủ tục hành

chính mà thôi. Bởi chúng ta mạo hiểm nên lòng tin mới âm áp và đáng quý đến vậy.

Nếu tôi không để Jonathan bùng ly cà phê thì sao? Hay nếu tôi không cho mượn sách? Hoặc tôi không tiết lộ bí mật đó? Đó có thể là một lựa chọn khôn ngoan, nhưng làm vậy đồng nghĩa với việc tôi đang loại bỏ đi một tiềm năng trong cuộc sống của những con người đó, và có lẽ khiến niềm tin vào bản thân của họ giảm sút, cũng như tạo nên khoảng cách giữa tôi và họ. Ngược lại, tôi sẽ gần gũi với con trai tôi hơn hay với người bạn nhiều hơn nếu tôi tin tưởng họ, hiện diện trong cuộc sống của họ, cảm thông với họ.

Khi tôi quan sát Jonathan đi dọc căn phòng với ly cà phê được bùng bằng hai tay và sẵn sàng để mời khách. Trong một thoáng chốc thằng bé bị xao nhãng, bước đi lảo đảo và suýt nữa thì vấp té trên tấm thảm lót sàn. Nước trong chiếc ly sóng sánh đầy nguy hiểm. Thằng bé có thể làm đổ ly, tự làm bỏng mình, hay làm văng nước lên đùi người khác. Nhưng không, ly nước ấy được đưa tới an toàn. Tôi đã mạo hiểm và tin vào con mình. Bằng cách này tôi đồng hành cùng con, trở thành một phần của con khi con thực hiện chuyến phiêu lưu của mình. Sự bất tín tạo ra khoảng cách, thậm chí là rào cản. Lòng tin tạo nên sự gần gũi.

Thế nên chúng ta có hai góc nhìn đối lập về thế giới. Ở góc nhìn thứ nhất, ta muốn mọi thứ phải được đảm bảo và lường trước được. Ở góc nhìn còn lại, ta chấp nhận rủi ro là một phần của cuộc sống, và ta hiểu rằng kiếm tìm sự đảm bảo tuyệt đối là việc hết sức ngớ ngẩn.

Với góc nhìn thứ nhất, ta tách mình ra khỏi đám đông bằng sự nghi kỵ; ở góc nhìn còn lại, ta xích lại gần với họ hơn. Ta hiểu rằng vận mệnh của mình gắn liền với họ. Trong góc nhìn thứ nhất, chúng ta là những kẻ bi quan, tự che chắn bản thân mình khỏi đả kích, lừa gạt, trộm cắp, và những thứ xấu xa khác. Các hồi chuông cảnh báo trong ta vang lên liên hồi. Ở góc nhìn còn lại, ta lạc quan hơn về những mối quan hệ của mình và coi rủi ro như một nguồn khơi gợi sự khác lạ và thích thú.

Ta có thể nhìn thế giới theo cả hai cách. Ví dụ, một người lạ tiếp cận bạn trên phố. Bạn nghĩ anh ta là người như thế nào? Một kẻ vô công rồi nghề, hay một tay phiến toái đang cố dụ bạn mua một lọ thuốc chẳng có công dụng gì, hoặc thậm chí là một kẻ ngoài vòng pháp luật? Hồi chuông báo động vang lên. Bạn bắt đầu nghĩ xem mình nên nói gì, nên tránh mặt anh ta hay có hành động tự bảo vệ mình thế nào. Bạn cảm thấy căng thẳng, thậm chí có phần lo sợ. Anh ta bước từng bước quả quyết về phía bạn, nom thật đáng sợ. Nhưng không, hóa ra anh ta chỉ muốn trả lại chìa khóa bạn đánh rơi lúc bước ra khỏi xe. Vậy là chuông báo động được tắt đi.

Liệu chúng ta còn bật những hồi chuông cảnh giác này trong bao lâu nữa? Những hệ thống báo động và phòng vệ mà ta thấy xung quanh mình chính là phép ẩn dụ cho quá trình hình thành tư duy của ta. Là những máy quay phim ghi lại từng bước đi của chúng ta nơi công cộng; là cánh cổng đóng mở từ xa đường như nói với mỗi người đi qua, “Dừng lại! Xin nêu rõ danh tính!”; là những nhân viên hải quan lục

mở hành lý và những chú chó cảnh vệ hít ngửi chúng; là hệ thống cửa tử trong các cửa tiệm nhằm đảm bảo ta không lấy cắp bất cứ thứ gì bên trong; là cánh cửa thép kiên cố với những ổ khóa đặc biệt; là những chiếc máy kiểm tra tiền thật; là hệ thống chuông vang lên cảnh báo dù không hề có trộm; là cửa an ninh ở sân bay; là những chiếc trục thăng đi tuần trong thành phố; là hàng dây kẽm gai; là đám chó giữ nhà với tiếng sủa rợn người mỗi khi có người đi ngang qua – những hệ thống phòng vệ này, dù có thể là cần thiết, đều mang vẻ đe dọa khiến chúng ta cảm thấy lo sợ và bất an.

Những hệ thống, con người, loài vật, hay những cỗ máy ấy chẳng qua chỉ là hiện thực hóa nỗi sợ của chúng ta. Những thiết bị theo dõi, hàng rào, then khóa trước khi được chế tạo thì chúng đã xuất hiện bên trong chúng ta. Chúng ta lôi chúng ra sử dụng và bảo quản hết ngày này qua ngày khác, đưa năng lượng vào chúng để khiến chúng hoạt động. Và tiếp tục sử dụng ngay cả khi chúng ta không cần đến chúng nữa. Vậy làm thế nào để biết ta nên tin tưởng vào ai đó hay không?

Một nghiên cứu gần đây cho thấy những người dễ tin người khác không hề ngây thơ, mà họ đủ thông thái để phân biệt người nào là đáng tin còn người nào không. Những người đa nghi hơn thì không tin ai khác bởi họ không có được khả năng này, và để chắc chắn họ nói không với tất cả mọi người. Đời sống xã hội của họ vì thế mà nghèo nàn hơn. Tất nhiên biết nghi ngờ có chừng mực là khôn ngoan và chấp nhận được. Nhưng nếu nó trở thành một phần tích cách của ta, trở

thành cách ta nhìn nhận thế giới và tạo nên sự căng thẳng, thì khi đó nó trở thành gánh nặng trong ta.

Sự tin tưởng và lòng tốt luôn đi cùng nhau. Bản chất lòng tốt chính là tin tưởng và sẵn lòng chấp nhận rủi ro; nó mang chúng ta lại gần nhau hơn. Tin tưởng là đối tốt với những người khác. Ta cảm thấy ra sao về một người mà bạn đầu ra về ân cần, nhưng hóa ra lại luôn nghi ngờ và không hề tin tưởng ta? Lòng tốt của người này không xuất phát từ cái tâm – nó chỉ đơn thuần là sự lịch thiệp bề ngoài. Và ta sẽ cảm thấy thế nào nếu như thay vì nghi ngờ, ai đó đặt niềm tin nơi ta nhiều hơn chính ta nữa? Ta thấy tâm hồn mình như được nâng lên, bởi niềm tin ấy giúp ta khám phá ra những tính cách hay khả năng tiềm ẩn mà ta không hề hay biết.

Không chỉ vậy, lòng tin chính là giá trị tạo nên một mối quan hệ bền chặt. Bạn tôi, John Whitmore, là một nhà tư vấn kinh doanh từng tổ chức rất nhiều những buổi hội thảo và chuyên đề, đã hỏi rất nhiều người cùng một câu hỏi: Bạn thấy mối quan hệ nào trong cuộc sống đã nuôi dưỡng và thúc đẩy bạn phát triển nhiều nhất và tại sao? Hầu hết những người được hỏi đều trả lời: đó là mối quan hệ mà trong đó họ cảm thấy được tin cậy.

Một nghiên cứu được thực hiện trên một nhóm gồm ba mươi hai người trưởng thành là những người sống sót sau thảm họa cơn bão Iniki đổ bộ vào đảo Kauai thuộc Hawai vào ngày 11 tháng 9 năm 1992 về những ảnh hưởng và sự tin tưởng mang lại. Nhóm này được hỏi, “Bạn đã đặt lòng tin vào bản thân, vào những người xung quanh, hoặc vào quyền năng

của Chúa ra sao trong và sau khi cơn bão đi qua?”. Những đối tượng này, thuộc tám nhóm người thiếu số khác nhau, đã trả lời rằng niềm tin có ảnh hưởng tích cực trên nhiều mặt, ví như khiến họ cảm thấy biết ơn, có trách nhiệm, và tương trợ lẫn nhau. Theo nhóm nghiên cứu, sự tin tưởng nâng cao lòng tự trọng của những người sống sót và cải thiện quan hệ của họ với gia đình và bạn bè. Lợi ích lớn nhất là họ bớt lo sợ và cảm thấy an toàn hơn, cũng chính là lý do khiến những đối tượng này tìm được chỗ an toàn trong cơn bão.

Một nghiên cứu khác lại xem xét sự thay đổi của một vài người sau những tai nạn mà họ bị trọng thương. Ký ức đau buồn đó đã biến đổi họ thế nào? Nghiên cứu cho thấy niềm tin họ đặt vào con người trở nên mãnh liệt hơn chính bởi trong tình cảnh bất lực như vậy, họ phải đặt mình trong sự chăm sóc của người khác, và hầu như tự họ không thể điều khiển bản thân hay cuộc sống của mình theo ý muốn. Thật khó để nắm bắt dòng suy nghĩ của những người từng trải qua những tai nạn hiểm nghèo như vậy. Nhưng chúng ta có thể chắc chắn được rằng: tình cảnh của họ đã thay đổi, và họ không còn làm chủ được nữa. Họ chỉ có thể đầu hàng số phận mà thôi.

Trong niềm tin ta tìm thấy sự buông bỏ. Khả năng buông bỏ một điều gì đó có ảnh hưởng sâu sắc lên con người ta. Ta nhận ra rằng ta không thể kiểm soát tất cả mọi thứ, rằng có lẽ ta nên bỏ đi ý nghĩ về sự đảm bảo, hoặc chỉ là ảo tưởng về sự đảm bảo và rằng ta nên buông xuôi, thuận theo những gì cuộc sống này ban cho. Sự thay đổi này khiến ta bớt căng

thẳng hơn. Buông bỏ là sự tiến bộ vượt bậc về mặt nhận thức. Ta tìm thấy nó trong niềm tin, cả trong những cảm xúc khác như thứ tha và yêu thương. Ta cũng có thể tìm thấy nó khi đối mặt với một vấn đề tưởng như không thể giải quyết được. Ta đấu hàng, và rồi bằng một nghịch lý kỳ diệu nào đó, chính thái độ này cho ta lời giải. Có một vài dạng thức tỉnh thường đạt được sau sự tự buông bỏ – ta hay bắt gặp nó trong quá trình sáng tác nghệ thuật, trong tôn giáo, trong suy ngẫm về khoa học, và trong thiền định.

Có câu chuyện cổ Tây Tạng kể về người đàn ông chính trực nọ đi tìm kiếm sự giác ngộ. Một ngày kia, một nhà thông thái đi ngang qua ngôi làng nơi anh ta ở và anh ta xin nhà thông thái dạy mình nghệ thuật thiền định. Nhà thông thái giải thích: Hãy tách mình ra khỏi thế giới, hãy thiền mỗi ngày như ta bảo, và anh sẽ được giác ngộ. Anh ta nghe vậy bèn đi tới sống trong một cái hang và làm theo lời nhà thông thái. Thời gian cứ trôi – nhưng sự giác ngộ tìm đâu không thấy. Hai năm, năm năm, mười năm, rồi hai mươi năm trôi qua. Sau nhiều năm trời, nhà thông thái một lần nữa xuất hiện ở ngôi làng. Người đàn ông chính trực năm nào tìm gặp ông và kể lể rằng dù ông ta đã nỗ lực hết sức nhưng vẫn không làm sao đạt đến giác ngộ được. Nhà thông thái bèn hỏi, “Ta đã dạy ông cách thiền định nào vậy?”. Người đàn ông trả lời. Nhà thông thái nghe vậy bèn nói: “Ôi, ta đã phạm phải sai lầm nghiêm trọng rồi! Đó không phải là cách thiền định dành cho ông. Đúng ra ông nên thiền theo một cách hoàn toàn khác. Nhưng giờ đã quá trễ rồi”.

Chán nản và thất vọng, người đàn ông quay về lại hang. Ông đánh mất tất cả hy vọng, từ bỏ mọi ước mơ, nỗ lực, và khát vọng kiểm soát. Ông không còn biết phải làm gì. Vậy nên ông làm điều mà ông làm tốt nhất: Ông bắt đầu thiền. Và không bao lâu sau, ông vô cùng kinh ngạc nhận ra rằng, cảm giác hoang mang tan biến dần nhường chỗ cho một thế giới tinh thần kỳ diệu hiện ra bên trong ông. Ông thấy lòng mình lâng lâng, sáng khoái. Trong một phút giây xuất thần ông đã đạt đến cảnh giới giác ngộ. Lòng tràn đầy hạnh phúc, ông rời khỏi hang, và thấy thế giới xung quanh khoác một tấm áo mới: đỉnh núi phủ tuyết trắng xóa, không khí trong lành, bầu trời xanh mượt, ánh nắng vàng chiếu rọi. Ông hạnh phúc. Ông biết mình đã đạt được thứ mình muốn. Và trong khung cảnh đẹp tới mê hồn ấy, ông như thấy nụ cười đôn hậu của nhà thông thái kia.

Vì sao ông lại thành công ngay khi từ bỏ mọi cố gắng? Bởi ông đã tự buông bỏ được chính bản thân mình. Tu sĩ người Ấn Độ Ramakrishna từng nói rằng, ta hãy thả mình vô định như một chiếc lá rơi từ cành cây và xoay vòng trong không khí. Vì vững lòng tin, ta buông xuôi bản thân mình. Ta biết ta không có quyền kiểm soát tất cả. Có chăng ta sẽ hoảng sợ trong một phút giây, để rồi căng thẳng ấy tan biến đi và ta được tự do.

Trong niềm tin, ta phải học cách buông bỏ. Ta biết rằng còn nhiều biến cố sẽ ập đến với ta. Khi căng thẳng trong ta dịu lại, trí óc và trái tim ta rộng mở để đón chào những cơ hội mới. Đó luôn luôn là cách tư duy mới mẻ trong thực tại, bởi

ta rũ bỏ hết những gì mà ta biết. Nhưng đó cũng là một cảm xúc đã có từ hết sức lâu đời, bởi trước khi sự phản bội và thất vọng xuất hiện, đặt lòng tin vào người khác chính là giá trị cốt lõi trong cuộc sống của chúng ta.

TỈNH THỨC



Chỉ có hiện tại là đang sống

Có một câu truyện cổ Đạo giáo kể về một người đàn ông trung niên bị mất trí, ông ta không thể nhớ được gì. Về đêm, ông quên sạch những gì mình đã làm ban ngày. Và qua ngày hôm sau, ông không còn ký ức gì về đêm hôm trước nữa. Ở nhà, ông quên việc ngồi xuống, và ra đường, ông quên luôn cả việc phải bước đi. Trí óc ông tự xóa đi ký ức về những gì đã xảy ra ngay trước đó.

Gia đình ông hoàn toàn tuyệt vọng. Họ đã thử mọi cách – từ mời thầy thuốc, thầy phù thủy, tới thầy cúng về – nhưng đều không ích gì. Cuối cùng, Khổng Tử tới và nói, “Ta biết nguồn cơn căn bệnh này là gì. Ta có một phương thuốc bí mật. Hãy để ta được ở với người này một mình”. Họ làm theo lời ông nói. Việc chữa trị mất ít thời gian, và không ai biết chuyện gì đang diễn ra. Cuối cùng, người đàn ông này hồi phục được trí nhớ của mình.

Ông ta được chữa lành nhưng lại vô cùng giận dữ. “Trước đây, khi tôi chẳng nhớ gì, trí óc tôi tự do và không vẩn đục. Giờ

dây nó trĩu nặng bởi biết bao ký ức của hàng mấy thập kỷ đầy vinh quang và thất bại, được và mất, hạnh phúc và khổ đau. Và bởi tôi đã nhớ lại quá khứ, giờ tôi lại lo lắng về tương lai.

“Trước đây tôi hạnh phúc biết bao. Giờ trả lại sự mất trí cho tôi!”

Và bạn thấy đó: nghĩ về quá khứ hay quá mãi mê tới tương lai, bạn sẽ không còn sống trong thực tại nữa mà bị nhấn chìm trong dòng chảy của thời gian. Về thời gian, như ta biết, là một bí ẩn vĩ đại. Chỉ nghĩ về nó thôi đã khiến ta thấy chóng mặt rồi. Cả cuộc đời ta – từ khi sinh ra, lớn thành đứa trẻ, tới trường ngày đầu tiên, rồi thành thiếu niên, kết bạn, biết yêu, đi làm, tất cả những dấu mốc cho sự tồn tại của ta – dường như trải rất dài và được đánh dấu bởi vô vàn sự kiện. Hoặc ta cũng có thể cảm thấy thời gian trôi quá nhanh. Thử nghĩ về năm vừa qua mà xem. Một năm trôi qua có cả ngàn chuyện xảy ra, vui có buồn có, và ta có thể thấy nó dài hoặc ngắn, hoặc vừa dài vừa ngắn. Rồi nghĩ về một tiếng đồng hồ vừa qua. Biết bao nhiêu thứ có thể diễn ra trong một tiếng! Rồi nghĩ về một phút. Tuy chỉ trong một phút ngắn ngủi nhưng có cả ngàn dòng suy nghĩ chạy qua trí não ta. Ta cảm giác nó trôi qua như bất tận, nhưng thực tế chỉ trong thoáng chốc mà thôi. Giờ nghĩ về một tích tắc mà xem. Ta nói một từ, và nó trôi qua rồi. Nhưng sao nó vụt qua nhanh quá vậy? Ta nói có ngắn hơn một giây? Hay một phần mười giây? Hay một phần ngàn giây? Dù có ngắn ngủi như thế nào, nó cũng không thể là hiện tại, bởi nó đã trôi qua rồi, bằng không thì nó cũng chưa tới. Hiện tại là thứ vô hình không nắm bắt được.

Phút giây vô hình ấy lại là tất cả những gì ta thực sự có, những gì thực sự là chính ta. Quá khứ đã qua rồi. Tương lai, dù có rộng mở thế nào, cũng chỉ như một câu chuyện cổ tích. Chỉ hiện tại là đang sống – và ta không thể nắm bắt được. Thế nhưng ta luôn ở trong thì hiện tại. Không có một khoảng khắc nào mà ta không ở trong hiện tại. Hiện tại không bao giờ rời bỏ ta, bởi ta luôn luôn đắm mình trong nó.

Chỉ khi ở trong tâm trí ta mới thoát mình khỏi hiện tại. Đôi khi đây là một ân huệ. Ký ức có thể dưỡng nuôi ta trở nên mạnh mẽ hơn. Như sẽ được đề cập đến trong chương nói về ký ức, quá khứ luôn đi theo ta, và nếu ta không có quá khứ, ta cũng sẽ không có tương lai. Một trong những dấu hiệu khủng khiếp nhất của bệnh lú lẫn tuổi già là chứng quên: người bệnh phải chịu đựng nó trong hiện tại, nhưng là một hiện tại không quá khứ, và bởi thế người bệnh không biết mình là ai, và chuyện gì đã xảy ra cho tới giây phút đó. Người bệnh khi ấy như một đứa trẻ mồ côi lạc mất ký ức của chính mình.

Quá khứ, chính quá khứ của ta, là di sản mà ta để lại. Nhưng nó có thể tách rời ta khỏi thực tại. Nếu quá khứ tràn đầy những phút giây hạnh phúc và ta cứ mãi tái hiện nó, ta sẽ thấy mình lạc lõng, bởi thực tại hoàn toàn khác. Ta không nhận ra rằng mọi thứ đã đổi thay. Ta sẽ bị gạt qua lề cuộc đời lúc nào không hay. Ngược lại, nếu quá khứ ta bị bóng tối và đau thương bao trùm, thì đó sẽ là cơn ác mộng mà ta cố gắng thoát khỏi nó. Nhưng nó có thể sâu đậm tới mức ám ảnh và tước đi hiện tại bằng sức mạnh của nó – ít nhất cho tới khi ta

học cách thực sự sống trong thực tại. Vậy rốt cuộc điều mà người đàn ông trong câu chuyện cổ Trung Quốc kia nói quả thực có lý. Sự ngược đời của ông ta nhắc nhở ta rằng ta chỉ có thể được tự do nếu sống trọn vẹn trong hiện tại.

Ta cũng có thể để mình bị cuốn vào tương lai. Ở một mức độ nhất định thì điều này là cần thiết. Tương lai là thứ ta vẫn có thể định hình được. Nó là vùng đất của những tiềm năng, bởi vậy tràn đầy hy vọng và sáng tạo. Thiếu đi tương lai, thiếu đi một kế hoạch, ta không còn trọn vẹn là con người nữa. Nhưng sống trong thì tương lai là sống ở một nơi còn chưa tồn tại. Tương lai có thể sáng lạn, nhưng cũng tiềm ẩn mỗi nguy hiểm. Nó có thể là gánh nặng trong ta – là khoảng thời gian mà ta muốn nó đừng đến. Nhưng ta biết rõ rồi nó cũng sẽ đến, dù ta có nhấn phanh mạnh thế nào đi nữa. Cũng có thể khi đó ta có quá nhiều việc cần phải làm, tới mức chỉ nghĩ đến nó thôi đã khiến ta kiệt sức rồi, vì biết rằng ta sẽ chẳng thể nào hoàn thành hết những việc đó được. Và sự căng thẳng này cản trở ta dốc toàn lực vào khoảng thời gian duy nhất mà ta còn có thể làm được gì đó: hiện tại.

Người đàn ông mất trí trong câu chuyện kia giận dữ bởi ông ta tìm lại được quá khứ nhưng lại đánh mất hiện tại. May mắn thay, trong cuộc sống ta có thể tìm thấy hiện tại không chỉ một lần. Đây là một công thức đơn giản mà ai cũng biết: Hãy cứ làm những gì bạn đang làm. Quả thực, đây là công thức có từ xa xưa nhằm giúp ta tránh xa mọi cạm bẫy: Age quod agis (tạm dịch: Chú tâm vào việc bạn làm). Nếu như tôi tập trung làm những gì tôi đang làm mà không màng tới

những hiểm nguy gần kề, và không để mình bị xao nhãng, thì tôi đang đi đúng hướng. Tôi đang sống một trăm phần trăm trong chính giây phút này. Điều này có nghĩa là tại khoảnh khắc ấy tôi không còn lo sợ gì, và không còn ham muốn gì nữa. Tôi đã tìm thấy sự đủ đầy.

Tôi được chứng kiến sự tỉnh thức trong tích tắc đã thay đổi một cá nhân hay một nhóm người khi quan sát người bạn của mình, Andrea Bocconi, nhà tâm lý học có thiên hướng Phật giáo, dẫn đầu một nhóm đi bộ thiền. Andrea đang hướng dẫn các học viên trong sự tỉnh thức. Các học viên phải đi bộ lên và xuống một cách chậm rãi, chú ý tới từng bước chân: bàn chân phải của tôi đang chạm đất, giờ tôi đang nâng bàn chân trái lên, và cứ như vậy. Chỉ trong vòng năm phút, bầu không khí trong nhóm thay đổi hẳn, từ phân tán và nhốn nháo tới tập trung và cởi mở. Tôi tự hỏi liệu chuyện gì sẽ xảy ra nếu những nghị viện, hay ban giám đốc của những tập đoàn lớn cũng bắt đầu ngày làm việc của họ theo cách này. Trong đạo Phật, sống tỉnh thức là con đường dẫn đến sự giải phóng tâm hồn. Nhưng chỉ cần chú ý một chút thôi cũng đủ để ta tiến một bước dài rồi.

Các phương pháp thiền dựa trên sự tập trung vào thực tại đã được sử dụng trong trị liệu đem lại kết quả vô cùng khả quan (ví dụ như chữa chứng lo lắng, các bệnh da liễu, hay các cơn đau trường kỳ). Bạn học cách đặt mình vào thực tại, quan sát mọi thứ như chúng vốn vậy, mà không thêm, bớt, hay phán xét gì cả. Cái gì ra sao thì nó là vậy – đừng dán thêm nhãn cho chúng hay áp đặt gì hết. Hơn nữa, việc tập

trung có lợi cho sức khỏe. Trong một thí nghiệm thực hiện trên hai nhóm người cao tuổi, một nhóm được giao chăm sóc cây cảnh và có nhiều cơ hội để đưa ra quyết định trong ngày; nói cách khác, họ phải tập trung vào thực tại. Nhóm còn lại sinh hoạt như bình thường mà không có chỉ dẫn thêm nào. Sau một năm, số ca tử vong trong nhóm tập trung hơn so với nhóm còn lại là ít hơn một nửa. Bài học rút ra: Hãy tập trung và bạn sẽ sống sót.

Với việc chú ý hơn, bạn cũng may mắn hơn nữa. Vì sao có một số người lúc nào cũng rất may mắn, và những cái may ấy cứ đi theo họ? Chỉ là ngẫu nhiên, hay còn có lý do nào khác? Richard Wiseman, nhà tâm lý học người Anh, đã khám phá ra rằng những người may mắn hay gặp may bởi tính cách của họ hơn là bởi sự bí ẩn của định mệnh. Thông qua những cuộc phỏng vấn và kiểm tra, Wiseman nhận thấy những người hay gặp may có vẻ thư thả hơn, và họ thường thấy không chỉ những gì họ đang tìm kiếm, mà còn cả những thứ họ không hề tìm kiếm nữa. Họ cởi mở với những điều mới mẻ và bất ngờ, trong khi những người kém may mắn hơn (và thường hay lo lắng) thì khép mình – họ chỉ đi tìm kiếm những gì họ nghĩ đến, và thường không thu được gì. Những người có số hưởng là những người biết nhân cơ hội lên nhiều lần bằng cách để ý tới một bài viết trong tờ báo, nghe được một câu trong cuộc đối thoại mà có thể sẽ hữu ích cho họ, hay nhìn thấy một tờ tiền trên mặt đất – và họ không để vuột mất bất cứ cơ hội hạnh phúc nào. Tất cả những điều này xảy ra không nhờ phép màu hay sự may mắn nào, mà bởi họ biết mở lòng và sống trong thực tại để hòa mình vào những cơ hội mà cuộc

sống mang lại. Trong khi những người khác, kém may hơn, tự thu mình trong những ảo vọng và bị ám ảnh bởi những mong ước không thực tế, thì những người hay gặp may chỉ đơn giản bởi họ tập trung hơn.

Để tâm vào thực tại khiến mọi thứ trở nên hấp dẫn hơn bởi thế giới này luôn khoác lên mình những tấm áo mới, chứ không chỉ là một màu xám đặc trưng. Lần đầu tôi nhận ra thực tế này là khi tôi gặp Aldous Huxley, khi ấy tôi vẫn còn là một đứa trẻ. Tôi có nhắc tới ông ở phần giới thiệu khi dẫn lời ông về việc sống tốt hơn một chút là cách tốt nhất để phát triển hết tiềm năng của mình. Đối với ông, tỉnh thức chính là nền tảng của lòng tốt – và cũng chính là chìa khóa mở ra cánh cửa dẫn tới một thế giới thú vị hơn bội phần. Huxley cho rằng tỉnh thức thay đổi thế giới xung quanh ta trở thành Gaza, thiên đường của người Babylon với vô vàn báu vật và kỳ quan. Năm tôi chín tuổi, tình cờ có lần tôi được xếp ngồi chung bàn với ông. Tôi biết ông hứng thú với vạn vật, bởi ông tự miêu tả mình là “dốt toàn diện”. Thế nên tôi ra vườn và bắt một con sâu bướm bự chẳng đầy lông lá rồi đặt nó trước mặt ông – không phải để chọc ghẹo gì, mà chỉ muốn gợi sự hứng thú trong ông. Mặc dù có một vài người cùng bàn cảm thấy khó chịu, nhưng rõ ràng tôi đã không lầm, bởi ông liền lấy từ trong túi ra chiếc kính lúp ông luôn mang bên mình và xem xét kỹ lưỡng chú sâu bướm này. “Thật phi thường!”, ông nói – một trong những câu cảm thán ưa thích của ông. Nếu chúng ta sống với thực tại, thì mỗi khoảnh khắc lại là một sự bất ngờ, mỗi phút giây lại cho ta một kỳ quan mới.

Nhưng sự đời thì thường không được như vậy. Ta áp đặt những suy nghĩ và kỳ vọng của mình lên thực tại, dựa trên quá khứ hoặc tương lai. Ta vừa gặp một người là đã đoán già đoán non họ là người thế nào hay họ sẽ nói những gì. Ta luôn tin rằng ta biết phải làm gì khi rơi vào một tình huống nào đó. Ta sống trong một hiện tại nghèo nàn bị tước đi những giá trị cốt lõi nhất: tính mới lạ và bất ngờ. Cuối cùng chỉ còn lại sự nhàm chán.

Đức Phật trong một bài giảng cũng nhắc đến một khái niệm căn bản về vấn đề này: Hãy chỉ nhìn những gì con nhìn thấy, nghe những gì con nghe được. Điều này có nghĩa là, hãy tạm gạt qua một bên những gì ta nghĩ rằng sẽ xảy ra, và đón nhận thực tại không bằng những ý niệm sẵn có, mà bằng sự tập trung trần trụi với một tâm hồn rộng mở thuần khiết. Hãy để mình được bất ngờ trong khoảnh khắc của hiện tại.

Toàn tâm toàn ý ở hiện tại là điều kiện cần thiết để xây dựng bất kỳ mối quan hệ nào. Nếu như tôi bị phân tâm và không sống trong hiện tại, vậy tôi đang ở chốn nào? Nếu tôi không ở đây, thứ gì đang thay tôi kết giao với người khác vậy? Bóng ma hay cỗ máy nào đã được tôi cử đi để đại diện cho bản thân đây? Sau đây là một ví dụ: Tôi đang dùng bữa ở một nhà hàng cùng con trai Emilio. Thi thoảng, một vài người tôi quen biết và họ chưa từng gặp Emilio cũng tới đây dùng bữa. Mái tóc của Emilio khá dài; cậu rất thích những lọn tóc vàng xoăn của mình. Gương mặt cậu hiện lên sự nam tính, nhưng nếu nhìn không kỹ mà chỉ chú ý vào lọn tóc xoăn, Emilio trông sẽ giống con gái. Cha con tôi đang ngồi thì một nhóm

người quen tiến tới. “Chào, anh dạo này thế nào? Và cô bé dễ thương này là con gái anh phải không? Chào con”. Rồi họ ra về. Emilio tỏ vẻ bức dọc. Cậu bé không muốn bị nhận nhầm là con gái. Hai phút sau, và lại một nhóm người quen khác xuất hiện. Họ lại tới chào và hỏi tôi cô bé dễ thương đi cùng là ai. Rồi họ quay bước đi mà không nhìn thấy nước mắt Emilio trào ra trong sự tức giận. Ít phút sau, người bạn và đồng nghiệp của tôi, Virgilio, xuất hiện, nhìn thấy chúng tôi và tiến lại gần. Emilio đưa ánh mắt u ám nhìn tôi hàm ý: Không lẽ lại có người nhầm nữa hay sao? Nhưng Virgilio rất để ý. Ông tận tâm chăm sóc vườn rau của mình vài tiếng mỗi ngày: đó là cách để ông tập thiền. Có lẽ công việc đó đã giúp ông luôn để tâm tới mọi việc xung quanh. Virgilio nhìn Emilio, vỗ vai rồi chào cậu bé, và gọi đùa cậu bé là capellone (“tóc dài”), rồi hỏi han cậu trong lúc trò chuyện. Emilio liền mỉm cười. Điều này quả thực đơn giản: Nếu ta sống trọn vẹn trong hiện tại, ta sẽ thấy được con người thực sự của người đang đứng trước mặt ta – bằng không họ chỉ là những gì ta suy nghĩ về họ. Thực tế là, chỉ khi sống với hiện tại ta mới có thể tạo lập mối quan hệ với người khác được.

Được sống trong thực tại cùng một ai đó là một món quà. Món quà của sự ân cần này có lẽ là món quà đáng quý nhất mà hết thảy mọi người đều thêm muốn, dù cho nhiều lúc ta vô tình không nhận ra sự có mặt của nó. Ta thầm mong có người ở bên và sẵn lòng làm mọi thứ vì ta, và ta biết rằng điều đó sẽ giúp ta có cảm giác nhẹ nhõm khi được xoa dịu, sẽ mang lại không gian và năng lượng cho ta. Tôi nhớ như in một ví dụ điển hình từ một người bạn có phần hơi khác

thường của tôi. Cô ấy đang được một bác sĩ tâm lý cũng khác thường không kém điều trị. Có lần, cô ấy quá buồn ngủ, và nói rằng cô ấy muốn được chợp mắt một lát, rồi cô ấy ngủ thật. Sáng hôm sau, khi tỉnh dậy, cô ấy thấy vị bác sĩ đó không hề phàn nàn xiu nào, mà trái lại đã ngồi cạnh cô ấy thâu đêm một cách ân cần và chăm chú.

Đây là một ví dụ phi thường. Thử nghĩ mà xem biết bao người khác lại không để tâm đến ta như ta mong muốn: chồng, vợ, con cái, bạn bè, đồng nghiệp, cấp trên, bác sĩ, giáo viên, hay nhân viên. Hãy thử nghĩ đến ai đó mà trong khi ta đang nói chuyện với họ, họ lại nhìn lảng đi chỗ khác, hoặc cúi mũi vào đọc báo, hay nói lái qua một chủ đề chẳng ăn nhập gì với chủ đề bạn đang nói tới, hay đơn giản là quay lưng bước đi. Sự lơ đãng ấy gây gián đoạn, ức chế, bào mòn đi sức sống và tước đi sự tự tin trong ta. Nó có thể khơi dậy cảm giác tự ti đang lẩn khuất bên trong và khiến ta cảm thấy mình thật nhỏ bé.

Mặt khác, sự tỉnh thức hay sự chú tâm còn có một khía cạnh kỳ diệu khác đem lại sức sống cho con người. Ở đây tôi nhắc tới sự chú tâm thuần túy – mà không đi kèm phán xét hay cho lời khuyên. Tỉnh thức đồng nghĩa với việc ta giữ cho riêng mình cái ham muốn sinh sự luôn thường trực xâm chiếm và cố dụ dỗ tâm trí ta. Như vậy, sự tỉnh thức trở thành một giá trị đạo đức, giống như yêu thương và công lý. Ta thường nghĩ về sự chú tâm như một quá trình xảy ra trong não bộ: “Chú ý cái đầu kia!” hay là “Qua đường cẩn thận đấy!”. Nhưng thậm chí trong những tình huống ấy nó cũng

thể hiện khía cạnh đạo lý của mình, bởi sự lơ đãng có thể gây nguy hiểm đến tính mạng cho biết bao người, như ta đã từng chứng kiến trong vô vàn những thảm kịch: tai nạn chốn công trường, tử vong do uống nhầm thuốc, có người bị xe tông do qua đường không chú ý,... Sự lơ đãng thực sự là thảm họa.

Chú tâm nghĩa là ta cần tỉnh táo, tức nhận biết được ta đang nhìn thấy điều gì. Ví dụ như tôi để ý thấy rằng người đối diện mình hơi xanh xao, đang mặc một chiếc váy mới, đang thấy không thoải mái hay hạnh phúc, có vẻ như cô ấy ngủ không ngon, hay nhìn cô ấy thật tươi tắn. Rất có thể tôi liên kết được bản thân với những cảm xúc mình dành cho người đó, vậy nên tôi thấu cảm với họ. Đối với thế giới xung quanh ta cũng vậy. Thảm họa sinh thái mà hành tinh của chúng ta đang phải hứng chịu chính là kết quả của sự lơ đãng của con người. Ta đã không chú tâm đến những gì xung quanh mình, cũng như hậu quả những việc ta làm mang lại. Chai nhựa bị vứt bỏ trên cánh đồng, rác thải có thể tái chế thì bị đổ đi, hay một mảng bê tông xấu xí làm mất cảnh quan đều là hậu quả của sự thờ ơ. Tất cả những gì ta cần làm là mở to mắt ra.

Vì thế sự chú tâm chính là một hình thái của lòng tốt, còn thờ ơ là cấp độ cao nhất của sự man rợ. Có đôi khi sự thờ ơ được coi như một dạng bạo hành, nhất là nếu liên quan tới con trẻ. Bởi trẻ nhỏ rất dễ bị tổn thương trước những cử chỉ vô tâm của người lớn.

Khi đứng trước người khác, ta có thể lơ cao tấm bảng “sẽ quay lại ngay” để rồi cứ đắm chìm trong suy nghĩ của riêng mình. Trong trí óc ta lúc ấy là hàng ngàn dòng suy nghĩ, vừa

hấp dẫn mà lại thật đáng sợ, cứ bủa vây lấy sự chú ý của ta. Ta có thể lắng nghe chúng, chìm đắm trong chúng, và rồi bỏ mặc người đối diện ta một mình. Nhưng ta cũng có thể quan tâm họ. Sự thờ ơ thường lạnh lùng và khó khăn. Sự quan tâm lại ấm áp và ân cần. Nhờ đó mà những tiềm năng tốt đẹp nhất trong ta được đâm chồi nảy lộc.

Một câu truyện của người châu Phi kể về một vị vua mà hoàng hậu của ngài luôn buồn rầu và đau ốm. Ngày nọ, vị vua để ý thấy người vợ của một ngư dân nghèo sống gần vương quốc của ông thật khỏe mạnh và vui tươi. Vị vua hỏi người ngư dân, “Làm thế nào nhà ngươi khiến cho vợ mình hạnh phúc như vậy?”. “Đơn giản thôi,” người ngư dân đáp. “Tôi cho cô ấy ăn món lưỡi”. Vị vua cho rằng mình đã tìm ra lời giải. Ngài lệnh cho đám đồ tể giỏi nhất trong vương quốc làm món thịt lưỡi cho hoàng hậu, và cho nàng ăn một chế độ giàu dinh dưỡng. Nhưng hy vọng của ngài sớm vụt tắt. Hoàng hậu ngày một héo hon. Vị vua nổi giận, tới gặp người ngư dân và nói, “Ta và người đối vợ đi. Ta muốn một người vợ vui tươi hơn”. Người ngư dân bị buộc phải chấp nhận lời đề nghị, và đổi vợ với nhà vua trong đau đớn. Thời gian dần trôi, và ngày qua ngày người vợ mới của nhà vua trở nên đau bệnh và xanh xao, trong khi đó, người vợ cũ của ngài sống cùng người ngư dân lại càng thêm hồng hào và tươi tắn. Một ngày nọ ở chợ, nhà vua gặp nàng mà không tin nổi vào mắt mình. Ngài thốt lên: “Hãy quay về với ta!”. “Không đời nào!” – Rồi nàng giải thích, “Hằng ngày, người chồng mới của em về nhà, ngồi xuống bên em và kể em nghe nhiều chuyện, lắng nghe em nói, hát, làm em cười, làm em thấy yêu đời. Đó chính là

‘món thịt lười’: là ai đó nói chuyện và quan tâm tới em. Ngày nào em cũng mong cho tới buổi tối”. Vị vua liền hiểu ra và cảm thấy dâng trào trong mình một nỗi tiếc thương vô bờ cùng nguồn năng lượng vĩ đại của một người được giác ngộ. Liệu ngài có bù đắp lại được cho lỗi lầm khi xưa? Liệu ngài đã hoàn toàn tỉnh thức?

Sự quan tâm là thứ dưỡng nuôi lòng tốt. Không có quan tâm, thì không có lòng tốt. Và cũng không có sự ấm áp, không có sự thân mật, không có mối quan hệ nào hết. Hãy thử nghĩ về khoảnh khắc tuyệt vời nhất với người khác mà xem, tôi dám chắc khi ấy bạn đang sống trọn vẹn và hoàn toàn để tâm vào họ. Bằng cách quan tâm, ta mang lại ý nghĩa và tầm quan trọng, ta đem tới dưỡng chất, và ta được gắn gũi với người khác. Ta đem tới cho hiện tại nguồn năng lượng từ trái tim. Ta chỉ có thể chăm sóc, yêu thương, và tận hưởng niềm vui ở bên cạnh nhau trong thực tại. Và nếu mâu thuẫn có xảy ra, cách tốt nhất để đương đầu với nó không phải là suy nghĩ vẩn vơ mà phải hoàn toàn tỉnh táo. Với tất cả những mối quan hệ xung quanh ta, chỉ có thực tại là đang sống.

THẤU CẢM



Mở mang nhận thức

Mặc dù không phải là nhạc công, nhưng tôi từng có cơ hội cầm trên tay một cây đàn vi-ô-lông được chế tác tinh xảo có nguồn gốc từ thế kỷ XVIII. Điều làm tôi cảm thấy hứng thú hơn cả những dây đàn đều tăm tắp hay chất gỗ của thân đàn chính là khi tôi cầm nó, tôi có thể cảm nhận được nó đang rung lên. Nó không phải là một đồ vật bất động. Nó cộng hưởng với những âm thanh vô tình xung quanh nó: một chiếc đàn vi-ô-lông khác, chiếc xe khách đi ngang qua, tiếng người nói. Nếu bạn cầm một chiếc đàn vi-ô-lông bình thường được sản xuất đại trà, hiện tượng này không hề xảy ra. Có thể có hàng trăm tiếng động xung quanh nó, nhưng chiếc đàn vẫn nằm im bất động. Để có thể đạt được độ nhạy tinh tế và khả năng cộng hưởng phi thường ở chiếc đàn vi-ô-lông nhiều năm tuổi như vậy, hẳn là những người nghệ nhân chế tác ra nó phải có kiến thức uyên sâu về gỗ và xử lý gỗ; họ sở hữu kiến thức được truyền lại qua nhiều thế hệ làm thủ công, và được trời phú cho tài năng gọt đẽo gỗ và hoàn thiện nhạc cụ này.

Sự nhạy bén kỳ diệu này chính là một phẩm chất chủ động. Nó chính là khả năng tự tham gia vào cộng hưởng âm thanh của chiếc đàn vi-ô-lông, và đi kèm đó là khả năng tạo ra những âm thanh có chất lượng tuyệt vời – là âm nhạc mang cái hồn riêng, có thể làm lay động hay tạo cảm hứng cho người nghe.

Con người chúng ta giống như cây đàn vi-ô-lông kia, hoặc chí ít cũng có thể được như vậy. Ngay từ lúc lọt lòng ta đã có khả năng đồng cảm với mọi người. Một đứa trẻ sơ sinh khóc khi nghe tiếng khóc của những đứa bé khác. Dần dần, sự thấu cảm phát triển và trở thành khả năng thấy hiểu cảm xúc và quan điểm của người khác để đồng cảm với họ, dù ban đầu nó chỉ đơn thuần là một bản năng sẵn có.

Nhưng nếu khả năng này không được phát triển toàn diện hoặc bị cản trở thì lúc này ta thực sự gặp rắc rối. Nếu ta vô tâm với cảm xúc của người khác thì mối quan hệ giữa ta và họ trở thành một bài toán không có lời giải. Và nếu ta không coi người khác như những con người bằng da bằng thịt mà như đồ vật, ví như cái tủ lạnh hay cột đèn đường, là ta tự cho phép bản thân sai khiến hoặc thậm chí xâm phạm đến họ. Thay vào đó nếu như thấu cảm được đâm chồi nảy lộc thì sự tồn tại của ta trở nên giàu ý nghĩa và đa dạng hơn muôn phần. Khi ấy ta có thể gạt cái tôi qua một bên để quan tâm tới cuộc sống của những người xung quanh. Các mối quan hệ liền trở thành cội nguồn của niềm vui, dưỡng nuôi cảm xúc tâm hồn ta.

Dù thế giới nội tâm có phong phú và rộng lớn nhường nào, đó vẫn là một thế giới khép kín, hẹp hòi và bức bối. Phải

chẳng tất cả những gì ta có chỉ là những suy tư, lo lắng, thèm muốn? Có đôi lúc ta cảm thấy như vậy. Bước ra khỏi thế giới này và đặt chân vào thế giới nội tâm của những người xung quanh – để cảm nhận khát vọng, nỗi sợ hãi, hy vọng, và khổ đau của họ – cũng giống như hành trình đi tới những hành tinh khác. Thế nhưng để làm được điều đó không hề khó. Khép mình lại khiến ta trở nên mất thăng bằng, trong khi trở thành một phần cuộc sống của người khác lại khiến ta khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Những người vị kỷ hay chỉ biết quan tâm tới bản thân có nguy cơ mắc chứng trầm cảm và lo âu cao hơn. Và ta biết chắc chắn là những người không biết quan tâm đến người khác thì hay lo sợ và cảm thấy không vui.

Thấu cảm đã trở thành một giá trị sống còn với con người ngay từ thời tiền sử. Loài người chỉ có thể phát triển vượt trội nhờ sống trong cộng đồng, và để làm được điều đó họ buộc phải đọc được cảm xúc và ý định của người khác. Quy tắc tương tự cũng được áp dụng cho các vấn đề nhỏ nhất trong cuộc sống thường ngày: một người hay chen ngang, xả rác ra đường, hay làm ồn khi người khác đang ngủ; sở dĩ làm như vậy là bởi anh ta không hiểu được thái độ và phản ứng của người khác. Thấu cảm là điều kiện tiên quyết trong giao tiếp, hợp tác, và gắn kết xã hội. Nếu ta loại bỏ nó, ta sẽ trở về thời đồ đá hoặc là tuyệt chủng luôn.

Thấu cảm cũng là phương tiện tốt nhất để làm bền chặt bất kỳ mối quan hệ nào. Bạn đã bao giờ chứng kiến hai người cãi nhau mà không bên nào may mắn có ý định nhìn vấn đề từ góc nhìn của đối phương chưa? Thật đau đớn làm sao. Nhưng

chuyện đó là có thật, và ta chứng kiến nó xảy ra hằng ngày trên đấu trường các mối quan hệ quốc tế. Chúng ta thường quên đi sự thấu cảm, mà chỉ có cảm thông mới giúp giải quyết những định kiến và vấn đề chủng tộc vô cùng nan giải đã hình thành từ lâu. Đó là lý do vì sao ngày nay thấu cảm có tầm quan trọng rất lớn.

Ngày càng có nhiều người được tiếp cận với những phương tiện đi lại không ngừng phát triển, ta ngày càng có cơ hội gặp gỡ nhiều người đến từ những nền văn hóa khác. Họ sinh ra và lớn lên trong những môi trường hoàn toàn khác biệt. Họ có tín ngưỡng riêng, hình thể riêng. Từ phong tục, ẩm thực, trang phục, quan niệm về giới tính, cho tới thời gian, phép cư xử và ý thức về trách nhiệm, công việc, tiền bạc – nói chung là về tất cả mọi thứ – đều khác. Phản ứng đầu tiên của chúng ta là nghi ngờ. Người ta đã chứng minh rằng định kiến về chủng tộc có gốc rễ rất sâu, và rằng sự nghi ngờ của chúng ta là phi lý, nó sinh ra từ cảm xúc tức thời vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Thế nên những người nói miệng là họ chẳng có định kiến gì thì không phải vậy đâu.

Luyện tập thấu cảm có lẽ là một trong những nhu cầu cần kíp nhất trong chương trình giáo dục ở mọi lứa tuổi. Nghệ sĩ dương cầm vĩ đại, Yehudi Menuhin từng đưa ra nhận xét đáng kinh ngạc trong một cuộc phỏng vấn: “Nếu thanh thiếu niên người Đức được dạy dỗ để không chỉ cảm thụ âm nhạc của Beethoven mà còn hát múa trên nền nhạc dân ca của người Do Thái thì thảm họa diệt chủng Holocaust đã không xảy ra”.

Nhưng cảm thông không chỉ giúp ta giải quyết vấn đề mà còn khiến ta cảm thấy vui vẻ hơn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra những người giàu lòng thấu cảm hơn thì cũng mãn nguyện với cuộc sống hơn, khỏe mạnh hơn, ít giáo điều và sáng tạo hơn. Mặc dù đem lại nhiều lợi ích như vậy, sự thấu cảm cũng vấp phải không ít phản đối. Việc sẵn lòng cảm thông với người khác bị một số người coi là sự yếu đuối. Thế nhưng nó là lời giải tốt nhất cho tất cả mọi người. Ngay khi một người cảm thấy mình được lắng nghe và ý kiến của anh ta được coi trọng, anh ta liền thay đổi. Bằng cách này ta sẽ tránh được vô số rắc rối kéo theo sau.

Cách đây không lâu, tôi phanh gấp khi đang lái xe để tránh va phải một đứa trẻ lao ra đường đột ngột. Chiếc xe đi sau va chạm với xe tôi. Khi tôi và người lái xe kia bước ra ngoài và đi về phía nhau, tôi nhận thấy anh ta có ý muốn gây hấn. Dù không thốt ra lời nào nhưng trông anh ấy vô cùng giận dữ. Vì hai chiếc xe không hề hấn gì nên tôi mở lời trước. Lúc ấy tôi có thể nói, “Tôi đã làm đúng”. Điều đó không sai nhưng chẳng có ích gì, có khi còn đổ thêm dầu vào lửa. Thay vì vậy, tôi nói, “Tôi chạy nhanh quá rồi lại còn phanh gấp làm anh không kịp phản ứng. Tôi xin lỗi. Anh không sao chứ?”. Ngay lập tức thái độ anh ấy thay đổi. Từng nét trên gương mặt giãn ra trông thấy. Chỉ chưa đầy một giây anh đã bỏ thái độ đề phòng. “Không sao”, anh đáp lại. Tôi thấy sự ngạc nhiên trong mắt anh: Người đối diện anh ân cần hỏi anh có ổn không. Rồi tôi thấy trong đó sự nhẹ nhõm: Không cần phải tranh cãi gì nữa. Cuối cùng, anh bắt tay tôi rồi đi tiếp. Chuyện đáng lẽ đã

châm ngòi cho một cuộc cãi vã đầy giận dữ lại được giải quyết chỉ trong vài giây.

Vậy thấu cảm là một khả năng sẵn có giúp mang lại sự nhẹ nhõm và mãn nguyện cho người khác. Không lấy gì làm lạ khi rất nhiều nhà điều trị tâm lý cho rằng thấu cảm là nguyên liệu thiết yếu để xây dựng mối quan hệ bền chặt với bệnh nhân. Những người đang đau khổ không cần được chẩn bệnh, cho lời khuyên, nghe diễn giải, hay bị điều khiển. Họ cần được cảm thông một cách chân thành. Khi cuối cùng họ nhìn ra có ai đó đồng cảm với nỗi đau của họ, thì khi ấy họ mới vượt qua và được chữa lành.

Điều tương tự cũng xảy ra trong y học. Có bằng chứng cho thấy bác sĩ càng cảm thông, người bệnh càng cảm thấy hài lòng. Đáng buồn là nó cũng cho thấy các sinh viên y khoa có khả năng cảm thông nhiều hơn vào đầu kỳ thực tập hơn là cuối kỳ. Ta có quyền đặt kỳ vọng nhiều hơn vào quá trình đào tạo của những cá nhân hành nghề cứu người chứ?

Tuy nhiên cái gì nhiều quá cũng không tốt. Ta rất dễ bị bội thực thấu cảm. Ta nghe ai đó kể về những rắc rối và đau khổ của họ, ta cảm thông với họ hết mình, để rồi cuối cùng ta thấy mình bị dẫn vật và mệt mỏi, có khi còn nổi khùng lên. Ta có thể đánh mất chính mình.

Dù còn khỏe mạnh nhưng mẹ tôi thì thoảng bị chứng suy sụp tinh thần vào những năm cuối đời. Một ngày nọ, bà kể tôi nghe khi bà đang lái xe, có những lúc bà quá mải mê đặt mình vào hoàn cảnh của người khác tới nỗi khi đèn đỏ, bà lại nghĩ, “Với họ là đèn xanh rồi”, bà đạp chân ga và vượt đèn

đồ luôn. Chỉ khi đã vượt qua vài cột đèn và nhìn phản ứng giận dữ từ những tài xế khác bà mới nhận ra việc mình đã làm. Cảm thông một cách mù quáng rất có hại. Trước hết ta cần chắc chắn rằng mình tự nhận thức và biết được mình cần gì, làm chủ được không gian và thời gian cá nhân. Cuộc sống của ta có ổn định thì ta mới đi giúp đỡ người khác được. Bằng không ta chắc chắn sẽ gặp nguy hiểm.

Thấu cảm là nguyên liệu không thể thiếu trong trí thông minh cảm xúc giúp ta hành xử chuyên nghiệp và hiệu quả trong xã hội ngày nay. Người giàu lòng thấu cảm hơn thì học hành tấn tới hơn, dễ tìm việc hơn, thành công hơn trong quan hệ xã hội và giao tiếp tốt hơn với con cái của mình. Thử tưởng tượng một nhân viên quảng cáo không hình dung được phản ứng của người xem ra sao, một nhạc công không kết nối được với thính giả của mình, một giáo viên không hiểu học trò của mình muốn gì, hay một người cha không hiểu được những gì con mình đang phải trải qua. Rồi họ sẽ sống ra sao?

Khía cạnh dễ nhận ra nhất ở thấu cảm và là một thử thách thực sự, chính là niềm hân hoan với thành công của người khác – một đức tính mà các Phật tử gọi là mudita (tạm dịch: tâm hỷ). Giả dụ một người bạn đột nhiên trở nên thành công, hay con của anh ta bộc lộ những tài năng mà con bạn có mơ cũng không đạt được, hoặc anh ta xây dựng được một mối quan hệ mới kháng khít tốt đẹp, thứ mà bạn cũng thầm mong ước có được. Bạn sẽ phản ứng ra sao? Liệu có hạnh phúc cho anh ta không? Hay bạn ngấm ngấm cảm thấy phiền lòng vì bạn không được như vậy? Liệu bạn có so sánh, hay tự hỏi vì

sao bạn không được may mắn như vậy, hoặc cảm thấy ganh tị? Hân hoan trong thấu cảm cho thành công của người khác là rất hiếm thấy, trừ khi đó là thành công của con cái chúng ta, bởi ta cảm thấy chúng cũng là một phần của chúng ta vậy. Không dễ gì để ta hân hoan vô điều kiện khi người khác được hạnh phúc còn ta thì không. Nếu làm được điều này, chúng ta đã phải cố gắng rất nhiều.

Nhưng thấu cảm không mang màu sắc vui tươi hay vô tư. Ngược lại, người ta cần tới thấu cảm trong thất bại nhiều hơn thành công, trong khổ đau nhiều hơn vui sướng. Chính những lúc khốn khó thấu cảm mới thể hiện rõ giá trị của nó. Đúng là ta thấy vui khi có ai đó san sẻ những giây phút hạnh phúc với mình. Nhưng chính những lúc trong lòng rối bời ta cần ai đó hiểu được ta.

Để thấu cảm được đủ đầy và chân thành, người mang cảm xúc ấy phải biết coi trọng bản thân và khổ đau mà người khác gặp phải. Nỗi đau được định nghĩa là thứ mà ta chán ghét nhất. Ta chạy trốn khỏi nó bất cứ khi nào có thể. Né tránh nỗi đau là căn bản để sống khỏe mạnh, và hạn chế nó tới mức tối thiểu là việc nên làm. Nhưng trong cuộc sống nào có thể tránh khỏi đau đớn. Chúng ta đều mong manh cả. Sớm hay muộn gì ta cũng lâm bệnh, mắc sai lầm, vấp ngã, cảm thấy thất vọng về những gì cuộc đời mang đến, hay mất đi một người thân yêu. Chúng ta đều trải qua khổ đau. Và đều phải học cách sống chung với nó.

Bạn đối mặt với nỗi đau như thế nào? Thật chẳng dễ dàng gì. Có người vờ như không cảm thấy nó, gượng cười cho qua:

“Cũng chẳng có gì ghê gớm”. Có người lấy đó làm tự hào: “Cơn đau đầu của tôi còn khủng khiếp hơn anh”. Có người còn đem nó kể hết cho người khác, tường tận từng chi tiết một: “Đề tôi kể anh nghe vụ mấy cái răng của tôi bị sâu”. Có người đổ lỗi cho Chúa hay cho số phận và cho rằng họ là nạn nhân của cơn thịnh nộ từ đấng bề trên khi lúc nào cũng gặp xui xẻo: “Lần nào tôi cũng bị vậy!”. Lại có kẻ luôn miệng ca thán về cả nỗi đau có thực và những đau đớn còn chưa xảy đến, kể cả khi nỗi đau ban đầu đã nguôi ngoai, như thể họ không muốn bị bất ngờ vậy. Rồi có người liên tục đấu tranh mà chẳng cần biết nguyên nhân là gì. Có người chỉ đơn thuần cảm thấy hụt hẫng, trầm cảm, và rồi phó mặc cuộc đời mình: “Tôi bỏ cuộc”.

Những cách kể trên đều không mang lại kết quả gì khi đối mặt với nỗi đau. Có chăng, chúng chỉ mang lại niềm an ủi hào huyền, làm nỗi đau thêm dai dẳng và sâu đậm chứ không phải loại bỏ nó. Cách tối nhất là đương đầu trực diện, bằng sự chân thành và lòng dũng cảm. Hãy vượt qua nỗi đau như hành trình đi vào đường hầm tối và thoát ra ở phía bên kia.

Thần thoại về Chiron dạy chúng ta nhiều điều về thái độ này. Chiron ra đời do kết quả của sự cưỡng hiếp: Cha của ông, Cronos, là chúa tể của những vị thần, đã hóa mình thành một con ngựa để đuổi theo một người phụ nữ, rồi bắt giữ và cưỡng hiếp nàng. Đứa con trai sinh ra có hình hài quái thú – nửa người, nửa ngựa – và bị người mẹ thẳng thừng bỏ rơi. Vậy là Chiron được sinh ra trong sự nhục nhã và đau khổ. Ban đầu ông chối bỏ sự thật khủng khiếp ấy. Nhờ sự giúp

đỡ từ Apollo, ông thu nhận được những giá trị cao đẹp và tài năng nhất – chính là phần người trong mình. Ông trở thành tài kiệt trên phương diện y học, thảo dược, thiên văn, và thuật bắn cung. Tiếng tăm ông lan xa tới mức các vị vua ai cũng muốn mời ông về làm thầy cho con trai và con gái của họ. Nhưng một ngày nọ Chiron vô tình bị mũi tên độc bắn vào đầu gối. Là người thường hản đã không qua khỏi, nhưng ông là con của một vị thần, vì thế ông không thể chết. Ông chỉ phải chịu đựng đau đớn.

Nỗi đau ông gánh chịu không lời nào tả xiết. Ông không còn vận động theo ý muốn, và phải phụ thuộc vào con gái. Mũi tên găm trúng phần thân dưới, vào phần con, cũng là phần gợi lại sự nhục nhã mà ông cố quên bao lâu nay khi bị bỏ rơi. Với thân xác ấy, Chiron không thể làm thầy cho những vị vua, mà chỉ có thể giúp đỡ những kẻ nghèo hay bệnh tật. Ông hoàn thành sứ mệnh ấy bằng những kỹ năng tuyệt đỉnh. Dù có cố gắng thế nào để chữa lành vết thương cho mình, ông đều thất bại. Nhưng bằng tri thức, sự nhạy bén, và lòng cảm thông nhờ nỗi đau trong mình mà ông chữa lành cho biết bao kẻ khác. Ông trở thành người chữa lành mang trên mình thương tật.

Rồi Chiron biết được nỗi đau của ông sẽ chấm dứt nếu ông từ bỏ sự bất tử. Ông phải từ bỏ đặc ân cuối cùng của mình. Ông quyết định sẽ làm vậy, và trải qua hành trình chín ngày dưới Địa Ngục. Cuối cùng, Zeus mang ông lên thiên đàng, biến ông thành chòm sao Nhân Mã, hay còn gọi là Cung Thủ, mà ta vẫn nhìn thấy trên trời vào những buổi tối mùa hè

quang mây. Cuối cùng, ông đã tìm thấy sự thanh thản và hợp nhất với vũ trụ mà ông luôn hướng tới.

Chiron không phải là anh hùng về sức vóc như Achilles hay Hercules. Ông là hình tượng phản-anh hùng. Ông chiến thắng chính nhờ sự mong manh của mình. Ông trở nên cảm thông và chữa lành kẻ khác chỉ khi thôi cố gắng chứng tỏ trí thông minh và tài năng của mình bằng mọi giá. Ông đạt được sự tỉnh thức phi thường, hợp nhất với Đấng Toàn Năng chỉ khi chấp nhận nỗi đau thay vì tìm cách chống trả.

Nếu ta chối bỏ khổ đau của mình, sẽ khó để ta đồng cảm với nỗi niềm của người khác. Còn nếu đem điều đó ra khoe khoang thì ta đang coi người khác như kinh địch và sẽ chẳng thể cảm thông với những khó khăn mà họ đang gặp phải. Khổ đau trong ta chính là nền tảng cho lòng thấu cảm.

Ta dành sự cảm thông sâu sắc nhất cho những ai chung cảnh ngộ với mình, đó là lẽ đương nhiên. Người nào bị bạo hành khi còn nhỏ lớn lên sẽ thấu hiểu những người có cùng nỗi đau. Nạn nhân của những vụ tai nạn xe hơi, hay lạm dụng tình dục, hoặc lâm vào cảnh phá sản, hay mất đi một đứa con, họ dễ cảm thông khi gặp những bi kịch tương tự. Và từ đó hiểu rõ hơn mình cần giúp đỡ như thế nào. Thật chẳng bất ngờ khi từ nghịch cảnh lại nảy sinh ra sự hỗ trợ tương ứng.

Đó là con đường chông gai và đau đớn nhất để phát triển lòng thấu cảm. Tôi thực sự không mong có ai phải đi qua con đường ấy, thế nhưng đó lại là định mệnh của tất cả chúng ta. Nỗi đau, dù nhiều hay ít, đều theo ta đi suốt cuộc đời. Nhưng

nó không chỉ mang lại tác động tiêu cực. Khi được đối mặt một cách thành thực, nỗi đau có thể cho ta trái ngọt. Nó len lỏi sâu trong con người ta; mở rộng tâm hồn ta, đôi khi theo những phương thức dữ dội; khiến ta trưởng thành hơn, giúp ta khám phá những cảm xúc và nguồn lực mà ta không hề hay mình có; làm ta thêm phần nhạy cảm – và có lẽ cả khiêm nhường và thông thái hơn nữa. Đó như một lời nhắc nhở đầy khắc nghiệt rằng thứ gì là quan trọng. Nỗi đau kết nối ta với mọi người. Đúng là nó có thể khiến ta chai sạn hay hoài nghi hơn, nhưng nó cũng có thể biến ta thành con người tốt hơn.

May thay, vẫn còn những con đường khác ngoài nỗi đau để làm giàu lòng thấu cảm. Qua tri thức và luyện tập các bộ môn nghệ thuật như: văn học, hội họa, hay hơn hết là khiêu vũ, đều mang lại nhiều lợi ích trong đó có làm giàu khả năng thấu cảm. Nhưng phương pháp trực diện và dễ thực hiện nhất là dùng trí tưởng tượng và đặt mình vào hoàn cảnh của người khác. Người đầu tiên đề cập tới phương pháp này là Laura Huxley, trong cuốn sách của bà có tựa *You Are Not the Target* (tạm dịch: Ta nào phải nạn nhân). Đây là cách mà bà áp dụng: Sau khi có xích mích với một người thân quan trọng, chẳng hạn như ta có nặng lời với chồng hay vợ của mình, hãy mượn tưởng tượng lại tình huống ấy và nhìn vấn đề từ con mắt của người kia. Nếu thành công, ta có thể nhìn thế giới, và chính bản thân mình, từ một góc nhìn tươi mới và thường có phần bất ngờ. Tôi đã chứng kiến những người áp dụng bài tập này và đạt được kết quả ngoài mong đợi. Họ nhận ra họ chưa từng hiểu tường tận về một người thân nào đó của mình.

Có lần tôi tới thăm căn hộ của Laura Huxley và nghe thấy những nốt nhạc bay bổng vang lên, là một bản giao hưởng dương cầm của Mozart. Ở phòng kế bên, Laura đang nói chuyện với một cô gái Thái vừa chân ướt chân ráo tới Hoa Kỳ và đang mang bầu. Tôi nghe thấy tiếng Laura và mặc dù không nghe được hết từng từ, tôi biết bà đang nói gì. Trong giọng nói của bà hàm chứa sự lo lắng và mong muốn giúp đỡ cô gái kia. Thường tôi muốn nghe nhạc mà xung quanh không có tiếng ồn. Nhưng lúc ấy giọng của Laura vang lên từ căn phòng kế bên hòa nhịp đầy mê hoặc với âm nhạc của Mozart. Tôi có thể cảm nhận được Laura đang đặt mình vào hoàn cảnh của cô gái, hiểu được cô đang lạc lõng, cô đơn, và tuyệt vọng nơi đất khách quê người ra sao, chưa kể đến việc mang thai. Giọng nói của Laura trở thành một phần trong bản giao hưởng của Mozart; cứ như thể chính thứ âm nhạc ấy đang giúp tôi nhận ra vẻ đẹp của sự tương trợ, và giọng nói kiếm tìm sự giúp đỡ cho phép tôi cảm thụ nét phong phú kỳ diệu trong âm nhạc của Mozart. Trong giây phút ấy, tôi ngộ ra ý nghĩa của lòng trắc ẩn: giang tay với những con người đang gánh chịu khổ đau bằng sự chân thành và cảm thông sâu sắc.

Con trẻ thường biểu lộ lòng trắc ẩn ngay tức khắc và rất sâu sắc, có khi còn hơn người lớn. Người lớn chúng ta đã trải qua nhiều biến cố và bởi vậy có lớp vỏ bọc dày hơn. Ta có thể đi ngang qua một kẻ say xỉn rách rưới hay một người đàn bà ăn xin trên phố mà thậm chí không hề để ý. Nhưng con trẻ thì không được bảo bọc khỏi những điều xấu xa và đau khổ trên thế giới này. Tôi còn nhớ khi cậu con trai Jonathan lúc

ấy mới lên bốn hay năm tuổi, và là lần đầu tiên nhìn thấy một người vô gia cư: một phận người xác xơ, như ta hay bắt gặp trong những thành phố lớn. Với ta đó là điều bình thường, ta đã quen rồi. Với một đứa trẻ lại khác. Jonathan nhìn người đàn ông trong bộ đồ rách rưới, tóc dài bết lại, gương mặt khắc khổ, miệng lẩm bẩm thứ âm thanh vô nghĩa và đang cuộn mình trong rác rưởi. Gương mặt cậu bé ánh lên vẻ ngạc nhiên tốt độ, tiếp đó là thương hại sâu sắc pha lẫn với giận dữ: Có sao lại tồn tại một sự hạ thấp phẩm giá đến như vậy?

Một lần khác, Jonathan nhìn thấy một bà cụ già yếu, lưng còng, đang bước lên cầu thang từng bước khó nhọc. Ngay lập tức, Jonathan nhận ra rằng, trong cuộc sống ta phải trải qua đau đớn khi bước vào tuổi cao niên. Tôi không biết khi ấy cậu bé nghĩ gì, nhưng tôi biết trái tim cậu bé đã nhói lên, và cậu bé động lòng trắc ẩn. Đôi khi chính con trẻ giúp ta tìm lại những cảm xúc đã mất trong mình.

Lòng trắc ẩn chính là kết quả cuối cùng và cao đẹp nhất của thấu cảm. Nó là một giá trị tâm linh bởi nó kéo ta ra khỏi lòng tham và sự vị kỷ. Nó hàm chứa tất cả mọi người, kể cả những người kém cỏi nhất, khó chịu nhất, và kém thông minh nhất. Nó giúp ta mở lòng và đoàn kết với những người khác. Nó lấp đầy trái tim ta.

Nhưng ta cũng có thể định nghĩa lòng trắc ẩn theo cách khác: một mối quan hệ ở thể thuần khiết nhất. Sự xét nét thường xuất hiện trong những mối quan hệ của ta. Ta thích phán xét bởi điều đó khiến ta cảm thấy mình giỏi giang hơn. Hoặc ta có một món nợ cũ, hay một ham muốn trả thù (là

món ta thèm khát nhưng không tiêu hóa được). Có chăng ta thấy chút đố kỵ, hay thấy mình cần phải cho ai đó lời khuyên, hoặc ta cứ luôn so sánh mình với họ. Hay có khi ta coi người kia là phương tiện để đạt được điều gì đó. Tất cả những nhiễu động ấy gây tổn hại và bóp méo mối quan hệ của ta.

Giờ hãy tưởng tượng một mối quan hệ bất kỳ ở thể thuần khiết nhất. Hãy tưởng tượng nó đã được lột bỏ hết những phán xét, thù ghét, so sánh, hay những thủ tương tự. Ta đứng đối mặt với nhau mà không có lớp màng che hay lá chắn nào. Ngay lập tức ta có thể cộng hưởng với nhau. Thoát khỏi tâm lý nặng nề, ta thấy mình nhẹ nhõm hơn. Ta quên đi sự vội vã. Ta được tự do. Chỉ khi ấy ta mới có thể cảm thông với nhau. Và cũng chỉ khi ấy ta mới hiểu được nhau. Nếu tôi và bạn cởi mở với nhau, giữa chúng ta không có bất cứ rào cản nào, thì tôi biết bạn đang cảm thấy gì và ngược lại. Tôi thấy mình được thấu hiểu và bạn cũng vậy. Nếu bạn đang khổ đau, tôi muốn nỗi khổ đau ấy biến mất, và nếu tôi đang khổ đau, tôi biết bạn sẽ chìa tay ra giúp đỡ. Nếu bạn hạnh phúc thì tôi hạnh phúc, và nếu mọi chuyện diễn ra suôn sẻ với tôi, tôi biết rằng bạn cũng thấy vui lòng.

Và có lẽ hai ta chẳng cần gì hơn thế.

KHIÊM NHƯỜNG



Ở đây không chỉ có mình bạn đâu

Có một lời khuyên mà ta nên ghi tâm “biết điểm mạnh của mình là gì”.

Hãy nghĩ về một người sống trên đời mà không biết khả năng và giới hạn của mình – một kẻ tự huyễn hoặc bản thân, mơ tưởng rằng mình có quyền lực, tiền bạc, và được hết thảy ngưỡng mộ vì một mớ tài năng mà gã không hề có. Kẻ ấy hoàn toàn không biết tự lượng sức mình. Mang hành trang với những ý tưởng lệch lạc, gã bước vào đấu trường vĩ đại của thế giới sẵn sàng tranh đấu và giành thắng lợi. Ta chỉ có thể rùng mình khi nghĩ về số phận của gã. Gã như cậu bé con nghĩ rằng mình có thể đi vạn dặm, nhưng mới được vài trăm mét đã than mệt rồi.

Biết điểm yếu của mình và chấp nhận chúng, dù có khó khăn thế nào. Biết thành thực. Biết đánh đuổi những ảo vọng và nhận ra hiểu biết của mình còn nhỏ bé làm sao. Biết trân trọng những bài học của cuộc sống. Đó chính là khiêm nhường. Và khiêm nhường là một thể mạnh tuyệt vời.

Vị Hoàng Đế Cuối Cùng, một bộ phim của đạo diễn Bernardo Bertolucci, kể câu chuyện có thật về một vị Hoàng đế Trung Hoa lớn lên trong cung điện nguy nga, có người hầu kẻ hạ và được tôn vinh như chúa tể của vũ trụ. Ngài sống tách biệt với thế giới xung quanh, cô độc và hiểu biết nông cạn, trong cung điện lộng lẫy của mình. Nhưng những cuộc cách mạng lớn nổ ra trong xã hội Trung Hoa đã đặt dấu chấm hết cho lối sống xa hoa này. Tại điểm cao trào của câu chuyện, khi vị hoàng đế phải tháo chạy, ngài bị buộc phải nhận ra rằng ngài không phải đáng cao siêu mà chỉ là con người; chẳng phải bậc đế vương mà bình đẳng như ai. Thứ đế chế đã cô lập ngài với thế giới xung quanh, khiến ngài ngộ nhận mình là thần thánh, ru ngài bằng những ảo mộng đã sụp đổ. Vị hoàng đế hiểu ra ngài cũng là con người bằng da bằng thịt, cũng biết đau và có thể gặp nghịch cảnh. Bằng sự khiêm nhường, ngài tìm ra con người đích thực của mình. Và sự giác ngộ ấy, dù có đau đớn ra sao, cũng không phải thất bại, mà là một chiến thắng không ngờ tới.

Khi biết được giới hạn của bản thân, bạn đã sẵn sàng để bắt đầu lại lần nữa. Một vị thiền sư từng nói trong tâm trí của kẻ mới bắt đầu có vô vàn những khả năng khác nhau, còn trong tâm trí của người dày dặn chỉ có một ít. Để vững dạ, ta luôn tạo ấn tượng tốt khi đã dày dặn, ta ít khi mạo hiểm, ta tự che chắn mình bằng danh tiếng bản thân, và ta cảm thấy an tâm. Nhưng ta chẳng học thêm được gì, bởi ta nghĩ mình đã biết hết ráo. Ngược lại, người mới bắt đầu luôn chịu khó tìm tòi, và dám đặt những câu hỏi ngây ngô, thậm chí có phần tối nghĩa.

Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng nếu bạn muốn việc học có hiệu quả tốt nhất, bạn cần phải biết khiêm nhường. Những sinh viên khiêm nhường nhất, nghĩ rằng hiểu biết của mình thật kém cỏi, thường thực hiện nhiều bài kiểm tra và nghiên cứu hơn khi được giao một vấn đề, và chứng tỏ mình làm việc hiệu quả hơn những sinh viên cho rằng họ đã biết trước đáp án. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên cả. Một sinh viên đánh giá quá cao hiểu biết của mình sẽ không đậu bài kiểm tra, cũng như một vận động viên coi thường đối thủ sẽ bị đánh bại. Khiêm nhường nghĩa là làm việc chăm chỉ và có sự chuẩn bị tốt hơn.

Vậy đức tính này liên hệ mật thiết tới việc học và làm mới bản thân. Trong cuộc sống, thường tới một thời điểm mà thay vì tiếp tục trau dồi kiến thức, ta lại muốn có những kế hoạch an toàn và dễ đoán trước. Ta muốn được coi như một người thầy chứ không phải một cậu học trò luôn nhún nhường. Và thế là ta đóng sập cánh cửa lại với hiện tại; ta chấp nhận cuộc sống vốn có và ngưng đặt câu hỏi, ngưng thừa nhận rằng những gì ta biết có lẽ đã không còn đúng nữa, rằng những hành trang văn hóa ta mang theo đã bắt đầu lỗi thời. Trong an nhàn, ta từ bỏ gánh nặng của sự hoài nghi và tìm tòi. Trong trường hợp đáng báo động, ta trở thành những thầy ma. Thật đáng tiếc làm sao khi ta hoàn toàn có thể làm khác đi. Có một bức tranh khắc của Goya thể hiện một ông lão hom hem, phía dưới đề hai chữ *Aun aprendo*, nghĩa là “Tôi vẫn còn học hỏi.” Đó chính là thể hiện rõ nhất sức sống mãnh liệt của tri thức. Đó là sự khiêm nhường.

Tương tự như trong các mối quan hệ, ta có thể hoặc loại bỏ giả định rằng những người khác có thể dạy cho ta một điều gì đó mới mẻ, hoặc nhận ra rằng tất cả những người xung quanh ta, với kinh nghiệm, cảm xúc, ý tưởng, hoài bão và lý tưởng của họ, có thể làm giàu thêm vốn sống của ta – chỉ cần ta để ý và lắng nghe. Ta cần sự dũng cảm khi tự hỏi: Ta có thể học hỏi được gì từ con người này? *Aun aprendo...*

Vậy nên để khiêm nhường có đôi lúc rất khó khăn, thậm chí đau đớn. Tuy nhiên lúc nào nó cũng đem lại ích lợi cho ta. Món quà của sự khiêm nhường được trao vào tay ta trong những thời khắc gian nan nhất. Ta thường nhún nhường hơn sau mỗi thất bại. Ta hiểu rằng ta không sáng suốt hay mạnh mẽ như mình tưởng. Ta nhận ra phần người trong mình: rất dễ gục ngã và tổn thương. Nếu ta cố gắng không để cảm xúc nhấn chìm sau mỗi thất bại dù lớn hay nhỏ, nó sẽ chỉ cho ta thấy ta có thể và không thể làm được gì. Nếu chỉ biết mùi thành công, ta sẽ gặp rắc rối. Khi ấy ta đã đánh mất thước đo của mình rồi.

Ta ít khi phô trương nếu nhận thức được điểm mạnh và yếu của bản thân là gì. Ngược lại, có nhiều người rất khéo khua môi múa mép nhưng trong lòng lại tự ti về khả năng của mình. Họ không ngừng muốn chứng tỏ ta đây giỏi giang như thế nào. Không cam lòng chấp nhận những gì mình có, họ phải tài cán hơn người khác cho bằng được, và đó trở thành lẽ sống của họ. Bởi cứ luôn ganh đua với người khác, họ chẳng còn lại mấy sức lực để làm những điều thực sự có ích: học hỏi và tạo ra giá trị, giao tiếp với

những người xung quanh, cởi mở đón nhận thế giới tràn đầy những cơ hội thú vị.

Một nhóm nghiên cứu chỉ ra rằng người càng có tính ganh đua nhiều càng khó tiếp thu và học tập không hiệu quả, đồng thời cũng kém sáng tạo hơn bởi sự lo lắng tạo ra từ việc ganh đua khiến ta không tập trung được vào công việc trước mắt. Khiêm nhường hoàn toàn đối lập với điều này. Một người khiêm tốn không cần phải thắng cuộc để biến sự tồn tại của mình trở nên có ý nghĩa. Anh ta thừa hiểu rằng ngoài kia còn nhiều người giỏi hơn mình, và anh ta chấp nhận điều đó. Điều này mang lại kết quả vô cùng to lớn. Nếu ta không cố trở thành người khác, ta tự cho phép bản thân được là chính mình.

Một ngày nọ, các viên quan dưới triều một vị hoàng đế Trung Hoa được phái đi tìm Trang Tử, nhà triết gia Đạo giáo sống cuộc đời nghèo nàn nhưng tự do tự tại. Vị hoàng đế biết Trang Tử là người rất thông thái và muốn phong ông làm cố vấn cho ngài. Ngài sẽ ban cho ông mọi sự vinh hiển, phú quý, hay đặc ân. Trang Tử đáp, “Các người nghĩ mà xem, một con rùa sẽ muốn sống ra sao? Được sống và lăn lộn trên bùn đất, hay chết đi để cái mai của nó được mạ vàng và đánh bóng dùng đựng đồ trang sức?”. “Được sống thì tốt hơn”, các vị quan đáp. “Vậy thì, hãy để ta được lăn lộn trên bùn đất”.

Trang Tử đã từ chối thú xiềng xích nặng nề của vai vế. Từ “vai vế” có nguồn gốc từ từ *rotulus* trong tiếng La-tinh, ý chỉ cuộn giấy viết lời thoại của một diễn viên dùng trong thời xưa. Vai vế là thứ được định sẵn và dễ bề đoán trước. Nó giúp

ta che giấu những điểm yếu và cho ta thứ sức mạnh không có thật. Nếu là tổng thống, tôi không còn là người chồng cáu bẳn chẳng thể sống cơm lành canh ngọt với vợ mình. Nếu là giáo sư, tôi có thể tạm quên đi chứng trầm cảm và bệnh đau lưng. Tôi có thể hù dọa sinh viên để trở nên thật quan trọng.

Tôi có cơ hội trải nghiệm thứ ràng buộc đầy lắt léo của vai vế – cũng như sự nhẹ nhõm khi gạt chúng qua một bên – khi mới chập chững bước vào nghề. Người thầy của tôi, Roberto Assagioli, khi ấy rất có tiếng trên trường quốc tế, và từng đoàn người lũ lượt kéo đến thỉnh giáo ông. Trong số ấy có một đoàn khách VIP thuộc ngành tâm lý và tâm linh học. Assagioli sẽ tiếp đoàn vào buổi chiều, còn tôi có nhiệm vụ chủ trì các bài tập nhóm để đoàn tham gia trong buổi sáng. Một kẻ vô danh tiểu tốt như tôi lại đi dẫn dắt những con người ưu tú ấy qua một loạt các bài tập tâm lý học tổng hợp. Rồi họ sẽ phản ứng ra sao? Liệu họ có nhìn ra điểm thiếu sót của tôi, hay sẽ kiên nhẫn chịu đựng, hoặc có khi nào họ làm tôi bẽ mặt bằng những câu hỏi hóc búa hay những nhận xét ác ý không? Lòng tôi rối bời. Cuối cùng thì mọi chuyện đều suôn sẻ, không có sai lầm ngớ ngẩn hay tai họa nào xảy ra như tôi lo sợ.

Tuy nhiên, tôi để ý thấy rằng dù nhả nhận hay dí dỏm ra sao, những người tham gia đều làm tốt vai trò của mình. Họ đều đặt những câu hỏi hay đưa ra những lời nhận xét đúng như số đông mong đợi. Chỉ duy nhất có một người là hoàn toàn khác biệt: Virginia Satir, nhà trị liệu tâm lý gia đình nổi tiếng người Mỹ. Bà hành xử như người mới vào nghề. Bà làm

các bài tập và phát biểu những suy nghĩ và phản ứng nhất thời của mình, hoàn toàn gạt qua một bên danh tiếng và kinh nghiệm dày dặn của mình. Tôi vẫn nhớ mình đã cảm thấy nhẹ nhõm và hàm ơn sự hiện diện của bà ra sao, một chuyên gia đầu ngành sẵn lòng bỏ qua vị thế của mình và bắt đầu từ con số 0.

Quả thực tôi lấy làm hoài nghi về từ “hình ảnh” như cách nó thi thoảng được sử dụng. Các chính trị gia, diễn viên, thậm chí những người rất đổi bình thường đều xây dựng “hình ảnh” của mình. Quá trình này dường như tạo ra sự khác biệt giữa hình ảnh công chúng và con người thật của họ. Bạn thấy hình ảnh của họ qua vẻ bề ngoài, được xây dựng một cách hữu ý: Là tôi đây, đang mỉm cười, thân hình rắn rỏi, ăn vận bánh bao, và thành đạt. Nhưng ẩn dưới hình ảnh đó là gì? Tôi muốn biết: Con người thực đó ra sao? Và, ẩn trong bóng tối, một con người nhỏ bé run rẩy sợ hãi luôn muốn được yêu thương, ngưỡng mộ nhưng khiếp sợ sự cô độc và thất bại.

Ta khiêm nhường khi bản chất và hình ảnh của ta hòa làm một. Khi ấy ta thôi cố gắng tỏ ra là một con người khác, và chấp nhận những điểm yếu cũng như thiếu sót của bản thân. Bạn thích làm việc với kiểu người nào hơn? Và kiểu người nào thì theo bạn có xu hướng tốt bụng hơn, cũng như là bạn đồng hành tốt hơn, kiêu ngạo hay khiêm tốn? Tôi cam đoan rằng người nào cố ra vẻ mình giỏi giang thì chẳng thể sống chân thành được. Lòng tốt của người ấy chỉ là phép lịch thiệp xã giao. Chỉ khi khiêm nhường con người mới nhân ái, bởi khi ấy họ không cố để hơn người, và vì vậy họ vui vẻ với

mối quan hệ không chỉ có một người thắng cuộc mà cả hai đều có lợi.

Có câu chuyện Afghan cổ kể về một vị vua trị vì vương quốc của mình bằng sự độc đoán và tàn nhẫn. Vị vua ra lệnh cho dân chúng, chẳng quan tâm gì tới họ và khiến họ khổ sở bằng đủ các loại thuế má bất công. Trong mắt ngài, họ chỉ là những kẻ vô danh tiểu tốt. Một ngày nọ, vị vua đi săn và đuổi theo một con linh dương. Con linh dương chạy nhanh, càng lúc càng dẫn vị vua đi vào những miền đất lạ lẫm, cho tới khi ngài lạc đường ngay bên rìa sa mạc. Con vật như thoát ẩn thoát hiện làm vị vua lúc thì nhìn thấy, lúc thì không, rồi ngài thoáng thấy nó ở xa xa, và cuối cùng khuất hẳn tầm mắt.

Thất vọng, vị vua quyết định quay về, nhưng ngài đã đi quá xa tới mức không còn biết đường về nữa. Một cơn bão cát khủng khiếp nổi lên kéo dài những ba ngày. Xung quanh vị vua bốn bề là cát bụi. Ngài lang thang vô định một mình trên sa mạc khi cơn bão chấm dứt. Vị vua lạc thật rồi. Áo quần ngài rách tả tơi, gương mặt bơ phờ, bị nổi sởi hãi và mệt mỏi làm méo mó. Ngài gặp một toán người du cư và khi nói với họ rằng ngài là vua, họ cười phá lên, nhưng vẫn giúp đỡ ngài, cho ngài lương thực và chỉ ngài đường đi. Dốc cạn sức lực, vị vua tìm về đến cung điện của mình nhưng chính lính canh lại không nhận ra ngài và không cho ngài bước vào. Đám lính canh tưởng ngài là một kẻ nghèo rách rưới điên khùng. Từ phía sau cánh cổng, vị vua nhìn thấy người kế nhiệm mình; chính là một tinh linh đang giả làm ngài và thế chỗ trên ngai vàng, trị vì như ngài đã từng làm – một cách ngang ngược và hẹp hòi.

Dân dà vị vua quen với cảnh sống nghèo khó. Ngài cũng xoay xở được nhưng tất cả là nhờ sự giúp đỡ của những người xung quanh. Có ngày người ta cho ngài nước uống, ngày khác thì là thức ăn, hay cho ngài trú tạm, hoặc cho ngài việc làm. Và chính ngài cũng nỗ lực hết mình. Ngài giúp đỡ kẻ khác bất cứ khi nào có thể. Có lần ngài cứu sống một đứa trẻ mắc kẹt trong một ngôi nhà bị cháy. Lần khác ngài san sẻ miếng ăn cho kẻ đói hơn mình. Vị vua dần hiểu ra dân chúng cũng là người như mình, và rằng trong cuộc sống, con người ta phải biết quan tâm đến nhau. Ngài thấy cuộc sống tươi đẹp và thú vị hơn khi ta yêu thương và giúp đỡ kẻ khác. Cuối cùng, ngài phát hiện ra vị vua đang trị vì chính là ảo ảnh được Thiên thần của Sự Khiêm Nhường tạo ra. Đã đến lúc ngài trở về ngai vàng và tiếp tục làm vua. Nhưng lần này vị vua ấy khôn ngoan và nhân ái hơn bởi ngài đã học được bài học vô giá của sự khiêm nhường.

Câu chuyện về vị vua trên chỉ ra khía cạnh thiết yếu nhất của sự khiêm nhường: Ta không tồn tại một mình – mà còn có những người khác nữa. Hẳn là ai trong chúng ta cũng đồng tình với chân lý này, nhưng liệu có bao nhiêu người sống đúng được với nó? Từ khi còn ấu thơ ta đã mang trong tiềm thức những niềm tin mà nếu nói ra nghe có vẻ thật lố bịch. Dù vậy chúng vẫn luôn ở đó, như những phần mềm lõi thời chưa bao giờ bị vô hiệu hóa. Ta ngấm tin một cách mù quáng rằng ta thật khác biệt và đặc biệt. Niềm tin ấy là tàn dư của thời thơ ấu và nó khiến ta hành động như thể ta chẳng cần tuân theo những phép tắc và luật lệ thông thường.

Khiêm nhường đặt dấu chấm hết cho niềm tin bí mật ấy. Đó chính là cuộc cách mạng Copernican¹, khi ta nhận ra ta không phải là trung tâm của vũ trụ. Ta có thể cảm thấy đau lòng khi nhận ra ta không quan trọng như ta nghĩ, nhưng điều đó sẽ đem lại cho ta sự tự do. Tổng thống Mỹ Theodore Roosevelt thường đi dạo ban đêm để ngắm bầu trời đầy sao và tự nhắc nhở bản thân mình rằng vũ trụ là vô cùng vô tận. Việc là người đứng đầu của một quốc gia hùng mạnh đem lại một cảm giác hoàn toàn khác khi đặt trong bối cảnh của những thiên hà rộng lớn.

Vậy là ta có được điều kiện thiết yếu của lòng tốt. Thế nhưng, liệu ta có thể sống nhân ái khi, từ sâu trong đáy lòng, ta nghĩ ta đặc biệt và chẳng cần phải tuân theo luật lệ như những người khác? Ta đều thấy có những chiếc xe chiếm tới hai chỗ đậu, trong khi một chỗ đậu xe thật vô cùng quý giá; hay có những hành khách đi tàu duỗi chân lên ghế đối diện, giả bộ đang ngủ mặc cho những người xung quanh phải đứng; lại có người hút thuốc trong khi chẳng ai muốn ngửi mùi khói thuốc cả. Nếu bạn hỏi họ: “Những người xung quanh có tồn tại không?”, họ sẽ trân trối nhìn bạn và

1. Cách mạng Copernican bắt đầu từ một cuộc đảo lộn lớn đã xảy ra trong lịch sử khoa học vào thế kỷ XVI, khi linh mục phụ tá người Ba Lan Nicolaus Copernicus (1473-1543) xuất bản cuốn sách về sự quay của các thiên cầu *Coelestium de revolutionibus orelium coelestium*. Vào thời điểm đó, lý thuyết phổ biến nhất là địa tâm, khẳng định Trái đất đứng yên, là trung tâm vũ trụ, các hành tinh quay quanh Trái đất. Thế nhưng Copernicus, đã chứng minh Mặt trời là trung tâm của vũ trụ, Trái đất quay xung quanh trục của nó trong khi chuyển động quanh Mặt trời. Khám phá này không chỉ phá vỡ niềm tin được thiết lập và bảo vệ bởi Giáo hội mà còn ảnh hưởng đến tất cả các lĩnh vực, từ khoa học đến chính trị sau này.

đáp là có. Nhưng có lẽ họ không nhận ra được những hành động nhỏ ấy gây ảnh hưởng và khiến người khác cảm thấy không thoải mái ra sao.

Ta có thể cảm thấy không thoải mái khi thừa nhận mình không khác gì những người xung quanh, và thi thoảng ta cần họ, và rằng ta là những cá thể không hoàn hảo sống trong một thế giới không hoàn hảo. Vì thế ta biện hộ trước thực tế ấy bằng vô số ảo tưởng và kỳ vọng. Thế nhưng chính khi hiểu và chấp nhận những thiếu sót bản thân thì phần người trong ta trở nên vẹn tròn nhất: đây chính là thực tế của ta, đây chính là con người thực của ta. Đó là nền tảng vững chắc để ta tương tác với những người khác. Tất cả những ai hiểu được điều này đều khiêm tốn. Bạn cảm thấy thoải mái khi ở bên họ, bởi họ sở hữu thứ hỗn hợp kỳ lạ giữa điểm tĩnh và châm biếm mà chỉ sự khiêm nhường mới có thể đem lại. Chẳng phải đó là cách tuyệt nhất để sống tốt sao?

Khiêm nhường cũng giúp ta chấp nhận những gì mình đang có – một thái độ đáng trân trọng trong thời đại mà sự lãng phí là tiền đề để phát triển nền kinh tế, tham lam là một cách sống, và đòi hỏi những đặc quyền mới là một trách nhiệm xã hội. Những người sống an phận với những gì họ có thường bị coi là kém cỏi. Thế nhưng chính họ mới là những người được thanh thản và hạnh phúc.

Tôi nhớ lần mình cùng bạn bè dùng bữa tối gia đình tại một nhà hàng Trung Hoa, sau bữa ăn, cả nhóm lấy những món quà ra tặng cho bọn trẻ – trong số những món quà đẹp đẽ và chu đáo ấy là chiếc máy ảnh bỏ túi và cuộn phim.

Đột nhiên tôi để ý thấy một cô bé người Trung Quốc đang quan sát chúng tôi. Người nhà cô bé là chủ nhà hàng này. Tôi không tài nào đoán được cô bé đang nghĩ gì, nhưng tôi thấy hơi chạnh lòng; có lẽ cô bé ấy cũng muốn được nhận những món quà như vậy. Tôi nhanh chóng bị cuốn vào cuộc hội thoại trên bàn ăn, và liền sau đó chúng tôi rời khỏi nhà hàng. Khi cả nhóm đứng bên ngoài đợi một người bạn đi lấy xe, tôi nhìn thấy sau khung cửa sổ, cô bé ấy đang đứng ở chỗ chúng tôi vừa ngồi và chơi với cái ống nhựa đựng phim đẩy hân hoan. Rồi cô bé ngược lên, bắt gặp ánh nhìn của chúng tôi, và mỉm cười.

Đó là một bài học về sự khiêm nhường. Trong Kỳ nguyên Hồi hã, khi ta thường không có đủ thời gian để tận hưởng những gì cuộc sống mang lại nhưng vẫn luôn đi tìm những sản phẩm và thú vui mới, và khi dường như chẳng có gì là đủ, được chứng kiến niềm hạnh phúc giản đơn như vậy quả thật nhẹ nhõm vô cùng và là một ví dụ cần ghi nhớ.

Kết lại: Sự khiêm nhường đặt ta vào tâm thế muốn học hỏi. Nó đem lại cho ta hương vị của sự giản đơn; và khi ta trở nên đơn giản hơn, ta cũng chân thành hơn. Luyện tập sự khiêm nhường cho phép ta sống đúng với thực tại của bản thân. Không còn mơ mộng, ảo vọng, hay huyễn hoặc nữa. Ta là một trong vô số, thời gian và sự sống của ta là hữu hạn, là một con người sống giữa bao người khác. Ta không cần chứng tỏ bản thân giỏi giang hơn bất kỳ ai cả. Những người khác tồn tại với nhu cầu, thực tế, hy vọng, câu chuyện của riêng họ, và ta là một trong số hàng tỷ người trên hành tinh

này, như một hạt bụi trong khoảng không bao la. Cuộc sống của ta chỉ như một phút giây ngắn ngủi trong dòng thời gian bất tận của vũ trụ.

Biết nhận ra và chấp nhận thực tế này sẽ khiến ta đổi thay – khiêm tốn hơn, biết chấp nhận sự trở trêu của số phận, biết an phận và không làm ảnh hưởng tới những người xung quanh. Khiêm nhường giúp ta tìm được vị trí của mình dưới những vì sao.

KIÊN NHẪN



Bạn có bỏ hồn mình lại phía sau?

Ở Ethiopia có một người đàn ông và một người phụ nữ, đều còn trẻ và chung cảnh góa bụa, gập gờ và đem lòng thương nhau. Cả hai quyết định cùng nhau xây dựng tổ ấm mới. Tuy nhiên họ gặp phải một rắc rối: Người đàn ông có một cậu con trai hết lòng thương tiếc người mẹ quá cố. Cậu bé căm ghét người vợ mới của bố ra mặt và không coi cô là mẹ. Cô luôn cố chăm sóc cho cậu bé thật tốt, nấu những món đặc biệt cho cậu, may cho cậu những bộ đồ thật đẹp. Nhưng cậu bé thậm chí còn không nói chuyện với cô và xa lánh cô hoàn toàn.

Người phụ nữ đến gặp thầy phù thủy và hỏi: “Tôi phải làm sao thì mới được chấp nhận như một người mẹ đây?”. Thầy phù thủy này rất tinh thông – ông tìm ra lời giải cho mọi vấn đề, và ai cũng đem lòng tín nhiệm ông. “Quay lại đây và mang cho ta ba sợi rìa của sư tử”, ông nói. Người phụ nữ tỏ vẻ hoài nghi. Làm thế nào lại lấy được rìa mép của sư tử mà không bị nó ăn thịt cơ chứ?, “Lấy ba sợi rìa mép sư tử rồi quay lại đây!”.

Người phụ nữ đi tìm một con sư tử. Thật lâu sau, cuối cùng cô cũng tìm thấy nó. Cô giữ khoảng cách từ xa – trông con sư tử thật dữ tợn. Cô đứng đó ngắm nhìn nó thật lâu. Nó cứ đi rồi quay lại. Cô cứ đợi và đợi. Cuối cùng cô quyết định mang thức ăn cho nó. Cô tiến lại gần thêm một chút, bỏ lại miếng thịt rồi quay đi. Ngày này qua ngày nọ, cô đều mang thức ăn đến cho nó. Con sư tử dần dà quen với sự có mặt của cô, cho tới khi cô trở thành một phần trong cuộc sống của nó. Nó luôn thư thái khi có cô ở bên – bởi nó biết cô luôn mang cho nó những món ngon – và cô cũng bớt thấy sợ hãi hơn. Một ngày nọ, khi con sư tử ngủ thiếp đi, cô lấy ba sợi ria mép của nó. Đơn giản vô cùng.

Người phụ nữ không cần quay trở lại chỗ thấy phù thủy nữa. Giờ thì cô đã hiểu. Ròng rã những tháng trời qua, cô đã thay đổi. Cô hiểu ra giá trị của sự kiên nhẫn. Đứa trẻ cũng giống như con sư tử kia vậy. Cô chờ đợi bằng sự chân thành và tiếp cận cậu bé một cách từ từ, tôn trọng không gian cũng như tính khí của cậu bé, vừa không từ bỏ vừa không lấn áp cậu. Cuối cùng, cậu bé coi cô như mẹ. Người phụ nữ ấy đã chiếm được trái tim của cậu bé bằng sự nhẫn nại của mình.

Kiên nhẫn là đức tính mà trên hết dùng để ứng xử với những người khó tính: Họ là những người sẽ không bỏ lý lẽ vào tai, dễ nổi cáu, và thẳng thừng từ chối sự hòa đồng. Giống như đứa trẻ trong câu chuyện kia, những vết thương lòng khiến họ không thể hòa mình với những người xung quanh dù chỉ bằng sự cởi mở hay tinh tế đôi chút.

Rồi cũng có những người thực sự gây phiền toái. Thực tế là, trong cuộc sống hằng ngày, lúc nào chúng ta cũng phải chạm mặt với họ: từ những người chỉ chực cắt ngang lời bạn nói, những người chỉ trích người khác chỉ bởi họ thích làm như vậy, những người cứ một mực muốn chiếm lấy thời gian, sự chú ý, hay tiền bạc của ta, tới những kẻ cứ than vãn hay phá đám, hoặc mở lời để rồi cứ bám riết lấy ta dù biết ta đang có việc cấp bách, và còn nhiều kẻ khác nữa. Mọi thứ đều là tương đối, thế nên có khi thì ta là nạn nhân, và trong chừng mực nào đó, là cả thủ phạm nữa. Ta đều đã chạm trán với những người khó chịu, và cũng từng tỏ ra khó khăn với người khác mà có khi không hề hay biết.

Nhưng có một số người luôn biết cách khiến ta tức điên lên. Khi phải đối mặt với họ ta luôn cảm thấy khó chịu, hoặc ta thể hiện sự khó chịu ấy ra mặt hoặc âm thầm chịu đựng. Tuy nhiên, ta cũng có thể luyện tập sự kiên nhẫn và khiến họ trở nên dễ chịu hơn.

Tôi từng được trải nghiệm điều này trên một chuyến bay. Đối với nhiều người trong chúng ta, việc di chuyển bằng máy bay quả thực vô cùng mệt mỏi. Thật khó để chịu đựng trong thời gian bay, bị nhồi nhét với những hành khách khác hàng tiếng đồng hồ trong một cỗ máy ồn ào và tròn trành. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ngồi gần ta là một kẻ phiền toái? Thế đấy, ngồi sau tôi trên chuyến bay ấy là một người đàn ông say xỉn rõ ràng. Càng uống nhiều, ông ta càng hung hăng và lớn tiếng. Rồi ông ta làm rớt khay đồ ăn: nào là khoai tây chiên, nấm, và mì ống cứ thế lăn lông lốc dọc lối đi. Đột nhiên tôi

kinh hoàng nhận ra rằng ông ta mang theo một con cóc to vô cùng trong một cái hộp (đừng hỏi tôi làm sao mà ông ta qua được cửa kiểm tra an ninh). Các nữ tiếp viên nhanh chóng xử lý tình huống. Nhưng thay vì chỉ trích vị khách này, như tôi thầm mong họ sẽ làm, họ bắt chuyện với ông ta, nói vài câu bông đùa, rót cho ông ta thêm một chút rượu, và hết lời khen về con cóc và họ dọn dẹp đồng bừa bộn ấy mà không phàn nàn chút nào. Vị khách say xin dần lấy lại bình tĩnh và chẳng mấy chốc chìm vào giấc ngủ.

Đó là một trong những tiêu chuẩn khắt khe nhất để thử thách độ kiên nhẫn của chúng ta: ứng xử với một người mà không ai chịu đựng được. Điểm 10 cho các nữ tiếp viên nói trên. Tôi cho rằng họ xử lý tình huống thành công bởi họ đã không phản ứng lại với điều khiến họ khó chịu, mà thay vào đó xử trí bằng kỹ năng và lòng nhân ái. Những người khó ưa không quen được đối đãi như vậy, bởi thường không ai chịu đựng hay thích họ. Và sẽ ra sao nếu họ luôn được chào đón bằng thái độ căm kỉnh? Cuối cùng họ sẽ bị đẩy vào vai của kẻ gây rắc rối. Bằng chính thái độ của mình, ta vô ý củng cố vai trò đó của họ. Họ thường là những kẻ bất mãn mà dù bạn tin hay không, đều khao khát và hành xử một cách kỳ cục để được chấp nhận.

Kiên nhẫn cũng là kỹ năng để thấu hiểu và tôn trọng nhịp điệu của riêng bạn và của những người khác nữa. Chúng ta đều từng là nạn nhân của sự thiếu kiên nhẫn: Dưới sức ép của thời gian phải hoàn thành công việc, một tài xế hung hăng xuất hiện bất chợt từ phía sau xe chúng ta và nhá đèn,

một hành khách trên xe buýt xô lấn những hành khách khác để xuống xe trước, mặc dù tất cả đều đang xuống xe. Tất cả những tình huống ấy khiến ta thấy không thoải mái. Khi ai đó áp đặt nhịp điệu của họ lên ta, ta đều cảm thấy bị xâm phạm.

Nhưng ta cũng không hoàn toàn vô can. Có những lúc ta cần gọi một cuộc điện thoại khẩn cấp, mà người dùng trước cứ vô tư tán gẫu mãi không thôi. Khi ta đói là người trong một nhà hàng, chờ đợi người phục vụ đến gọi món. Hay khi ra bưu điện, người phụ nữ đứng trước cứ luôn miệng hỏi những câu nhảm nhí, gây lãng phí thời gian của ta.

Tôi tin rằng nếu ta luyện tập sự kiên nhẫn, ta sẽ thấu hiểu những khía cạnh vô cùng sâu sắc trong cuộc sống của những người xung quanh. Ta sẽ hiểu được nhịp điệu và những điểm yếu của họ, từ đó biết được bản chất thật sự của con người họ. Kiên nhẫn cũng đồng thời là đức tính của mọi người thầy giỏi, những người biết chờ đợi để học trò từ từ trưởng thành thay vì thúc ép họ trước khi họ sẵn sàng. Nếu vội vàng, ta có thể đánh mất bản thân mình. Nhưng vì đã quá quen với sự hối hả mà ta không nhận ra mình đã đánh mất gì.

Một nhóm nhà khoa học nọ phải thực hiện nghiên cứu ở một địa điểm rất xa, gần như không ai tiếp cận được. Họ thuê một nhóm người Mexico để vận chuyển thiết bị nghiên cứu. Trên đường đi, đột nhiên nhóm người vận chuyển đồng loạt dừng lại. Các nhà khoa học từ ngạc nhiên tột độ, tới khó chịu, cuối cùng là vô cùng giận dữ. Tại sao họ không tiếp tục đi? Họ đang làm lãng phí thời gian. Nhóm người Mexico có vẻ như đang chờ đợi. Rồi lại đồng loạt, họ tiếp tục đi tiếp.

Một người trong số họ giải thích với các nhà khoa học điều gì đã xảy ra: “Bởi chúng tôi đã đi quá nhanh, chúng tôi bỏ linh hồn mình lại phía sau. Chúng tôi đứng đợi linh hồn mình bắt kịp”.

Chúng ta cũng thường bỏ rơi hồn mình lại phía sau. Luôn trong trạng thái hối hả, ta quên mất đi điều gì mới thực sự quan trọng trong cuộc sống. Bị thứ quý dữ của sự vội vã thúc ép, ta quên đi linh hồn mình – quên đi những giấc mơ, sự nồng ấm, và những điều kỳ diệu trong ta.

Từ góc nhìn ấy, rõ ràng kiên nhẫn là một phần của lòng tốt, bởi làm sao ta có thể đối tốt với người khác nếu không tôn trọng nhịp điệu của riêng họ? Ta quên đi phần hồn của họ và của chính ta. Vậy thì lần tiếp theo khi bạn thúc giục con mình, hay bốn chồn đi qua đi lại đợi một chuyến tàu tới trễ, hay quên không nuốt sự vội vã vào bên trong, hãy tự làm mình ngạc nhiên bằng cách hỏi bản thân bạn đã bỏ hồn mình ở đâu rồi.

Lòng tốt có nhịp điệu chậm chậm. Tất nhiên tốc độ có lợi thế của riêng nó. Ta có thể làm mọi việc hiệu quả hơn, và cảm thấy mình có quyền năng để điều khiển mọi thứ. Không những thế, tốc độ kích thích sản sinh adrenalin có tác dụng như chất gây nghiện. Một khi đã được nếm mùi của sự phấn khích, chậm chạp dần trở nên nhàm chán, thậm chí đáng xấu hổ. Nếu có thể đi từ điểm A tới B bằng máy bay thì việc gì ta phải đi tàu chứ?

Thế nhưng học giả nghiên cứu Phật giáo Lama Govinda lại nói với tôi rằng ông thích di chuyển bằng tàu. Vị học giả ấy

thổ lộ rằng với ông và vợ ông, di chuyển bằng máy bay mang lại cảm giác không thực. Bạn được đưa đi quá chóng vánh từ nơi này đến nơi khác, từ nền văn hóa và bầu không khí này tới nền văn hóa và bầu không khí khác. Phía dưới bạn là những dòng sông, là biển, núi, là thành phố, là những quốc gia, và con người mà bạn đang vùn vụt bay qua và thậm chí còn không nhận ra những thứ ấy tồn tại nữa. Trong khi đó, di chuyển từ tốn bằng đường bộ hay đường thủy, bạn dễ dàng nhìn thấy và cảm nhận sự thay đổi trong cảnh quan ấy. Lama Govinda từng dành ra nhiều năm tháng để đi từ nhà ông ở chân núi Himalaya tới những ngọn đồi ở Tuscan. Những năm sau đó, mỗi lần tôi được nghe kể về một chiếc phi cơ tán tiến, hay khi di chuyển quá nhanh tới một nơi xa lạ, tôi thường nghĩ về Lama Govinda. Ta không thể noi gương ông hoàn toàn, nhưng nó nhắc nhở ta về một cách sống khác.

Để nhân ái, ta cần sống chậm lại. Martin Buber từng nói về sự khác biệt giữa một mối quan hệ Tôi-Bạn và Tôi-Nó. Mối quan hệ Tôi-Nó biến đối phương thành một vật, trong khi đó Tôi-Bạn mới là mối quan hệ đích thực, là sự hội ngộ giữa hai tâm hồn. Những mối quan hệ Tôi-Nó thường xa cách – chúng biến đổi bản chất con người ta. Rồi ta cảm thấy cô đơn và tuyệt vọng, xa lánh mọi người. Tôi-Bạn mới là mối tương giao thực sự, là dưỡng chất làm giàu thêm cuộc sống của ta. Theo Buber, để mối quan hệ ấy trở thành hiện thực, ta không được có kỳ vọng hay ham muốn nào, bằng không nó sẽ biến thành mối quan hệ Tôi-Nó, là khi ta biến đối phương thành phương tiện để thỏa mãn yêu cầu của chính mình. Trong những phút giây Tôi-Bạn hiếm hoi, không có điều gì trở nên

thực sự cần kíp, không có áp lực phải điều khiển hay thuyết phục. Nếu sự cần kíp ấy xuất hiện, mối quan hệ đó ngay lập tức trở thành Tôi-Nó. Nếu ta sống chậm lại, ta sẽ dễ gặp nhau và hiểu nhau chân thành hơn.

Tôi tin rằng sự nguội đi toàn cầu có liên quan mật thiết tới tốc độ phát triển của mọi lĩnh vực trong đời sống hiện đại. Ta đều đang sống dưới áp lực – ta không thể phí phạm dù chỉ một giây. Con trẻ bị thúc đẩy để trưởng thành thật nhanh, và ta thấy tự hào khi chúng hoàn thành chương trình của năm sau sớm hơn dự định. Máy tính trở nên nhanh và mạnh mẽ hơn. Việc mua sắm là tức thời – ta có thể gần như có ngay lập tức thứ mà ta muốn. Các nhân viên phải giải trình được họ làm gì trong từng phút một. Những chiếc xe hơi được sản xuất để chạy nhanh hơn, và giới hạn tốc độ tối đa được tăng thêm. Nhằm tăng lợi nhuận, thời gian để các phiên bản mới của vật phẩm tiêu dùng được ra mắt ngày một rút ngắn lại. Những hoạt động “vô bổ” như trò chuyện, gặp gỡ nơi quảng trường hay trong công viên, cùng nhìn thời gian trôi với bạn bè, đều không được khuyến khích. Nếu tất cả những điều ấy đang diễn ra, không sớm thì muộn sẽ chẳng còn chỗ cho sự thân tình nữa.

Một chuyên gia về nhịp sống, Robert Levine, đang nghiên cứu về cách cảm nhận thời gian trong những nền văn hóa khác nhau. Levine đo lường ba biến số: thời gian để mua một con tem trong bưu điện, tốc độ của người đi bộ trên phố, và sự chính xác của những chiếc đồng hồ trong ngân hàng. Từ đó ông phát hiện ra có những nền văn hóa có nhịp sống

hồi hả hơn, trong khi có những nền văn hóa sống chậm và kém chính xác hơn. Xã hội phương Tây và Nhật Bản là những nền văn hóa dẫn đầu; Brazil, Indonesia, và Mexico thì chậm chạp nhất. Về bản chất nghiên cứu của Levine không kết luận rằng cách trải nghiệm thời gian nào là tốt hơn. Các nền văn hóa vẫn tồn tại như nó vốn có. Tuy nhiên, từ nghiên cứu này, ta thấy được một điểm bất cập trong lối sống hối hả. Trong những nền văn hóa có nhịp sống vội vã, các bệnh tim mạch phổ biến hơn (ngoại trừ ở Nhật Bản, nơi mà sự tương trợ và thấu hiểu của xã hội bù đắp được cho áp lực thời gian). Kết quả này đồng nhất với nhiều nghiên cứu về tính cách Nhóm A. Theo các nghiên cứu đó, người có tính cách thuộc nhóm A – bất kiên nhẫn, ganh đua, và khó chịu – có cùng rủi ro nêu trên.

Levine không tìm được mối tương quan nào giữa nhịp sống và sự sẵn lòng giúp đỡ – bởi những nhân tố ảnh hưởng là khác nhau. Nhưng một nghiên cứu khác đã cho thấy, ta càng vội vã thì càng ít sẵn lòng giúp đỡ người khác. Nghiên cứu tôi thấy thú vị nhất là về một nhóm sinh viên thần học nọ phải nghe một bài giảng về từ thiện, rồi lần lượt từng người một phải đi đến tòa nhà gần đó. Trên đường đi, họ gặp một người cải trang trong nhóm tiến hành nghiên cứu. Người này nằm trên sàn, giả bộ như mới bị ngã và chấn thương. Phần lớn các học viên đều giúp đỡ người này. Nhưng khi đặt họ dưới áp lực phải di chuyển thật nhanh tới tòa nhà kia, thì lòng bác ái trong họ biến mất ngay lập tức. Một trong số những học viên đó, trong lúc vội vã, thậm chí còn giẫm phải người

đóng vai kẻ không may đang kêu gào và đi thẳng tới điểm đến. Ta nhân ái hơn khi có nhiều thời gian hơn.

Trong kỷ nguyên của sự hối hả và thỏa mãn tức thời, kiên nhẫn là một đức tính không phổ biến và có phần hơi nhàm chán. Thế nhưng có rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có khả năng trì hoãn thú vui thì có nhiều cơ hội thành công hơn trong lĩnh vực đã chọn và trong mối quan hệ với người khác. Trẻ nhỏ có khả năng trì hoãn những thứ đem lại thỏa mãn tức thời (như một que kem chẳng hạn) để nhận được những phần thưởng lớn hơn (một que kem bự hơn vào ngày mai) thường thể hiện mình thông minh hơn, ít chảnh mắng hơn, và khả năng tạo mối quan hệ xã hội tốt hơn. Chúng cũng có khả năng tập trung cao độ hơn – giống như một dạng niềm tin rằng chúng có thể tự kiểm soát cuộc sống của chính mình, thay vì cảm thấy mình đã gặp may trong một vài biến cố, thấy bất lực, và không cần nói gì thêm, đó chính là công thức gây ra trầm cảm.

Thỏa mãn tức thời là một trong những khía cạnh thể hiện rõ nhất trong cuộc sống xã hội đương đại. Ta không muốn chờ đợi, ta muốn phải có ngay, và nếu không được như ý ta sẽ nổi quạu. Trong kỷ nguyên của sự thiếu kiên nhẫn, ta đã đánh mất kỹ năng chờ đợi. Tôi tin rằng việc khám phá lại kỹ năng này và truyền dạy cho con cháu chúng ta chính là món quà tuyệt vời nhất có thể dành cho chúng.

Một trong những cách tốt nhất để làm điều này là thiền định, một kỹ năng giúp ta học cách sống chậm lại và mở rộng tâm trí để cảm nhận thời gian theo những cách khác nhau.

Đây là phương pháp giúp ta loại bỏ tính thiếu kiên nhẫn và vội vã. Theo truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, có một bài tập thiền mà người tập phải đổ đầy năm trăm bình nước nhỏ, từng bình từng bình một – một cách từ tốn, không vội vã. Giờ đây tôi đổ đầy bình nước này, trong giây phút này, mà không nghĩ tới việc còn 499 bình nữa cần đổ đầy.

Trong thời đại mà ta ngày càng thiếu kiên nhẫn, và khả năng tập trung ngày càng ít ỏi, đây là một bài tập tuyệt vời mà tất cả chúng ta có thể tập luyện, và đem vào chương trình giáo dục trong trường học.

Sự kiên nhẫn không nặng nề và tẻ nhạt như ta nghĩ. Nó đơn giản chỉ là một cách nhìn khác về thời gian. Thời gian không ngừng tàn phá cuộc sống của chúng ta và tước đi mọi ý nghĩa mà nó mang lại. Thời gian chính là cơ thể ta, nó lớn lên và mất đi sức mạnh vốn có; nó là cái chết luôn chực chờ, treo lơ lửng và làm cuộc sống ta gián đoạn, biến những tác phẩm của ta thành cát bụi, và đưa ta tới kỷ diệt vong. Và thế là ta cố không nghĩ về nó, nhưng ta làm mọi thứ nhiều nhất và nhanh nhất có thể trước khi bị bao trùm trong bóng đêm vĩnh hằng. Thật là một trò đùa tàn nhẫn. Dưới góc nhìn như vậy, người xếp hàng trước ta đang nán lại để trò chuyện với nhân viên bán hàng về những vấn đề tầm thường, trong khi đồng hồ trên quả bom hẹn giờ của ta cứ kêu tích tắc, quả thực chỉ khiến ta sôi máu mà làm bậy.

Nhưng nếu ta nhìn nó dưới con mắt khác thì sao? Có lẽ ta sẽ nhận ra rằng thời gian chỉ là một cấu trúc tâm lý. Rằng không việc gì ta phải sợ hãi hay vội vã, bởi chẳng có gì đang

vuột mất khỏi tay ta cả. Khi ấy có lẽ ta sẽ trở nên bình thản hơn, và nhìn những kẻ đang đánh cắp thời gian của ta, dù nhiều hay ít, dưới con mắt bao dung hơn.

Ý tưởng về thời gian là một ảo ảnh được mô tả theo nhiều cách khác nhau trong mọi nền văn hóa tâm linh vĩ đại. Có lẽ nó không phải là ý tưởng chủ đạo của những người đã giác ngộ, nhưng nó là một trải nghiệm thông thường hơn ta nghĩ nhiều. Bằng cách này hay cách khác, ta đều có một ý tưởng mơ hồ về sự vĩnh hằng. Ngắm nhìn những vì sao trên bầu trời đêm, hay đắm chìm vào những bản nhạc đầy thăng hoa, hoặc ở bên người ta thương mến, ta có thể quên đi rằng thời gian đang dần trôi.

Một câu chuyện thần thoại Ấn Độ kể về một người đàn ông thỉnh cầu Krishna hãy vén bức màn maya – là ảo giác – trong anh. Dường như không có hồi đáp nào cho lời thỉnh cầu này, nhưng kể từ giây phút ấy, cuộc sống êm đềm và bình lặng của anh bỗng chốc sống động và đầy biến cố. Anh gặp một người phụ nữ và phải lòng cô, họ lấy nhau, cùng xây một ngôi nhà, làm việc, và trở nên giàu có. Công việc kinh doanh ngày một suôn sẻ. Nhưng rồi anh phá sản, rồi một trận lũ khủng khiếp kéo về, và ngay thời khắc trận thiên tai này chuẩn bị lấy đi mạng sống của anh, anh tỉnh dậy khỏi cơn mơ và thấy vị thần Krishna mỉm cười trước mặt mình: mới chỉ một khoảnh khắc trôi qua. Cả cuộc đời đầy những giấc mơ và cơn ác mộng ấy diễn ra trong chưa đầy một tích tắc.

Dòng thời gian là một ảo ảnh diệu kỳ. Nhà thông thái Ramana Maharshi hẳn có cùng suy nghĩ như vậy, bởi trong

thời khắc hấp hối, ông kinh ngạc khi lắng nghe những môn đệ của mình khóc than: “Họ nghĩ là ta đang đi đâu cơ chứ?”. Khi bạn đắm mình vào Thực tại Vĩnh hằng, bạn không cần phải hỏi hà đi đâu hết.

Những điều này có vẻ chẳng mấy liên quan tới sự kiên nhẫn, thế nhưng kiên nhẫn lại chính là khả năng đối mặt mà không sợ hãi với dòng chảy không ngừng của thời gian. Để nhận ra điều này trong cuộc sống hằng ngày, ta sẽ thấy những khoảnh khắc bất chợt của sự vô tận. Đào sâu hơn, ta hiểu rằng sự vội vã của mình chẳng có gì liên quan tới nỗi sợ cái chết. Khi nào ta không còn nghĩ về việc phải về đích đầu tiên, phải làm nhiều hơn, kiếm nhiều hơn, thì khi ấy những người khác không còn là chướng ngại trong cơn cấp bách của ta nữa. Ta sẽ nhẫn tâm hơn với họ. Và ta sẽ đối xử với họ như con người, bởi ta biết ta có thừa đủ thời gian để làm mọi thứ.

HÀO PHÓNG



Về lại những lần ranh

Một chiều thu nọ, tôi bất chợt đi ngang một cơn bão lớn. May mắn thay, khi ấy tôi đang ngồi trong xe. Trên đường về nhà, tôi thấy một cô gái dầm mình trong cơn mưa xối xả và xin đi nhờ về. Tôi dừng lại để cô lên xe. Khi hỏi địa chỉ cô cần đến, tôi mới biết địa điểm ấy cách khá xa nơi tôi sống; nhưng không thể bỏ mặc cô gái trong cơn mưa, nên tôi đưa cô về nhà và thấy mình thật hào phóng. Nhưng khi xoay chìa khóa để khởi động xe sau khi cô gái đã bước xuống, chiếc xe nằm im. Cơn mưa đã làm hỏng mô-tơ khởi động. Giờ chính tôi là người phải về nhà trong cơn mưa và đậu xe lại nơi nó chết máy.

Ngày hôm sau, tôi phải tìm cách khởi động lại chiếc xe. Khi đến nơi, tôi thấy chiếc xe nằm chắn ngang đường. Ai đó hẳn đã vô cùng bức tức với tôi, bởi anh ta đã chọc thủng một chiếc lốp. Tôi mất nhiều thời gian để sửa chữa bởi người thợ sửa xe vẫn luôn rất bận rộn. Và như thế vẫn còn chưa đủ, ai đó đã gọi tôi để bàn một công việc quan trọng. Và bởi tôi không có ở văn phòng để hồi đáp, tôi đã lỡ mất cơ hội ấy.

Câu chuyện kinh dị thường ngày này có ý nói rằng khi ta hào phóng, cuối cùng chính ta là người phải trả giá. Nếu tôi đề nghị giúp đỡ, có thể tôi sẽ gặp kết cục không hay. Có thể tôi sẽ bỏ lỡ một cơ hội để rồi sau đó nghĩ rằng, có lẽ tôi đã gặp may hơn nếu tỏ ra ích kỷ hơn một chút. Để cô gái ấy ướt sũng dưới cơn mưa thì có sao? Chỉ ít tôi cũng không mất nguyên buổi sáng cũng như thời gian, tiền bạc, và một cơ hội tốt.

Nhưng suy nghĩ theo cách ấy là không đúng trọng tâm. Lợi ích đích thực của sự hào phóng, với người cho đi, không phải thứ vật chất bên ngoài mà là một cuộc cải cách bên trong. Ta trở nên linh hoạt hơn, dám xả thân hơn. Ta bớt chú tâm tới của cải mà tới con người nhiều hơn. Và những lần ranh giữa ta và mọi người được xóa nhòa, để ta cảm thấy ta là một phần trong tập thể và có thể chia sẻ vật chất, tình cảm, cũng như chính bản thân mình.

Đương nhiên, hào phóng luôn đem lại rủi ro. Bạn đã đi một bước mà không có đường lùi. Tôi còn nhớ khi con trai đỡ đầu Jason, khi ấy bốn tuổi, tặng tôi chiếc xe hơi đồ chơi mà cậu thích nhất như một món quà. Dù biết rằng món quà ấy rất có ý nghĩa với cậu, tôi vẫn nhận và để nó vào trong túi. Ngay lúc đó thì mọi chuyện vẫn ổn, nhưng chẳng mấy chốc, Jason nhận ra rằng khi tặng ai đó thứ gì nghĩa là đem thứ ấy cho đi vĩnh viễn. Cậu bé sẽ không bao giờ được nhìn thấy chiếc xe đồ chơi ấy nữa. Rồi cậu bé hoảng loạn: Cậu bé muốn đòi lại món đồ chơi. Đó là cơn hoảng loạn ập đến khi ta mất đi một thứ quý giá vô cùng mà nếu không có nó, cuộc sống sẽ không còn như xưa nữa. Hiển nhiên, tôi đã chuẩn bị tâm thế

để trả lại món đồ ấy cho cậu. Nhưng khi cơn hoảng loạn qua đi, Jason quyết định rằng tôi có thể giữ nó. Cậu bé hiểu rằng cho đi là một cam kết không thể hoán đổi. Bạn không thể lùi lại một khi đã nhảy vào khoảng không.

Giá trị của những thứ ta cho đi có thể cách biệt rất lớn. Ta có thể bỏ chút thời gian, một khoảng đóng góp nhỏ, hay một cuốn sách ta đã đọc. Hoặc ta có thể hiến máu hay tủy, hay góp thật nhiều sức lực, hoặc dành ra một khoản tiền tiết kiệm không nhỏ. Dù món quà trao đi là gì thì điều kiện tiên quyết phải là: Ở phút giây mà ta cho đi, ta hiến dâng cả bản thân mình. Sự hào phóng mà gượng ép, lạnh nhạt, hay hờ hững thì không phải là hào phóng. Khi ta hào phóng, cả bản thân ta cũng không xá.

Sự hào phóng chạm tới tầng ý thức sâu nhất trong mỗi con người chúng ta. Mỗi khi phải đối mặt với ý thức về sự sở hữu, ta lại trở nên nhạy cảm thái quá. Một nỗi lo sợ dấy lên trong tiềm thức của ta. Nó được bồi đắp qua hàng thiên niên kỷ con người phải sống trong thiếu thốn, hiểm nguy, và nghèo đói. Sâu trong tâm trí, mỗi chúng ta đều ghen tỵ với của cải của mình, thậm chí còn lo sợ nếu mất chúng. Tại sao việc cho đi những gì quý giá và hữu dụng với ta lại khó khăn đến vậy? Không phải chỉ bởi ta sẽ cảm thấy thiếu thốn, mà bởi ta sợ rằng đã cho đi là không thể lấy lại. Ta mất đi một phần của chính mình. Như thế ta đang chết dần đi vậy.

Sống hào phóng nghĩa là chinh phục những nỗi sợ hãi cổ xưa ấy. Nó cũng đồng nghĩa với việc vẽ lại những lần ranh của bản thân. Với người rộng lượng, những lần ranh ấy có

thể bị xóa nhòa. Những gì là của anh – những khổ đau, khúc mắc – cũng là của tôi: Đó là thấu cảm. Những gì của tôi – tài sản, thân thể, tri thức và kỹ năng, thời gian và tài nguyên, năng lượng – cũng là của anh: Đó là hào phóng.

Khi ta đánh bại được nỗi sợ hãi vô thức có từ lâu đời ấy, và khi ta xác định lại lại những ranh giới của mình, cũng là lúc ta chuyển mình thành một con người hoàn toàn khác. Nhưng có một sự thật không thể chối bỏ rằng, dù có là người vui vẻ và thư thả nhất trên thế giới này thì trong thâm tâm ta vẫn luôn muốn giữ chặt những gì thuộc về mình. Những múi cơ cảm xúc này luôn căng cứng. Những gì là của ta, hay tin nó thuộc về ta, ta đều muốn nắm lấy: là một người, một địa vị xã hội, một đồ vật, hay sự an toàn của bản thân. Trong cái nắm chặt ấy chứa đầy sự sợ hãi và vị kỷ. Chúng ta như những đứa trẻ trong câu truyện dụ ngôn mà Phật dạy khi chúng xây những lâu đài cát trên bờ biển. Mỗi đứa có một lâu đài riêng, một lãnh thổ riêng. Đứa nào cũng muốn mình là nhất: “Đó là của ta!”, “Không, của ta!”. Thậm chí chúng có thể gây lộn, đuổi đánh nhau. Rồi khi màn đêm buông xuống, những đứa trẻ ấy trở về nhà, quên đi lâu đài cát của mình, và chìm vào giấc ngủ. Trong khi ấy, nước triều lên đã xóa sạch dấu vết những tạo vật của chúng. Những của cải quý giá nhất của ta cũng như những lâu đài trên cát kia. Liệu có phải ta đã quá căng thẳng vì chúng như vậy không? Sự hào phóng giúp ta rời lỏng bàn tay đang siết chặt lấy của cải và giải thoát ta khỏi chúng.

Chúng ta không phải lúc nào cũng có tâm lý tư hữu như vậy. Các nhà nhân chủng học cho biết rằng hình thái sở

hữu tài sản như chúng ta đang có hiện nay không hẳn giống những nền văn hóa trước đây. Nó đặc biệt khác với thời kỳ đồ đá. Các nhóm người du cư giống như thời kỳ đó – sống bằng săn bắt và hái lượm – được tổ chức hoàn toàn khác biệt với xã hội chúng ta. Họ sở hữu ít hơn, làm ra ít hơn, và chia sẻ với nhau rất nhiều. Tôi không hình dung được họ sẽ nhìn xã hội chúng ta dưới con mắt thế nào – có lẽ như một bức tranh biếm họa mà trong đó chúng ta giữ chặt lấy tài sản của mình, sống méo mó đi để bảo vệ chúng, đếm chúng, ngày càng ham muốn chúng nhiều hơn, và đổ kỵ tài sản của kẻ khác.

Ta thường nghĩ hào phóng chỉ là một phút bốc đồng của con tim. Chẳng có gì quý giá và đẹp đẽ hơn là một người hào phóng một cách ngẫu hứng. Nhưng cho đi như vậy có ý nghĩa gì đây? Những cử chỉ cho đi hào phóng thường bị tác động bởi hàng tá lý do giả tạo. Phải chăng ta cho đi như một thói quen, do thấy tội lỗi, hay dưới sức ép của đám đông? Hay ta làm vậy để được giảm thuế, hay để phô trương, hoặc chỉ bởi nó giúp ta đánh bóng hình ảnh?

Trí thông minh cũng góp phần trong mỗi hành động hào phóng. Có đôi khi ta gây tổn thương hay thiệt hại chính vì hành động đó của mình. Khi ta mang bia cho một kẻ nghiện đồ uống có cồn, hay xe mô-tô cho một tay liều lĩnh thì đó có thể là một quyết định hết sức nguy hiểm.

Một món quà cũng có thể ẩn chứa một ý thức hệ, một lời nhắc nhở, hay một lời phán xét. Như việc tặng một cuốn kinh cầu nguyện cho một người vô thần, thẻ tập gym cho người bị bệnh béo phì, hay một thỏi lăn khử mùi cho ai đó có mùi cơ

thể đều không phải là ví dụ của sự hào phóng. Đó là những phản xét và áp lực gói trong vỏ bọc của món quà. Người cho đi có thể phản đối rằng anh ta hay cô ta chỉ muốn tốt hay an toàn hoặc muốn cho người nhận được tiến bộ. Động lực ấy có thể là chân thành, nhưng toàn bộ những hành động đó đều được đặt trong hệ quy chiếu giá trị của người cho đi. Người nhận món quà liệu sẽ phản ứng ra sao? Có lẽ là với cảm giác không được thoải mái. Và ngoài việc phải chịu đựng áp lực đó ra, người ta còn trông chờ lời cảm ơn từ người nhận nữa. Không một chút tự do, không một chút thân tình. Tất cả chỉ là sự kiểm soát.

Hành động cho đi cũng có thể làm người nhận sùng sùng theo nhiều cách. Nó có thể trông như sự phô diễn về địa vị hay uy quyền về mặt đạo đức: “Thấy tôi hào phóng chưa”. Có khi món quà được ngấm ý để khiến người nhận phụ thuộc hay mang ơn: “Tôi trao món quà này để sau đó có việc muốn nhờ anh”. Hoặc có thể người cho đi chân thành nhưng vô ý. Họ có mong muốn cho đi, nhưng món quà lại ngớ ngẩn và vô dụng. Một người sống trong căn hộ nhỏ xíu sẽ cảm thấy thế nào nếu được tặng một chú chó thiết bị? Hay một người hâm mộ dòng nhạc rock lại được tặng một đĩa nhạc giao hưởng của Beethoven? Có rất nhiều món quà không phù hợp và khiến người nhận phật ý.

Thế nhưng, mỗi người trong chúng ta lại sở hữu những thứ mà người khác muốn có được, nếu không muốn nói là họ thực sự cần nó: tiền bạc, thời gian, những nguồn thiết yếu như nước sạch hay thực phẩm, khả năng khiến người khác

tự tin, biết lắng nghe, và còn nhiều thứ khác nữa. Liệu ta có muốn chia sẻ chúng không? Cuộc sống của ta cứ xoay quanh việc ta thêm muốn những gì người này có, trong khi ta đang có những thứ mà người kia đang ước ao – như việc chơi một ván bài mà người chơi này có những quân bài mà người chơi khác cần.

Sự hào phóng đích thực được dẫn dắt bởi tình thức. Nó mang lại cho người khác thứ mà họ thực sự cần để bước tiếp – có thể đơn giản chỉ là để tiếp tục sống. Hay là học hỏi, là quan tâm tới một chủ đề, có thể là để chữa lành, hay tìm một công việc, hoặc bộc lộ một tài năng. Đó là sự cho đi không bị tác động bởi cảm giác tội lỗi, bởi một mối ân huệ, bởi muốn làm người khác phụ thuộc hay phô trương. Đó thực sự là một món quà không ràng buộc, và nó làm người nhận cảm thấy tự do. Đó chính là hiện thân đẹp đẽ nhất của lòng tốt.

Bạn có thể hào phóng không chỉ với vật chất mà còn bằng cả giá trị tinh thần. Trên hết, bạn có thể hào phóng với chính bản thân mình. Đây là một hình thái tinh tế hơn của sự hào phóng. Tất cả chúng ta đều có những nguồn lực mà đôi khi chính ta không hay biết. Ta có những ý tưởng, hình ảnh, kinh nghiệm, hay ký ức. Có đôi khi, ta quá hăm hở nhúng tay vào chuyện của người khác – ta đưa lời khuyên và nói về những ý tưởng của mình. Nhưng chẳng mấy khi ta thổ lộ về những gì khiến tim ta rung động. Ta giữ những cảm xúc ấy cho riêng mình và chỉ nói những điều dễ nói. Tuy nhiên, một mối quan hệ chỉ gắn kết bền chặt khi ta chia sẻ nỗi lòng mình, là những

gì quý giá và tốt đẹp nhất trong ta. Những mối quan hệ ta có càng giá trị khi ta càng bộc lộ nhiều về bản thân mình.

Cách đây một thời gian, tôi được mời phỏng vấn trên đài phát thanh của nước Úc. Tôi đã từng gặp những phóng viên hanh xử hấp tấp và muốn dẫn dắt, hỏi những câu không ăn nhập gì, hay lèo lái cuộc trò chuyện theo hướng tự tăng bốc mình. Nhưng có một phóng viên không như vậy. Cô ấy tập trung vào mấu chốt của vấn đề. Qua những câu cô hỏi tôi dần nhận ra cô biết rõ về công việc và những cuốn sách của tôi ra sao. Cô cứ đào sâu từng chút từng chút, những câu hỏi ngày một riêng tư hơn về đời sống nội tâm của tôi, về cảm hứng và những gì tôi trân quý nhất. Buổi phỏng vấn thành công rực rỡ bởi tôi thấy mình đã thể hiện đúng như mong muốn. Khi kết thúc tôi cảm thấy vô cùng phấn chấn, cứ như vừa kết thúc một bài thiền hay một phiên trị liệu tâm lý.

Bài phỏng vấn được phát thanh sau đó vài tuần. Một số người bạn của tôi vô tình nghe được nó qua radio trong xe. Hoàn toàn bất ngờ, họ nghe giọng tôi cất lên đầy cảm xúc khi nói về những chủ đề riêng tư. Họ ngạc nhiên vô cùng – không phải bởi tình cờ nghe được giọng tôi trong bài phỏng vấn ấy, mà bởi tôi lúc đó thật khác tôi của thường ngày khi tiếp xúc với họ biết bao. Thường tôi không mấy thoải mái khi phải nói về cảm xúc của mình. Tôi chỉ làm vậy khi có ai đó thúc ép, để rồi tôi gượng nói cho qua chuyện. Tôi chưa từng là một người nói chuyện truyền cảm. Tuy nhiên, trong dịp ấy bạn bè tôi lắng nghe như thể tôi là một người không quen

biết mà họ yêu quý hơn nhiều: Tại sao anh lại không thổ lộ mình như vậy chứ?

Phải rồi, tại sao chứ? Bởi tôi không hề biết mình có thể nói chuyện hấp dẫn như vậy. Và cũng bởi sự lười biếng và khiêm tốn giả tạo mà tôi có xu hướng hẹp hòi với chính bản thân mình. Tôi, giống bao người khác, không biết rằng bản thân mình chứa đựng quá nhiều điều tốt đẹp. Tất cả những điều ta trân quý, những điều khuấy động trong ta biết bao xúc cảm, những điều ấy đều quan trọng và đẹp đẽ, không chỉ với ta mà còn với những người khác nữa, dù ta có giỏi giang hay tầm thường ra sao. Không có cuộc sống nào là vô vị. Tất cả chúng ta đều thú vị, và ai cũng có một câu chuyện đời để kể, mặc dù ta có nhận ra điều đó hay không. Nhận ra rằng ta có những câu chuyện, cảm xúc, ý tưởng, ước mơ không chỉ hấp dẫn với chính ta mà còn có thể nuôi dưỡng và tạo nguồn cảm hứng cho rất nhiều người khác nữa – đó chính là sự hào phóng.

Ta có thể hào phóng bằng cách cho đi những suy nghĩ và sự quan tâm từ chính nguồn năng lượng tâm hồn. Khi tôi viết cuốn sách đầu tiên, tôi cứ đinh ninh rằng những người có danh tiếng sẽ dành thời gian đọc và đưa ra những lời nhận xét của họ để in lên trang bìa. Khi được mọi người biết đến nhiều hơn một chút và nhận được những lời mời tương tự, tôi mới nhận ra rằng việc này đòi hỏi thời gian và năng lượng trí tuệ – hai nguồn lực mà không khi nào là đủ. Rồi tôi nhớ đến những hồi âm mà tôi đã nhận, nếu ngày ấy tôi cho rằng chúng chỉ đơn thuần là phép lịch sự, thì giờ đây với tôi chúng chính là sự hào phóng. Trí óc ta có thể hoàn thành rất nhiều

công việc khác nhau: đưa ra ý kiến chuyên môn, kiểm tra, đối chiếu, sửa một lỗi sai, cung cấp những thông tin quý giá ít người biết, nảy ra một ý tưởng tuyệt vời. Liệu ta có hào phóng đủ để nhận việc vào mình không?

Ta cũng có thể cho đi những cơ hội. Thử tưởng tượng mình ở vị trí có thể thuê nhân viên. Có một ứng viên với lai lịch không rõ ràng. Có lẽ anh ta mới mãn hạn tù. Anh mong muốn sống một cuộc sống khác, nhưng ai biết được liệu anh có đi vào lại vết xe đổ của trộm cắp và bắt lương không? Liệu bạn có sẵn lòng cho anh ta một cơ hội? Đây cũng chính là sự hào phóng: Bạn đưa mình vào tình thế rủi ro để cho đi, một cơ hội để chuộc lỗi. Dù ta có không làm việc với các cựu tù nhân, ta vẫn thường phán xét người khác dựa trên những hành vi quá khứ của họ. Hoặc có lẽ ta sẽ giang tay ra, cho họ một lựa chọn để thay đổi. Đây chính là sự hào phóng của tâm hồn.

Ta cũng có thể hào phóng trong công việc. Ta có thể chỉ làm việc của mình, như một sinh viên hài lòng với việc qua môn mà chẳng hề nỗ lực hết mình. Hoặc ta có thể làm nhiều hơn. Có lần tôi vô cùng ngạc nhiên khi chứng kiến một nhân viên thu ngân tại cửa hàng bán thực phẩm mở nắp một khay trứng để giúp người mua xem liệu trứng bên trong có bị vỡ hay không. Không ai bắt cô ấy phải làm việc đó. Hay người thợ máy giúp bạn sửa xe trong ngày nghỉ, người bán hàng chỉ bạn chỗ mua những món mà tiệm anh ta vừa bán hết, người thầy dành thời gian để đưa cho bạn những chỉ dẫn hữu ích mặc dù việc đó không bắt buộc, người thầy thuốc không chỉ

kê đơn mà còn hướng dẫn chi tiết về bệnh tình của bạn – đây đều là những người đã làm vượt quá bổn phận của họ. Họ là những người hào phóng.

Quả là một sự xúc phạm nếu nói đến những lợi ích mà sự hào phóng mang lại. Bản thân hào phóng được định nghĩa là không tư lợi. Vậy tại sao lại cần phải nhắc đến chủ đề này, khi hào phóng tự nó đã là cái kết hoàn hảo rồi? Chỉ đơn thuần là để giúp ta hiểu rõ hơn về nó mà thôi. Cũng hữu ích khi biết rằng sự hào phóng có liên hệ với lòng tự trọng. Những người giàu lòng tự trọng thường hào phóng và ngược lại: Lòng tự trọng của họ tăng lên khi họ sống hào phóng hơn. Ví dụ, trong một nghiên cứu về những người tình nguyện tham gia một thí nghiệm khoa học y sinh đầy rủi ro, lòng tự trọng của đối tượng tham gia tăng lên và giữ nguyên mức đó trong suốt hai mươi năm. Trong nhóm gồm năm mươi hai người hiến tủy, những người phỏng vấn qua điện thoại phát hiện ra rằng, bằng nghĩa cử ấy, họ tin rằng mình đã bộc lộ một nét tính cách trọng yếu trong con người họ, và kết quả là lòng tự trọng của họ tăng lên.

Ta cũng biết rằng người càng sống hạnh phúc thì khả năng họ hào phóng càng cao. Nếu ta thấy no đủ, ta sẽ dễ đối tốt với người khác hơn. Bởi vậy, trong một thí nghiệm nổi tiếng, các đối tượng tình cờ nhặt được tiền trong một bộ điện thoại công cộng thì thường sẵn lòng giúp một người lượm lại xấp giấy tờ đánh rơi. Người nào thấy thỏa mãn với cuộc sống có xu hướng hào phóng và giúp đỡ người khác trong cơn hoạn nạn.

Nhưng điều ngược lại cũng đúng. Nếu bạn hào phóng bạn sẽ sống hạnh phúc hơn. Sự hào phóng là một đòn bẩy tâm trạng. Như lời Mẹ Teresa xứ Calcutta nói với người cảm nhận được bầu không khí hạnh phúc, hân hoan trong nhóm người phụ việc của mình, “Không gì khiến con hạnh phúc hơn việc giúp đỡ người đang trong cơn bệnh hoạn”.

Có lẽ ta sẽ hiểu rõ hơn về sự hào phóng nếu nhìn vào ví dụ của sự hào phóng giả tạo. Hãy nghĩ về những món quà được hứa hẹn sẽ tặng cho người tiêu dùng trong nhiều quảng cáo thương mại khác nhau mà xem: Hãy tích điểm và bạn sẽ nhận được một cái tô tuyệt đẹp hoàn toàn miễn phí! Ai cũng cần mua thu thập từng con dấu và dán chúng lên tấm thẻ theo quy định, chờ tới ngày được nhận cái tô miễn phí. Vấn đề không phải là cái tô ấy xấu tệ hay ta đã có một cái rồi. Điều quan trọng hơn là họ làm vậy chẳng nhận lại được gì. Cứ như thể không còn gì tốt hơn để làm, họ kiên nhẫn, cố tích lũy điểm chờ tới ngày nhận quà. Đây rõ ràng là thứ hào phóng ảo. Chúng ta đều biết rằng đây là một công cụ thương mại khéo léo nhằm thu hút sự chú ý của chúng ta để làm lợi cho việc kinh doanh của họ. Ấy vậy mà thứ phù du, chẳng có chút hào phóng này lại khiến ta cảm thấy hấp dẫn và bị lôi cuốn.

Thật đáng buồn: Sự hào phóng chẳng còn chỗ đứng trong thời đại ngày nay, khi ta chấp nhận bị dẫn dụ để đổi lại chút lợi ích, ngay cả khi biết rằng điều đó là giả tạo.

Nhưng cũng rất đáng mừng: Đức tính ấy gắn liền với chức năng sinh lý cũng như nguồn gốc tổ tiên của chúng ta.

Sự hào phóng tiềm ẩn trong tất cả chúng ta như một viên ngọc quý – và cũng rất dễ để nắm lấy.

Ta cũng biết một thực tế được ghi nhận rằng những người nghèo khó làm từ thiện với tỷ lệ so với thu nhập của họ lớn hơn so với những người giàu có. Dường như sống trong cảnh chẳng mấy dư dả khiến họ thấy gắn kết với những giá trị thực sự quan trọng hơn, hoặc có lẽ hoàn cảnh ấy giúp họ thấu hiểu sự khó khăn khi thiếu đi những nguồn lực thiết yếu. Cũng có thể chính nỗi đau của sự khốn khó đã giữ cho ngọn lửa tình thương luôn bùng cháy. Ta không thể biết chính xác được, bởi có thể người nghèo ủng hộ tiền làm từ thiện vì tất cả những lý do nêu trên.

Khi sự kiện khủng bố kinh hoàng ngày 11 tháng 9 xảy ra, phần lớn cư dân trên toàn thế giới nằm bất tỉnh hình chỉ sau vài phút. Nhưng có những người mãi sau đó mới biết tin. Một bộ lạc ở phía Nam Kenya, sống tại vùng hẻo lánh xa thật xa với những công nghệ của phương Tây, chỉ biết đến vụ khủng bố sau đấy bảy hay tám tháng gì đó. Tôi không hình dung được những con người ấy, những con người hoàn toàn xa lạ với thế giới hiện đại của chúng ta, có mừng tượng được hay hiểu về sự kiện đó ra sao. Nhưng họ nhận ra rằng một bi kịch đã xảy đến. Trong bộ trang phục rực rỡ truyền thống, họ tổ chức một cuộc họp trong không khí trang nghiêm và quyết định sẽ hiến tặng tài sản quý giá nhất của bộ tộc – mười sáu con bò – cho người dân thành phố New York để giúp họ vượt qua quãng thời gian khó khăn ấy. Những con người chẳng xa lạ gì với sự hành hạ của cơn đói, giờ đây sẵn sàng chia sẻ

miếng ăn để thể hiện lòng thành kính phân ưu tới những con người khác mà họ chưa từng gặp.

Hào phóng là thế đấy: là cho đi những gì ta trân quý nhất. Đó là một cử chỉ sẽ thay đổi con người chúng ta. Sau đấy, ta sẽ chẳng còn gì nhiều, nhưng ta thấy tâm hồn mình được no đủ. Có lẽ ta sẽ thấy mình bớt đủ đầy và an toàn, nhưng ta sẽ được tự do hơn. Ta đã khiến cho thế giới này tốt đẹp hơn một chút.

TÔN TRỌNG



Hãy nhìn ngắm và lắng nghe

Ta đều hiểu cảm giác khi bị người khác coi thường ra sao. Ta thấy mình bị đối xử như thể một con người khác – một phiên bản tồi tàn đến mức không nhận ra của chúng ta. Những giá trị của ta không được công nhận, và ta bị gán với những thói xấu không phải của mình. Đây là một trải nghiệm không mấy dễ chịu khiến cảm giác tự ti và căm phẫn dâng trào trong ta. Điều này diễn ra quá đôi thường xuyên, và đơn giản bởi chúng ta quá lười biếng. Ai mà có thời gian để thực sự tìm hiểu chúng ta chứ? Con số đó rất ít. Việc này đòi hỏi nhiều công sức, và quá là khó khăn. Sẽ dễ dàng hơn nhiều khi phân loại chúng ta theo những loại tính cách điển hình. Những gì bất khả đoán và mới mẻ thường bị gạt qua một bên bởi phải cần rất nhiều nỗ lực mới có thể hiểu được chúng.

Thậm chí tệ hơn nữa là khi người khác chẳng coi ta ra gì – đối xử với ta như thể ta là người vô hình. Cuộc sống cứ thế diễn ra mà không có ta: người ta nói chuyện với nhau, cứ thế sinh hoạt như bình thường, cười đùa, ăn uống, mộng mơ, chơi giải đố ô chữ, mà chẳng cần biết ta có tồn tại hay không.

Trong quán cà phê hay văn phòng, điều này là bình thường. Nhưng ở nhà hay đi với bạn bè, việc ấy trở nên đáng lo ngại. Nếu nó cứ tiếp diễn như vậy thì quả thực là bi kịch.

Giờ hãy thử nghĩ về một tình huống đối lập mà ít gặp hơn hẳn xem. Ai đó bỏ công sức để hiểu ta nhiều hơn và đối xử với ta đúng như ta mong đợi. Người ấy nhìn nhận ta là chân thành và đặc biệt nhất. Ta không còn vô hình hay còn cảm giác mình bị gán với một kiểu tính cách nữa. Thay vào đó, ta thấy mình như một vật thể thú vị và được nâng niu. Ta thấy mình có giá trị không chỉ bởi ta biết cách đáp lại một yêu cầu, mà còn bởi chính con người thật của ta nữa. Ta không bị mắc kẹt trong ý nghĩ hèn kém và sai lệch của người khác về bản thân, và ta được chào đón với con người thật của mình, được nhìn nhận với những gì ta có thể đạt được. Thật nhẹ nhõm biết bao! Ai đó đã để ý đến ta, đã thấy ta xứng đáng và nhận ra rằng ta tồn tại.

Đó chính là sự tôn trọng – có nguồn gốc từ từ *respicere* trong tiếng La-tinh, nghĩa là nhìn nhận lại, kính mến, coi trọng. Tôn trọng, cũng như kiên nhẫn, thoát nhìn có vẻ như một đức tính tẻ nhạt và lỗi thời. Nhưng nếu ta nghĩ về nó một chút, ta sẽ thấy nó hàm chứa vô số những cơ hội khác nhau. Cách ta nhìn nhận người khác không bao giờ là trung lập, bởi ta luôn biến đổi những gì ta thấy. Ta không phải là những chiếc máy ghi hình được lắp trong ngân hàng hay các nơi công cộng để ghi lại mọi thứ một cách khách quan và công bằng. Ta thổi hồn bằng ánh nhìn của mình. Sự chú ý của ta truyền đi năng lượng, trong khi sự thờ ơ thì tước nó

đi. “Hình phạt im lặng” là một hình thức tẩy chay mà nạn nhân bị đối xử như kẻ không tồn tại. Không ai nghe, không ai thấy, không ai thừa nhận sự có mặt của anh ta. Đây là một dạng hình phạt khủng khiếp, ngay cả khi không ai động chân động tay với nạn nhân hay trói buộc anh ta dưới bất kỳ hình thức nào.

Trong xã hội ngày nay, hình phạt im lặng chưa bao giờ được sử dụng bởi toàn thể cộng đồng lên một cá nhân. Nhưng nó để lại hậu quả khôn lường lên từng cá nhân dù chỉ với một lượng nhỏ – như tự hủy hoại lòng tự trọng, tự ti, trầm cảm.

Bạn chỉ cần một tích tắc để thật sự chú ý. Tôi nhớ đến cô giám thị ở trường nơi con trai tôi học, cứ mỗi sáng lại chào đón tụi nhỏ ngay trước cổng và gọi chúng bằng tên: “Chào em, Jonathan. Chào em, Cosimo. Chào em, Sofia. Chào em, Irene”. Cô ấy không quên tên của bất cứ học sinh nào. Rồi tôi nghĩ không biết chuyện gì sẽ xảy ra nếu thay vào đó, đưa trẻ tới trường mà không ai thêm đoái hoài gì đến. Cô bé sẽ cảm thấy mình không được chào đón và không ai quan tâm. Thế nhưng chỉ cần được gọi bằng tên, ngay khi cô bé bước tới cánh cổng, là mọi cảm giác ấy tan biến. Điều đó cũng giống như ta nói với cô bé rằng: “Ở ngôi trường này, mọi người quan tâm đến em. Ở đây, em không chỉ là một ai đó”.

Người Natal ở Nam Phi thường chào nhau bằng tên, chúc nhau một ngày tốt lành, nhưng họ nói “Sawu bona”, nghĩa là “Anh đây rồi”, còn người kia đáp lại, “Sikhona” – “Chính tôi đây”. Sự hiện diện của họ được công nhận.

Ta cảm thấy được tôn trọng nếu được nhìn nhận bằng con người thật của mình. Nhưng thực sự thì ta là ai? Phải chăng ta là những gì mà người khác vẫn thấy thường ngày? Đó chỉ là một mặt của con người ta mà thôi. Đó là vẻ bên ngoài. Nếu ta chân thành và thẳng thắn, phần lớn con người thực trong ta sẽ được nhìn thấu, nhưng không phải tất cả. Vậy thì ta là ai đây? Phải chăng ta là tiềm thức, là mảng tối bên trong, là tất cả những gì mà thậm chí chính ta cũng không biết hay chưa bao giờ ta thể hiện ra ngoài, hoặc với những khao khát ta không thể thổ lộ? Có lẽ là vậy, nhưng chưa đủ. Ai lại muốn được biết đến bằng chính tất cả những gì lạ lẫm nhất đối với bản thân mình?

Hãy thử trả lời như thế này đi: Ta sống với mong muốn được trân trọng và nhớ đến – là hiện thân đẹp đẽ nhất của những gì trong ta, là độc nhất, là yêu thương, là mạnh mẽ. Có lẽ những đức tính ấy hiếm khi hoặc chưa từng bộc lộ nhưng vẫn đang chờ đến giây phút ấy. Ta là thực tại của cuộc sống thường ngày chứa đầy những cảm xúc – từ giận dữ, khát khao, mong chờ, tới đau đớn. Đó là những khía cạnh cơ bản và vững chắc nhất trong ta. Nhưng có lẽ trên hết, ta cũng là những gì ta có thể vươn tới và những gì ta chưa hoặc đã từng đạt được trong những khoảnh khắc đẹp đẽ nhất của cuộc đời mình.

Nếu như con người ấy trong ta không được để tâm đến, ta thấy mình bị tổn thương. Thomas Yeomans, tác giả và nhà sáng lập Viện nghiên cứu Concord, có đề cập đến “vết thương lòng”, là những gì mà ta cảm nhận khi còn là một đứa trẻ,

khi ta không được thừa nhận bằng chính con người thực của mình – bằng một tâm hồn chứa đầy những tiềm năng lớn lao cho tình yêu, trí tuệ, và sự sáng tạo – nhưng thay vào đó lại bị coi là khó tính, cứng đầu, hay như một tác phẩm đáng yêu, hoặc là cái gai trong mắt có khi là không được thừa nhận. Nếu con người thực của ta không được trân trọng, ta thấy mình tổn thương, và vết thương ấy sẽ theo ta tới khi trưởng thành. Để được công nhận, ta sẽ cắt bỏ mọi sợi dây liên kết với con người thực của mình, với tất cả những gì là quan trọng nhất với ta. Vô tình hay hữu ý, ta sẽ cố trở thành bản thể mà người khác mong muốn, hoặc ngược lại, bởi sự đau đớn, ta trở nên hằn học với họ. Vết thương không lành ấy là sự gợi nhớ xa xăm tới con người mà ta đã đánh mất. Bởi thế, ta sẽ sống sót, nhưng không được vẹn toàn.

Nhận định là một hành động mang tính chủ quan và sáng tạo. Chủ quan bởi nó thay đổi tùy theo cảm nhận và suy nghĩ của ta tại thời điểm đó, và dựa vào kinh nghiệm quá khứ hay sự mong chờ vào tương lai. Còn sáng tạo, thay vì nhìn đúng với những gì họ có, nó tô vẽ và biến đổi họ.

Có một câu truyện cổ Trung Đông kể về một người đàn ông bị gia đình mình áp bức. Người vợ lẩn át và hành hạ anh ta. Những đứa con thì lôi anh ta ra làm trò cười. Anh ta cảm thấy mình là nạn nhân, và nghĩ đã tới lúc anh ra đi tìm đến Thiên đàng. Sau hồi lâu tìm kiếm, anh gặp một nhà thông thái lớn tuổi vẽ đường chỉ lối cho anh tới nơi đó: Anh sẽ phải đi lâu thật lâu, nhưng rồi anh sẽ tới. Anh ta nghe vậy rồi lên đường. Ban ngày anh đi bộ, và đêm xuống, kiệt sức, anh dừng

lại một nhà trọ để ngủ. Là một người kỹ tính và ngăn nắp, anh quyết định hướng đôi giày của mình về phía Thiên đàn trước khi ngủ để sáng hôm sau không bị lạc. Nhưng đêm hôm ấy, khi anh đang say giấc, một con quỷ nhỏ ranh mãnh len vào phòng và xoay đôi giày về phía ngược lại.

Sáng hôm sau người đàn ông thức dậy và lên đường, đi ngược với hướng của ngày hôm qua – trở về điểm xuất phát. Càng đi, cảnh vật hiện ra càng trở nên quen thuộc. Anh ta quay về ngôi làng xưa, nhưng lầm tưởng đó là Thiên đàn: “Thiên đàn mới giống ngôi làng xưa ta ở làm sao!”. Nhưng bởi đây là Thiên đàn, anh ta cảm thấy khoan khoái và yêu thích nơi đây biết bao. Anh nhìn thấy ngôi nhà cũ và nghĩ đó là Thiên đàn: “Trông mới giống ngôi nhà xưa của ta làm sao!”. Nhưng bởi đây là Thiên đàn, anh thấy ngôi nhà thật dễ chịu. Vợ và các con anh mở cửa đón anh vào: “Họ trông mới giống vợ và con ta làm sao! Ở Thiên đàn mọi vật giống hệt như trần thế”. Tuy nhiên, bởi đây là Thiên đàn, mọi vật mới đẹp dễ biết bao. Vợ anh thật nồng nhiệt, con anh thật giỏi giang – họ có đầy đủ những phẩm chất mà anh chưa từng thấy trong cuộc sống thường ngày. “Thật kỳ lạ, ở Thiên đàn mọi vật giống hệt như trần thế, nhưng cuộc sống lại hoàn toàn khác biệt!”.

Ta có thể làm một thí nghiệm tương tự trong tư tưởng. Hãy chọn một người ta biết rõ và nghĩ về tất cả những đức tính mà họ có – không chỉ những đức tính ta biết từ trước, mà còn cả những gì đang tiềm ẩn hay chưa bao giờ được đề cập đến. Có lẽ ta sẽ cảm nhận được tâm hồn của họ, chính là

phần lõi nằm sâu và đẹp đẽ nhất. Nhìn thấy được tâm hồn chính là nhìn thấy được những giá trị thực sự tạo nên một con người, thay vì chỉ dừng lại ở những khía cạnh xã giao. Đây chính là *respicere*, là nhìn nhận một cách đúng đắn nhất.

Có đôi khi sự biến đổi ấy diễn ra hoàn toàn tình cờ. Có lần, tôi chuẩn bị hướng dẫn một buổi chuyên đề và có ai đó chỉ về phía anh X (một người có bộ râu trắng) và nói với tôi rằng, “Anh không tưởng tượng được hân ta vui tính thế nào đâu! Hân nói chuyện hài hước vô cùng”. Tôi nhìn anh ta, và trông anh ta có phần giống một người lùn tốt tính đi chia sẻ niềm vui cho mọi người xung quanh. Trước phần hoạt động nhóm, tôi chào anh ta và nói thêm, “Tôi nghe nói anh rất có khiếu làm cho người khác cười”. Người đàn ông rụt rè, nhỏ bé ấy nhìn tôi ngạc nhiên, như thể mới nghe điều ấy lần đầu. Trong suốt buổi chuyên đề, tôi để ý thấy anh ta có vẻ thoải mái, và thi thoảng tự cười một mình. Tôi ngóng những câu chuyện cười của anh, và chẳng mấy chốc anh kể hết chuyện này đến chuyện khác, chuyện sau hài hước hơn chuyện trước nhiều. Hết buổi sáng, tôi nói với người mà ban đầu chỉ vào anh ta và nói anh ta vô cùng hài hước, “Anh đúng đó, anh X quả thực rất vui tính”. Anh ta đáp, “Khoan đã, anh nghĩ tôi nói người này hả? Tôi nói về anh chàng đứng ở góc kia cơ”, và chỉ về phía anh Y, một người đàn ông dáng cao, gầy với vẻ nhàn nhó trên gương mặt và suốt từ sáng tới giờ chưa hề răng nói một lời nào.

Bằng cách gọi anh X là một người hài hước và từ từ gán cái mác ấy cho anh, tôi đã vô tình khiến anh bộc lộ một phần

tính cách mà người khác thường không nhận ra và trông thấy ở anh. Thông qua một lỗi sai vô ý, tôi đã nhìn thấy phẩm chất tiềm ẩn trong anh, khiến nó được bộc lộ và trở thành sự thực.

Nghe có vẻ kỳ lạ nếu tôi nói rằng khi tôi thay đổi cách suy nghĩ về một người thì một phần tính cách trong họ cũng thay đổi. Nhưng nếu ta đánh giá thấp tầm quan trọng của trí não mình, hay ta quên mất rằng có vô số cách để ta liên tục tác động tới nhau, thì điều ấy mới quả thực lạ kỳ. Có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra hiện tượng Pygmalion – là nếu tôi thay đổi cách nhìn về anh, anh sẽ thay đổi. Các học sinh được thầy giáo khen là thông minh nhất sẽ trở thành những người thông minh nhất. Những nhân viên được cấp trên đánh giá là có năng lực và làm việc hiệu quả nhất sẽ trở thành những người có năng lực và làm việc hiệu quả nhất. Cách ta nhìn nhận giống như một tia nắng đậu trên cành cây vậy – tia nắng khiến cành cây tỏ rõ hơn, dưỡng nuôi nó, kích thích nó phát triển. Thử nghĩ xem, biết bao tài năng và phẩm chất của người khác đã không được phát triển toàn vẹn bởi chúng không được công nhận.

Nếu những nguồn lực ấy được nhìn nhận, chúng có thể phát triển. Đó chính là sự tôn trọng. Và rõ ràng nếu thiếu đi sự tôn trọng, lòng tốt trở nên mù quáng – kiểu cách và không chân thành, bỏ qua giá trị của một con người, và từ đó là coi thường họ. Lòng tốt ấy sẽ không bền lâu.

Thái độ chú ý đầy cẩn trọng và tỉ mỉ này không chỉ thay đổi người nhận mà còn thay đổi cả người cho đi nữa. Sáng tạo là con đường hai chiều. Nếu ta luyện tập nhìn mọi người

xung quanh bằng con mắt ân cần và chăm chú hơn, và nhìn nhận những đức tính quan trọng nhất trong họ (nhiều khi bị vẻ ngoài hời hợt và ồn ào che lấp đi), chính ta cũng thay đổi. Tại sao ư? Bởi chúng ta được hình thành từ cách ta nhìn nhận. Những gì ta thấy hay ta tưởng như mình thấy ngày này qua ngày khác tạo thành bản chất con người ta và tô điểm cuộc sống của ta tới hết phần đời còn lại. Nếu ta nhìn mọi người bằng con mắt mệt mỏi, nhợt nhạt và nếu ta thấy mọi thứ đều trống rỗng, chính ta sẽ trở nên trống rỗng. Nếu ta nhìn mọi người với đầy sự thú vị và đặc biệt, thế giới quanh ta sẽ trở nên đầy hào hứng cùng rộng mở.

Ngoài ra ta có thể thư thả hơn. Trong một thí nghiệm nhằm khám phá ảnh hưởng của cảm xúc lên hệ thần kinh đối giao cảm, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng sự giận dữ và cảm kích mang lại những hiệu ứng đối lập. Một nhóm đối tượng được kích thích để cảm thấy giận dữ, trong khi nhóm còn lại được gợi lên sự cảm kích dành cho người khác. Ở nhóm đầu tiên, cả nhịp tim lẫn huyết áp đều tăng cao. Nhóm thứ hai cho kết quả đối lập, với hệ thần kinh đối giao cảm hoạt động tích cực hơn (được coi là phản ứng phòng vệ) và cho kết quả điện tim đồng nhất hơn.

Ta sẽ thấy phần chần chừ hơn khi trân trọng người khác. Có một câu chuyện cổ Do Thái giáo Hasidic kể về một tu viện đang dần tàn lụi, tinh thần trọng đạo ngày càng mai một. Từng vị lão sư dần qua đời mà không có các vị trẻ thay thế. Sự điêu tàn, đôi khi là bầu không khí tuyệt vọng, bao trùm. Một ngày nọ, có vị giáo sĩ kia đi ngang qua tu viện. Sau khi

ngồi với các vị sư ít phút, ông nói, “Tiếc thay, ta không có lời khuyên nào cho các vị. Nhưng hãy nhớ rằng trong số các vị có Messiah”. Rồi vị giáo sĩ cáo từ. Các vị sư vô cùng kinh ngạc bởi câu nói đó. Ngày qua ngày, câu nói ấy cứ văng vẳng lặp lại bên tai họ. Rồi họ nhìn nhau đầy băn khoăn, “Trong chúng ta ai là Messiah? Có phải người mau miệng tốt tính kia, hay kẻ lười chày thây chẳng bao giờ mó tay vào việc gì, hay người luôn trầm mặc ấy, có khi là kẻ biết tuốt luôn muốn thể hiện kia...”. Dần dà, những cái xấu ấy được nhìn nhận như những đức tính tốt: có lẽ ẩn sau vẻ trầm lặng là tri thức; có lẽ mau miệng là cách mua vui cho mọi người; hay lười biếng chẳng qua chỉ là an nhàn. “Một người trong chúng ta là Messiah”. Và thế là họ trân trọng nhau hết sức, đối xử với nhau thật tốt chính bởi Messiah, đấng cứu thế đang khoác trên mình tấm áo phàm trần. Một người trong chúng ta được Chúa phái xuống, và ta mang ơn họ bằng sự tôn trọng vô cùng.

Sự tôn trọng ấy dần được các vị sư cảm nhận (phòng khi một trong số họ thực sự là Messiah) và nó biến đổi hoàn toàn mối quan hệ giữa họ và toàn bộ bầu không khí trong tu viện. Họ nhìn nhận nhau dưới con mắt hoàn toàn khác – vô tư và hạnh phúc hơn. Từ đó, các lễ khách bắt đầu đến viếng thăm, và sau là những tín đồ mới. Một tinh thần đổi mới trời dậy mạnh mẽ mà từ đó niềm vui cùng những điều kỳ thú tái sinh. Những con người ấy học được cách nhìn đời bằng con mắt mới mẻ và cuộc sống của họ đã thay đổi.

Tuy nhiên, tôn trọng không chỉ nằm ở cái nhìn. Nó còn nằm ở đôi tai nữa. Sự tôn trọng không thể tồn tại nếu đôi

tai không lắng nghe. Điều này quả thực rất khó, đặc biệt là trong thế giới ồn ã của chúng ta. Chưa từng có kỷ nguyên nào mà cuộc sống của chúng ta bị bao quanh bởi những tiếng ồn phiền toái và gây mất tập trung như ngày nay: tiếng xe cộ, máy móc, thứ âm nhạc vô vị mà ta buộc phải nghe trong những nhà hàng hay khu mua sắm, tiếng phi cơ bay vút trên đầu hay tàu điện ngầm dưới lòng đất, tiếng tivi vọng từ nhà hàng xóm, hay từ một buổi trình diễn nhạc rock ở địa phương. Ta đều phải chịu đựng sự ô nhiễm tiếng ồn, thứ tiếng ồn ta chẳng hề muốn nghe chút nào. Chúng thâm nhập, rung lên trong ta, và từng chút từng chút một gây ra những tổn thương vô hình.

Có lẽ ta gây ra nhiều tiếng ồn đến vậy bởi ta không hề muốn lắng nghe. Chỉ trong lặng yên ta mới thực sự nghe được. Tôi chỉ có thể nghe anh nói khi bên ngoài thôi ầm ĩ, đặc biệt là khi tôi đã làm cho giọng nói trong tâm trí mình nín lặng để không bị phân tâm với những gì anh muốn nói tôi nghe. Khi ta thực sự cố gắng lắng nghe, ta mới nhận thấy tính ganh đua trong ta mạnh tới nhường nào. Có thể ta nghe, nhưng cùng lúc ấy trong đầu ta – nào là ý tưởng, từ ngữ, hình ảnh – đang chống lén lên nhau, cái này chỉ chờ cái kia dừng lại để lên tiếng – và ta không thể không lên tiếng được. Nếu ta không làm gián đoạn người đối diện bằng lời nói, thì hẳn trong đầu ta đã làm điều đó rồi.

Có vài lần trong những buổi chuyên đề, tôi sử dụng một kỹ thuật để lắng nghe (tôi không biết ai đã phát minh ra nó): Bạn đặt một vỏ sò hay một đồ vật nào đó ở trung tâm của

nhóm người tham gia. Ai muốn lên tiếng sẽ cầm lấy vỏ sò và trình bày điều mình muốn nói. Khi nói xong, người ấy đặt vỏ sò lại chỗ cũ và sau một hồi im lặng khi cả nhóm suy ngẫm về điều mình mới được nghe, một người khác sẽ cầm lấy vỏ sò và tiếp tục.

Đây là một kỹ thuật hữu hiệu nhằm chỉ ra cho chúng ta thấy thói quen chỉ muốn phát biểu mà không lắng nghe sẽ thôi thúc ta đến nhường nào, rằng ham muốn của ta với từ ngữ mạnh ra sao. Nó cũng cho thấy việc lắng nghe buộc ta phải chậm lại, phải suy ngẫm, bởi sự thấu hiểu thực sự đòi hỏi phải có khoảng dừng và lòng kiên định.

Chẳng mấy chốc, cả nhóm phát chán với bài tập đó. Khi vỏ sò được đặt lại, nhiều người chồm lên để lấy nó, và khi ai đó đang phát biểu, những người khác đã canh me để sẵn sàng giật lại, trong đầu thì suy nghĩ về những điều quan trọng mà họ muốn nói. Và tất cả quên không lắng nghe.

Nhưng lắng nghe không chỉ cần sự yên tĩnh. Nó đòi hỏi khả năng không chỉ nghe những gì được nói ra, mà còn là cách chúng được nói ra nữa. Thường thì bản thân từ ngữ không mang ý nghĩa quan trọng lắm, giọng điệu mang phần quyết định nhiều hơn. Ví dụ, khi ai đó nói “được thôi” với bạn, lời nói ấy gương ép hay hào hứng, kiên quyết hay chần chừ? Một cụm từ đơn giản như “Tôi đi dạo đây” hay “Anh để tờ báo ở đâu thế?” có thể hàm chứa sự giận dữ, không hài lòng, phải đối, hay triu mến; ta chỉ cần lắng nghe để biết. Tôi từng được chiêm ngưỡng một bức họa: Một ô cửa sổ mở ra trước một bầu trời mây đen xám xịt, tấm rèm cửa bị gió hất

phần phật. Phía dưới đề dòng chữ: “Tôi không nhớ anh đã nói gì, nhưng tôi nhớ anh nói điều đó như thế nào”.

Lắng nghe là một nghệ thuật đầy công phu khiến người nói cảm thấy hứng thú và tràn đầy năng lượng. Anh ta sẽ thấy thật nhẹ nhàng bởi, người này đang lắng nghe mình mà không có ý muốn cắt ngang, hay phản bác những gì anh ta nói, hay nói gì đó nghe thông thái hơn, hoặc muốn đổi chủ đề. Lắng nghe mang lại giá trị cho tất cả những gì được nói cũng như người nói ra điều đó. Trong sự lắng nghe chân thành, ta cũng nghe thấy những gì không được nói bằng lời. Ta nghe thấy tiếng vọng của tâm hồn, có thể là tiếng kêu than của nó.

Lắng nghe cũng giúp nâng tâm hồn của người nghe lên, bởi nó mang lại cảm giác nhẹ nhõm đến từ sự yên lặng. Để lắng nghe, bạn phải gạt bỏ cái tôi ra khỏi bản thân mình. Khi ấy, mọi ưu phiền và rắc rối bạn đang gặp phải không còn tồn tại nữa. Giọng nói trong đầu cũng lặng yên. Khi lắng nghe, bạn được tự do.

Bởi vậy, lắng nghe cũng thể hiện sự tôn trọng nhiều như nhìn nhận vậy. Nhưng nếu qua đôi mắt, ta thấy được tâm hồn thì đôi tai dường như lại không nói lên gì nhiều về con người ta; chúng là bộ phận ít biểu cảm nhất trên gương mặt. Thế nhưng, nếu ta quan sát hình dáng của chúng thật kỹ, ta sẽ thấy chúng phức tạp một cách kỳ diệu, và ở đó bạn sẽ thấy hình tượng phi thường của sự đón nhận – thứ mà ta thường phải đánh đổi để sống một cuộc đời vội vã, rối ren. Đôi tai chính là hiện thân của sự cởi mở giữa ta với thế giới.

Tin tốt là việc lắng nghe người khác nói không phải một trách nhiệm tẻ nhạt mà đích thực là một cuộc phiêu lưu kỳ thú. Bởi nếu ta thực sự lắng nghe, bất kỳ ai cũng có điều gì đó thú vị để nói, dù cho vẻ ngoài của họ giản dị tới đâu.

Có câu truyện ngụ ngôn châu Phi kể về chú nhện Ananse được Chúa trời giao trọng trách thu thập tri thức của toàn nhân loại và mang về cho ngài. Đổi lại, chú sẽ được xưng là “kẻ thông thái nhất mọi thời đại”. “Không thành vấn đề,” Ananse đáp. “Tôi chỉ cần ba ngày thôi”.

Chú thu thập hết tri thức và bỏ vào một chiếc hũ lớn. Cột chiếc hũ vào lưng, chú bắt đầu hành trình leo lên cửa trời, chậm chậm từng bước trên một cây dừa mà đỉnh nằm cao vút qua những tầng mây. Khi có người ngỏ ý muốn giúp đỡ, chú liền từ chối. Chú muốn tự mình hoàn thành, muốn trở thành kẻ duy nhất nắm giữ mọi tri thức. Chú rất tự hào về nhiệm vụ ấy. Từ dưới mặt đất, hết thảy mọi người nín thở dõi theo chú. Cuối cùng, Ananse đã thành công. Chú đã lên tới cửa trời, mang trên lưng tri thức của toàn bộ mặt đất. Chú thành công rồi! Thật là một chiến thắng vẻ vang! Thật hạnh phúc xiết bao! Chú giơ cao tám chân của mình lên ra hiệu cho sự chiến thắng. Bởi hành động ấy mà chú trượt chân và rơi xuống đất một cách thê thảm. Cái hũ và tri thức bên trong bể tan thành một ngàn mảnh nhỏ. Ai cũng muốn sở hữu những mảnh vỡ quý giá ấy nên họ chạy thật nhanh tới để nhặt chúng. Chúng mới thú vị và đẹp để làm sao! Kể từ ấy, tri thức không còn của riêng ai. Mỗi người đều giữ một mảnh nhỏ. Thậm chí kẻ ngạo mạn nhất, hèn kém nhất, ngu ngốc nhất, hay kém may mắn

hơn những người khác cũng nắm giữ một mâu tri thức. Mọi người đều có gì đó thú vị và chân thật để nói ra.

Sự tôn trọng là điều kiện cần để giải quyết các mâu thuẫn. Xung đột và căng thẳng diễn ra ở mọi nơi: trong gia đình, trường học, công việc, giữa những nhóm xã hội và giữa mọi người. Từ một cuộc tranh luận bình thường với bạn bè tới một cuộc chiến tranh nguyên tử, chúng đều là một sự lãng phí vô ích về thời gian và công sức, cũng như là nguồn cơn của những nỗi đau không có hồi kết. Sự hung hăng lẫn muốn thống trị đều thể hiện sự thô bạo và thực không mang lại hiệu quả gì khi giải quyết vấn đề, thậm chí còn gây hại nhiều hơn lợi.

Nếu không kết thúc trong sự bùng nổ đầy phá hoại, những mâu thuẫn ấy cứ ẩn mình dưới đồng tro tàn, âm ỉ bòn rút năng lượng và nguồn lực của ta. Ví dụ, ở Mỹ, sáu mươi lăm phần trăm các vấn đề liên quan đến kết quả chuyên môn trong kinh doanh đều xuất phát từ mâu thuẫn trong nhân viên; và các nhà quản lý cấp cao thuộc năm trăm công ty lớn nhất nước Mỹ dành ra hai mươi phần trăm thời gian của họ để giải quyết các vấn đề liên quan tới mâu thuẫn và cáo buộc.

Giải quyết mâu thuẫn có thể giúp cải thiện đáng kể các mối quan hệ và hiệu quả trong kinh doanh. Trong trường học, nó giúp nâng cao tiêu chuẩn giáo dục. Để giải quyết mâu thuẫn, bước đầu tiên là giúp đôi bên trình bày rõ lập trường của họ và ghi nhận quan điểm cũng như mong muốn từ phía còn lại. Đây chính là sự tôn trọng, là việc thừa nhận đầy đủ về bản thân và đối phương. Tôn trọng cùng lắng nghe là cách

hữu hiệu và tinh tế nhất để giàn xếp ổn thỏa những xung đột. Tôi không nói rằng phương pháp này lúc nào cũng đem lại hiệu quả bởi sự hồ đồ, hung hăng, và cứng nhắc có mặt ở khắp mọi nơi. Nhưng đây sẽ là một điểm khởi đầu hữu ích.

Tất cả những gì chúng ta đã nói phía trên có thể rút gọn lại như sau: Sự tôn trọng ngụ ý rằng ta cho người khác không gian mà họ xứng đáng được hưởng. Thường thì ta không làm được điều này. Đầu tiên, ta phán xét. Từ những phán xét chủ quan và vội vàng ấy, ta mau chóng đưa ra kết luận. Dù không nói ra thành lời, ta sẽ âm thầm đánh giá bất cứ ai đứng trước mặt mình: Anh ta dễ chịu nhưng thực tế lại kiêu căng; cô ta có vẻ dễ thương nhưng không thành thực, vân vân và vân vân. Để phán xét ta chẳng mất gì. Nó vừa nhanh chóng vừa dễ dàng. Nó khiến ta lầm tưởng rằng mình tốt đẹp hơn người mà ta đang phán xét nhiều. Và dù những điều đó có đúng hay không, nó cũng sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ này. Người kia sẽ cảm nhận được, sẽ bị những phán xét ấy ảnh hưởng, họ có thể thấy tổn thương hoặc bị xúc phạm.

Phán xét thường liên hệ mật thiết tới mong muốn được kiểm soát. Ta muốn cho lời khuyên, nói cho người kia nghe làm sao để sắp xếp cuộc đời của họ, muốn cứu rỗi họ. Đã bao lần bạn nghe thấy ai đó nói bạn phải ăn gì, coi phim gì hay nên đọc cuốn sách nào, nên sử dụng thời gian ra sao, nên cười hay không nên cười ai, hoặc nên tin vào Đấng Tối Cao nào? Lời khuyên như vậy không đơn thuần chỉ là chia sẻ ý kiến, nó còn là một dạng áp lực. Chúng ngụ ý rằng bạn không thể tự mình sống được, bạn cần người dẫn dắt để tiến bộ.

Hình ảnh về chiếc giường của Procrustes trong thần thoại chính là ví dụ gần gũi nhất cho hình ảnh đó. Vị thần hung ác này mời người ta nằm trên chiếc giường của ông. Nếu họ nằm vừa vặn, họ là kẻ may mắn. Nếu thân mình họ quá dài, ông ta sẽ cắt phần chân thừa ra của họ, và nếu họ quá ngắn, ông ta sẽ kéo họ giãn ra tới khi vừa. Sự tàn bạo của Procrustes diễn tả chính xác sự đáng sợ của những kẻ muốn can thiệp vào cuộc sống của người khác. Tất cả chúng ta, vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống, cũng thầm muốn uốn nắn người khác theo cách ta cho là đúng.

Để hiểu được những tổn thương gây ra bởi phán xét và việc kiểm soát cuộc sống của người khác, ta cần xem xét một ví dụ hết sức cực đoan: chế độ chuyên chế, khi mà mọi cá nhân đều bị nhà nước kiểm soát, từ cách ăn mặc giống nhau, cùng đọc các cuốn sách giống nhau, có cùng lý tưởng, để râu hay ria mép, che gương mặt lại, hoặc bất cứ tục lệ nào được đặt ra chỉ với mục đích kiểm soát cuộc sống của tất cả. Một nhạc công người România kể tôi nghe rằng trong thời kỳ độc tài ở đất nước anh, không ai được phép chơi nhạc jazz – thứ bị coi là biểu tượng của sự suy đồi từ xã hội nước Mỹ. Anh chỉ được phép chơi nhạc cổ điển. Nếu anh dám chơi nhạc jazz với những người bạn khác, cảnh sát (có người chỉ điểm) sẽ lập tức ập đến và tổng giam cả nhóm. Nếu âm nhạc là biểu cảm của tâm hồn, thì việc áp bức nó chính là giết chết tâm hồn. Ta đã thấy một ví dụ rất cực đoan, và nó xảy ra bởi ai đó cho rằng họ biết điều gì là tốt nhất cho tất cả mọi người.

Chịu đựng là một đức tính tốt đẹp. Không có nó thì chẳng có sự sáng tạo, cũng không có tình yêu. Người ta sẽ không thể thay đổi hay lớn lên – dưới tư cách cá nhân hay toàn xã hội. Mặt khác, ta cũng không được phóng đại nó. Sự bất công, bất nạt, và bạo lực phải được chống lại. Ta phải đối mặt với những điều sai trái ấy. Như lịch sử cho thấy, sự xấu xa phát triển được là do nó bị lờ đi.

Thế nên có lúc ta cần chịu đựng và có lúc không thể chịu đựng thêm nữa. Dù sao thì, tôn trọng khoảng không cá nhân là cách dễ dàng nhất để phát triển một mối quan hệ: Hãy để người khác được là chính họ mà không vây chặt họ, kể cả trong tư tưởng, bằng những phán xét, lời khuyên, áp lực, và kỳ vọng rằng họ phải thế này hay thế kia. Ta có thể tin tưởng chắc chắn rằng họ sẽ tìm ra định mệnh của riêng mình. Thiếu đi không gian ấy, lòng tốt thật quá đôi ngọt ngào; có không gian, lòng tốt sẽ sống và hít thở. Đây là sự tôn trọng ta muốn được đón nhận và là sự tôn trọng ta có thể học cách cho đi.

SỰ LINH HOẠT



Thích nghi hay là chết

Không có gì là bất biến: Vạn vật, cơ thể, những ý tưởng và tâm trạng, tình yêu và tình bạn, tiềm lực tài chính và những kế hoạch trong cuộc đời, những nguồn cơn của khổ đau và hạnh phúc, tình hình chính trường, thời trang và thời tiết; tất cả chúng đều thay đổi. Thậm chí sự thay đổi bản thân tự nó cũng hàm chứa đổi thay.

Trong một thế giới luôn biến động, thật khó để tìm được một thế lực nào có thể bảo vệ và giữ ta được an toàn. Cách duy nhất để tồn tại gói gọn trong nghệ thuật thích nghi với những biến cố liên tục ập đến với ta. Bạn thích nghi thì bạn sẽ sống sót. Nếu ngay giữa những biến động ấy bạn không lay chuyển, bạn sẽ tàn lụi.

Từng chi tiết nhỏ xíu trong thế giới tràn đầy sự sống đều hòa chung khúc ca về khả năng thích nghi: từ đôi mắt của một chú bọ, bộ lông của một chú chim vùng nhiệt đới, vây của một chú cá heo, cấu trúc xương của loài cáo khi chiến đấu, cách săn mồi của loài bò sát, cho tới chức năng của bộ

nào con người đều là minh chứng cho sự thích nghi với một cuộc sống liên tục đổi thay. Những loài không thích nghi được thì sẽ có chung số phận với loài khủng long.

Sự linh hoạt và thích nghi là những đặc điểm mà khoa học và công nghệ đang cố gắng giải mã và tái hiện lại. Một ví dụ điển hình là về những chiếc kính viễn vọng của tương lai, được cấu tạo dựa vào các thấu kính thích ứng. Bầu khí quyển của Trái Đất là một tấm màn khiến những hình ảnh từ vũ trụ đi qua nó bị bóp méo và sai lệch. Chiếc kính viễn vọng mới dùng để ngắm những vì sao ở rất xa này sẽ tính đến độ sai lệch của hình ảnh qua bầu khí quyển, từ đó điều chỉnh các thấu kính cho phù hợp với những nhiễu loạn của bầu khí quyển, và tinh chỉnh chúng từng chút từng chút một, hàng trăm lần trong một giây. Bằng cách này, ta thậm chí có thể thu được những bức hình chính xác của những thiên thể nằm ngoài hệ mặt trời mà cho tới lúc này ta vẫn còn mơ hồ về chúng. Đây là phát minh mang hàm ý đúng như bản chất của nó: Ta có thể nhìn xa hơn không phải vì ta vượt qua các chướng ngại mà vì ta thích nghi với nó.

Trong binh lược, đội quân linh hoạt hơn là người thắng cuộc. Vì thế mà những tàu chiến có tải trọng nhẹ, di chuyển nhanh của quân đội Anh có lợi thế hơn so với những thuyền chiến nặng nề, chậm chạp của Hạm đội Tây Ban Nha bất khả chiến bại. Tính thích nghi cũng là vũ khí bí mật trong giới kinh doanh; ở đó, cứng nhắc đồng nghĩa với thất bại. Chưa từng có ai làm giàu được khi bán dù vào mùa hạn hán hay bán tập vở khi kỳ nghỉ bắt đầu cả. Kẻ nhanh nhạy nắm bắt

được nhu cầu trên một thị trường liên tục chuyển mình sẽ sống sót và ăn nên làm ra.

Thích ứng là một dạng tri thức thực dụng, một loại trí thông minh hiện diện trong thì hiện tại có khả năng nhận ra dù chỉ một dấu hiệu rất nhỏ của sự thay đổi và đủ khả năng cũng như sự mềm dẻo cần thiết để thích nghi với các điều kiện mới. Thứ tri thức ấy bắt nguồn từ việc thấu hiểu rằng ta không thể kiểm soát mọi yếu tố ảnh hưởng đến sự tồn tại của ta. Ý muốn làm chủ thực tại của ta là có thể hiểu được, đặc biệt nếu ta là bác sĩ phẫu thuật, phi công, hay một nghệ sĩ đi trên dây. Nhưng để hoàn toàn kiểm soát cuộc sống là điều không tưởng, bởi có quá nhiều nhân tố bí ẩn cần được xét đến. Nếu ta cố gắng kiểm soát mọi mặt trong cuộc sống, ta sẽ phát khùng và không may thì còn nhận được điều ngược lại với mong muốn. Sẽ là khôn ngoan hơn nếu biết chấp nhận những điều ta không lường trước được. Ta sẽ gặp rắc rối nếu không làm được như vậy. Điều này đã từng xảy đến với tôi một lần.

Khi ấy tôi chuẩn bị được phỏng vấn trên một chương trình phát thanh trực tiếp rất quan trọng. Những lời tôi nói ra sẽ không có cơ hội được sửa chữa hay xóa đi. Cuộc phỏng vấn được thực hiện qua điện thoại, và chỉ cần nghĩ đến việc bị gián đoạn bởi tiếng ca hát hay la hét của mấy đứa nhóc nhà tôi thôi đã đủ để khiến tôi thấy bất an rồi. Thế nên tôi sắp xếp để thực hiện phỏng vấn tại văn phòng làm việc, một căn phòng yên tĩnh nằm trên tầng cao nhất, tách biệt với ngôi nhà và tiếng xe cộ. Khi tới nơi, tôi được biết thợ sửa ống nước

đang sửa chữa đường ống trong tòa nhà, nhưng tôi không để tâm tới chuyện đó. Một lúc sau, tiếng chuông điện thoại vang lên và cuộc phỏng vấn bắt đầu. Tại đúng hồi cao trào nhất của cuộc thảo luận, khi mà các khía cạnh cao quý nhất của phần tâm hồn đang được đề cập đến, thì điều mà tôi không ngờ tới đã xảy ra. Mặc dù tôi tưởng rằng sẽ không ai ghé qua văn phòng, nhưng chuông cửa mới reo lên. Tôi lờ cái chuông đi và tiếp tục cuộc phỏng vấn, nhưng nó cứ vang lên liên hồi. Chính là anh thợ nước. Anh ta biết tôi có trong văn phòng, và bởi tôi không đáp lời, anh hét lớn để cảnh báo cho tôi biết, “Giáo sư Ferrucci, đừng sử dụng nhà vệ sinh trong hai giờ tới nhé, bằng không mọi thứ sẽ rối tung lên đấy!”. Sự gián đoạn tưởng chừng rất đời bình thường của anh thợ nước được phát thanh đúng lúc hàng ngàn thính giả đang lắng tai nghe những lời tôi phân tích. Tôi không tài nào biết được họ sẽ nghĩ gì. Liệu họ có tin rằng đó là một phần của chương trình? Khi ấy tôi không cảm thấy thích thú chút nào về sự cố đã xảy ra, và chỉ sau đấy tôi mới rút ra được bài học đầy tính hài hước từ chuyện đó.

Ngay tại thời điểm ấy, tôi bị buộc phải nhận ra rằng dù có cố gắng ra sao, tôi cũng không thể kiểm soát hết mọi việc. Thế giới bên ngoài không chuyển mình theo cách tôi muốn. Nói theo cách đơn giản và trực quan hơn thì chính tôi là người phải thích nghi với những gì đang liên tục diễn ra.

Trị liệu tâm lý có thể được định nghĩa là sự hồi phục hay luyện tập sự linh hoạt. Chúng tôi giúp đỡ những người đang đối mặt với vấn đề của ngày hôm nay bằng phương pháp

tiếp cận của ngày hôm qua. Những phương thức ấy có thể đã có hiệu quả trong ngày hôm qua, hoặc chí ít nhờ chúng ta đã sống sót, thì với ngày hôm nay chúng lại là thảm họa thực sự. Ví dụ, có người bị bạo hành khi còn nhỏ, lớn lên luôn sống trong sự căng thẳng, thậm chí tự khép mình lại như một đứa trẻ đang sợ hãi. Hoặc có khi họ trở nên lệ thuộc hay bị ru quên tới mức họ cố hết sức để lấy lòng kẻ mà họ có hiềm khích. Những thái độ ấy, dù cho có hiệu quả ra sao trong quá khứ, cũng đã không còn giá trị gì trong hiện tại. Giờ mỗi hiểm nguy đã qua đi, và tới lúc ta cần dừng việc giả bộ lại và bắt đầu sống thực sự. Một ví dụ khác: Một người mẹ có lẽ đã dành ra rất nhiều năm trong cuộc đời để chăm sóc những đứa con, trông cho chúng mạnh khỏe, đưa đón chúng đi học, lắng nghe những ước mơ và nỗi phiền muộn của chúng, dốc hết tâm lòng để chúng luôn sống vui. Những đứa trẻ ấy lớn lên, rời khỏi tổ ấm, và tất cả những hành động cùng nỗ lực ấy phải chấm dứt – như một cỗ máy lỗi thời chẳng còn hữu ích cho bất cứ ai và người ta cứ để mặc nó gỉ sét trong một góc nào đấy. Viễn cảnh bề ngoài đã thay đổi hoàn toàn. Liệu thái độ bên trong có thay đổi theo?

Việc này nhằm mục đích giúp tất cả chúng ta thừa nhận thực tại. Bởi dù thực tại có khó khăn, khiến chúng ta không thoải mái tới nhường nào, nó vẫn là một người thầy tuyệt vời. Thực tại diễn ra theo cách của riêng nó mà chẳng màng tới những ước mơ hay kỳ vọng của ai. Những ảo vọng ta mang sẽ chẳng ích gì nếu chúng không giúp ta đối mặt với cuộc sống ngay tại giây phút này đây.

Đó là lý do vì sao sự linh hoạt không chỉ đơn thuần là một chiến lược mang lại thành công. Đó còn là một giá trị về mặt tâm linh. Nó ngụ ý về tự do khỏi mọi ràng buộc, tỉnh thức trong hiện tại, chấp nhận mọi việc đúng như bản chất của nó. Những thay đổi trong cuộc sống có thể khiến ta thấy không thoải mái, thậm chí là sợ hãi: những người ta yêu quý có thể sẽ không yêu quý ta như trước đây; trình độ chuyên môn của ta đang xuống cấp; cơ thể ta ngày một rệu rạc; những sản phẩm của ta không còn bán chạy như xưa; những người bạn từng giúp đỡ và an ủi giờ đã quên ta; những gì ta thấy hứng thú giờ đây thật tẻ nhạt và trống rỗng.

Đối mặt với sự thay đổi không ngừng, Đạo giáo khuyên ta nên mềm dẻo như nước, chảy lên phía trên và rẽ qua những tảng đá, uốn mình để tiến về phía trước. Nếu ta có thể buông bỏ những gì ta hằng tin nhất, thì ta có thể mở lòng để đón nhận cái mới, kể cả sự nghịch lý hay vô lý. Đó chính là óc sáng tạo. Chính thái độ ấy đã trở thành một phong cách sống, thậm chí là một con đường tâm linh. Ta có thể gạt bỏ đi những hình mẫu xưa cũ, và đủ khiêm nhường để bắt đầu lại từ đầu.

Thích nghi với thực tại cũng đồng nghĩa với chấp nhận những điều đáng thất vọng. Các nhà tâm lý học đã đo lường khả năng chấp nhận của đứa trẻ trước một thất vọng nhỏ – ví dụ như khả năng giữ một viên kẹo M&M trong miệng mà không nhai nó trong vòng mười tới ba mươi giây; không được nhìn khi mà người làm thí nghiệm gây tiếng động sột soạt với một tờ giấy, bóc một gói có chứa một món quà cho

đứa trẻ ấy; nhìn và lựa một món đồ chơi mà không được chạm vào bất cứ thứ gì; xây một tòa tháp từ các miếng gỗ với một đứa trẻ khác, chơi theo lượt và không được đánh đổ tòa tháp. Kết quả nghiên cứu cho thấy, đứa trẻ nào dễ dàng chấp nhận những điều nêu trên là những trẻ có tính cách mạnh mẽ và hòa đồng khi ở bên người khác, biết quan tâm, cởi mở với những trải nghiệm mới.

Nhiều năm về sau, những đứa trẻ ấy sẽ lớn lên thành những người dễ chấp nhận những điều gây khó chịu thường gặp trong cuộc sống như: không tìm được một chỗ đậu xe; người hẹn gặp tới trễ; máy tính không hoạt động; thời tiết xấu và chuyến đi bị hủy; phải giải quyết các thủ tục hành chính chán ngắt; và còn nhiều ví dụ nữa. Thực tại chẳng mấy may nghĩ đến các kế hoạch của bạn, và nó sẽ liên tục tìm ra những cách mới để chọc tức bạn. Theo một nghiên cứu gần đây, trong một ngày bạn sẽ gặp phải hai mươi ba điều phiền toái (so với con số mười ba cách đây một thập kỷ). Bạn sẽ thuận theo hay chống lại?

Khả năng hành xử một cách linh hoạt cũng có tác động lớn đến các mối quan hệ của chúng ta. Bản chất của con người luôn nồng hậu và bác ái, nhưng nếu không thích nghi được với những môi trường mới, ta sẽ thấy căng thẳng, không vui, buồn bực, nóng nảy, hay khi bị ngợp trong một tình thế không lường trước được, ta chẳng còn tâm trí và sức lực nào để thể hiện cái tôi đẹp đẽ nhất với người khác được nữa. Khi ấy chỉ còn phần thân xác ta ở lại với thực tại. Phần hồn ta thì cứ phản kháng, găm giữ, chống đối.

Bởi những người linh hoạt luôn chấp nhận bản chất sự việc, họ dễ gần hơn. Liệu bạn muốn dùng bữa tối với ai hơn – một người sẽ mở miệng phàn nàn nếu không được dùng bữa với món tôm sốt rượu và một chai Riesling, hay một người thấy hạnh phúc dù chỉ ăn mì ống và đậu? Ai sẽ là vị khách dễ chịu hơn – một người bạn biết trân trọng một đêm ngủ ngon giấc và chẳng đòi hỏi gì, luôn tự mình chăm sóc cho bản thân, hay một người bà con luôn cần bạn ở bên, cảm râm rã tâm nệm cứng quá, và yêu cầu bạn phải tìm giúp họ một chuyên gia về những con tem của Nhật Bản? Thật chẳng có gì phải phân vân cả: Người dễ tính quả là món quà trời ban.

Những mong ước và nhu cầu là một dấu trường mà ở đó mối quan hệ được đặt trong những phép thử. Nếu các nhu cầu là bình thường và chính đáng, và nếu chúng luôn được đáp ứng lần thỏa mãn thì mọi sự đều suôn sẻ. Mối quan hệ ấy là thuận lợi. Nhưng thử hình dung nếu các nhu cầu ấy trở thành những yêu cầu cấp bách, thất thường, mối quan hệ ngay lập tức gặp trở ngại. Khi đó nó sẽ giống như chèo một chiếc xuồng xuống thác nước dốc đứng hơn là tản bộ nhẹ nhàng ở vùng đồng quê.

Nhưng ngạc nhiên thay, những đòi hỏi quá đáng và lỗ bịch ấy có thể mang một ngụ ý khác đấy. Thật ra, chúng thường được dùng để đánh lạc hướng chúng ta khỏi những gì là quan trọng nhất trong một mối quan hệ – là nhìn nhận con người thật của nhau, là giao tiếp, là sống bên nhau hòa thuận. Có nhiều người không để lộ sự sợ hãi khi gần gũi với người khác,

họ dựng nên một rào chắn giữa họ và người kia, một rào chắn được tạo nên bởi những đòi hỏi quá đáng không ngừng nghỉ. Có một bộ phim hoạt hình kể về một người phụ nữ khi được trao chiếc nhẫn cầu hôn có đính một viên đá quý đã lấy kính lúp ra để soi nó. Trong giây phút ấy, cô ta chẳng may nghĩ đến vị hôn phu của mình. Tất cả những gì cô trông thấy chỉ là viên kim cương. Ở đầu bên kia của sự cực đoan này, hãy tưởng tượng một người ít màng tới vật chất: “Em chẳng cần gì cả, chỉ cần bên anh là em hạnh phúc rồi”. Thật là nhẹ nhõm làm sao.

Ngoài những đòi hỏi mang tính chủ động mà ta bày tỏ thành lời, những đòi hỏi thụ động cũng luôn chờ chực để gây cho ta rắc rối. Chúng là những đòi hỏi mà ta cho rằng nghiêm nhiên là đúng và không bao giờ ta nói ra. Một trong số những đòi hỏi rất thường gặp ấy là, “Tôi hy vọng rằng bạn sẽ luôn giống như xưa”. Thường thì ngay cả khi ta thể hiện niềm hy vọng rằng mọi người xung quanh ta sẽ thay đổi, ta dễ mắc phải tính ì tâm lý: Ta luôn nhìn nhận mọi người theo cùng một cách, và muốn họ không thay đổi một cách vô thức. Bất cứ điều gì đi ngược lại với hình tượng về một ai đó trong ta sẽ khiến ta cảm thấy khó chịu.

Ta kỳ vọng rằng mọi người xung quanh sẽ luôn là những con người như vậy. Ta dán mác cho họ, và bỏ họ vào trong chiếc hộp của tâm trí. Là một bác sĩ tâm lý, thi thoảng tôi nhận được những cuộc điện thoại từ người thân của một nữ khách hàng bày tỏ sự giận dữ vì tính tình cô ấy đang thay đổi – có lẽ do cô ấy trở nên quyết đoán hơn, hay đang dần bộc lộ

một nét tính cách mới; cuộc sống của cô ấy đang trở nên khó khăn hơn. Tất cả những gì họ muốn là để cô ấy không phải khổ sở nữa, và rằng cô ấy sẽ thôi khiến người khác phải phiền lòng, nhưng họ không nhận ra rằng để làm được điều đó, cô ấy phải thay đổi. Và khi cô ấy không còn hành xử đúng như những gì họ nghĩ về cô, họ sẽ thấy bức bối. Tôi vẫn còn nhớ một người cha đã cảm thấy mình bị coi thường và ngạc nhiên nhường nào khi cô con gái trước đó còn trầm cảm, sống nội tâm, luôn nghe lời, lại quyết định nghỉ việc và đi vòng quanh thế giới. Cô con gái đã thay đổi và dần nắm lấy tự do cho bản thân mình. Nhưng người cha lại đang níu kéo quá khứ và cố chống trả lại sự thay đổi ấy bằng tất cả sức lực.

Điều này xảy ra với bất kỳ ai. Một buổi tối nọ tại một nhà hàng, thay vì gọi một đĩa mì ống và rau củ cùng nước sốt như thường lệ, tôi gọi một phần pizza xúc xích và một ly bia. Bạn phải nhìn nét mặt của gia đình tôi khi ấy kìa: Họ luôn coi tôi là người cổ hủ, chẳng biết gì về ẩm thực, một tâm hồn lưu lạc tới từ tương lai để đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, và nếu bất kỳ ai khác gọi món tương tự như vậy, sẽ chẳng có ai hé răng nói gì. Họ đơn giản không thể chịu đựng nổi sự khác biệt với hình tượng về tôi mà họ có trong đầu, và cảm thấy khó mà tin được khi tôi phá vỡ những ranh giới ấy. Liệu gia đình tôi có quá cứng nhắc không ư? Tôi không nghĩ vậy. Chúng tôi là những người bình thường. Nhưng tôi đề cao sự tự do. Một thế giới lý tưởng là nơi mà những đứa trẻ đang lớn và cha mẹ chúng đồng thuận về việc một người trong số họ nhuộm tóc, hay đeo khuyên vào bất cứ bộ phận nào trên cơ thể mà họ muốn,

đi theo tiếng gọi tính dục của họ, mặc đồ theo cách họ chọn, tiêu tiền theo cách họ thấy hợp lý nhất, tùy ý chọn bất cứ loại hợp chất nào để đưa vào cơ thể (tất nhiên có một vài ngoại lệ), thay đổi tính cách, rồi đột nhiên xách ba lô lên đi đến những miền đất xa xôi và bí ẩn.

Cho những người ta thương yêu quyền tự do để trở thành con người mà họ muốn. Cho họ không gian để thử nghiệm, để vấp ngã và sáng tạo, để thất bại hay thành công. Cho họ quyền khám phá hàng ngàn sắc thái khác nhau thay vì đóng băng họ trong khuôn khổ cứng nhắc của tâm trí chúng ta. Không chửi che, giảng giải, xô đẩy, hay lôi kéo họ về với những gì ta cho là tốt nhất. Đó sẽ là một cách tuyệt vời để xây dựng một mối quan hệ. Chẳng lẽ bạn không muốn người khác tin tưởng và đối xử với mình như vậy sao?

Ta hình dung một cách khái quát rằng khi càng lớn tuổi, ta càng trở nên cứng nhắc. Nhưng con trẻ cũng luôn có những thói quen nhất định và thường không thích phải thay đổi. Và tôi nghĩ rằng chúng ta nên tôn trọng nhu cầu đó của chúng. Có lần tôi muốn làm con gái đỡ đầu bất ngờ, vì cả năm rồi hai cha con không gặp nhau, bằng cách nấp trong tủ quần áo và nhảy ra khi cô bé bước vào phòng. Trò đùa ấy không vui xiu nào, và cô bé vừa khóc vừa bỏ chạy. Cô bé nói đúng: Cha đỡ đầu không đột ngột chui ra từ tủ quần áo như vậy. Con trẻ cũng cần những điểm tham chiếu cố định. Ta không thể lúc nào cũng xử trí ngẫu hứng được.

Tuy nhiên, với người lớn, đó lại là một câu hỏi hoàn toàn khác. Nếu ta có thể bớt cứng nhắc và không nghiêm trọng

hóa những kỳ vọng của mình quá mức, ta sẽ cho người khác không gian để trở thành con người mà họ muốn: để bộc lộ những cách suy nghĩ và hành xử mới, để thể hiện những mặt khác trong con người họ mà ta chưa từng biết tới, hay có lẽ để trưởng thành. Nếu bạn là một cô gái bắt đầu một mối quan hệ với một anh chàng và thầm mong rằng anh ta sẽ không thay đổi (bởi, suy cho cùng, bạn cũng quen như vậy rồi), thì bạn đang xây dựng một mối quan hệ với một dịch vụ đóng phí thường niên hay một hợp đồng bảo hiểm – chứ không phải với một con người bằng da bằng thịt. Bạn càng cho anh ta cơ hội để thay đổi và thử nghiệm, mối quan hệ càng trở nên kỳ thú tới mức cả hai không thể hình dung được con đường tiếp theo cả hai cùng đi sẽ ra sao.

Sự thích nghi cũng có vai trò không kém trong gia đình. Một gia đình có thể thích ứng với những thời khắc căng thẳng, với những thay đổi, và với những giai đoạn khó khăn khi đứa trẻ còn nhỏ hay đang ở tuổi vị thành niên. Các nghiên cứu chỉ ra rằng gia đình nào càng thích ứng tốt trong giai đoạn đứa trẻ đang dậy thì, mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình sẽ càng gắn bó hơn khi đứa trẻ ấy trưởng thành.

Nếu ta linh hoạt, không những ta dễ dàng thích ứng với những thay đổi của người khác hơn, mà ta còn hành xử khéo léo hơn khi không còn giận dữ hay buồn bực mỗi lần hạ mình nữa. Hạ mình có thể là khi ta thừa nhận rằng người khác biết nhiều hơn ta, khi ta nói xin lỗi vì sai lầm mình gây ra, khi ta thừa nhận những lỗi sai của bản thân, khi ta nhường bước cho người khác. Đã khi nào bạn lái xe tới một ngã tư hay

trên một làn đường mà không một tài xế nào chịu nhường cho bạn tiến lên chưa? Có thể tôi là một trong những tài xế ấy đấy. Khi lái xe, đôi khi tôi nhường đường cho tài xế khác, nhưng cũng có khi tôi không làm vậy, và sau đấy (cho tới giờ tôi mới nhận ra) rằng tôi cần phải tự thanh minh với bản thân mình. Tôi sẽ tự nhủ là tôi đang quá vội không đi chậm lại được, hay người tài xế kia lấn làn thô lỗ quá, hoặc nếu tôi có dừng lại để anh ta vào làn, có khả năng xe phía sau sẽ đâm vào tôi. Nhưng nếu nghĩ kỹ, bạn cảm thấy thế nào nếu những chiếc xe ấy cứ lao vút về phía trước và lơ đi sự có mặt của bạn, hoặc thậm chí còn tăng tốc để thu hẹp khoảng trống và ngăn không cho bạn vào làn? Và bạn cảm thấy ra sao khi có ai đó dừng lại để bạn vào, và thậm chí còn cười với bạn nữa? Cảm giác ấy chính là cảm giác khi đón nhận lòng tốt đấy.

Lái xe có lẽ là một đấu trường mà ở đó thật khó để nhường nhịn cho bất cứ ai. Tôi vẫn nhớ một cảnh tượng đáng buồn mà tôi chứng kiến cách đây vài năm, trên một con đường đôi hẹp chạy dọc Florence, nó hẹp tới nỗi xe qua lại không thể chạy hai chiều được. Hai tài xế chạm trán ngược chiều nhau. Thường thì một trong hai người sẽ lùi xe để người kia đi qua. Nhưng lần này không ai chịu nhường ai hết. Họ xuống xe để tranh cãi. Họ càng biện minh cho bản thân thì càng không muốn nhường đường. Họ vừa lãng phí thời gian của nhau và làm những người khác không di chuyển tiếp được. Tệ hơn cả, họ đang làm tổn hại đến chính sức khỏe của bản thân mình.

Nhún nhường không dễ chút nào, dù có thể ta biết rằng đó là lựa chọn đúng đắn và đem lại hiệu quả tốt nhất. Nên

văn hóa ta đang sống để cao lòng tự tôn và xem việc nhún nhường là yếu đuối và thất bại. Đó là những gì ta thường thấy ở những chính trị gia hùng biện, những người tỏ ra khiếp sợ việc bị công chúng coi là thiếu năng lực. Thực tế thì, những kẻ bằng mọi giá muốn tỏ ra mình là người cứng rắn nhất lại thường là kẻ yếu đuối nhất, có những lúc trông họ mới thảm hại và đáng thương làm sao. Có một vài mẫu truyện tranh thể hiện thực tế này một cách vô cùng hài hước. Tôi đang nghĩ đến một cảnh trong bộ phim *The Great Dictator* (tạm dịch: Nhà độc tài vĩ đại) của Chaplin, trong đó Hitler và Mussolini không còn cách nào để thể hiện mình là kẻ tài ba hơn ngoài cách ngồi ở vị trí cao hơn. Cuối cùng, bởi cả hai chống ngày càng nhiều ghế lên để ngồi, đầu họ cùng chạm trần.

Khía cạnh tốt đẹp nhất của việc hành xử linh hoạt, và cũng là khía cạnh liên quan nhiều nhất tới lòng tốt, có lẽ chính là sự sẵn sàng có mặt. Tổ chất này chênh lệch vô cùng tùy vào người sở hữu nó. Từng có lần tôi xin gặp một đại diện văn chương mà tôi muốn là người quản lý một trong những cuốn sách của mình. Cô thư ký làm lớn chuyện lên, rồi nói rằng tôi cần gửi lý lịch chi tiết, và sau một vài tháng người đại diện ấy sẽ cân nhắc để sắp xếp một cuộc phỏng vấn với tôi. “Cân nhắc để sắp xếp” nghe quá trịch thượng nên tôi bỏ ngỏ lời đề nghị ấy. Vậy cũng chẳng sao. Người đại diện hiện đang làm việc với tôi lúc nào cũng sẵn sàng, và khi sách của tôi bắt đầu bán, cô ấy làm việc năng nổ hết sức.

Việc luôn sẵn sàng, chắc chắn sẽ mệt mỏi cũng như có thể khiến người khác dễ lợi dụng và làm mất thời gian của

chúng ta. Bên cạnh đó, nhiều người trong chúng ta có quá nhiều việc để làm và ta không thể nào đáp ứng hay thỏa mãn mọi yêu cầu, trả lời mọi cuộc gọi hay e-mail được. Nhưng đây không phải vấn đề bất khả thi về mặt thể chất mà là về cách ta luôn giữ một thái độ sẵn sàng làm kim chỉ nam trong việc đối nhân xử thế.

Thêm một chút lòng tốt và sắp xếp hợp lý sẽ khiến người khác cảm thấy mình được chào đón hơn rất nhiều. Tôi có quen một nghệ nhân chế tác đàn vi-ô-lông ở Florence (căn hộ của bà ở nằm ngay sau Palazzo Vecchio). Bà nổi tiếng bởi chất lượng tuyệt đỉnh của những cây đàn bà làm ra và chúng đã được một vài nghệ sĩ vi-ô-lông tài ba nhất thế giới sử dụng. Thế nhưng nếu tôi mang cây đàn vi-ô-lông của con trai bị hư tới, bà sẽ lập tức ngưng việc đang làm và sửa nó trong ít phút. Trong một lĩnh vực khác, tôi biết một người đàn ông có tên là Fulmine (nghĩa là “Tia chớp” – tin tôi đi, đó là tên thật đấy) là chủ của một công ty làm cửa chớp. Có lần tôi gọi anh và gặp cô thư ký. Sau khi cung cấp thông tin, tôi hỏi liệu khi nào anh ấy có thể tới sửa cửa nhà tôi và mong chờ một câu trả lời đại loại như, “Chắc trong vài ngày nữa”. Câu trả lời của cô thư ký là, “Anh ấy đang trên đường tới chỗ ông rồi”.

Đấy mới là sự sẵn sàng có mặt.

KÝ ỨC



Bạn có quên đi ai đó không?

Một buổi sớm mùa thu đẹp trời nọ, tôi gặp lại giáo viên dạy tiếng Anh ngày xưa của mình. Nhiều năm về trước, đã từng có một quãng thời gian mà cô giữ một vị trí nhất định trong cuộc sống của tôi: Tôi gặp cô mỗi tuần một lần trong những tiết học tiếng Anh buồn tẻ. Rồi chúng tôi đi qua quãng thời gian ấy và mất liên lạc. Giờ đây, hoàn toàn tình cờ, tôi bắt gặp cô tại một khu chợ. Tôi nhận ra cô trước. Tóc cô bạc hơn và dáng người không còn thon gọn như trước, nhưng phải nói là trông cô rất đẹp lão. Tôi kể cô nghe về mình, rồi tôi hỏi về cuộc sống của cô. Tới đó, gương mặt cô bỗng chùng xuống. Cô nói, “Hai vợ chồng cô dừng lại ở W”. Mới đầu tôi không hiểu. Rồi tôi nhớ ra: Cô đang viết đang dở cuốn từ điển Ý-Anh với chồng mình. Họ viết nó theo cách thủ công ngày xưa, từng chữ cái một. Ví dụ, ban đầu họ toàn tâm làm hết chữ A trong một khoảng thời gian, và khi ấy chỉ có những từ bắt đầu với chữ A mới có ý nghĩa với họ mà thôi; rồi tới B, và cứ thế tiếp tục. Họ mới bắt tay vào dự án này vào lần cuối cùng tôi gặp cô.

Tới chữ D, sức khỏe chồng cô đã cho thấy những dấu hiệu giảm sút, nhưng họ không quá lo lắng. Với chữ I, cả hai vẫn còn một khoảng thời gian khá minh mẫn, nhưng bệnh tình vẫn tiến triển theo chiều hướng xấu. Chồng cô suýt qua đời khi viết tới chữ L. Đó cũng là lúc vụ tai nạn xe hơi xảy ra và chồng cô phải nhập viện. Chữ S là khoảng thời gian của sự chịu đựng và buồn đau, tình hình ngày một xấu đi, từng chữ từng chữ một, cho tới W. Cuốn từ điển vốn đã được viết chậm đi, giờ dừng hẳn lại sau cái chết của người chồng. Cô không thể viết tiếp sau biến cố ấy. Công trình bỏ dở, và cuốn từ điển còn dang dở.

Tôi thấy cách ghi nhớ những sự kiện trong cuộc đời qua từng chữ cái như vậy khá lạ kỳ, nhưng đáng ra tôi không nên ngạc nhiên như thế, bởi tất cả chúng ta cũng đều kết nối những cột mốc quan trọng của cuộc đời mình bằng suy nghĩ và cảm xúc. Nhưng điều khiến tôi kinh ngạc nhất là nỗi đau của người phụ nữ ấy trải dài suốt những năm tháng vừa qua, còn tôi thì hoàn toàn không hay biết điều ấy. Tôi đã tiếp tục sống với những trải nghiệm mới và hoàn toàn lãng quên cô. Cùng lúc ấy, cô đã chịu đựng nhiều khổ đau. Cô đã đi qua từng trang trong cuốn từ điển của mình vô cùng chậm chạp với một tâm hồn bị giày vò, và cuối cùng cô chỉ còn lại một mình.

Phải, người khác vẫn tồn tại ngay cả khi ta không nghĩ về họ. Họ tiếp tục đón đau, làm việc, hưởng thụ, lâm bệnh, bình phục, và qua đời. Đây là một thực tế hiển nhiên không thể chối bỏ. Nhưng liệu ta có thực sự tin là như vậy hay không?

Đối với tâm trí đầy ái kỷ của ta, những người khác chỉ tồn tại khi ta nhìn thấy họ, chạm vào họ, nghe họ nói, hoặc chí ít là khi ta nghĩ về họ.

Cho đến lúc ta gặp lại họ sau nhiều năm, ta ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng cuộc sống của họ cũng vẫn trôi đi. Có lẽ ta cảm thấy tội lỗi vì đã lãng quên họ. Cô giáo tiếng Anh của tôi đã tiếp tục sống từ chữ A tới chữ W với biết bao biến cố lớn. Bị dòng đời gạt qua một bên, tôi đã rẽ qua một hướng đi hoàn toàn khác. Tôi chẳng thể nào làm nổi đau buồn của cô biến mất. Thế nhưng ai mà biết được, nếu thi thoảng tôi gọi điện hay ghé thăm, tôi đã có thể khiến nỗi đau ấy vơi đi phần nào, có thể tôi sẽ khiến cô cảm thấy rằng cô không hề cô đơn, rằng có ai đó trong cuộc sống này vẫn còn nhớ tới cô. Nhưng mọi chuyện đã không diễn ra như vậy.

Rất nhiều người trong cuộc sống của chúng ta dường như đã rơi vào quên lãng. Đã có lúc họ rất hữu ích, khiến ta thấy thú vị, khơi dậy ta. Rồi họ đánh mất đi tầm quan trọng của mình và ta lãng quên họ. Quá trình này được củng cố bằng thái độ sống của nhiều người trong thời đại ngày nay, mà từ đó tạo ra một thế giới đầy ảo vọng nhằm phục vụ lợi ích của chúng ta, nơi mà ở đó nhịp sống thì hối hả, cảm xúc thì hời hợt, và sự thỏa mãn luôn được đảm bảo. Ta đang sống trong một hiện tại lệch lạc – một hiện tại không gắn kết gì với quá khứ hay tương lai. Đó là hiện tại của một xã hội tiêu dùng mà trong đó chúng ta không ngừng tìm kiếm những sản phẩm mới để thay thế cho sản phẩm cũ.

Đây là kiểu sống quảng đi. Những gì không cần nữa, ta lập tức loại bỏ. Nghe có vẻ đáng ngờ, nhưng thái độ này đang tồn tại trong mối quan hệ giữa người với người, chỉ là khó nhận thấy và ít tàn nhẫn hơn thôi. Ta để những người mà ta không còn quan tâm nữa rơi vào quên lãng. Thường là những người cao tuổi, nhưng họ cũng có thể ở bất cứ độ tuổi nào. Lối suy nghĩ ấy hiếm khi nào được thể hiện rõ ràng. Ta bận rộn và hối hả, làm hết việc này đến việc khác, không tài nào hoàn thành hết được những gì ta đã cam kết, và không thể trông chờ ta dành thời gian cho những người có vẻ như chẳng liên quan gì khi mà ta đang bận rộn như vậy. Giống như những chiếc xe trong làn đường cao tốc, ta đi thật nhanh và bỏ lại phía sau những phương tiện đi chậm hơn. Hoặc ta chính là những xe đi chậm, nhìn những chiếc xe khác vượt lên và biến mất ở đằng xa.

Trường hợp với người cao tuổi là điển hình nhất. Nếu bạn tới Alaska, bạn sẽ thấy, theo phong tục truyền thống, người Inuit cao tuổi được tôn trọng và sùng kính bởi họ biết nên đục lỗ ở chỗ nào trên băng để bắt cá và sống sót. Nếu bạn thăm một bộ lạc người Nigeria, bạn sẽ biết rằng già đi là một niềm vinh dự, bởi chỉ những người cao tuổi mới có quyền tham gia hội đồng và chữa lành. Nếu tìm trong phong tục Ấn Độ, bạn sẽ thấy tuổi già là giai đoạn được dành trọn cho đời sống tâm linh và vượt lên những ham muốn và mối lo tầm thường. Ở phương Tây, mọi chuyện khác hẳn. Người cao tuổi thường bị lãng quên, mất đi sinh lực và tầm quan trọng của mình, ký ức về họ phai mờ dần trong ta và trong thế giới thực. Trong tình huống xấu nhất, họ trở thành người thừa.

Tôi từng hỏi một nhóm người học, về từ đầu tiên họ nghĩ tới khi nhắc đến “tuổi già”. Các câu trả lời thường gặp là: “bệnh Alzheimer”, “mất kiểm soát”, “đau yếu”, “lão hóa”, “quan tài”.

Chúng ta có lúc cảm thấy mình như những phiên bản lỗi của một chiếc máy tính, và lo sợ rằng chúng ta không thể nhớ được những cái tên hay những số điện thoại. Nhưng đó có phải trí nhớ đích thực không? Theo tôi thì không. Bản chất của ký ức không phải là lưu trữ thông tin, mà nó nằm trong những cảm xúc ta nắm giữ, trong ý nghĩa của những ký ức ấy, trong những mối quan hệ bền chặt bởi ta nhớ đến người kia. Những người bạn thời ấu thơ, nỗi đau khi phải nói lời từ biệt, cuộc gặp gỡ với một người đặc biệt, một buổi chiều tháng Chín tuyệt đẹp, và còn nhiều thứ khác nữa – chúng không đơn thuần chỉ là những món đồ tôi cất trong một cái hòm. Chúng là những nguyên liệu không thể thiếu làm nên lịch sử của tôi. Từ những ký ức ấy tôi dựng nên cuộc đời và danh tính của mình. Tôi là chính tôi, bởi tôi nhớ những gì đã xảy đến với mình, những người tôi đã gặp, những sai lầm tôi phạm phải, những chiến thắng tôi đã tận hưởng. Tôi ghi nhớ, bởi vậy tôi tồn tại.

Ghi nhớ là sống. Lãng quên là chết. Khi ai đó đã qua đời bỗng sống dậy trong ký ức của chúng ta, họ đột nhiên lại hiện diện lần nữa. Nhiều năm sau khi mẹ tôi qua đời, một người phụ nữ có quen biết mẹ tôi từng có lần kể tôi nghe một vài điều về bà – những điều tôi không hề hay biết. Mẹ tôi đã giúp bà trong những lúc khó khăn, đã trải lòng với bà, và cũng nói về tôi nữa. Bởi thế, theo một cách hoàn toàn bất ngờ, mẹ tôi

lần nữa hiện diện trong tôi. Khi một ai đó qua đời, cách hữu hiệu nhất để giúp những người thân yêu là kể lại cho họ nghe những câu chuyện về cuộc đời người đó. Ta lưu giữ tâm hồn trong những ký ức ấy. Bằng cách hồi tưởng, ta có thể có một chiến thắng nhỏ bé trước cái chết không tránh khỏi.

Nhưng thường thì người ta dễ lãng quên hơn. Những gì ta lãng quên nhiều hơn rất nhiều so với những gì ta ghi nhớ. Trí nhớ của chúng ta kén chọn một cách lạnh lùng. Ta nhớ về những người hữu ích đối với mình, và quên những người khác đi. Ta có thể lục lọi tùy ý trong ký ức của mình. Nhưng trong những thùng lưu trữ ấy có rất nhiều dữ liệu ta sẽ không bao giờ lấy lại nữa. Từ đó ta có thể phân biệt được một thái độ căn bản, hiếm khi bộc lộ rõ, đối với những người khác. Nói một cách rõ ràng hơn, có hai nhóm người, loại A và loại B: những người đáng để ta quan tâm, những người hữu ích, hài hước, dễ chịu, hay giúp đỡ chúng ta; và mặc dù ta có thể không thừa nhận điều này, nhưng có những người khác mà ta coi họ có ít giá trị hơn hay không dễ chịu bằng. Áp dụng thái độ này lên những người xung quanh một cách quá máy móc chính là một biểu hiện khó nhận thấy của việc bạo hành. Việc làm ngơ và quên đi một ai đó chính là sự bạo hành vô hình mà ở đó ta không cần dùng tới nắm đấm hay súng ống. Thế nhưng nó vẫn là bạo hành bởi nó đẩy con người kia tới bờ vực của sự cô đơn và hắt hủi.

May mắn thay có một cách để quan tâm tới những người khác. Đó là coi tất cả mọi người đều có tầm quan trọng ngang nhau, và giá trị như nhau. Trong cuốn sách tuyệt vời có tựa

đề *Albert Schweitzer's Mission: Healing and Peace* (tạm dịch: Sứ mạng của Albeart Schweitzer: Chữa lành và Hòa bình), Norman Cousins kể về chuyến thăm Albert Schweitzer của ông. Ông mang theo một lá thư mà một đứa bé gửi cho Schweitzer. Nội dung thư là hỏi xin lời khuyên về âm nhạc. Sau khi Schweitzer đọc lá thư, hai người thảo luận về nhiều chủ đề có tầm quan trọng lớn: hòa bình thế giới, mối quan hệ giữa Hoa Kỳ và Liên bang Xô Viết, tên lửa và vũ khí hạt nhân, dược phẩm và phép thuật, chữa lành, quan hệ giữa người với người – tất cả đều là những chủ đề vĩ mô. Chuyến thăm này sẽ mang lại những tác động vững chắc nhằm bình thường hóa những căng thẳng trên trường quốc tế và làm dịu lại mối quan hệ giữa các quốc gia. Cuối buổi gặp, Schweitzer chuyển từ chủ đề vĩ mô tới cụ thể. Ông nhớ tới cậu bé và viết một lá thư hồi âm. Đứa trẻ ấy với ông cũng quan trọng như Kennedy hay Khrushchev vậy. Dưới cách nhìn ấy thì không ai bị bỏ rơi, tất cả mọi người đều quan trọng.

Bị lãng quên bởi chẳng ai quan tâm đến ta quả thực rất đau lòng. Được nhớ đến, trân trọng, được quan tâm như mọi người khiến ta cảm thấy cuộc đời đáng sống. Nhưng hành động ghi nhớ còn mang lại lợi ích cho chính người ghi nhớ nữa. Sống trong trạng thái quên lãng, sống một cuộc đời không quá khứ, vô cùng nguy hiểm bởi ta không còn biết mình là ai nữa. Trong cuốn tiểu thuyết *Nuova grammatical finlandese* (Ngữ pháp Phần Lan mới) viết bởi Diego Marani, một người đàn ông được đưa tới bệnh viện sau khi người ta tìm thấy anh với một nửa hộp sọ bị đập vỡ, và anh được chữa lành. Tuy nhiên, anh mất đi trí nhớ của mình. Không những

không biết mình là ai, anh ta còn không biết mình đang nói ngôn ngữ nào nữa. Anh ta không có nhân dạng nào cả. Có một vài gợi ý cho rằng anh ta là người Phần Lan. Vậy là anh bắt đầu học tiếng Phần Lan và cố gắng xây dựng nhân dạng cho mình. Đó là cả một quá trình dài đầy cực nhọc, đi lên từ bóng tối bởi trí nhớ đã không còn. Cuối cùng, nhân vật chính tỉnh cờ phát hiện ra mình hoàn toàn không phải là người Phần Lan. Những gợi ý đó đã bị diễn giải sai lệch. Nhưng khi ấy đã quá muộn rồi. Giờ anh ta đã là binh lính trong quân đội Phần Lan, chuẩn bị bước vào trận đánh cho một quốc gia không phải quê hương mình và hoàn toàn không biết mình là ai.

Ta có thể đọc câu truyện này như một phép ẩn dụ về ký ức bị mất của ta, bởi tất cả chúng ta đều bị mất trí nhớ theo một nghĩa nào đó. Ở thời đại ngày nay, thế giới dịch chuyển nhanh đến nỗi khó mà bắt kịp được hết mọi tin tức. Ta liên tục bị xao nhãng bởi những nguồn kích thích mới, và thực tại được tái tạo lại mỗi ngày – bằng những sự kiện, con người, thời trang, ý tưởng, công trình, địa điểm, đồ vật. Mọi vật chỉ tồn tại trong thoáng chốc rồi biến mất. Bởi nhịp độ thay đổi quá mau chóng, ta hiếm khi giữ liên lạc với những người ta quen biết. Ta đi về nhiều ngã rẽ khác nhau trong một lối sống phức tạp và phong phú hơn nhiều lần so với cuộc sống cách đây một trăm năm. Mỗi ngày nằm ở chỗ ta còn dần đánh mất bản thân, và sống ngày một rời rạc với chính quá khứ của mình. Và rồi ta cố tạo ra một nhân dạng cho bản thân, giống người đàn ông trong câu truyện vừa rồi, nhưng đó chỉ là một

nhân dạng ảo, bởi vậy rất mong manh. Và cuối cùng, ta thậm chí không còn biết mình là ai nữa.

Có một số phương pháp chữa trị không hoàn toàn. Trong quá trình làm việc của tôi, khi mở đầu một cuộc gặp với khách hàng, tôi yêu cầu họ viết tự truyện của mình. Những ký ức họ thu nhặt được thường không hoàn chỉnh, mang theo những cảm xúc bị lãng quên, những thù hằn và tổn thương mà họ không còn muốn đối mặt. Có những mảng ký ức trong vô thức vẫn còn đọng lại. Từng chút từng chút một, người đó có thể ý thức được về quá khứ của chính mình bởi cuộc đời của mỗi người là một câu chuyện kể xuyên suốt, dù cho ta có coi nó là một tập hợp của những sự kiện dang dở. Dần dần ta có thể chấp nhận sự tồn tại của chính mình, hiểu rằng quá khứ của ta tạo nên con người ta và tìm ra năng lực bản thân. Những ký ức, bài học, những khó khăn ta đã vượt qua, những thành công và thất bại, những người ta từng quen biết. Tất cả góp phần viết nên cuộc đời ta, giúp ta biết được ta là ai.

Các chuyên gia nói về “ký ức tự truyện”, và tin rằng ta đang không ngừng viết lại quá khứ của chính mình, đánh giá lại nó phần nào dựa trên hình ảnh ta tự xây dựng về bản thân. Hơn thế nữa, ký ức còn đóng vai trò như một chất keo xã hội. Ta cảm thấy gần gũi hơn với những người có chung ký ức với ta về một thời đã qua. Để sống trong thực tại, như ta đã đọc ở chương trước, là điều cần thiết. Nhưng để có ký ức cũng cần thiết hết như vậy.

Nếu như ta kết nối với quá khứ của mình và chấp nhận tất cả những khó khăn trên con đường ta đi, ta sẽ thấy cuộc

sống cân bằng hơn. Mặt khác, nếu ta sống trong trạng thái lãng quên, chối bỏ quá khứ, hay nếu quá khứ ấy đè nặng lên ta, đầu độc ta, hoặc nếu ta đã đánh mất nó hoàn toàn, thì có lẽ cuộc sống của ta sẽ khó khăn hơn nhiều. Quá khứ là hành trang ta mang đi trên đường đời. Ta sẽ dẫn thân vào những lãnh thổ chưa từng biết, có thể tươi đẹp nhưng hiểm nguy rình rập, nơi bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Có thể ta mang theo mình hành trang nặng nề, đầy những thứ vô dụng, làm ta đi chậm lại và khiến ta cứ chốc chốc phải dừng chân vì mệt. Hoặc ta chẳng mang theo gì bên mình: ta khởi hành nhẹ nhàng, nhưng chẳng hề biết mình đang đi đâu, mình tới từ đâu, cũng chẳng có lương thực hay nước uống. Hoặc ta mang một chiếc túi gọn nhẹ, chỉ chứa những vật dụng cần thiết: đồ ăn và thức uống, túi ngủ, bản đồ chi tiết, nhật trình, và một chiếc la bàn.

Có những ký ức không thể nào bị xóa nhòa. Buổi sơ khai trong quá khứ của ta có lẽ mang tầm quan trọng lớn nhất, được lưu giữ sâu sắc nhất trong tế bào bộ nhớ của ta, kể cả khi ta quên nó. Mỗi quan hệ đầu tiên của chúng ta như thế nào – thường là với người mẹ, người đảm bảo sự sống còn, bảo vệ và nuôi dưỡng ta? Rất nhiều khía cạnh trong tính cách ta phụ thuộc vào mối quan hệ này. Hơn thế nữa, những ký ức về mối quan hệ thiết yếu này định hình cách ta nuôi nấng con cái của mình. Thử tưởng tượng trước mặt bạn là một cặp vợ chồng đang chờ đợi đứa con của mình chào đời. Bạn muốn biết mối quan hệ giữa họ và đứa trẻ-đang-thành-hình này sẽ như thế nào. Đâu sẽ là dấu chỉ tốt nhất cho mối quan hệ còn chưa định hình này? Nhân tố thiết yếu và quan trọng nhất

chính là cách hai người-sắp-làm-cha-mẹ đó miêu tả mối quan hệ của chính họ với cha mẹ. Những gì họ đã từng trải qua rất có khả năng sẽ lặp lại với đứa trẻ này.

Nếu ta nhìn vào một hoàn cảnh khác trong cuộc sống, ta sẽ thấy một ví dụ hết sức kinh ngạc và gợi trí tò mò rằng tại sao quá khứ lại là một phần hình thành nên con người ta. Đó chính là những trải nghiệm cận tử. Rất nhiều người đã từng cận kề cái chết và quay trở về với cuộc sống, đã mô tả trải nghiệm này giống nhau một cách đáng ngạc nhiên. Rất nhiều trong số đó nhớ rằng họ thấy cả cuộc đời mình vụt qua trong một khoảnh khắc, hoặc họ đã đi qua một đường hầm tăm tối hướng tới một ánh sáng siêu nhiên và đẹp đẽ phi thường. Cuối cùng, có nhiều người nhớ lại rằng họ gặp những người thân yêu đã qua đời và những người ấy đã đến để giúp đỡ, chỉ đường, và an ủi họ. Cuộc gặp gỡ ấy chính xác là những gì ta cần trong một thời khắc như vậy. Nó lay động và chữa lành ta.

Liệu những người ta gặp ấy có đúng là linh hồn của những người thân yêu đã khuất không? Hay đây là một phản ứng khẩn cấp xảy ra trong các bộ phận cơ thể ta, một sự bùng nổ endorphin gợi lại những cảm xúc tích cực và những hình ảnh thân thương, cho phép ta đương đầu với trạng thái căng thẳng cực độ? Dù câu trả lời có là gì thì cũng không quan trọng, bởi cả hai cách lý giải trên đều có một điểm tương đồng: Những người thuộc về quá khứ là một phần trong ta, và ta cần sự hiện diện cũng như giúp sức của họ để cảm thấy mạnh mẽ và toàn vẹn.

Bởi vậy, có một số người sống mãi trong cách ta nhìn nhận thế giới, trong từng tế bào, trong nhân dạng của ta, dù ta có thích điều đó hay không. Những người còn lại kém phần quan trọng hơn, hoặc chỉ ít ta cảm thấy như vậy. Nhưng tất cả, kể cả những người kém quan trọng, đã cấu thành nên quá khứ và tạo ra con người của ta hiện tại. Họ giống như các nhánh rẽ của một thân cây – nhánh nhỏ nhất và nằm xa nhất cũng được tính đến.

Việc thừa nhận gốc rễ của bản thân thay đổi chúng ta. Nó khiến ta cảm thấy mình có ý nghĩa hơn. Nhiều người cảm thấy hứng thú với lịch sử của gia đình họ, một mối quan tâm bắt nguồn từ nỗi sợ hãi rằng mình không có nguồn cội, rằng quá khứ của mình là một trang giấy trắng. Nhưng điều còn quan trọng hơn việc nghiên cứu gia phả là tìm lại những sợi dây liên kết với những người đã từng đi ngang qua cuộc đời ta.

Bất cứ bậc cha mẹ nào cũng biết điều này. Thử lấy bất kỳ cột mốc quan trọng nào trong cuộc đời của một đứa trẻ: những bước đi đầu tiên, tiệc sinh nhật, một vở kịch trong trường, một kỳ nghỉ lễ. Bạn chắc chắn sẽ tìm thấy những bức hình mà người cha hay người mẹ cố tình chụp lại hoặc quay phim những khoảnh khắc ấy. Ngoài ra, con trẻ cũng luôn đòi hỏi cha mẹ hay những người thân khác kể những câu chuyện về chính tuổi thơ của chúng. Chúng vô cùng tò mò không biết chúng đã từng như thế nào và đã làm những gì, và chúng thích được nghe đi nghe lại về những kỷ ức ấy. Lý do là bởi chúng muốn xâu chuỗi những câu chuyện của chúng và tạo

hình một con người hoàn chỉnh từ chính những ký ức đó. Việc cha mẹ chụp hình và kể chuyện có thể được bắt gặp ở quá nhiều nơi tới nỗi đó giống như việc ai ai cũng làm, là một hành động tự nhiên tới mức bản năng – như nuôi dưỡng và bảo vệ con cái của mình. Gìn giữ những ký ức ấy đem lại cho đứa trẻ một ý thức về nhân dạng và sức mạnh đi cùng với nhân dạng ấy. Nếu bạn biết bạn từ đâu tới, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi quyết định mình sẽ đi về đâu.

Ký ức cũng mang tính cộng đồng. Có những địa điểm và vùng đất sống trong ký ức của ta, và điều này đúng không chỉ với những nền văn minh cổ xưa, mà nó đúng với tất cả mọi người. Nó cũng mang trong mình những lễ hội, mùa màng, âm nhạc và lời ca, những câu chuyện kể, những nét phong tục. Nó là một di sản đáng được gìn giữ. Với ngôn ngữ cũng vậy, bởi đó đích thực là một kiệt tác của trí tuệ loài người, được xây dựng nên bởi sự đóng góp của biết bao cá nhân qua nhiều thế kỷ. Vậy với ẩm thực, có lẽ là sợi dây liên kết trực tiếp nhất tới văn hóa. Ẩm thực chứa đựng vô vàn cảm xúc. Giống như ngôn ngữ, ẩm thực là kết quả của sự tiến hóa từ từ: Những món ăn ngon nhất trường tồn qua nhiều biến thể và cách nấu khác nhau. Bạn ăn thức ăn, và bạn thấy mình được gắn kết với cảm xúc và nếm được mùi vị của cuộc sống.

Vậy mà những phong cảnh nguyên sơ thường bị làm cho biến dạng bởi những tòa nhà mới cứ liên tục mọc lên; âm nhạc cổ truyền, những câu truyện kể và phong tục có nguy cơ bị mai một; ngôn ngữ đang dần bị hao mòn; những món ăn truyền thống dần bị thay thế bởi thứ đồ ăn nhanh có thể

bắt gặp ở bất cứ đâu. Những biến đổi ấy mang lại lợi nhuận và hiệu quả kinh doanh, nhưng nó tạo ra một thế giới lạnh lẽo hơn và không có bản sắc, một thực tại đã chết ngay từ trong trứng nước. Đây là một vấn đề vô cùng lớn với thế giới đương đại của chúng ta.

Vậy mối quan hệ giữa ký ức và lòng tốt là gì? Một thí nghiệm nhỏ là đủ cho ta thấy. Hãy nghĩ về những người bạn đã mất liên lạc từ lâu – những người không mấy quan trọng ấy – và để ý xem phản ứng khi nhớ về họ là gì: biết ơn, thù hận, tội lỗi, hạnh phúc, đáng thương, vô cảm,... Họ là một phần như thế nào trong cuộc đời của bạn?

Ta không thể sống tốt nếu quên đi những người từng bước qua trong đời. Hơn nữa, nếu ta chia họ thành nhóm người loại A và loại B, ta sẽ không bao giờ sống toàn vẹn và thoải mái, trong thâm tâm và với những người khác. Ta sẽ không thể hiểu được mối quan hệ mà ta có với nhau nếu ta không hiểu ngọn ngành rằng cuộc sống của chúng ta đã được đan vào nhau như thế nào trong quá khứ, hiện tại, và tương lai, cũng như cách chúng trở thành một phần trong nhau ra sao, và chúng ta là một phần trong tất cả mọi người như thế nào.

LÒNG TRUNG THÀNH



Đừng để mất sợi dây liên kết

Cách đây ít lâu ở miền Nam nước Ý, một trận động đất dữ dội đã phá hủy nhiều ngôi nhà mới xây được vài năm. Vì được xây dựng để thu lợi nhanh và có kết cấu tồi, chúng sập đổ thành bụi đất ngay từ đợt rung chấn đầu tiên. Những ngôi nhà còn lại, được người Norman xây từ trước đó tám thế kỷ, có kết cấu tốt đẹp hơn. Chúng được xây để trường tồn, mang lại một không gian sống thoải mái và an toàn, và chúng vẫn còn nguyên vẹn.

Các mối quan hệ cũng vậy. Những mối quan hệ tồn tại chỉ để phục vụ lợi ích của ai đó như: tiền bạc, khoái cảm, quan hệ xã hội, danh tiếng – đều có nền móng không bền chắc và chỉ tồn tại khi mà động cơ ban đầu còn đó. Những mối quan hệ khác tồn tại dài lâu, bền chặt, như những ngôi nhà của người Norman, bởi chúng được xây dựng để trường tồn và những người tạo nên chúng không bận tâm tới các mối lợi trước mắt. Vậy nên, khi có rung chấn đầu tiên như: rắc rối về tài chính, bệnh tật, thất bại, khó khăn cá nhân – chúng vẫn vững vàng và thậm chí trở nên mạnh mẽ hơn bao

giờ hết. Trong những mối quan hệ ấy, điều quan trọng nhất không phải là bòn rút từ đối phương một món lợi hữu hình, mà là cảm giác khoan khoái lạ lùng bắt nguồn từ việc luôn ở bên, giúp đỡ và bầu bạn, dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra và thậm chí có phải chịu thiệt thòi khi làm những điều ấy. Đó là việc nên làm. Sự vững vàng ngay cả trong gian khó và những thời khắc thử thách là một nguyên liệu thiết yếu để tạo nên lòng tốt. Nó được gọi là sự trung thành.

Chúng ta hãy cùng tưởng tượng một người hoàn toàn hiểu rõ được cảm xúc và những ký ức của bản thân. Những ý tưởng và nguyên tắc cô ấy có được không phải là do chấp nhận một cách mù quáng, mà là sự thu nhặt từng chút một, bằng cách nhìn nhận lại và đưa ra lựa chọn một cách có chủ ý. Cô ấy biết điều gì là quan trọng trong cuộc đời mình và đấu tranh để đạt được nó. Cô ấy đối mặt với sự hoang mang và đau đớn bằng lòng dung cảm. Một con người như vậy có những nguyên liệu thiết yếu để trở nên trung thành. Cô ấy là người có tố chất.

Thực tế là, tố chất ấy tồn tại trong mỗi con người. Nhưng nhiều người không hay biết, không nhận ra, hoặc không trân trọng những giá trị mà họ mang trong mình. Đó là bởi họ đã từng bị tổn thương và muốn sống một cách giả tạo để tránh bị tổn thương thêm lần nữa. Họ dễ dàng đổi ý tùy theo số đông hoặc hoàn cảnh. Các mối quan hệ của họ đều chóng vánh bởi chúng được xây dựng chủ yếu vì lợi ích cá nhân. Họ là những kẻ cơ hội.

Đây không phải câu hỏi về cái tốt và cái xấu, mà là về sự mạnh mẽ hay yếu đuối. Một số người luôn giữ sự chính trực của mình, và với họ việc hành xử trung thực và đáng tin là lẽ tự nhiên. Họ biết mình cảm thấy thế nào, biết mình muốn gì, và biết mình tin vào điều gì. Sự trung thành ấy được nuôi dưỡng trên mảnh đất màu mỡ, và phát triển từ sự trong sáng cùng sức mạnh nội tâm.

Những kẻ thiếu lòng trung thành luôn thấy khiếp sợ khi đối diện với cảm xúc của chính mình – họ lo sợ bởi những gì họ có thể cảm thấy. Việc có chính kiến với họ rất đáng sợ hãi; bởi khi ấy họ để lộ bản chất con người mình quá nhiều. Vì quá thiếu lòng tự trọng, để tồn tại họ phải sống như những kẻ ăn mày, cầu xin sự giúp đỡ từ chỗ này chỗ nọ. Họ không có cả sự tự tin lẫn sự cương trực, bởi vậy sống trung thành với họ là việc hết sức khó khăn.

Ta đều muốn kết thân với những người có lòng trung thành. Tuy nhiên, ta lại không được nghe nhiều về đức tính này. Trong tất cả những đức tính thì lòng trung thành mang vẻ ngoài ít bóng bẩy nhất. Không có một nghiên cứu nào được thực hiện về nó, trong khi nghiên cứu về “trung thành với thương hiệu” thì nhan nhản. Hiện tượng này là một dấu hiệu của thời đại chúng ta và cần được xem xét kỹ lưỡng.

“Trung thành với thương hiệu” là xu hướng của người tiêu dùng chỉ mua sản phẩm có cùng một thương hiệu. Sử dụng từ “trung thành” ở đây hoàn toàn hợp lý bởi chúng ta thường dành một tình cảm nhất định cho sản phẩm nói trên. Ta đều biết có những người rất hứng thú với máy chụp hình

của họ, hay phấn khích mỗi khi nhắc tới chiếc xe hơi mà họ yêu thích, hoặc có người không thể sống thiếu đi những bộ trang phục từ một nhà thiết kế nổi tiếng. Nguyên nhân không nằm ở chất lượng của sản phẩm. Nó nằm ở thương hiệu, bởi thương hiệu ấy đại diện cho một cách sống và một phong cách. Và cũng có thể do nó mang lại sự đảm bảo rằng ta luôn thuộc về một nhóm người nào đó.

Hơn thế nữa, thương hiệu có một khả năng bí ẩn để đem lại những năng lực và sức mạnh mà tất cả chúng ta ai cũng mong muốn có được. Mua đôi giày này và bạn sẽ thấy đôi chân mình như có cánh. Mua loại rượu này và bạn sẽ được xếp vào hàng thượng lưu. Mua loại nước hoa này và vẻ đẹp của một nữ thần sẽ thuộc về bạn. Thật dễ dàng để thấy người bán sản phẩm tìm đủ mọi cách để gây dựng sự trung thành của chúng ta và họ sẵn sàng hứa hẹn bất cứ thứ gì để đạt được điều đó. Người tiêu dùng buộc phải tiếp tục tiêu tiền cho sản phẩm của họ chứ không phải đối thủ của họ. Sợi dây liên kết với người tiêu dùng ấy được kết từ rất sớm. Sự trung thành với thương hiệu được khơi gợi một cách đầy khéo léo từ khi chúng ta còn nhỏ, nhằm mục đích giữ nó bền chắc trong những năm trưởng thành.

Trung thành thương hiệu hoàn toàn không phải một hiện tượng ảo. Tôi tin chắc rằng nó dựa trên nhu cầu thiết yếu của chúng ta để tin tưởng một ai hay một thứ gì đó, để yêu và được yêu, để đạt được sự cân bằng, chở che, thuộc về, để tìm được ý nghĩa. Đó là lý do vì sao chúng ta yêu thích một thương hiệu, và là cách mà nhu cầu ấy bị lợi dụng vì mục đích

thương mại. Là lý do vì sao ta tích điểm, mang quần áo, đồng hồ đeo tay, nón với tên thương hiệu ở trên đó, như một cách quảng bá miễn phí. Lý giải vì sao ta thích cảm xúc mà thương hiệu ấy mang lại hơn là một lợi ích hữu hình, cụ thể. Ta có nhu cầu được trung thành.

Tại sao nhu cầu ấy lại lớn đến như vậy? Câu trả lời thật đơn giản: bởi sự dài lâu và ổn định của các mối quan hệ dần trở nên khan hiếm. Ta sống trong Kỷ nguyên Xao Nhãng, cũng là Kỷ nguyên Rời Rạc, và ta liên tục bị mời mọc để nghĩ về một thứ gì đó hơn là những gì ta đang thực sự suy nghĩ. Biểu tượng có ảnh hưởng lớn nhất trong kỷ nguyên này có lẽ là chiếc điều khiển ti vi và chiếc điện thoại. Chiếc điều khiển ti vi cho phép ta chuyển từ chủ đề này qua một chủ đề khác – từ một câu chuyện tình tới sự tàn ác của chiến tranh rồi tới một mẫu quảng cáo tã trẻ em – mà chẳng tốn chút công sức nào. Chiếc điện thoại, đặc biệt là điện thoại di động, hàm chứa một sức mạnh thần kỳ có thể làm gián đoạn bất cứ mối quan hệ hay hoạt động nào – một cử chỉ yêu thương, một buổi hòa nhạc, một bữa tối gia đình, một nghi lễ tôn giáo – bằng một thái độ khiếm nhã đến thản nhiên: “Tôi thật sự chẳng quan tâm là anh đang nói gì. Giờ anh nghe tôi nói đây”. Và đó chưa phải là tất cả. Ta có thể đặt một cuộc gọi ở chế độ chờ và bắt đầu một cuộc gọi khác, gián đoạn nó, bắt đầu một cuộc gọi khác nữa, và cuối cùng chọn cuộc gọi mà ta muốn nghe hơn.

Sự mất tập trung gây ra những thương tổn không ngừng. “Mình vừa nói chuyện gì ấy nhỉ? Tôi quên mất rồi. Thôi cũng chẳng quan trọng. Tôi mất hứng rồi, nên mình nói qua

chuyện khác nhé”. Cứ ngắt quãng như vậy sẽ hủy hoại và làm cho việc giao tiếp của chúng ta bị tầm thường hóa. Khi tôi ngắt lời bạn, tôi kéo bạn xuống cùng trình độ với tôi, khiến tôi và bạn ngang hàng nhau. Việc ngắt lời nhau có lẽ vẫn xảy ra từ xưa đến nay, nhưng ở thời đại của chúng ta, với sự hội hợt ngày càng tăng, với công nghệ cùng tốc độ phát triển chóng mặt ở mọi lĩnh vực đã tạo điều kiện không nhỏ cho việc này phát triển.

Quả thực ta đang sống trong một thời đại có quá nhiều sự ngắt quãng và gián đoạn. Và ta sống trong thời đại mà nhu cầu được trung thành không tìm thấy chỗ đứng trong một mối quan hệ nhưng lại bị bóp méo và khai thác vì lợi ích thương mại. Đây là cách sống đẩy ta vào nguy cơ đánh mất đi sự liên lạc trong những mối quan hệ của mình theo thời gian. Ta đánh mất sợi dây liên kết của mình.

Lòng trung thành là tất cả những gì đối lập với điều đó. Trung thành là luôn “ở bên”. Trung thành giữ chặt sợi dây liên kết ấy mà không cho phép bất cứ sự ngắt quãng hay gián đoạn nào dẫn dắt cuộc sống của chúng ta. Trung thành tôn vinh những gì là quan trọng nhất, và luôn vững vàng dù có phải trải qua nhiều chướng ngại.

Tôi còn nhớ khi cả gia đình tôi đặt chân lên nước Mỹ, tôi mới chỉ là một cậu bé. Vào những năm của thập niên 50 ấy, phương tiện di chuyển duy nhất là tàu biển. Gia đình tôi chỉ đi một vài tháng, nhưng cũng có những nhóm người di cư ly hương vĩnh viễn. Con đường qua lại giữa các lục địa khi ấy hiểm hoi và tốn kém. Đi tới Mỹ không phải chuyện ngày

một ngày hai. Con tàu nhỏ neo ra khơi, di chuyển rất chậm chạp, và một ban nhạc trên cầu tàu chơi những giai điệu náo nức. Từ trên tàu, chúng tôi thấy cảnh các gia đình vẫy tay chào tạm biệt những người di cư, biết rằng họ sẽ không gặp nhau trong nhiều năm tới, có khi là không bao giờ gặp lại. Tôi sẽ không bao giờ quên được gương mặt họ. Nhưng trong nỗi buồn tới nao lòng ấy, bạn vẫn có thể nhìn ra sự mạnh mẽ. Dù không thể chứng minh được, nhưng tôi tin chắc rằng những gia đình ấy có đủ mạnh mẽ để nuôi dưỡng những mối quan hệ bền lâu. Tôi tin chắc rằng sau hai mươi hay ba mươi năm nữa, tình yêu thương mà họ dành cho nhau, dù đã trải qua biết bao thăng trầm, vẫn sẽ còn vẹn nguyên.

Chia tay ra sao, ngày gặp lại sẽ vậy. Trong một sự kiện chưa từng có tiền lệ được thuật lại trên báo cách đây vài năm, một nhóm công dân Bắc Triều Tiên đã có chọn lựa trước được chấp thuận để gặp lại gia đình mình ở Nam Triều Tiên, lần đầu tiên sau khoảng năm mươi năm. Con trai, con gái, cha mẹ, cô dì, chú bác, cháu trai và cháu gái từng bị chia tách trong chiến tranh giữa hai miền Bắc và Nam được phép gặp lại nhau trong một căn phòng lớn trong vòng vài giờ đồng hồ. Những bức hình thể hiện các cảm xúc tốt bậc đã nói lên nhiều điều hơn bất cứ thí nghiệm hay nghiên cứu nào có thể nói lên. Chúng thể hiện một cách vô cùng mạnh mẽ rằng những yêu thương thâm kín nhất, khi không bị đè nén hay bỏ quên, sẽ luôn nằm trong trái tim cho tới hết một đời người.

Hãy cùng quay trở lại câu hỏi ban đầu: Vì sao chúng ta cảm thấy nhu cầu được trung thành cấp thiết đến vậy, tới mức

ngay cả trong Kỷ nguyên Xao Nhãng ta vẫn không ngừng tìm kiếm nó? Câu trả lời có thể là do lòng trung thành có nguồn gốc từ xa xưa, hình thành ngay từ trước khi con người được sinh ra. Lòng trung thành tồn tại trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, đặc biệt là với người mẹ. Mẹ là người sinh ra ta, chở che ta bằng chính cơ thể của mình trong nhiều tháng trời. Mẹ chăm sóc, bảo vệ, và nuôi lớn ta. Mẹ là người đầu tiên thương yêu ta. Trong mối quan hệ này, lòng trung thành tồn tại ở thể thuần khiết nhất – mẹ luôn là người giúp đỡ ta, không phải vì mối lợi gì, hay bởi bất cứ tài năng thiên bẩm nào ta có. Dù ta có xinh đẹp hay xấu xí, khỏe mạnh hay đau yếu, nhanh trí hay ngu đần, mẹ luôn yêu thương ta – hoặc ít nhất là ta luôn trông chờ và cần mẹ làm điều đó. Nhu cầu ấy di truyền trong hệ thần kinh của chúng ta. Chúng ta được lập trình để cho đi và đón nhận lòng trung thành.

Chúng ta đều biết rằng những hy vọng ấy sẽ bị bội phản, nếu không phải từ người mẹ thì sẽ từ những người xung quanh: bạn bè, người yêu, vợ chồng, con cái, và nhiều người khác nữa. Chúng ta biết rõ thế giới của những xúc cảm thay đổi không ngừng, và niềm đam mê của hôm nay có thể trở thành lãnh đạm hoặc ghét bỏ vào ngày mai. Đồng thời cũng nhắc nhở ta về sự bất định trong mối quan hệ giữa người với người. Lòng trung thành không khi nào được đảm bảo, sự thất vọng luôn chiếm ưu thế. Trong Kỷ nguyên Xao Nhãng, lòng trung thành thậm chí còn hiếm thấy hơn. Và bởi lý do này, khi ta tìm thấy lòng trung thành, nó mới quý giá biết bao.

Ngoài mối quan hệ giữa ta với người mẹ, còn một nơi nữa mà ta dễ tìm thấy lòng trung thành, đó chính là tình bạn. “Hãy giữ lòng tha thiết với tôi”, Horatio đã nói với Hamlet như vậy. Đây là lời thơ mà theo Stuart Miller – tác giả của một cuốn sách tuyệt hay viết về vở kịch này, là định nghĩa đúng đắn nhất về tình bạn. Giữ lòng tha thiết với một người bạn mà không phán xét, không đòi hỏi – đơn giản ta quan tâm đến người này bởi ta thích cách anh ta nghĩ về những ý tưởng của ta và bởi ta biết anh ta sẵn sàng lắng nghe, thấu hiểu cũng như luôn đứng về phía ta. Dù có những yếu tố ảnh hưởng khác, nhưng bản chất của tình bạn vẫn là lòng trung thành.

Tình bạn có khả năng chữa lành và tái sinh. Chúng ta điều biết điều đó. Và nếu ta cần một nghiên cứu khoa học để chứng minh điều này thì đây: Một nhóm phụ nữ trầm cảm được yêu cầu thay vì tham gia các lớp trị liệu tâm lý thì tâm sự với một người bạn mỗi tuần một lần. Với hầu hết các phụ nữ trong nhóm, tốc độ biến mất của chúng trầm cảm tương đương một nhóm tham gia trị liệu tâm lý hàng tuần. Những nghiên cứu khác lại cho thấy tầm quan trọng của tình bạn với khả năng thích nghi của trẻ em trong trường học và thành tích học tập của chúng. Một số nghiên cứu nữa thì cho thấy tầm quan trọng nói chung của tình bạn với sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta.

Đi cùng lòng tự trọng luôn là tinh thần trách nhiệm và sự chung thủy. Chúng đều là những đức tính hỗ trợ cho mức độ chân thành và bền lâu trong mối quan hệ tình cảm.

Trong các lĩnh vực chuyên môn, chúng ta hay nói đến tinh thần trách nhiệm. Tinh thần trách nhiệm ở đây không giống như trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái hay trong tình bạn. Nhưng dù thế nào đi nữa tinh thần trách nhiệm luôn là điều được mong đợi. Khi nghĩ về những lần mình đã cư xử rất có trách nhiệm và thiếu trách nhiệm, có hai sự việc gợi lại trong ký ức của tôi. Một sự việc xảy ra khi tôi mới bắt đầu sự nghiệp và được sắp xếp để điều hành một khóa học kéo dài năm ngày cho một học viện. Tôi cảm thấy hết sức mệt mỏi ngay từ trước khi khóa học diễn ra, và ngay trước ngày bắt đầu tôi quyết định gọi điện để từ chối tham gia. Bởi không ai bắt máy, tôi để lại tin nhắn trong máy trả lời tự động, rũ bỏ hết trách nhiệm của mình. Với kinh nghiệm chuyên môn còn hạn chế, tôi không hề nhận ra rằng việc đó đã để lại không ít hậu quả. Thậm chí cho tới bây giờ, khi nghĩ về chuyện này, tôi vẫn thấy không thoải mái dù lúc ấy tôi có không ít lý do để biện hộ cho bản thân.

Khoảnh khắc mà tôi hành xử với tinh thần trách nhiệm cao lại là khi tôi phải lên lớp trong đợt giá lạnh khủng khiếp ở Florence. Toàn bộ thị trấn tê liệt trong cơn bão tuyết khổng lồ. Thường khi tuyết rơi ở Florence, cuộc sống sẽ ở trong tình trạng ngưng trệ, nhưng lần này còn tệ hơn nhiều. Cái lạnh buốt như ở vùng cực, mọi người hầu như không thể ra đường, phương tiện công cộng không hoạt động được, và bạn không thể lái xe trên đường. Tôi quyết định vẫn sẽ tới lớp – bằng đôi chân, dưới trời tuyết – và phải mất hai giờ đồng hồ tôi mới tới nơi. Tôi giảng bài cho một nhóm nhỏ người tham dự. Khi nhớ lại, tôi thấy vui vì mình đã làm vậy. Tôi biết việc

mình làm là đúng đắn, và tôi thích bản thân mình vì đã làm điều đó.

Lòng trung thành là vậy: là trung thành với bản thân mình trước và trên hết. Tinh thần trách nhiệm không gì hơn là sự liên lạc trong nội tâm. Chung thủy là việc trung thành với cảm xúc của chính mình. Khi ta trung thành và đáng tin cậy, ta cảm thấy một sự chính trực căn bản mang lại cảm giác khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần. Khi ta là người bất trung hay không đáng tin, có thể ta sẽ thu về được những món lợi ngay trước mắt nhưng không sớm thì muộn, ta sẽ cảm thấy tội lỗi và buồn lòng. Ta đã đọc ở những chương trước rằng khi không tha thứ, ta sẽ đau yếu hơn, và khi nói những điều giả dối, ta sẽ cảm thấy căng thẳng. Cũng như vậy, khi ta thất hứa, phản bội một ai đó, khi ta lợi dụng một mối quan hệ, ta mang trong mình một thái độ ảnh hưởng tiêu cực tới chính bản thân ta nhiều hơn là tới người khác.

Trung thành là một đức tính mạnh mẽ tới mức nếu ta không tôn trọng nó, cuộc đời ta sẽ gánh chịu rủi ro của việc đi vào bế tắc; tất cả những kế hoạch, những khám phá, và những hiểu biết có thể trở thành vô nghĩa hoặc mang lại khổ đau. Có một câu chuyện Do Thái cổ kể về hai chàng trai trẻ là bạn rất thân của nhau. Một trong hai người mang bệnh và biết rằng cái chết sắp cận kề. Trong khi người bạn vô cùng đau khổ, anh ta chấp nhận ra đi trong thanh thản. Nắm tay bạn mình, anh nói, “Chúng ta không thể chống lại cái chết. Nhưng đừng sợ, tớ sẽ quay lại để khẳng định tình bạn của chúng ta, để kể cậu nghe về hành trình của tớ, và để nói với cậu rằng tớ

yêu quý cậu. 'Tớ sẽ không rời xa cậu'. Rồi chàng trai qua đời. Cánh cổng Thiên đàng mở ra, và lần lượt từng chân lý hiện lên trước mắt anh ta. Anh ta ngộ ra ý nghĩa của cuộc sống và đi tới nơi mà không gian và thời gian, cùng những giới hạn tàn nhẫn của chúng, không còn tồn tại nữa. Anh ta hòa làm một với Đấng Vĩnh Hằng. Nhưng tới một lúc anh ta nhận ra có gì đó không ổn. Anh ta đột nhiên thấy mình bị giam cầm trong không gian và thời gian lần nữa. Anh ta thấy lòng mình trĩu nặng nhưng không thể hiểu lý do vì sao. Rồi anh ta được trả lời rằng biến cố này xảy ra là do anh ta đã không giữ lời hứa với bạn mình, đã không quay về để kể cho người bạn nghe hành trình của mình. Anh ta có thể làm điều đó ngay bây giờ bằng cách nói chuyện thông qua giấc mơ của người bạn. Nhưng cùng lúc ấy, sau một khoảng thời gian rất dài, người bạn của anh ta, cảm thấy mình bị bỏ rơi và không còn niềm tin nữa. Người bạn ấy trở nên hoài nghi, không còn tin vào những giấc mơ của mình. Anh ta vẫn có thể cứu vãn tình thế. Anh ta phải trèo lên đỉnh cao nhất, nơi có Ngôi đền của Sự Thật, rồi quay trở về với người bạn của mình. Anh ta kể cho người bạn nghe về những kỳ quan anh đã chứng kiến, và trao cho người bạn nụ hôn của Thiên đàng. Người bạn nhận được phước lành này, thêm tin vào cuộc sống, và tìm lại được niềm tin của bản thân.

Vì sao lòng trung thành của một người bạn lại mang lại cho ta sức mạnh và niềm tin? Bởi trong sự trung thành ấy ta thấy được giá trị thực sự của một con người. Khi ta tỏ lòng trung thành trong những tình thế khó khăn, ta chứng tỏ cho họ thấy ta quan tâm tới họ ra sao, và cho họ thấy ta là con

người như thế nào. Thật dễ để tỏ lòng trung thành với ai đó khi mọi chuyện đều tốt đẹp. Nhưng nếu ta vẫn trung thành ngay cả khi người kia tỏ ra khó chịu hay nhàm chán, thậm chí khi ta chẳng có lợi gì trong mối quan hệ với họ, khi mà ta có nhiều thứ thú vị và quan trọng hơn để làm, tố chất của ta lúc ấy mới được thể hiện. Đó là lúc người khác nhìn nhận ta bằng đúng con người thật của mình.

Đôi khi ta có thể nhìn ngay ra lòng trung thành, trên một gương mặt đẹp, trong một thái độ hay lời nói. Trong những trường hợp khác, chỉ qua thời gian ta mới có thể biết được. Lòng trung thành luôn đem lại sự bền vững và sức mạnh cho lòng tốt. Trong một xã hội mà con người quá phân tâm và hời hợt, đức tính này là vô giá.

LÒNG BIẾT ƠN



Con đường dễ dàng nhất để được hạnh phúc

N gày xưa ngày xưa, có một người đàn ông căm ghét công việc của mình. Anh ta là thợ điêu khắc đá và phải làm việc quần quật cả ngày để lấy đồng lương bèo bọt. “Sống thế này thật khổ cực quá”, anh ta nghĩ. “Ôi! Ước gì ta trở nên giàu có và có thể nằm lười cả ngày!”. Mong ước của anh ta ngày càng trở nên mãnh liệt tới mức cuối cùng nó thành sự thật. Anh thợ khắc đá nghe thấy một giọng nói, “Người muốn gì thì người là như thế”. Anh ta trở nên giàu có và ngay lập tức có được những điều mình hằng mong ước: một ngôi nhà đẹp, đồ ăn ngon, những trò tiêu khiển hấp dẫn.

Anh ta hạnh phúc cho tới một ngày, anh ta thấy một vị vua cùng đoàn tùy tùng của mình đi ngang qua, và anh ta nghĩ, “Nhà vua có nhiều quyền lực hơn ta biết bao. Ước gì ta được ở vị trí của ông ấy!”. Một lần nữa anh ta lại nghe thấy giọng nói, và như thể có phép lạ, anh ta trở thành vua. Anh ta là người có quyền lực nhất toàn thế giới. Năm quyền lực trong tay mới thú vị làm sao! Muôn dân đều tuân phục và khiếp sợ anh ta. Anh ta sống hạnh phúc một thời gian, nhưng

chẳng được bao lâu. Từng chút từng chút một, sự không thỏa mãn len lỏi và chiếm lấy tâm trí anh. “Ta muốn nhiều hơn”, anh ta nghĩ. “Nhiều hơn, nhiều hơn, nhiều hơn”. Anh ta thấy mặt trời và nghĩ, “Mặt trời còn có nhiều quyền năng hơn ta nữa. Ta muốn là mặt trời!”.

Rồi anh ta trở thành mặt trời, to lớn, mạnh mẽ, và sáng rực rỡ. Anh ta trị vì cả trái đất và bầu trời. Không gì có thể tồn tại mà không có anh ta. Thật hạnh phúc biết bao! Và quan trọng biết bao! Nhưng rồi anh ta nhận thấy những đám mây đã ngăn không cho anh thấy được cảnh vật bên dưới mình. Chúng nhẹ tênh và di chuyển khắp nơi. Thay vì chỉ có một hình dạng cố định, chúng có thể biến thành vô vàn hình thù tùy ý, và dưới ánh hoàng hôn chúng rực lên những màu sắc tươi đẹp nhất. Chúng chẳng phải bận tâm gì và tự do tự tại. Thật đáng ghen tỵ.

Anh ta không phải ghen tỵ quá lâu. Một lần nữa anh nghe thấy giọng nói ấy, “Người muốn gì thì người là như thế”. Và ngay lập tức anh ta biến thành một đám mây. Được lơ lửng, bồng bênh di chuyển giữa không trung mới dễ chịu làm sao. Anh ta thích thú thay đổi hình dạng, khi thì u ám và dày đặc, khi thì trắng bong, khi thì mềm mại tựa như tấm màn thêu. Nhưng không sớm thì muộn đám mây cô đọng lại thành những hạt mưa rơi xuống và va vào một tảng đá hoa cương.

Cú va chạm mới mạnh làm sao! Tảng đá đã nằm đó qua biết bao thiên niên kỷ và vô cùng vững chắc. Những hạt mưa vỡ tan trên tảng đá và chảy xuống mặt đất, thấm xuống và

biến mất mãi mãi. “Được làm một tảng đá mới tuyệt làm sao”, anh ta nghĩ.

Ngay lập tức anh ta trở thành một tảng đá. Anh ta vui thích tận hưởng cuộc sống của mình được ít lâu. Cuối cùng anh ta cũng tìm được sự ổn định. Cuối cùng anh ta cũng cảm thấy an toàn. “Hóa ra sự an toàn và bền chắc mới là những gì ta tìm kiếm, và sẽ không ai có thể đưa ta đi khỏi đây được”, anh ta nghĩ. Những hạt mưa rơi trên tảng đá và chảy xuống thành dòng trên thân của nó như một sự xoa bóp dễ chịu. Mặt trời nhẹ vuốt ve và làm ấm anh ta bằng những tia nắng của nó. Những cơn gió làm anh ta thấy mát mẻ. Những ngôi sao trông chừng cho anh ta. Anh ta cảm thấy được đủ đầy.

Nhưng chưa hẳn. Một ngày nọ, anh thấy một dáng người đi tới từ phía chân trời. Đó là một người đàn ông, lưng hơi khòm, trên tay cầm một chiếc búa lớn – là một người thợ khắc đá, và ông ta bắt đầu đóng chiếc búa vào thân của anh ta. Đau đớn khôn tả làm anh ta nhụt chí. Người thợ khắc đá này còn mạnh hơn anh ta và có thể định đoạt số phận của anh ta. “Giờ ta ước được là một người thợ khắc đá biết bao”, anh ta nghĩ.

Thế rồi anh ta lại một lần nữa trở thành người thợ khắc đá. Sau khi đã trở thành tất cả những gì anh ta mong muốn, anh ta lại quay trở về điểm xuất phát. Nhưng lần này anh ta cảm thấy hạnh phúc. Đục những hòn đá trở thành một môn nghệ thuật, tiếng búa gõ như tiếng nhạc, và cảm giác mệt nhoài cuối ngày đem lại sự thỏa mãn cho một ngày làm việc hiệu quả. Và đêm ấy khi chìm vào giấc ngủ, anh ta mơ màng tượng

về cảnh tượng uy nghi nơi thánh đường được xây dựng nhờ những hòn đá mà anh làm ra. Với anh ta giờ chẳng có công việc gì tốt hơn công việc anh ta đang làm cả. Đó là sự khai huyén lớn lao mà anh ta biết sẽ không bao giờ mất đi. Đó là lòng biết ơn.

Người thợ khắc đá trong câu truyện trên đã tạo nên một sự thay đổi căn bản. Từ trạng thái không khi nào bằng lòng – “ta muốn cái này, ta muốn cái đó” – tới sự biết ơn – “ta biết ơn vì những gì ta có”. Ở trạng thái ban đầu, sở dĩ có sự đối ngẫu là bởi ta muốn những gì ta không có. Ta đòi hỏi, cảm thấy rằng ta có quyền làm vậy. Đôi khi ta đòi hỏi bằng lòng khát khao, thậm chí tự cao, và khi có được điều đó rồi, ta lại thêm muốn một thứ gì khác. Những người xung quanh ta đều coi là địch thủ, và nhìn họ bằng ánh mắt ngờ vực.

Ở trạng thái sau, ta hòa làm một với những gì được ban. Ta cảm thấy đây chính là giờ phút mà ta mong chờ từ bấy lâu. Ta thấy cuộc đời này thật đáng sống. Những người xung quanh là bạn, không còn là địch thủ. Ta thấy từng tế bào trên cơ thể đang nói lời cảm ơn. “Sự biết ơn tự nó đã là thiên đường”, lời William Blake nói mới đúng đắn làm sao.

Ta bị choáng ngợp bởi xúc cảm mãnh liệt của lòng biết ơn, và sự thuần khiết của nó. Nhưng cảm xúc chưa hẳn đã là khía cạnh dễ nhận thấy nhất của lòng biết ơn. Trước hết nó là một thái độ của tâm trí, dựa trên việc đón nhận những giá trị mà cuộc sống mang lại cho chúng ta. Những thứ trước đây là vô giá trị thì giờ đây có giá trị, và nhận thức ấy giải thoát cảm xúc của chúng ta.

Nếu ta nhận ra giá trị của những gì mình có, ta sẽ thấy giàu có và may mắn. Nếu ta không nhận ra được điều đó, ta thấy mình nghèo nàn và bất hạnh. Chúng ta rất dễ cảm thấy giống như người thợ khắc đá kia, trong thái độ đầu tiên của anh ta: Sự bất mãn giày vò ta; những tiếng cầu nhàu luôn văng vẳng bên tai ta suốt cả ngày. Theo một số nhà tâm lý học, trầm cảm không xuất phát từ những gì xảy đến với ta mà từ những gì ta tự nhủ với chính bản thân mình mỗi ngày – là đoạn độc thoại nội tâm của ta. Nếu ta không ngừng chỉ trích bản thân và những người xung quanh, chỉ nhìn ra những gì sai trái, và thấy thương hại chính mình, chắc chắn ta sẽ thấy mình bất hạnh.

Khả năng nhìn thấy giá trị ngay cả trong những tình huống khiêm nhường, tầm thường nhất rất cần thiết cho sự hạnh phúc của chúng ta, hoặc chí ít là cho sức khỏe tinh thần và thể chất của ta. Một số người dường như đã có mọi thứ trong cuộc sống nhưng vẫn thấy không thỏa mãn bởi họ không thấy được giá trị của những thứ mà họ có, và chỉ tập trung vào những thứ họ muốn có, hay những thứ khiến họ thấy không vui. Có những người có thể kém may mắn hơn, nhưng thay vào đó, họ trân trọng những điều giản đơn mà nhiều người trong chúng ta coi là hiển nhiên – sức khỏe tốt, một ngày tốt lành, một nụ cười.

Cơ hội để cảm thấy biết ơn mở ra trước chúng ta trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống. Vậy mà ta lại thường bỏ lỡ cơ hội ấy. Bởi để thấy biết ơn ta cần bỏ qua những lời biện hộ – một tình thế ngặt nghèo đầy rủi ro. Ta phải từ bỏ cái tôi

để chấp nhận rằng hạnh phúc của mình phụ thuộc vào một ai đó khác. Có nhiều người không thích cảm giác bị phụ thuộc. Tôi có quen một người không bao giờ nhận quà từ người khác. Bất cứ khi nào có ai đó tặng ông ta cái gì, dù là cuốn sách hay cái cà vạt, ông ta sẽ bỏ nó lại như thể sợ mình bị mang nợ. Điều đó khiến ông ta không thể thưởng thức cuốn sách hay cái cà vạt ấy, mà còn không thể mở lòng mình với người khác được.

Biết ơn là để con người thật của ta được lên tiếng. Tôi còn nhớ vài năm về trước, có một cô bạn người Úc khi ấy đang đi vòng quanh châu Âu ghé thăm hai vợ chồng tôi. Chúng tôi đưa cô ấy tới Vinci và dành chút thời gian ở chốn sinh thành của Leonardo – một buổi chiều tháng Chín tuyệt đẹp giữa rừng cây ô-liu và gợi nhớ về một đáng thiên tài. Cuối buổi dã ngoại, người bạn nói lời chào tạm biệt chúng tôi bằng hai từ giản dị “Cảm ơn”. Trong giây phút ấy tôi nhìn thấy trong đôi mắt cô là sự biết ơn thuần khiết. Chúng tôi không hề cố gắng gì quá sức – là chúng tôi sẵn lòng làm như vậy. Cô ấy rất hạnh phúc vì chuyến đi này và thấy nó thật có giá trị. Những năm sau đấy, chúng tôi gặp lại cô vài lần, nhưng mỗi khi nghĩ về cô, tôi nhớ lại ngày hôm đó, khoảnh khắc đầy biết ơn ấy. Vì sao ư? Bởi khi ta bày tỏ lòng biết ơn, ta từ bỏ lớp lá chắn phía trước và để lộ rõ con người thực của mình. Trong khoảnh khắc đó tôi đã nhìn thấy con người thực của cô ấy.

Lòng biết ơn được định nghĩa là sự phản ánh hùng. Nó không phụ thuộc vào lòng dùng cảm hay sức mạnh hay tài năng mà bắt nguồn từ sự thiếu sót trong ta. Nếu ta không che

đây nó, ta có thể đón nhận được những điều tốt đẹp mà cuộc sống ban tặng và ta có thể thấy biết ơn. Cảm giác nhẹ nhõm vô cùng mà lòng biết ơn mang lại đến từ việc thừa nhận rằng ta không thể tự xoay sở, rằng ta không cần phải cố để trở thành siêu anh hùng, và rằng thậm chí nếu ta không được nhanh trí cho lắm thì ta vẫn ổn khi là chính ta mà thôi.

Nhưng chờ đã. Vậy tôi có phải biết ơn tất cả mọi người không – từ người hàng xóm bật nhạc rock hết mức âm lượng vào đêm khuya, cho tới viên cảnh sát đã phạt tôi một cách không công bằng, hay ai đó nhả bã kẹo cao su mà tôi vừa giẫm phải? Liệu tôi có nên thấy biết ơn (giờ ta mới chạm tới cốt lõi của vấn đề) nếu con trai tôi nghiện ma túy, hay công việc kinh doanh của tôi đổ bể, hoặc một người thân yêu đang mắc phải một căn bệnh hiểm nghèo? Ta phải chấp nhận những điều xấu luôn bám theo mình suốt cả cuộc đời ấy tới mức nào? Ta phải đối mặt thế nào với những bi kịch dù ở xa rất xa với nhiều người nhưng lại kề cận tới mức không bao giờ rời bỏ một số người khác – như những đứa trẻ bị bạo hành, những tù nhân chính trị bị tra tấn, những cuộc chiến không hồi kết, nạn đói hay việc hành tinh của chúng ta đang ngày ngày chịu đựng sự hủy hoại?

Biết ơn không có nghĩa là tận hưởng sự thoải mái của bản thân mà quên đi những người xung quanh. Lòng biết ơn thực sự chỉ được sinh ra khi ta biết đồng cảm và hiểu được rằng những điều xấu xa vẫn tồn tại quanh ta – bằng không nó không còn là lòng biết ơn mà chỉ là sự giả dối đi cùng chủ nghĩa tiêu dùng hay là sự lạc quan thái quá. Thật kỳ lạ nhưng

lại đúng đắn: Nếu mọi thứ luôn diễn ra suôn sẻ, ta sẽ mặc nhiên cho rằng mọi vật đều tươi đẹp và không thật sự trân trọng những món quà mà cuộc sống đem lại. Ta sẽ giống như những đứa trẻ được nuông chiều đã nhận quá nhiều món quà tới mức nhàm chán. Đúng là, có đôi khi chính những giông tố của cuộc đời lại khiến ta mở lòng để biết ơn.

Oái oăm thay, ta chỉ trân trọng sức khỏe khi ốm đau; chỉ tìm lại được tình bạn khi làm lạnh sau mỗi lần tranh cãi; chỉ biết yêu sự sống khi đã cận kề cái chết. Điều này cũng xảy ra trên một khía cạnh rộng lớn hơn. Một nghiên cứu trên mạng dựa trên phản hồi từ 4,817 đối tượng được yêu cầu đánh giá tính cách của chính mình. So sánh các phản hồi trước sự kiện 11/9 và sau đó hai tháng, bạn sẽ thấy số lượng phản hồi tăng lên đối với bảy nhóm tính cách: biết ơn, hy vọng, lòng tốt, khả năng lãnh đạo, tình yêu, tâm linh, và sự cộng tác nhóm. Mười tháng sau vụ tấn công khủng bố, số lượng phản hồi vẫn tăng, nhưng đã ít hơn trước. Hãy đừng trông chờ hay cầu cho điều đó xảy ra với bất kỳ ai, nhưng có vẻ như đôi khi một chấn động tâm lý mới khơi gợi được những cảm xúc nằm sâu bên trong chúng ta.

May mắn là có những con đường dễ đi hơn dẫn tới lòng biết ơn. Ta chỉ phải tìm kỹ hơn mà thôi. Trong từng góc ngách của cuộc sống, ta có thể tìm thấy những kho báu bị lãng quên hay những kho tàng ta mà không hề ngờ tới bởi ta đã không dành đủ thời gian hay không chú ý. Chúng là những món quà của cuộc sống, một số có vẻ ngoài tầm thường, một

số lại đặc biệt. Chỉ cần xao nhãng, ta sẽ bỏ lỡ chúng; ta sẽ hạnh phúc hơn nếu ta để ý tới chúng.

Con trai tôi, Emilio, dành dụm tiền tiết kiệm để mua một bộ mô hình máy bay. Khi mở chiếc hộp ra, thằng bé thấy bất ngờ và thất vọng – chiếc hộp bên ngoài thật hoành tráng, nhưng mô hình bên trong mới tệ làm sao. Chất liệu làm ra bộ mô hình thì kém, hướng dẫn thì không rõ ràng, việc mua bộ mô hình này khiến thằng bé thấy mình bị lừa gạt. Emilio rất buồn. Tôi hiểu thằng bé đang cảm thấy thế nào: Thằng bé giống tôi – những đồ kém chất lượng khiến cậu vô cùng bức bối. Tôi không biết phải làm gì. Tôi muốn an ủi thằng bé. Liệu tôi có nên cho lại thằng bé số tiền nó đã bỏ ra? Hay mua cho thằng bé một bộ mô hình máy bay tốt hơn? Quá phân vân, tôi quyết định sẽ không làm gì hết. Emilio không động tới món đồ ấy nữa.

Vài ngày sau, cậu bạn Andrea của thằng bé tình cờ tới nhà chúng tôi chơi và nhìn thấy bộ mô hình. “Ôi chao! Máy bay gì mà đẹp quá! Màu sắc quá tuyệt! Chà, cậu may mắn quá nhé! Sao mà cậu vẫn chưa ghép chúng lại thế?”. Tôi để ý nét mặt của Emilio. Tôi thấy từng bánh xe nhỏ trong bộ não của thằng bé đang chuyển động: chỉ số GQ (đo mức độ biết ơn) của thằng bé đang tăng lên vùn vụt. Hai cậu bé bắt tay vào lắp mô hình. Chất lượng không tốt của món đồ không thành vấn đề, và chúng cùng làm mà không cần hướng dẫn. Vài phút sau, hai cậu bé ra sân chơi phi máy bay. Một món đồ trước đó là đồ dỏm thì giờ lại trở thành một báu vật. Liệu ta có làm được như vậy với những chiếc máy bay mô hình của mình không?

Hoàn toàn có thể. Và nếu làm được như vậy, ta sẽ thấy lòng biết ơn giúp cải thiện đáng kể sức khỏe và hiệu quả làm việc của mình. Một nghiên cứu gần đây được thực hiện trên ba nhóm đối tượng. Nhóm đầu tiên chỉ ghi lại những gì khiến mình bức bối và băn khoăn trong suốt một tuần; nhóm thứ hai chỉ ghi lại tất cả những sự kiện lớn; còn nhóm thứ ba được phép ghi tối đa năm điều mà họ thấy biết ơn trong cuộc sống của mình. Nghiên cứu ấy tiến hành mỗi tuần trong mười tuần liền. Khi kết thúc, các đối tượng thuộc nhóm ghi chép lại lý do để thấy biết ơn là những đối tượng hài lòng về cuộc sống của mình nhất, có nhiều kỳ vọng lạc quan hơn về tương lai, cảm thấy khỏe khoắn nhất, và tin rằng họ đã tiến xa trên con đường đi tới những mục tiêu của bản thân. Lòng biết ơn dường như không chỉ ảnh hưởng đến sự hạnh phúc mà còn tới sức khỏe và mức độ hiệu quả của chúng ta nữa.

Chúng ta không nên quá ngạc nhiên với kết quả này. Những người cảm thấy biết ơn nhận ra được vẻ đẹp bên trong và tin tưởng vào mối quan hệ của mình. Đó chính là nền tảng cho một sức khỏe tốt. Mỗi khi có một khách hàng trị liệu tâm lý của tôi cảm thấy biết ơn, tôi biết người đó đã được chữa lành. Với tôi, đó là tiêu chí chắc chắn nhất để biết được tình trạng sức khỏe tâm lý của một người ra sao. Nó cho thấy các kênh giao tiếp của người đó được mở rộng, và rằng người đó không tự đánh giá mình quá cao (vì họ biết họ cần đến người khác) hay quá thấp (vì họ biết những gì họ nhận được là xứng đáng). Điều đó có nghĩa là người ấy có khả năng nhìn ra giá trị trong tình huống cụ thể của mình. Người ấy

biết trân trọng những gì tốt đẹp mà cuộc sống mang lại. Được như vậy thì còn gì bằng?

Lòng tốt mà thiếu đi sự biết ơn thì rất nguy hiểm, hoặc thậm chí là bất khả thi. Những người không biết đón nhận, và không cảm thấy hàm ơn bởi những gì mình được ban cho sẽ gặp rắc rối khi họ cố tỏ ra tốt bụng. Họ nghĩ rằng bản thân giống như một nhà đại hảo tâm và những người khác phải mang nợ họ. Thậm chí họ còn nhắc nhở người khác về những việc tốt mình đã làm, mong chờ nhận được sự biết ơn. Họ trở nên khinh thường người khác. Họ cũng cảm thấy khó khăn hơn trong việc trân trọng những điều nhỏ bé, tưởng chừng như tầm thường – ví dụ như một nụ cười, dành thời gian nửa tiếng ở bên ai đó hay một lời bình luận dí dỏm. Họ chỉ coi trọng những món quà hiện vật có thể đo đếm được, như một chiếc đồng hồ đeo tay hay một cây bút máy. Nhưng lòng tốt không thể định giá trên bảng cân đối kế toán được.

Lòng tốt dễ rơi vào quên lãng, nhưng cũng dễ được khơi dậy. Khi tôi nghĩ về tất cả những người mà tôi thấy biết ơn trong cuộc đời mình, một điều thú vị xảy ra. Từng chút, từng chút một tôi nhận ra rằng tất cả những gì tôi có được đều đến từ những người xung quanh. Từ cha mẹ, tôi có sự trợ giúp tuyệt vời. Chính thầy cô đã cho tôi những công cụ thiết yếu phục vụ công việc, sinh ra ý tưởng và tạo cảm hứng cho mình. Bạn bè khiến tôi cảm thấy mình giỏi giang. Những người đồng nghiệp chỉ tôi nhiều mẹo làm việc hiệu quả. Có những người đã mở rộng cánh cửa đến với những thế giới mà tôi không hay biết chúng tồn tại, hay đã chỉ dạy tôi tầm quan

trọng của việc quan tâm đến người khác. Vợ và các con đã cho tôi tình yêu thương và một gia tài của những sự bất ngờ. Và đó mới chỉ là khởi đầu. Dần dần, khi tiếp tục suy nghĩ, tôi nhận ra rằng tất cả những gì mình có – tài sản, năng lực, tính cách, ý tưởng – đều đến từ những người khác hoặc được khơi dậy trong sự có mặt của họ.

Tôi dần nhận ra từng viên gạch xây nên ngôi nhà của mình đều được góp bởi một ai đó và những viên gạch của chính tôi cũng góp phần xây nên nhiều ngôi nhà khác. Tôi cảm thấy sao nhỉ? Lòng tự trọng bị tổn thương, tính tự lập bị đe dọa, hay tôi mắc nợ tất cả mọi người? Không hề. Thay vào đó, hình ảnh về bản thân và về những người khác trong tôi thay đổi. Ta đều được giáo dục rằng ta là những cá thể với những ranh giới rõ ràng, rằng ta cần phải xắn tay áo lên và làm việc cật lực để cải thiện bản thân và tạo ra thứ gì đó có giá trị. Đây chính là văn hóa phương Tây. Một số người thậm chí còn tin rằng mình chẳng nợ ai thứ gì. Chúng ta trông như một bức tranh được phác họa với hình ảnh ẩn dụ là những trái banh bi-da, những cá thể riêng biệt vây quanh bởi những cá thể riêng biệt khác.

Những bức tranh ấy không phản ánh đúng sự thật. Chúng ta giống như những tế bào với lớp màng có thể thẩm thấu được, sinh sống bằng cách không ngừng trao đổi và phụ thuộc vào những tế bào khác. Lòng biết ơn là một cách nhìn thực tế hơn về sự tồn tại của chúng ta. Sự trao đổi diễn ra liên tục và định hình con người ta là ai cũng như phong cách sống của ta như thế nào. Nếu ta bắt đầu áp dụng lối suy nghĩ này,

ta sẽ thấy nhẹ nhõm hơn. Lòng biết ơn không còn quá phi thường mà chỉ là một cảm xúc cơ bản. Nếu như vô ơn nghĩa là lạnh lùng và xa cách, thì biết ơn là nồng hậu, cởi mở, thân thiện. Cuộc sống trở nên dễ dàng hơn. Ta không còn phải lo lắng tìm cách chứng tỏ mình thông minh ra sao. Và ta thôi không than vãn và phàn nàn nữa. Ta không còn phải tham gia vào những cuộc chiến đẫm máu hay giành giật những chiến thắng bất khả thi. Ta hiểu rằng hạnh phúc đang ở ngay đây. Hạnh phúc đã và đang tồn tại, không còn nghi ngờ gì cả. Ngay trước mắt chúng ta.

HẾT MÌNH



Một cơ hội tuyệt vời

Tôi đang đợi ly cappuccino của mình ở quầy bar. Đứng cạnh tôi là một cô gái trẻ xinh đẹp với mái tóc hung đỏ và vài vết tàn nhang, chắc hẳn là người ngoại quốc, cũng gọi một ly cappuccino. Phục vụ quầy bar là một chàng trai trẻ có mái tóc xoắn sẫm màu. Bằng vẻ mặt thờ ơ, anh đặt ly nước của cô xuống quầy. Lớp bọt phủ kín mặt ly, với một hình trái tim hoàn hảo làm bằng kem ở chính giữa. Tôi trộm nhìn gương mặt cô và thấy ánh lên sự ngạc nhiên. Cô ấy chưa từng nhận được một trái tim nào như vậy vào bữa sáng. Chàng trai không nói gì, thậm chí còn không nhìn cô gái. Rồi tới lượt ly cappuccino của tôi – không có hình trái tim, chỉ là một ly cappuccino bình thường như những ly khác. Đơn giản là một ly cà phê, không phải thông điệp ái tình.

Tôi phải thừa nhận rằng mình có đôi chút ghen tỵ với cặp đôi này. Nhưng đó không phải vấn đề. Điều thực sự quan trọng nằm trong thế giới nội tâm bí ẩn của họ. Tôi không biết kết thúc của câu chuyện này là gì và chỉ có thể đoán mò. Một giả thuyết đa nghi hơn là anh chàng phục vụ này cũng làm

chuyện tương tự nhiều lần trong ngày, mỗi khi có một cô gái xinh xắn đến gọi nước, và không sớm thì muộn anh chàng cũng chiếm được cảm tình của một cô trong số đó. Và cô gái tóc đỏ, đã quen với những lời tán tỉnh, sẽ chẳng cảm thấy gì đặc biệt. Nhưng tôi không thực sự tin rằng mọi chuyện diễn ra như vậy. Tôi muốn nghĩ rằng cô gái ấy rời quán bar và đi dọc thị trấn với cảm giác lâng lâng tới các điểm đến cho du khách, những nơi đông người nhưng xa lạ và lạnh lẽo. Có lẽ ngày hôm ấy trong mắt cô, thị trấn bỗng trở nên tươi đẹp hơn và cô thấy mình hạnh phúc hơn. Và tất cả là bởi, trong vô vàn những khả năng và không loại trừ khả năng đến từ ly cappuccino, vị tình yêu đã chạm tới trái tim cô ấy.

Có lẽ cô gái có mái tóc hung đỏ ấy sẽ còn nhớ câu chuyện này nhiều năm về sau. Bởi khi một ai đó, bằng cách của riêng họ, đối tốt với chúng ta, ta sẽ dễ ghi nhớ chuyện ấy trong một khoảng thời gian dài, có khi là mãi mãi. Ví dụ như hồi tôi còn nhỏ, mẹ và dì đưa hai chị em tôi đi dọc nước Mỹ. Thời ấy, những chuyến đi như vậy là rất hiếm. Châu Mỹ là một lục địa xa lạ, thậm chí có phần nguy hiểm (hoặc do chúng tôi cảm thấy như vậy) đối với những người mới đặt chân tới đó lần đầu, và không rành ngôn ngữ bản địa. Chúng tôi di chuyển bằng tàu lửa và phải đổi tàu ở Chicago. Khi tới nơi, chúng tôi mới biết hai chuyến tàu này không những thuộc hai công ty quản lý khác nhau, mà trạm đến của chuyến trước và trạm đi của chuyến sau còn nằm ở hai nhà ga khác nhau nữa. Chúng tôi chỉ có một giờ đồng hồ để bắt chuyến tàu sau ở một nơi mà mọi thứ đều xa lạ.

Chuyến đi lần ấy trở thành một cuộc phiêu lưu hết sức kỳ thú (chúng tôi bắt kịp vừa lúc tàu lặn bánh), và ký ức sẽ mãi in sâu trong tâm trí tôi là ở trong một chiếc thang máy cũ kĩ, kêu cọt két, và đi chậm tới mức tưởng chừng như không bao giờ chạm đất. Cả bốn người chúng tôi, hai phụ nữ và hai đứa trẻ, vừa lạc đường vừa sợ hãi. Tôi nhớ có một vài người nói chuyện với chúng tôi, làm chúng tôi cảm thấy mình được chào đón, và chỉ chúng tôi biết cần phải đi đâu và làm gì. Có người còn nói chuyện với tôi và chị tôi, và một người thậm chí còn cho chị ấy một con búp bê vải mà chẳng ai biết được họ lấy nó từ đâu ra. Chuyên đi trong chiếc thang máy kêu cọt két ấy như diễn ra ở một chiều không gian khác, tách biệt hẳn với những thời gian biểu hay sự hối hả, nơi chúng tôi gặp được những con người mang đến cho chúng tôi cảm giác bình yên. Cho tới nhiều năm về sau, tôi vẫn còn nhớ về chuyến đi ấy bằng sự biết ơn.

Điều làm tôi thấy thú vị nhất trong những câu chuyện như vậy và trong rất nhiều câu chuyện khác mà tôi và bạn có thể nhớ lại, là có rất nhiều cách tuyệt vời mà ta có thể làm để khiến người khác cảm thấy khá hơn. Hãy cùng nhìn vào một vài ví dụ như sau:

- Một người bạn kể một câu chuyện cười khiến bạn thấy lòng mình nhẹ nhõm hơn.
- Bạn cần thời gian và sự yên tĩnh; một người tốt bụng nhận trông các con bạn, dọn dẹp nhà cửa, và chuẩn bị bữa tối.

- Bạn bị đau răng khủng khiếp, và người nha sĩ giải quyết vấn đề một cách gọn lẹ và không đau đớn.
- Ai đó lắng nghe và hoàn toàn thấu hiểu bạn; bạn cảm thấy bình an với chính mình.
- Một người thầy hay bác sĩ trị liệu hoặc một người thầy tâm linh khơi dậy trong bạn những khả năng bạn không hề biết là mình có.
- Một cuốn sách mở ra cho bạn những cách nhìn nhận mới.
- Trong một buổi hòa nhạc, lời ca bay bổng tới mức lay động và làm bạn thay đổi.

Có vô số cách, dù tiềm ẩn hay rõ ràng, nhỏ bé hay to lớn, ngắn ngủi hay dài lâu, hời hợt hay sâu sắc, tất cả đều mang tới cho cuộc sống của một ai đó chút lợi ích, khuây khỏa, vui vẻ, hy vọng, sức khỏe, sự trưởng thành về trí tuệ hay tâm linh, hoặc cảm giác nhập định. Mỗi quan hệ như vậy không phải một ngoại lệ thánh thiện trong một xã hội tham lam đầy rẫy những cá nhân ích kỷ và hung hăng. Trái lại, đó là một sự kiện bình thường, là một phần trong những giao tiếp hằng ngày của chúng ta, nằm trong nền tảng của lòng tốt. Đó chính là sự giúp đỡ hết mình.

Hạnh phúc thay, sự hết mình ấy cũng tồn tại trong những điều nhỏ nhoi như: giữ cửa mở cho một ai đó, thể hiện lòng cảm kích nồng ấm, hay nhường ghế ngồi trên xe buýt. Có một câu truyện Do Thái cổ xưa kể về Reb Nachum, một tay lái buôn ích kỷ chỉ biết nghĩ đến việc làm giàu và lừa gạt kẻ

khác. Một đêm nọ, trên đường về nhà trên chiếc xe ngựa, y nhìn thấy bên vệ đường một lão nông nghèo có chiếc xe kéo bị kẹt bánh trong vũng bùn. Lão nông đang ra sức đẩy, nhưng chỉ mình ông thì không tài nào đưa chiếc xe về lại mặt đường được. Lão nông ăn vận hết sức chỉnh tề chuẩn bị cho thánh lễ Sabbath, nhưng đã kiệt sức và buồn bực vì không đẩy được chiếc xe ra khỏi vũng bùn. Reb Nachum xuống khỏi xe ngựa và đẩy giúp lão nông. Với sức của hai người, công việc trở nên dễ dàng và vấn đề được giải quyết. Khi nói lời từ biệt, Reb Nachum để ý thấy trên bộ đồ của lão nông có dính một ít bùn, và chẳng nghĩ ngợi gì, y lấy tay phúi nó đi. “Giờ ông đã sẵn sàng dự lễ Sabbath rồi đấy,” y nói và bước đi. Y trở về với cuộc sống thường ngày của mình.

Nhiều năm về sau, Reb Nachum qua đời và phải chịu sự phán xét của Chúa, với thiên thần luận tội đứng một bên, và thiên thần giải tội ở bên còn lại. Thiên thần buộc tội xem xét cuộc đời của y và tìm ra rất nhiều bằng chứng. Reb Nachum chỉ toàn tâm toàn ý với việc làm giàu, không mấy may quan tâm đến người vợ và gia đình; y không có bạn bè, chẳng giúp ích gì cho cộng đồng, hành xử gian dối, lạm dụng quyền lực. Thiên thần buộc tội đưa tất cả những bằng chứng ấy lên cán cân buộc tội, và nó nghiêng hẳn về phía đó. Thiên thần giải tội không biết phải làm gì. Anh ta nhìn đi nhìn lại cuộc đời của Reb Nachum mà chẳng tìm thấy điều gì khả quan: không một lời nhân ái, không một cử chỉ quan tâm. Đột nhiên, anh ta thấy hành động nhân ái của việc đẩy chiếc xe kéo. Trong tuyệt vọng, anh ta mang cả chiếc xe ấy thả lên cán cân. Cán cân nghiêng tới lui, trong một khoảnh khắc tưởng chừng như

đã cân bằng, rồi nó lại nghiêng về phía buộc tội một lần nữa. Thiên thần giải tội không biết phải làm gì nữa, rồi cuối cùng anh ta thấy vết bùn được Reb Nachum phủi đi khỏi bộ đồ của lão nông: một củ chỉ nhân ái nhỏ bé bị lãng quên. Thế là thiên thần ấy lấy vết bùn nhỏ đó thả lên phía giải tội trên cán cân. Lạ kỳ thay: cán cân đã thẳng bằng. Reb Nachum được cứu rồi. Bạn không biết được đâu, một hành động giúp đỡ quên mình dù nhỏ bé cũng có thể mang lại kết quả vô cùng to lớn.

Thật dễ để liên tưởng đến sự hy sinh khi nghĩ về việc giúp đỡ hết mình, bởi nó lấy đi thời gian và công sức của chúng ta. Nhưng thường thì hiệu ngược lại mới đúng. Giúp đỡ hết mình mang lại lợi ích cho cả người giúp chứ không chỉ người được giúp. Giới kinh doanh cũng đã nhận ra điều này thông qua việc nghiên cứu một cách khoa học và có hệ thống. Số lượng ngày càng tăng của các nghiên cứu, xác nhận một thực tế là việc cho đi luôn giúp ích cho công việc kinh doanh. Hậu đãi khách hàng giúp tăng khả năng được khách hàng yêu quý và tiếp tục sử dụng dịch vụ. Điều ngược lại cũng đúng. Đã bao lần ta phải đợi dài cổ mới được phục vụ trong một nhà hàng, hay được chào đón bằng thái độ không-thể-bất-cần-hơn của một nhân viên bán hàng, hoặc mua một món đồ mà ta tưởng rằng có chất lượng tốt nhưng hóa ra lại chỉ là đồ bỏ? Một công ty được lợi đủ đường khi trân trọng khách hàng của mình. Nhiệm vụ của công ty ấy là giảm thiểu số lượng những “kẻ khùng bố”: là những khách hàng bất mãn mà ngoài việc không bao giờ quay lại còn đi nói xấu về công ty đó. Do vậy, nhiệm vụ còn lại là gia tăng số lượng các “tín đồ”:

Những khách hàng hài lòng và không chỉ tiếp tục ủng hộ mà còn giúp quảng bá miễn phí cho công ty.

Tất nhiên, việc đối đãi tốt với khách hàng để họ tiếp tục mua sản phẩm của mình không thể hiện lòng tốt không vụ lợi – đó chỉ là biết cách làm ăn mà thôi. Thế nhưng tôi cho rằng, lòng tốt có vụ lợi còn có giá trị hơn là sự thô lỗ không vụ lợi; và những người giả bộ tốt thấy lối sống này mang lại nhiều lợi ích tới mức cuối cùng họ sống tốt một cách chân thành.

Tuy nhiên, giống như mọi thứ tốt đẹp khác, sự giúp đỡ hết mình cũng kéo theo vô số mối nguy và rắc rối khó giải quyết. Một trong số đó thường gặp nhất là sự tính toán – định giá cho mỗi việc đã làm – rồi đưa ra hóa đơn. Với công việc trị liệu tâm lý, khi nghe khách hàng kể về cha mẹ của họ thì có một điều khiến họ thấy buồn phiền mà tôi được nghe nhiều hơn hết. Và đó là gì? Áp lực? Ngược đãi? Bỏ rơi? Sỉ nhục? Đe dọa? Những điều đó thì hẳn rồi. Nhưng lời phàn nàn tôi thường được nghe nhất là về các bậc làm cha mẹ nhắc nhở con cái về những gì họ đã làm cho chúng. Phải ngồi nghe hết những ân huệ, những sự hy sinh và cố gắng vì con cái thực sự là một trải nghiệm vô cùng khó chịu. Tuy vậy, cũng là lẽ thường tình khi các bậc thân sinh không muốn con cái họ coi những cố gắng ấy là điều hiển nhiên. Làm cha mẹ rất khó, chẳng được ai công nhận, không được trả lương, và cuối cùng có khi đứa trẻ thậm chí còn chẳng biết ơn. Vậy thì tại sao phản ứng của những người con lại mạnh như vậy? Bởi trước đó công sức của các bậc cha mẹ bỏ ra là hoàn toàn vô tư, nhưng giờ nó trở thành công cụ để đáp trả trong các cuộc

tranh cãi. Bởi vậy, tất cả những gì tốt đẹp trong quá khứ đều bị thổi bay trong tích tắc. Hết lần này đến lần khác bạn nhận được hành động mà bạn tin rằng xuất phát từ lòng tốt không vụ lợi, rồi sau đó, bạn bất ngờ phát hiện ra rằng mình phải trả công cho những hành động đó. Một món quà ngẫu hứng trở thành một món đồ trong giới hạn kinh phí: Vẻ đẹp nguyên sơ của nó đột nhiên biến mất.

Hãy thử nghĩ về tình huống ngược lại: Ai đó giúp đỡ bạn, và không những không nhắc lại chuyện đó với bạn, cô ấy thậm chí còn không đề cập đến việc họ đã làm, có lẽ bởi cô ấy cũng đang bận rộn giúp đỡ người khác. Cô ấy không quan trọng hóa bản thân. Và nếu bạn không phải nghe ai nhắc lại về những gì họ đã làm giúp bạn, bạn sẽ trân trọng việc đó nhiều hơn bởi bạn không cảm thấy mình mang nợ hay có lỗi hoặc cần phải biện hộ gì cho bản thân. Có khi bạn sẽ chẳng bao giờ biết được những gì cô ấy đã làm cho bạn, công sức, thời gian, thậm chí là cả rủi ro cô ấy phải gánh chịu. Sẽ không ai nắm lấy cổ áo bạn mà đòi tiền công. Bạn thấy lòng mình rộng mở hơn, và bởi vậy rất có thể một ngày nào đó trong tương lai gần, bạn chợt nhận ra những điều tốt đẹp mình đã đón nhận và thấy trong lòng trào dâng một cảm giác tức thời của sự biết ơn.

Một vấn đề khác nữa: Biến sự giúp đỡ hết mình thành một cơ hội để cho người khác thấy ta tài giỏi như thế nào. Tự đặt bản thân vào trung tâm của sự chú ý, và bắt người khác phải có trách nhiệm biết ơn mình. Điều đó khiến người khác cảm thấy như họ ở trong một ngôi nhà mà trên những

bức tường treo kín các bằng cấp và chứng chỉ, những bức hình chụp người chủ nhà đứng cạnh những người nổi tiếng. Những cuốn sách được in bản đặc biệt để khoe sự học cao hiểu rộng, và nói chung là tất cả những món đồ làm tôn lên tầm quan trọng cùng sự vĩ đại của chủ nhà. Bạn bị buộc phải ngưỡng mộ người đó. Nhưng bạn có cảm thấy tâm hồn mình được nâng lên, làm giàu thêm, hay được nuôi dưỡng? Không bao giờ.

Dù trong bất cứ trường hợp nào, hình ảnh ngôi nhà cũng là phép ẩn dụ phù hợp để mô tả các mối quan hệ. Giờ thử tưởng tượng ngôi nhà ấy, thay vì thể hiện sự khoe khoang và ích kỷ thì giờ trông thật gai góc rợn người. Cần thận! Có cây đinh gì chìa ra ngoài kia, một tấm ván sàn bị bong ra nữa. Bạn có thể tự khiến mình bị thương đấy! Nước sơn tường trông nhuộm màu đau khổ. Hay tưởng tượng về một ngôi nhà u buồn mà bạn trông thấy sự bỏ bê ở mọi góc ngách – bụi bặm, sự lộn xộn và hỗn loạn tồn tại trong khắp các chốn.

Cũng có những ngôi nhà hạnh phúc mà không gian tràn ngập sự ấm áp và bạn thấy dễ chịu ngay khi vừa bước vào. Bạn được mời đồ ăn và thức uống, và bạn thấy đủ món đồ thú vị ở khắp nơi trong căn nhà – từ những cuốn sách, những bức hình, tới những bức tượng nhỏ. Bạn thấy mình được chào đón.

Những căn nhà cũng giống như con người, và sự giúp đỡ không chỉ là những gì ta làm, mà nó còn thể hiện bản chất con người ta nữa. Có một số người mà đôi khi chỉ cần ở bên cạnh họ thôi cũng khiến ta cảm thấy dễ chịu, dễ làm chủ cảm

xúc của mình và hạnh phúc hơn. Có lúc, họ mang lại cảm giác đầy tích cực nhưng thiên về mặt trí tuệ hơn. Thời gian học phổ thông, tôi có một người thầy dạy triết học rất hay. Thầy hiếm khi dạy theo chương trình. Thầy sẽ quở những học sinh chỉ biết học thuộc lòng và tuyên dương những ai nói lên suy nghĩ cá nhân. Những cuốn sách hay bài báo làm lay động và thay đổi con người với thầy còn hấp dẫn hơn nhiều lần những giáo trình bắt buộc. Thầy giảng về những sự kiện đang diễn ra, về chính trị, suy nghĩ đương đại, hoặc quá khứ của chính thầy như một chiến binh tự do. Trong giờ thầy giảng, học sinh nào cũng nghe hết sức chăm chú.

Những bài học ấy có ảnh hưởng sâu sắc trong tôi. Chúng dạy tôi biết việc suy nghĩ bằng chính cái đầu của mình là hoàn toàn có thể. Cảm giác ấy giống như việc đang sống trong một căn gác nhỏ của một ngôi nhà rộng lớn, chợt phát hiện ra chính ngôi nhà ấy cũng là của mình và giờ mình có thể đi vào khắp các phòng. Nếu như trước đây tôi nghe theo những suy nghĩ được sắp đặt như một bữa ăn dọn sẵn trên bàn, thì giờ đây tôi phát hiện ra mình có khả năng tự suy nghĩ.

Khám phá mới lạ ấy khiến tôi gặp bất đồng với một số nhà chức trách, nhưng đó là một món quà tuyệt vời. Và nó xảy ra không phải do bất cứ một bài học cụ thể nào, mà là nhờ năng lượng trí tuệ được người thầy ấy truyền lại. Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, thầy tham gia nhóm Phong trào Kháng chiến Ý chống lại quân chủ nghĩa phát-xít và Đức Quốc Xã. Sự căm ghét các hình thức chuyên chế và độc tài, niềm khát khao quyền tự do và tự do tư tưởng mà thầy đã liêu minh bảo

về nhiều lần, tất cả đã trở thành một phần con người thầy mà chính thầy cũng không nhận ra rằng những giá trị ấy được truyền lại và gây ảnh hưởng lên những người xung quanh.

Từ đó ta thấy được một thực tế cơ bản: Ta truyền đi giá trị con người mình, và những giá trị ấy là do ta trau dồi mà có được. Người thầy triết học truyền đi khát vọng tự do và năng lượng trí tuệ bởi ông đã tích lũy chúng trong nhiều năm trời, và bởi ông sẵn sàng hy sinh tính mạng của mình để bảo vệ và tôn vinh những giá trị ấy. Nếu như chúng không quan trọng với ông, chắc hẳn ông đã không thể truyền đạt chúng được như vậy.

Ta hãy nhìn vào quá trình này theo từng bước một:

1. Tại bất cứ thời khắc nào trong cuộc sống, luôn có những lời thỉnh cầu giúp đỡ và những dịp để giúp đỡ hết mình. Chỉ cần ta quan sát là thấy. Những đứa trẻ cần giúp làm bài tập về nhà, một người cần chỉ đường đi tới nhà ga, những hệ sinh thái tự nhiên lâm nguy đang kêu gào trong đau đớn, hay một người cao tuổi bị hết thấy lãng quên và sắp qua đời.

2. Nếu bỏ qua những lời thỉnh cầu ấy, hẳn ta sẽ thấy không yên lòng. Nếu đáp lại, ta phải phát triển khả năng đáp ứng những thỉnh cầu ấy. Ta cần sự kiên nhẫn để giúp đám trẻ, ta cần có kiến thức phù hợp để gìn giữ và bảo vệ môi trường, ta cần phải tìm ra người cao tuổi đang dần chết trong đơn độc ấy. Hoặc đơn giản là ta cần biết đường đi tới nhà ga.

3. Hành trình khám phá và phát triển kỹ năng, kiến thức để làm những điều có ích sẽ cần cả đời người, nhưng cũng

đồng thời khơi dậy trong ta những tiềm năng không ngờ tới. Điều đó đòi hỏi không chỉ biết đường tới nhà ga, mà còn cả khả năng chỉ dẫn một cách rõ ràng cùng lòng tốt để dừng lại và giải thích, dù đang vội hay phải hy sinh thời gian quý báu. Ta đều mang tặng những sản phẩm do chính mình làm ra. Nếu như tôi phải giảng bài và muốn nội dung ấy có ích cho những người nghe nó, trước tiên tôi phải tìm hiểu và nghiên cứu về chủ đề, tự hỏi bản thân điều gì những thính giả ấy cho là hấp dẫn, đưa ra những suy nghĩ cá nhân về vấn đề đó. Tôi cũng phải vượt qua nỗi sợ hãi của việc nói trước đám đông, phát triển khả năng tạo mối đồng cảm với những người nghe, và chuẩn bị một không gian thoải mái và gây hứng thú.

Giả dụ như tôi muốn giúp đỡ người sắp qua đời ấy, tôi sẽ phải đối mặt với những nỗi lo sợ của mình về cái chết; tôi phải học cách ở bên, ngay cả khi trong lòng cảm thấy muốn chạy trốn, chấp nhận những điều khó khăn nhất của bệnh tật; tôi phải quen với những tình cảm gần gũi; và những điều tương tự như vậy. Toàn bộ quá trình ấy thay đổi con người tôi, bồi đắp tôi, khiến tôi ý thức hơn về những năng lực của mình.

4. Việc trao cho ai một thứ gì đó hữu ích có thể là phần thưởng cho chính bản thân chúng ta. Ta có thể nhận được sự biết ơn, sự ngưỡng mộ, và ra về trong tâm thế thỏa mãn. Nhưng thường thì mọi việc không diễn ra như vậy. Rất nhiều cha mẹ đã dốc sức dốc lòng vì con cái, nhưng những đứa trẻ ấy lớn lên lại bạc đãi và lãng quên họ. Bác sĩ, giáo viên, y tá, nghệ nhân thủ công, những người cống hiến cả cuộc đời để

phục vụ một đám đông hay chê bai và đòi hỏi, những kẻ lấy công sức, tinh thần hy sinh của họ làm lẽ hiển nhiên. Một người đầu bếp có thể mất hàng giờ để chuẩn bị một bữa tối ngon miệng, nhưng thực khách chỉ ngẫu nhiên hết trong vài phút và thậm chí còn không nói lời cảm ơn anh ta. Rất nhiều tình nguyện viên thường xuyên phải đối mặt với sự chờ đợi, nhàm chán, vô ơn, thậm chí là khiêu khích.

Đây là bước quyết định của sự giúp đỡ hết mình, bởi chính tại đây ta được thử thách. Nếu mục đích thực sự của ta là để được ngợi khen và công nhận, để chứng tỏ ta giỏi giang, hay để ghi điểm, không sớm thì muộn ta sẽ bỏ cuộc. Nhưng nếu động cơ của ta là để chữa lành, giúp ai đó cảm thấy khá hơn, tìm lại chính mình, biết phải làm gì và có những bước tiến trưởng thành, thì ta sẽ tiếp tục. Tâm thế hết mình giúp thanh tẩy động cơ của ta, khiến ta trở nên vô tư, và thêm phần tự do.

Đó là thứ tự từng bước một. Tôi nghĩ có một thực tế ta thấy rõ: Giúp hết mình không chỉ có lợi cho người được giúp, mà còn có lợi cho cả người ra tay giúp đỡ nữa. Bất kể là ai khi mở lời giúp người khác cũng phải tự cải thiện bản thân để làm được những gì cần phải làm, phải nghĩ cho người khác nhiều hơn bản thân mình. Anh ta học hỏi. Anh ta thấy được giá trị trong việc mình làm. Bởi vậy lòng tự trọng của anh ta được nâng lên, và anh ta tìm thấy được ý nghĩa trong cuộc sống của mình. Anh ta kết nối với những con người khác. Và nếu như được đáp lại bằng sự hoang mang, thất bại, hay bằng thái độ vô ơn, mà điều này là không tránh khỏi, thì động lực

của anh ta sẽ được thử thách và anh ta có thể trở nên mạnh mẽ hơn sau chuyện đó.

Hết lòng vì người khác khơi dậy những gì tốt đẹp nhất trong con người ta. Điều này dễ nhận thấy, ngay cả trong những tình huống nhỏ nhất nhất của cuộc sống thường ngày. Tôi từng biết một người sống cùng khu có nhiều tiếng xấu. Anh ta là một người to con độ khoảng ba mươi tuổi, có bề ngoài giống vượn. Anh ta thường dạo quanh khu phố với gương mặt hăm hè và thái độ khiến người khác khiếp sợ. Tôi có nghe rằng trước đây anh ta từng gặp rắc rối với luật pháp. Mọi người đều tránh xa và nhìn anh ta bằng con mắt ngờ vực. Một ngày nọ, lớp xe của tôi bị xì hơi ngay lúc tôi đang vội tới một cuộc hẹn. Tôi dùng cầu nâng để thay bánh thì phát hiện ra nó đã bị hư. Tôi đứng bên vệ đường run lập cập, lòng dạ càng lúc càng rối bời, và rồi không ai khác mà chính anh ta tấp vào lề. Anh ta ngỏ ý muốn giúp đỡ, và sau một hồi do dự, tôi gật đầu. Loáng một cái, anh ta đã thay xong bánh xe cho tôi. Điều khiến tôi vô cùng ngạc nhiên là được thấy con người anh ta thay đổi hoàn toàn như thế nào: chỉ trong chốc lát, một sinh vật phi xã hội và có phần nguy hiểm đã trở thành ví dụ hồn hậu cho lòng tốt của con người. Chẳng cần gì nhiều để khơi dậy điều tốt đẹp nhất trong anh ta, điều mà có lẽ không ai hay biết, thậm chí là chính anh ta cũng vậy. Và điều đó xảy ra bởi anh ta cảm thấy mình có thể giúp đỡ.

Có rất nhiều nghiên cứu chỉ ra những tác động tích cực của việc giúp đỡ xuất phát từ lòng vị tha lên người giúp đỡ người khác. Ví dụ như, việc làm này có lợi cho các bệnh nhân

mắc bệnh tim bởi nó đẩy lùi hai mối nguy lớn: trầm cảm và cô đơn. Trong số các cựu binh chiến tranh Việt Nam, những người có thiên hướng vị tha thường ít mắc phải chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương, một chứng rối loạn gây ảnh hưởng tới người bệnh trong một thời gian dài. Trong một nghiên cứu khác, các tình nguyện viên thuộc thí nghiệm y sinh mang tính rủi ro vẫn giữ được lòng tự trọng cao sau hai mươi năm thí nghiệm kết thúc. Trong một thí nghiệm khác nữa về công việc tình nguyện, sáu nhân tố ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần và thể chất của cá nhân được đo lường: mức độ hạnh phúc, thỏa mãn trong cuộc sống, lòng tự trọng, cảm giác tự làm chủ được cuộc sống của mình, sức khỏe thể chất, và sự vắng mặt của chứng trầm cảm. Cả sáu yếu tố đều có chỉ số tăng lên ở những đối tượng đã từng tham gia công việc tình nguyện.

Nhưng tác động quan trọng nhất còn ẩn sâu hơn mọi lợi ích nhìn thấy được và những số liệu thống kê. Đó là một sự thay đổi sâu sắc diễn ra trong chúng ta. Điều ta đạt được là một thái độ sống căn bản của sự cởi mở và nhạy cảm với những nhu cầu và rắc rối mà người khác gặp phải cùng sự sẵn lòng làm một điều gì đó để giúp đỡ, trong những vấn đề từ nhỏ tới lớn. Ví dụ như hồi tôi còn sống trong thị trấn, một ngày nọ chuông cửa reo và khi tôi mở cửa, một ông lão đứng đó và nói, “Anh quên chưa tắt đèn pha kìa”. “Cảm ơn bác, nhưng làm sao bác biết đó là xe của tôi và tôi sống ở đây?”. Hóa ra ông đã nhìn vào trong xe và thấy một bức thư có đề tên và địa chỉ tôi trên đó. Tôi có thể hình dung bản thân gặp tình huống tương tự: Tôi tình cờ đi ngang qua và thấy một

chiếc xe hơi đậu ngay đó quên chưa tắt đèn. Liệu tôi có đi tiếp, nghĩ rằng may thay đó không phải xe mình? Hay, giống như ông lão này, tôi bỏ công sức để tìm cách giải quyết vấn đề ấy? Khi nhận ra rằng, ngay tại khoảnh khắc đó, cuộc sống đã mang đến cho tôi một cơ hội, tôi có thể quyết định hành động. Ngày mai đến và một cơ hội khác sẽ mở ra: một người bạn cảm thấy cô đơn, một bữa tối cần chuẩn bị, một đứa trẻ sợ hãi cần được an ủi. Tôi sẽ sẵn sàng.

Đây là một thái độ sống căn bản, xét theo một mức độ nào đó, đẩy ta vượt khỏi giới hạn của chính bản thân. Những mong muốn, phiền muộn, lo lắng của chúng ta được tạm thời gạt qua một bên. Ta quên chúng trong chốc lát bởi ở đâu đó có việc ta cần làm. Và chính xác nhờ khả năng tự vượt lên chính mình này đã giúp ta làm điều đó, bởi nó giải thoát ta khỏi ngục tù của cái tôi. Nó chứa đựng tất cả những gì ta mong ước và chịu đựng. Cuối cùng thì dù những thứ ấy có hấp dẫn tới nhường nào, chúng cũng giới hạn và áp bức ta. Nếu trong đó chỉ toàn những cơn ác mộng và ký ức khủng khiếp, ta sẽ phát điên. Rồi ta sẽ tìm ra chìa khóa để tự giải thoát: chăm lo cho người khác, quan tâm tới những nỗi khổ đau và gần gũi với họ. Đó chính là chìa khóa dẫn ta đến với tự do.

Nhưng vẫn còn nhiều khó khăn hơn nữa. Có đôi khi ta vội tin rằng tất cả những gì ta có thể làm đều chẳng ích gì, rằng ta sống trong một thế giới đầy rẫy những bất công, sự lạm quyền, đau bệnh, và bất hạnh trên một diện rộng tới nỗi dù ta có làm gì đi chăng nữa thì cũng chỉ gây ảnh hưởng không đáng kể, thậm chí là chẳng tạo chút ảnh hưởng gì. Và dù ta có thích

điều đó hay không, ta cũng chỉ là những kẻ vô dụng. Không sớm thì muộn, sự hết mình ấy sẽ dẫn ta đối mặt với khả năng tác động lên cuộc sống của những người khác. Lúc ấy, liệu ta có đủ khả năng để làm cuộc sống của họ trở nên tốt hơn, hay ta chẳng thể làm gì để giúp họ trong tình cảnh khó khăn?

Có lẽ ta nên nghĩ theo một chiều hướng khác sâu rộng hơn, và nhận ra rằng ta sống trong một thế giới của những tương tác ngầm và những biên cố không thể lường trước. Trong một câu chuyện kể của Đức Phật, một con vẹt muốn cứu muông thú đang mắc kẹt trong một cánh rừng bị cháy lớn. Con vẹt đâm mình xuống dòng sông rồi bay lên phía trên ngọn lửa và vỗ cánh với hy vọng những giọt nước ít ỏi rơi xuống có thể dập tắt đám cháy. Cũng như vậy, chúng ta hiểu rằng những giọt nước bé nhỏ của mình chẳng thể cứu được thế giới này. Ngọn lửa càng lúc càng lớn và là một mối hiểm nguy kinh hoàng. Muông thú kêu gào trong sợ hãi. Con vẹt khi ấy toàn thân bị muội phủ kín, kiệt sức bởi những nỗ lực không ngừng nghỉ của mình. Ta cũng đôi lúc rơi vào những tình cảnh tồi tệ không thể giải quyết, gặp những vấn đề vượt quá sức của mình. Con vẹt vẫn cố gắng, và một lúc sau các vị thần, vốn thường xao nhãng và chẳng quan tâm đến những khổ đau nơi trần gian, cảm động bởi tấm lòng và sự dũng cảm của con vẹt. Những giọt nước mắt của họ rơi xuống tạo thành cơn mưa – một cơn mưa của lòng thương đã dập tắt ngọn lửa, một phép màu đã cứu vớt những con vật đang sợ hãi. Vượt lên cơn cuồng nộ khủng khiếp của ngọn lửa, sự quyết tâm của một chú vẹt tí hon đã chiến thắng. Đó chính là chiến thắng của trái tim.

NIỀM VUI



Cảm xúc tự nhiên của chúng ta

Có ai được gọi là chuyên gia về niềm vui không? Tôi tin là có, và chuyên gia giỏi nhất mà tôi được biết là Roberto Assagioli, cha đẻ của ngành tâm lý học tổng hợp. Ông là chuyên gia bởi ông nghiên cứu về niềm vui, nhưng hơn hết bởi ông là hiện thân của niềm vui. Lần đầu gặp Assagioli, trông ông giống một người thầy lớn tuổi, gầy gò có bộ râu bạc trắng cùng vẻ ngoài toát lên hình mẫu của những người cao tuổi thông thái. Ông là một bác sĩ tâm lý và là người đầu tiên mang ngành phân tâm học về với nước Ý. Tuy nhiên, phân tâm học chưa làm ông thỏa mãn bởi nó quá chú trọng đến bệnh lý học. Assagioli hứng thú với những giá trị tích cực như cái đẹp, tình yêu, lòng tin, sự hài hòa, hòa bình, và niềm vui. Theo ông, bản chất đích thực của con người chúng ta, sâu xa hơn bất kỳ nỗi thống khổ hay tuyệt vọng nào ta có thể cảm nhận được, nằm ở cái tâm tự do của nhận thức. Tìm được cái tâm ấy sẽ mang lại niềm vui. Đó chính là cảm xúc tự nhiên của chúng ta, là thứ xúc cảm chúng ta sinh ra để đón nhận.

Nhiều ý tưởng được diễn đạt trong cuốn sách này là do tôi học được từ Assagioli. Ông thường lưu giữ lại các tập ghi chú, với một hoặc vài tập tài liệu về mỗi giá trị. Ông coi những giá trị ấy như những thực thể giống chúng ta chứ không chỉ là những khái niệm trừu tượng. Và nếu chúng là những thực thể, ta hoàn toàn có thể gặp gỡ và dành chút thời gian trò chuyện với chúng. Chúng có thể truyền lại cho ta những lưu ý đặc biệt, kích thích, dẫn dắt và truyền cảm hứng trong ta.

Lần đầu tiên khi nghe về khái niệm này, tôi thấy vô cùng hoài nghi. Với tôi, những giá trị tinh thần như sự thanh thản hay lòng dùng cảm chỉ là một ý niệm. Có thể ý niệm đó là tốt, hoặc có thể chỉ được dùng khi quở trách hay phán xét ai đó, ví dụ như: “Hắn là anh phải dùng cảm lắm” hay “Anh nên bình tĩnh lại đi”. Nhưng đối với Assagioli, việc kết nối với một giá trị là một trải nghiệm thực như ăn một cây kem hay đi dạo vậy. Tôi nhanh chóng nhận ra tất cả những điều đó là một phần trong cuộc sống của ông. Đó là cả một thế giới mà tôi không hề biết đến, và nó không được nền văn hóa vật chất của chúng ta công nhận: một thế giới của những nhận thức chủ quan và tinh tế, cùng sự trao đổi năng lượng. Dần dần tôi nhận thấy chúng ta bộc lộ ra ngoài những gì mình cảm nhận được, rằng ta có thể phát ra năng lượng của xung đột và giận dữ, hoặc hài hòa và thanh thản. Tồn tại một trường năng lượng xung quanh ta, mỗi “vầng hào quang” ấy của chúng ta đều tương tác lẫn nhau. Bởi vậy mỗi khi Assagioli bước vào một căn phòng, mọi người trong căn phòng ấy bỗng nhiên cảm thấy phấn chấn.

Thoạt tiên tôi cảm thấy tất cả những điều này giống như một bước đi lùi về thế giới phép thuật và duy tâm. Nhưng ý của Assagioli không phải như vậy. Ý ông là những thực thể ấy cần được nghiên cứu, ví dụ như sóng điện từ, mặc dù vô hình nhưng có thể dùng để truyền tải âm thanh, hình ảnh cho vô tuyến truyền hình, và ý tưởng hay cảm xúc cũng vậy. Bởi thế nên sau mỗi lần thiền, Assagioli sẽ thực hiện kỹ thuật bức xạ, được biết đến hàng thế kỷ nay là “chúc an lành” trong nhiều nghi thức tâm linh. Trong lúc thiền, ta nạp vào những năng lượng mới và tích cực. Tuy nhiên, nếu ta không san sẻ nguồn năng lượng này mà chỉ giữ cho riêng mình, ta dễ bị bội thực tâm linh. Việc truyền những năng lượng ấy cho người khác rất có lợi cho ta. Tất cả những gì tốt đẹp nên được tuần hoàn chứ không phải giữ lại. Assagioli sử dụng lời dạy trong Phật pháp: yêu thương cho muôn loài, trắc ẩn tới muôn loài, niềm vui cho muôn loài, bình an tới muôn loài.

Một ngày nọ trong khi thiền, với hai mắt còn đang nhắm, chúng tôi đạt tới “niềm vui cho muôn loài”, và tôi mở mắt ra nhìn Assagioli. Ông vẫn chăm chú thiền, đắm mình trong niềm vui. Tôi không nghĩ mình đã từng thấy ai lan tỏa niềm vui một cách rõ rệt và mãnh liệt như vậy. Một người mà trước đây đã từng chịu nhục hình trong chiến tranh, từng mất một người con, từng bị xỉ vả vì những ý tưởng cấp tiến của mình,... Tôi quan sát ông bằng sự tò mò dưới con mắt khoa học. Nhưng rồi niềm vui ấy cũng nhanh chóng lây qua tôi: Khi tôi nhìn thấy nó trong ông, tôi cũng thấy nó rộn ràng trong lòng mình. Hai mắt vẫn nhắm nghiền, hẳn Assagioli phải cảm thấy rằng tôi đang quan sát ông. Ông mở mắt và

nhìn thẳng vào tôi. Đó là một khoảnh khắc đẹp phi thường. Tôi nhận ra rằng hai người có thể gặp nhau trong niềm vui – một niềm vui mà ở đó không ai cố ganh đua, trục lợi, hay chứng tỏ mình đúng. Đó là niềm vui của sự sống.

Niềm vui, hay chí ít là một thái độ vui vẻ, lạc quan, chính là cội nguồn của lòng tốt. Hãy thử hình dung bạn đón nhận một việc tốt bằng thái độ lạnh lùng, miễn cưỡng mà xem. Ví dụ, ai đó đưa bạn về nhà nhưng mặt mày sùng sĩa cả quãng đường. Hay người đó chuẩn bị một bữa ăn cho bạn, nhưng luôn miệng nhắc về những gì anh ta làm vì bạn. Hoặc vừa giúp bạn tìm chùm chìa khóa bị thất lạc, vừa lên giọng về việc bạn đã bất cẩn ra sao. Chẳng ai muốn đón nhận những lòng tốt như vậy, bởi lòng tốt đích thực được cho đi một cách vui vẻ. Bạn chẳng thể đối tốt với người khác được nếu như không vui tươi lên xiu nào.

Vậy mà có nhiều người không nghĩ vậy. Ngược lại, niềm vui thường bị coi là hiện thân của chủ nghĩa vị kỷ hay sự hời hợt. Tôi biết một người đàn ông làm công tác tình nguyện cho những tình huống cấp cứu trong y tế. Ở Florence, có một truyền thống lâu đời và rất đáng khâm phục về tham gia công việc tình nguyện. Thời xưa, những người làm tình nguyện sẽ mặc đồ đen, thậm chí là đội cả mũ trùm để không bị ai nhận ra. Việc giúp đỡ tình nguyện phải là vô danh, và ta không nên giúp đỡ hay an ủi người khác để được biết ơn hay nhận những món lợi khác, mà thuần túy chỉ bởi trách nhiệm đạo đức mà thôi. Vậy cũng tốt. Người đàn ông này tới tham dự một buổi gặp mặt giới thiệu, và ông cùng những người

mới đến đều được hỏi vì sao họ muốn làm công việc tình nguyện này. Ông ta đáp, “Bởi giúp đỡ người khác mang lại niềm vui”. Nghe những lời ấy, một trong những thành viên lớn tuổi hơn khẽ nhủ mày và nhìn ông thật lâu bằng con mắt có ý quở trách.

Cái nhìn ấy nói lên rằng, “Việc làm này không phải để tự tán dương lòng vị tha của bản thân. Sự giúp đỡ tình nguyện phải được làm bằng sự hy sinh”. Có lẽ điều mà người đang nhủ mày ấy nói không hẳn sai. Lòng vị tha đích thực đi ngược lại với những gì ta vẫn nghĩ về nó và đòi hỏi ta từ bỏ những lợi ích cá nhân – như sự nghỉ ngơi, thoải mái, thời gian rảnh, và những điều tương tự. Tuy nhiên, liệu bạn muốn được ai giúp đỡ, một người phải hy sinh thân mình, hay một người làm điều đó một cách vui vẻ?

Chẳng còn nghi ngờ gì nữa, một yếu tố thành tạo nên lòng tốt là tâm tính vui vẻ. Và tương đồng với vui vẻ là sự hài hước – là khả năng nhìn thấy những gì đối lập và lỗ bịch trong cuộc sống và không tự quan trọng hóa bản thân. Bất cứ ai sở hữu giá trị này được an toàn khỏi sự thối phồng của cảm xúc và những hi vọng ái ố trong cuộc sống thường ngày. Kể từ khi Norman Cousins tự chữa lành chứng viêm cột sống dính khớp bằng cách xem các thước phim của anh em nhà Marx, những nghiên cứu về tác dụng chữa lành và kích thích của giá trị tuyệt vời này nở rộ. Tỷ như, người ta đã phát hiện ra rằng khiếu hài hước khiến ta trở nên sáng tạo hơn: các đối tượng vừa được xem xong một bộ phim hoạt hình tìm ra lời giải nhanh hơn cho một vấn đề thực tế. Khiếu hài hước cũng

được chứng minh là có sức mạnh làm giảm bớt đau đớn thể chất – và đó là một ưu điểm không hề nhỏ chút nào.

Ta cũng biết khiếu hài hước giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm huyết áp, và giảm căng thẳng. Những kết quả ấy thật đáng nể! Nhưng tốt hơn hết ta không nên phân tích khiếu hài hước quá kỹ càng, mà nên nói về hài hước với những lượng nhỏ. Trước đây, tôi từng mắc sai lầm khi hướng dẫn một buổi chuyên đề về sự hài hước. Đó là buổi chuyên đề nhằm chán nhất tôi từng hướng dẫn. Như Mark Twain đã nói, nghiên cứu về sự hài hước giống như mổ xẻ một con cóc – cuối cùng ta chỉ còn lại một con cóc đã chết.

Ta hãy cùng quay lại chủ đề chung về sự hạnh phúc – một đề tài dễ thảo luận hơn đôi chút bởi dù mang tính trừu tượng, nó liên quan đến định hướng cơ bản của chúng ta trong cuộc sống. Có hai giả thuyết chiếm ưu thế: giả thuyết đầu tiên nói rằng hạnh phúc chỉ đến khi thỏa mãn đạt cực đại – “thuyết chủ nghĩa khoái lạc”. Giả thuyết thứ hai nói rằng ta hạnh phúc khi ta tìm được ý nghĩa, dù phải trải qua khó khăn hay đau khổ – “thuyết chủ nghĩa hạnh phúc”, có nguồn gốc từ từ *daimon*, trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là cái tôi chân thật duy nhất. Với tôi giả thuyết thứ hai có tính thuyết phục hơn. Quan trọng là ta tin tưởng vào điều gì. Niềm vui đến khi cuộc sống của ta có ý nghĩa.

Mihaly Csikszentmihalyi từng nói sự thỏa mãn tự nó không đủ để níu giữ niềm vui. Trong nghiên cứu của mình về dòng chảy, hay còn gọi là trải nghiệm tối ưu, ông ghi lại trạng thái cảm xúc của nhiều người vào những thời điểm khác nhau

trong một ngày. Khi nào thì cảm xúc trong họ tuôn trào? Hầu hết đều không phải khi họ đang thư giãn bên bờ biển hay ăn một bữa thịnh soạn, mà là khi họ đắm mình vào một hoạt động đòi hỏi tính kỷ luật, tập trung, và niềm đam mê. Là khi họ chơi cờ vua, chơi đàn vi-ô-lông, hay đang đọc một cuốn sách về triết học, hoặc đang nhảy múa. Dù là việc gì đi nữa, nó cũng mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của họ.

Nhưng điều quan trọng không chỉ là cảm xúc tuôn trào ấy. Đó còn là tâm trạng ta có thường ngày nữa. Và câu hỏi thiết yếu là: Ta là người lạc quan hay bi quan? Có nhiều nghiên cứu đã cho thấy thái độ lạc quan mang lại một số lợi ích cho sức khỏe. Martin Seligman đã viết về chủ đề này trong sách của ông. Ông chỉ ra rằng những chính trị gia nào sử dụng các từ mang tính tích cực trong bài phát biểu của mình thì có khả năng đắc cử cao hơn, cũng giống như những vận động viên có thái độ lạc quan thì dễ thành công hơn. Một làn sóng các nghiên cứu mới và sự khởi xướng của “tâm lý học tích cực” đã thu hút được nhiều sự chú ý về chủ đề này. Trong lúc đó, một nghiên cứu được thực hiện tại Phòng khám Mayo cho thấy trong 839 cá nhân được xét nghiệm cách đây ba mươi năm, những người được xếp vào nhóm bi quan có tỷ lệ tử vong cao hơn 40% so với những người thuộc nhóm lạc quan. Nhìn chung, tính lạc quan bảo vệ cơ thể con người khỏi các bệnh về đường tim mạch và giúp tăng cường hiệu quả hệ miễn dịch. Tóm lại, những người lạc quan sống vui vẻ hơn và ít tốn chi phí thuốc thang.

Nhưng ta không cần nghiên cứu mới biết niềm vui mang lại cảm giác tuyệt vời. Câu hỏi ở đây là, vậy thì ta phải sống

như thế nào? Hoặc chỉ ít làm sao để ta có thể lạc quan hơn đôi chút? Tôi cho rằng việc này không quá khó. Có ít nhất hai bước dễ dàng mà ai cũng có thể làm được. Đầu tiên ta phải tự tìm hiểu chính bản thân mình. Không cần nghĩ ngợi quá sâu xa, hầu hết chúng ta đều có thể nhanh chóng tìm ra vài nguyên nhân khiến ta không thể tận hưởng cuộc sống: sống theo chủ nghĩa hoàn hảo, để cảm giác tội lỗi ám ảnh mình, quá quan trọng hóa vấn đề, chỉ chăm chăm chú ý vào những điều tồi tệ trong cuộc sống. Thật đáng ngạc nhiên là chỉ cần nhận thức được rằng mình đang tự hủy hoại bản thân là đã đủ để ta tách mình khỏi những thái độ tiêu cực đó rồi. Suy cho cùng, chúng ta luôn đi tìm hạnh phúc trong cuộc đời mình. Khi người mẹ thay vì cười lại làm mặt lạnh với con của mình, đứa bé sẽ phản kháng và quấy khóc không ngừng. Đứa bé muốn nụ cười, không phải một gương mặt vô cảm. Chắc hẳn điều mà Assagioli luôn nói là đúng: Chúng ta sinh ra là để được hạnh phúc.

Thế rồi ta lại cố gắng hết sức để không được hạnh phúc. Ta thường tìm ra những lý do để sợ hãi cảm giác hạnh phúc. Nghe thì thật lố bịch: Cớ làm sao ta lại sợ điều ta khát khao nhất? Ta sợ niềm vui và hạnh phúc bởi một vài nguyên nhân. Trước hết là bởi ta thấy mình không xứng đáng, như thể hạnh phúc chỉ dành cho những người đã trải qua nhiều khó khăn. Hơn nữa là bởi điều đó có vẻ chẳng mấy quan trọng: Với những ấy nỗi đau khổ trên thế gian, làm sao ta lại thấy hạnh phúc được cơ chứ? Rồi ta lo sợ rằng một khi ta đã trải qua khó khăn và bắt đầu tận hưởng cuộc sống, những người khác sẽ vì ganh tỵ mà khiến ta cảm thấy lạc lõng và cô lập. Ta cũng sợ

rằng niềm vui sướng đích thực sẽ không kéo dài được bao lâu, và ta sẽ thấy bất hạnh thêm khi biết mình đã mất đi những gì. Cuối cùng, ta sợ được hạnh phúc bởi khi cảm xúc là mãnh liệt nhất, nó chiếm trọn lấy tâm hồn ta: niềm hạnh phúc ấy có thể quá lớn tới độ ta lo sợ mình sẽ đánh mất nó.

Cách thứ hai để tiếp cận niềm vui còn đơn giản hơn nữa: tự hỏi bản thân điều gì khiến ta hạnh phúc, một câu hỏi hay mà hiếm khi ta tự hỏi mình. Thật lạ kỳ, nhưng đôi lúc cuộc sống ta thay đổi bởi một câu hỏi hay. Điều gì khiến ta hạnh phúc? Thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên, dành thời gian ở bên người ta yêu thương, hoạt động thể chất, đọc một cuốn sách, nghe nhạc, tìm về chốn vắng vẻ; có rất nhiều cách, một số có vẻ xa vời, nhưng một số lại rất thân thuộc. Chỉ cần ta quyết tâm làm điều đó mà thôi. Tôi thực sự tin rằng hầu hết chúng ta không cần quá hai mươi tư giờ để tìm ra niềm vui – và rằng niềm vui nằm rất gần trong tầm tay của mọi người. Những người còn lại có thể sẽ cần nhiều thời gian hơn đôi chút.

Ta cần phải vượt qua nỗi hoài nghi lớn nhất rằng khi tìm được niềm vui cho bản thân, bằng cách nào đó ta tự rời xa mình khỏi những người xung quanh. Thực ra, sự ích kỷ và lòng vị tha có thể làm bạn mà không nhất thiết phải là kẻ thù. Nếu ta đi tìm niềm vui, ta sẽ thấy lạc quan và cởi mở hơn với người khác. Ta sẽ ở cùng phía với họ. Các nghiên cứu trên nhiều góc độ cho thấy khi ta hạnh phúc, ta cũng trở nên vị tha hơn. Các nghiên cứu khác lại cho thấy khi ta vị tha, ta cũng hạnh phúc hơn. Ví dụ, những người tham gia

một hoạt động tình nguyện nào đó thường cảm thấy hạnh phúc và cân bằng hơn những người không tham gia những hoạt động như vậy.

Hơn thế nữa, ta hạnh phúc hơn khi có mối quan hệ tốt đẹp với những người xung quanh. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng chất lượng chứ không phải số lượng của các mối quan hệ mới là khởi nguồn cho một sức khỏe tâm trí và thể chất tốt. Thậm chí các nghiên cứu ấy còn cho thấy sức khỏe, năng lượng, và cảm xúc tích cực cũng biến đổi tương đương với những cảm xúc ta có trong mối quan hệ với người khác. Chính xác thì những người hay nghĩ cho người khác, là một phần trong cuộc sống của họ, cố gắng giúp đỡ họ trong những lúc khó khăn, và gắn bó với họ sẽ là những người dễ tìm thấy hạnh phúc và kho báu vô giá của niềm vui nhất.

Cái tôi và lòng vị tha không nhất thiết phải đối lập với nhau. Ta có thể trở nên thật sự hữu ích với người khác nếu ta theo đuổi những gì nuôi dưỡng và tạo cảm hứng cho ta. Đây là điểm bắt đầu nếu như ta muốn đem lòng tốt vào cuộc sống của mình. Làm sao mà ta có thể vừa đấu độc bản thân bằng sự cay đắng, âm thầm ganh ghét người khác bởi họ may mắn hơn ta, phàn nàn vì ta chẳng làm được hay có được thứ mình muốn, khóc lóc khi chuyện xảy ra không theo ý ta muốn, lập mưu trả thù,... mà vừa sống tốt được? Trước hết, ta phải tìm ra điều gì mang lại niềm vui cho mình. Đây là một nhiệm vụ tối quan trọng cho tất cả chúng ta. Rồi từ đó mọi chuyện mới có thể êm xuôi được: niềm vui khiến ta

tận hưởng những mối quan hệ của mình dồi dào năng lượng hơn, và trở nên đẹp đẽ hơn.

Điểm mấu chốt nằm ở ý định ban đầu có trong sáng hay không. Những ai sống tốt một cách vô tư sẽ dễ cảm nhận được niềm vui hơn những người có hành động tương tự nhưng mong chờ nhận lại điều gì đó có lợi cho mình. “Làm như vậy thì tôi được gì chứ?”, câu hỏi này cuối cùng lại khiến ta xao nhãng. Ta lo rằng có thể ta sẽ không nhận được thứ mà ta mong muốn, rằng ta có thể bị lừa gạt, và rằng lòng tốt của ta có thể chẳng được công nhận hay mang lại lợi ích gì. Tuy nhiên, khi nghĩ như vậy, ta đã quên không tận hưởng niềm vui chân chính trong bản thân mình.

Trong một câu chuyện cổ phương Đông, Ngọc Hoàng muốn ban thưởng cho một người đàn ông vì lòng tốt hiếm có và những ý định trong sáng của anh. Ngài cho gọi một vị hầu cận đến gặp người đàn ông này và nói cho anh ta biết: Anh ta sẽ có bất cứ thứ gì anh ta khao khát. Vị hầu cận xuất hiện trước mặt người đàn ông tốt bụng và báo tin mừng cho anh. Anh ta đáp, “Ồ, nhưng tôi thấy hạnh phúc rồi. Tôi đã có tất cả những gì mình mong muốn”. Vị hầu cận giải thích rằng anh ta nên cư xử khéo léo với Ngọc Hoàng. Nếu Ngài đã muốn ban tặng cho anh một món quà, tốt hơn hết là hãy nhận lấy nó. Nghe vậy, người đàn ông tốt bụng đáp, “Thế thì, tôi muốn mọi người xung quanh tôi được bình an. Nhưng tôi không muốn biết về sự bình an ấy”. Kể từ đó, bất cứ nơi đâu người đàn ông tốt bụng đặt chân đến, những cánh hoa héo khô lại nở rộ bông, những con thú đau bệnh thì khỏe mạnh trở lại,

những người ốm yếu được chữa lành, những kẻ bất hạnh thoát khỏi gánh lo của mình, những người đang hờn giận liền làm lành với nhau, và những người gặp bế tắc giải quyết được vấn đề của họ. Tất cả những điều ấy diễn ra mà người đàn ông tốt bụng không hay biết – nó diễn ra trong sự hiện diện của anh ta, nhưng không bay giờ ở ngay trước mắt. Chẳng có lòng tự kiêu hay kỳ vọng nào cả. Vô tư và toại nguyện, người đàn ông tốt bụng ấy đi khắp các nẻo đường trên thế gian, lan truyền niềm hạnh phúc cho tất cả mọi người.

KẾT LUẬN



Lòng tốt bắt nguồn từ đâu

Con trai tôi Jonathan về nhà sau khi tan trường với vẻ mặt đắc thắng. “Ngày hôm nay con đã làm gì thế?”, tôi hỏi. “Lớp con tham gia dọn rác ở công viên. Chúng con mang bao tay và đi nhặt các tờ báo cũ, ống hút nhựa, vỏ lon, chai nhựa, vỏ cam, và tàn thuốc lá. Có một chú mặc bộ đồ chuyên dụng đi trước chúng con để nhặt kim tiêm. Chúng con đã dọn dẹp công viên sạch bong”.

Có thể một số cha mẹ sẽ không thích ý tưởng này. Nhưng tôi ngả nón kính phục các thầy cô vì họ đã cho Jonathan và các bạn cùng lớp của con một cơ hội cống hiến tình nguyện cho cộng đồng, không cần phần thưởng nào, bởi chính việc làm đó mang lại niềm vui đích thực. Họ đã cho những đứa trẻ cơ hội được thể hiện lòng tốt.

Phòng trào dọn rác ở công viên và các bãi biển hiện đang được nhiều nhóm hoạt động áp dụng trên toàn thế giới chính là những gì tinh túy nhất của lòng tốt – không phải chỉ bởi sự vô tư, mang lại kết quả thiết thực, cải thiện chất lượng cuộc

sống, khiến người tham gia cảm thấy hạnh phúc, mà bởi đó còn là cách hiệu quả để đáp lại một nhu cầu hay một vấn đề tồn tại ngay trước mắt chúng ta. Ai đó đang khát và ta mang nước đến cho họ; ai đó bị tổn thương và ta khiến họ thấy nhẹ nhõm hơn; công viên có đầy rác và ta dọn sạch nó.

Cơ hội để thực hành lòng tốt ở xung quanh chúng ta. Chúng ta sống nương tựa vào nhau, do đó tất cả những gì ta cần làm là nhìn ra cơ hội để bày tỏ và trau dồi lòng tốt. Cũng giống như khi ta nhìn vào những ảo ảnh mà ban đầu chỉ thấy những hình ảnh hỗn loạn rồi sau đó ta thấy một bức hình đồng nhất, tất cả những gì ta cần làm là nhìn xung quanh, và thay vì thấy một thói quen nhàm chán hay một loạt những nhiệm vụ cấp bách, ta tìm ra những cơ hội để thực hành lòng tốt. Chúng luôn hiện ra trong nhiều hình hài khác nhau. Ta chỉ cần để tâm hơn một chút mà thôi.

Trong một câu chuyện của Tolstoy, một người thợ làm giày nghèo khổ nghe thấy giọng nói của Chúa trong giấc mơ: “Hôm nay ta sẽ đến với anh”. Rồi anh ta tỉnh giấc và bắt đầu làm việc. Trong ngày hôm ấy, anh ta gặp một cô gái trẻ trong cơn đói và cho cô ta đồ ăn. Một ông già đi ngang qua thấy lạnh, và anh ta cho vào nhà để sưởi ấm. Sau đấy, anh ta chăm sóc một đứa trẻ đang hồn dỗi mẹ. Chúng đều là những hành động ngẫu hứng mà anh làm không cần suy nghĩ gì. Đến cuối ngày, trước khi đi ngủ, người thợ làm giày nhớ lại giấc mơ kia và nghĩ rằng nó đã không thành hiện thực bởi anh ta đã không được gặp Chúa. Rồi anh ta nghe thấy một giọng nói. Đó là giọng nói của Chúa, “Bạn tội ời, anh không nhận

ra ta sao? Ta là cô gái, là ông lão, là đứa trẻ và người mẹ ấy. Anh đã gặp ta, và anh đã giúp ta. Ta đã ở bên anh cả ngày”.

Lòng tốt luôn ở ngay trước mắt chúng ta. Mỗi khoảnh khắc trôi qua lại có một cơ hội để ta làm điều đúng đắn hay giúp đỡ ai đó, và nếu như ta đáp lại những điều đó, ta đã khẳng định những cảm xúc chân thực và những giá trị cao đẹp nhất mà cuộc sống mang lại.

Mỗi người đều thể hiện lòng tốt theo cách của riêng họ. Có người gọi điện cho một người bạn đang cảm thấy cô đơn, và có người giảng bài cho một học sinh gặp khó khăn. Ai đó sẽ cho bạn xà lách tươi xanh từ vườn nhà anh ấy, hay mỉm cười với một đứa trẻ trong đám đông. Những người khác sẽ giữ cửa cho bạn khi bạn phải mang rất nhiều đồ trên tay, và có những người dành cả cuộc đời chăm lo cho những người đói khổ.

Tôi biết một người phụ nữ yêu động vật. Cô ấy mang thức ăn cho đám mèo hoang và nhận nuôi chó từ những trại chó lạc thay vì để chúng chết bởi không ai muốn nuôi chúng. Cô ấy dành riêng một phòng cho những chú chim không bị nhốt trong lồng. Một ngày nọ cô ấy mang một chú sóc về nhà. Chú sóc thoát khỏi bàn tay cô và trốn trong tủ đựng bát. Nhưng cô vẫn cho nó ăn hằng ngày. Chú sóc cứ ban ngày trốn, ban đêm lại chạy ra ngoài, có đôi khi còn leo lên giường khi cô đang nằm ngủ. Thật không phải một người bạn đồng hành dễ chịu. Thế nhưng thả chú sóc ấy tự do đồng nghĩa với việc nó sẽ chết, bởi con vật ấy chưa từng sống ngoài tự nhiên bao giờ. Sau đó ít lâu, tôi có hỏi cô đã giải quyết được vấn đề ấy chưa. “Xong rồi”, cô đáp. “Tôi nghĩ chú sóc thấy cô đơn, nên tôi

mang cho nó một người bạn nữa. Giờ tôi có hai chú sóc chạy lăng xăng trong nhà”. Với chúng ta, đó có thể là một cơn ác mộng. Với cô ấy, đó là lẽ sống.

Thế nên, một nhiếp ảnh gia mới tới trại trẻ mồ côi để chụp hình những đứa trẻ, bởi một bức hình đẹp giúp đứa trẻ dễ được nhận nuôi hơn. Một ông lão đi khắp nơi để lại đồ chơi cho những đứa trẻ ngay trước cửa nhà chúng. Tôi đã từng chứng kiến có người mang bánh mì kẹp và đồ uống nóng cho những người vô gia cư vào những buổi sáng giá lạnh. Các nhạc công trẻ tới những trại dưỡng lão để chơi nhạc cho người cao tuổi nghe. Và còn rất nhiều người khác nữa làm những việc rất đời bình thường – như chúng ta đều làm: đưa tụi nhỏ đi học, tới chỗ làm, chuẩn bị bữa ăn, trả lời điện thoại, quét nhà. Họ làm những việc ấy bằng cả tấm lòng. Để thực hành lòng tốt có vô vàn cách. Chúng ta chỉ phải tìm ra cách riêng và phù hợp nhất cho mình.

Nhưng ta không bao giờ có thể thực hành lòng tốt khi ta thấy tội lỗi hay bị ép buộc. Nhiệm vụ của chúng ta là tìm ra những gì ta có thể làm tốt nhất và mang lại cảm giác thỏa mãn, thậm chí là niềm vui. Đó chính là chìa khóa của vấn đề. Sống tốt là cách đơn giản nhất để hòa hợp với con người thật của chính mình.

Thế nhưng có đôi khi ta không hiểu được chính mình. Thực hành lòng tốt sẽ giúp ta tìm lại được bản thân. Virginia Satir so sánh lòng tự trọng của chúng ta với một cái nồi: Cái gì chứa đầy bên trong cái nồi đó? Đồ ăn, rác rưởi, hay chẳng có gì cả? Và bên trong chúng ta có chứa gì? Sự an tâm, những

ký ức đẹp, trí thông minh, những cảm xúc tốt và tích cực, hay sự tủi hổ, hối hận, và giận dữ? Ta có gì để cho đi? Khi thực hành lòng tốt, ta sẽ đối mặt với câu hỏi này, và nó sẽ dẫn ta tới những nguồn lực mà ta không hề biết mình sở hữu. Thế nhưng đó là những nguồn lực loài người vẫn luôn nắm giữ, bởi chúng chính xác là những khả năng giúp chúng ta tiến hóa: sự quan tâm lẫn nhau, giao tiếp và hợp tác, cảm giác thuộc về, chia sẻ, đồng cảm. Nếu ta gộp những giá trị ấy lại, hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ trở nên tích cực và hoàn thiện hơn. Có thể ta không biết điều này, hay đã lãng quên nó, nhưng điều ấy vẫn luôn đúng: *Tự trong ta đã tốt đẹp rồi.*

Thực hành lòng tốt không chỉ kết nối ta với con người thực trong mình. Nó cũng hướng sự quan tâm của ta tới sự bình an của những người xung quanh. Chúng ta đều liên kết với nhau.

Trên bầu trời của Indra, vị thần trong Ấn Độ giáo, có muôn vàn những khối cầu lấp lánh, chúng phản chiếu lẫn nhau, và mỗi khối cầu mang trong mình hình ảnh của một khối cầu khác. Giống như những khối cầu lấp lánh kia, theo một nghĩa nào đó ta mang trong mình hình ảnh của những người xung quanh. Và nếu ta nhìn vào bên trong mình, ta thấy rằng quả thật ta có tham gia và phản ứng lại bằng cảm xúc với những gì xảy ra trên hành tinh của mình. Hàng tỉ người đang chịu khổ, đói khát, là nạn nhân của sự bất công. Làm thế nào để ta cùng tồn tại với những vấn đề nghiêm trọng như vậy?

Cách ta đối mặt với chúng cũng là cách ta sống. Trong công tác trị liệu tâm lý với các nhóm và cá nhân, tôi luôn kiểm

chúng được những sự kiện lớn của hành tinh này thâm nhập và ảnh hưởng đến tâm trí của mọi người ra sao. Tôi đang nghĩ tới những khó khăn cụ thể mà dù chúng ta có thích điều đó hay không, nó cũng ảnh hưởng tới ta sâu sắc:

- Nạn đói. Làm sao ta có thể ngồi ăn bình thản khi biết rằng mỗi năm có 15 triệu trẻ em chết vì bị đói hay suy dinh dưỡng?
- Chiến tranh. Có những cuộc chiến diễn ra trước ống kính máy ảnh; những cuộc chiến khác, dù mức độ tàn ác tương đương, nhưng ta lại không hề hay biết. Chúng luôn để lại những khó khăn sinh ra từ thù hận, đau đớn, và khát vọng trả thù.
- Ngược đãi. Lạm dụng sức lao động trẻ em, phụ nữ và đàn ông; sự cuồng tín; những chính phủ chuyên quyền; khủng bố chính trị; nhục hình. Những thứ vượt quá sức chịu đựng như vậy tồn tại.
- Ô nhiễm. Ta sống trên một hành tinh bị đối xử tàn tệ và ngược đãi; ta đã đánh mất mối tương giao với Mẹ Trái Đất, và ta nợ bà nguồn gốc tồn tại của mình.
- Bãi đất phế thải. Quá nhiều người trong chúng ta đã đánh mất liên lạc với tâm hồn mình và đang phải trả giá cho sự huyền hoặc của chủ nghĩa tiêu dùng, hoặc không thì cũng lạc lối trong lớp sương mù của sự trầm cảm.

Không ai có thể lờ đi những vấn đề ấy bởi chúng luôn hiện diện trước ta mỗi ngày dưới nhiều cách khác nhau. Nhưng chúng quá rộng lớn tới nỗi có năm mơ ta cũng không thể tưởng tượng mình chạm được vào bề mặt của chúng, ngoại

trừ một vài cá nhân xuất chúng, những người có khả năng hành động và tạo cảm hứng cho những người khác trên một quy mô lớn. Thế nhưng mỗi chúng ta có thể tự phản kháng lại với những thảm họa ấy – điều đó cũng cho thấy ta chọn thái độ sống như thế nào. Chúng đã xảy ra rồi. Ta phải cùng tồn tại với những vấn đề to lớn ấy, và tất cả chúng ta cần phải thể hiện thái độ của mình với chúng. Ta có thể lờ chúng đi để bảo vệ bản thân khỏi cảm giác đau khổ mà chúng khơi dậy trong ta. Hoặc ta cảm thấy tội lỗi. Hoặc ta lập ra những cam kết chính trị hay truyền thông.

Thực hành lòng tốt là thể hiện chính kiến. Lòng tốt tự bản thân nó chưa chắc đã giúp đỡ được ai: lòng tốt của chúng ta có thể không mang lại kết quả gì. Số tiền chúng ta gửi đi để giúp giảm bớt nạn đói có thể được sử dụng một cách thiếu khôn ngoan. Mỗi chai nhựa ta nhặt lên ở bờ biển hôm nay, hôm sau lại có mười chai khác bị ném xuống. Nhưng đừng bận tâm bởi ta đã khẳng định một chân lý, một lẽ sống.

Điều quan trọng không kém là nhận ra rằng vi mô chính là vĩ mô: *Mỗi con người là cả một thế giới*. Giống như nhiều người theo chủ nghĩa thần bí và có tầm nhìn xa trông rộng đã chỉ ra, mỗi cá thể, theo một cách bí ẩn và tinh tế nào đó, là hiện thân của tất cả chúng ta. Nếu ta có thể trút bớt gánh nặng và mang bình an đến cho cuộc đời của ai đấy, thì đó đã là một chiến thắng, một lời đáp âm thầm, khiêm nhường cho mọi nỗi khổ đau trên hành tinh này. Đó là điểm xuất phát.

Những vấn đề nhân loại gặp phải chỉ có thể được giải quyết bằng sự tham gia và chủ động của một số lượng lớn

các cá nhân, và bằng những thay đổi sâu sắc trong văn hóa. Nhưng thật thiếu sót nếu coi lòng tốt là một nhân tố không có nhiều ảnh hưởng. Lòng tốt không những có thể cứu vớt nhân loại – mà nó đã và đang làm điều đó rồi. Có bao giờ bạn tự hỏi làm thế nào mà thế giới với những cấu trúc phức tạp như vậy lại chưa bị sụp đổ hay trở nên hỗn loạn? Nếu mỗi ngày người đưa thư vẫn đưa thư, đèn giao thông vẫn hoạt động, tàu vẫn chạy (gần như là) đúng giờ, và ta đủ may mắn tìm được món mình muốn ăn, và báo mới vẫn bày bán ở sạp, và nước vẫn chảy khi ta mở vòi, và đèn vẫn bật khi ta gạt công tắc, ta cần phải cảm ơn rất nhiều người vì tất cả những điều ấy. Tất nhiên đó là cách để họ kiếm sống. Nhưng nếu thế giới này vẫn tiếp diễn, đó là nhờ ý tốt, nhờ mong muốn mọi thứ vận hành cho tất cả mọi người của họ. Đó là nhờ vào lòng tốt của họ – của chúng ta.

Từ cách nhìn ấy, lòng tốt và thiện chí của nhiều người là một nguồn lực, nguồn năng lượng giống như dầu mỏ, nước, gió, hạt nhân, và năng lượng mặt trời. Sẽ thực sự vô cùng hữu ích khi ta chú ý hơn tới nó, tìm cách khơi gợi và nuôi dưỡng nó, tổ chức các khóa tập huấn về nó, giảng dạy nó trong trường học, đưa nó lên các chương trình ti vi, nhắc tới nó trong các mẫu quảng cáo, biến nó thành một phong cách sống.

Nếu điều đó xảy ra, ta sẽ nhanh chóng nhận ra rằng lòng tốt không chỉ mang lại lợi ích to lớn về mặt cảm xúc, thể chất và xã hội, mà nó còn khiến ta mạnh mẽ và tháo vát hơn trong khu rừng của cuộc sống. Ta sẽ biết rằng đó là con đường dẫn đến tự do. Đạt Lai Lạt Ma đã tóm tắt tất cả những điều trên như sau:

Tôi đã nhận ra rằng sự bình yên tại tâm sinh ra từ tình yêu và lòng trắc ẩn. Ta càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, ta càng thấy tâm và thân mình khỏe mạnh. Nuôi dưỡng cảm giác gần gũi, nồng ấm cho người khác sẽ tự động khiến tâm trí được thanh thoi. Điều đó giúp loại bỏ mọi nỗi sợ hãi hay bất an mà ta có và tiếp thêm sức mạnh để ta đối đầu với mọi chướng ngại ta gặp phải. Đó là cội nguồn của sự thành công trong cuộc sống.

Lòng tốt là con đường giải thoát khỏi những gánh nặng và khó khăn đang giam cầm ta. Trong một câu chuyện được nhà hiền triết người Ấn Độ Ramakrishna kể, có một người phụ nữ tới thăm một người bạn lâu ngày không gặp. Khi bước vào nhà, cô ta thấy người bạn mình có rất nhiều cuộn chỉ màu – cả một bộ sưu tập đồ sộ. Cô ta thấy những cuộn chỉ nhiều màu sắc được trưng bày ấy có một sức hấp dẫn khó cưỡng lại làm sao, và khi người bạn bước ra khỏi phòng trong chốc lát, cô ta bèn trộm lấy một vài cuộn và giấu chúng dưới cánh tay. Nhưng người bạn biết điều này, không hề buộc tội cô ta mà ngỏ lời, “Mình chưa gặp nhau đã lâu rồi. Hãy cùng nhảy để ăn mừng nhé!”. Cô ta thấy xấu hổ, nhưng không thể từ chối nên đã nhảy một cách cứng nhắc vì phải giữ những cuộn chỉ dưới cánh tay mình. Khi người bạn thúc giục cô ta thả lỏng tay để nhảy, cô ta đáp, “Không thể. Mình chỉ nhảy được thế này thôi”. Ramakrishna kể câu chuyện này nhằm phác họa sự tự do, tức là buông bỏ của cải, thôi không níu giữ địa vị hay suy nghĩ, đừng bầu víu vào những nỗi ám ảnh của mình nữa. Hãy để bản thân được tự do. Khi hành xử với lòng tốt, ta quan tâm tới người khác nhiều hơn, bởi

vậy ta ít bị cái tôi và sự bạo ngược của nó chi phối; những con quái vật của sự lo âu và trầm cảm có ít xiềng xích hơn; những chướng ngại và gánh nặng sinh ra từ sự chú ý thái quá đến bản thân sẽ biến mất.

Có lẽ thật kỳ lạ, và trái ngược, nhưng là sự thật: Con đường đúng đắn nhất để tiến xa hơn, để tìm tự do cho bản thân, và nhìn thấy hạnh phúc của chính mình, lại thường không phải bằng cách trực tiếp theo đuổi những mục tiêu ấy, mà bằng cách quan tâm đến lợi ích của những người khác, giúp họ bớt sợ hãi và đau đớn, đóng góp vào niềm hạnh phúc của họ. Rốt cuộc thì những điều ấy đều rất đơn giản. Không cần phải chọn lựa giữa việc sống tốt với người khác và sống tốt với chính bản thân mình. Hai điều đó là một.

PHỤ LỤC



Các bài tập

Hít thở

.....

Mỗi nhịp thở phản ánh cảm xúc và suy nghĩ của bạn.

Và mỗi nhịp thở có thể thay đổi cách bạn cảm nhận và suy nghĩ. Hít thở là phương pháp trị liệu hàng đầu cho chúng lo lắng và mất ngủ. Nó có thể giúp bạn làm mới lại mối tương quan với thế giới nội tâm của mình. Về lâu dài nó sẽ tạo ra một môi trường tối ưu để bạn nhận ra và thể hiện những giá trị cao hơn như tình yêu, vẻ đẹp, sự thanh thản, hay lòng biết ơn.

Nhắm hai mắt và ngồi ở tư thế thoải mái, chọn một giá trị cho mình. Để hình dung rõ hơn, giả sử như bạn đã chọn niềm vui, nhưng bài tập này cũng áp dụng được cho bất kỳ giá trị nào khác mà bạn chọn.

Nghiền ngẫm về giá trị ấy trong vài phút. Hãy nghĩ về những lợi ích nó mang lại, cách nó chữa lành và cải thiện cuộc sống của ta, những người thể hiện giá trị ấy mà bạn quen biết, những

tình huống trong cuộc sống mà bạn được chứng kiến về nó, bạn đang cần nó ra sao, nó có thể gây ảnh hưởng tới suy nghĩ và cách nhìn nhận thế giới của bạn như thế nào. Vân vân.

Nhận thức rằng niềm vui, cũng như bất kỳ giá trị nào khác, không chỉ là một khái niệm trừu tượng mà là một thực thể sống. Bạn có thể cảm thấy nó trong mình và trong những người khác; đó là một trải nghiệm trực tiếp, giống như nóng hay lạnh, đắng hay ngọt, nhanh hay chậm. Hãy cố cảm nhận bản chất của niềm vui bằng bất cứ cách nào có thể. Tưởng tượng rằng bạn đang kết nối với nó trong hình hài sống.

Giờ bắt đầu hít thở sâu. Hít thở thật sâu bằng cơ hoành, chậm tới mức không phát ra tiếng. Bạn thấy cơ hoành giãn ra khi hít vào bằng mũi. Hãy hít thật lâu, khoan khoái, và dồi dào.

Hãy tưởng tượng bạn đang hít vào giá trị của niềm vui, thành tố tạo nên niềm vui. Khi hít vào, bạn thấy nó lấp đầy trong mình. Giống như không khí, nó chạm tới những điểm xa nhất trên cơ thể bạn. Mỗi tế bào của bạn đều đang đắm mình trong giá trị ấy.

Khi thở ra, hãy tưởng tượng bạn đang thở niềm vui ra xung quanh – lan truyền nó cho những người bạn thường gặp.

Việc hình thành khái niệm, một giá trị giống như một thực thể sống hơn là một ý niệm sẽ giúp chúng ta về lâu dài hiểu hơn thế giới nội tâm của mình. Mỗi thành tố trong tinh thần của chúng ta không hề thụ động mà có đời sống và tâm trí của riêng nó. Ta có thể tương tác với nó, học hỏi và khơi gợi cảm hứng từ nó. Đó là một nguồn lực hết sức mãnh liệt.

Tưởng tượng

Biểu tượng là ngôn ngữ của tiềm thức.

Trong những giấc mơ, trong phép ẩn dụ của cuộc sống thường ngày, trong thần thoại, nghệ thuật và thậm chí những ấn phẩm phát hành rộng rãi, những biểu tượng ấy chuyển hướng sự chú ý của ta, truyền đạt ý nghĩa và chỉ mình từ ngữ thì không đủ để diễn tả, và tạo khuôn trong trí não của ta.

Chúng trở nên hữu dụng nhất khi được dùng cho các bài tập nội tâm.

Như bạn đã làm ở bài tập trước, hãy chọn một giá trị mà bạn muốn thực hành. Để hình dung rõ hơn, chúng ta giả sử đó là lòng tốt, nhưng nó có thể là bất cứ giá trị nào bạn muốn.

Nhắm hai mắt lại, chờ đợi một hình ảnh là biểu trưng cho lòng tốt hiện lên. Bạn không làm việc này, mà hãy để một phần khác trong bạn làm điều đó. Nếu bạn chưa thấy thỏa mãn với hình ảnh đầu tiên, hãy cứ đợi hình ảnh tiếp theo.

Hình ảnh này có thể đến từ thế giới tự nhiên, như một bông hoa, một cái cây hay một con thú. Hoặc nó có thể đến từ thế giới con người, là một đồ vật hay một tòa nhà. Nó cũng có thể đến từ chính quá khứ của bạn.

Khi bạn đã lựa chọn một biểu tượng, hãy bám lấy nó và hình dung nó thật rõ ràng, trải nghiệm những cảm xúc dạt dào và ý nghĩa mà nó mang lại cho bạn.

Rồi bạn trở thành chính hình ảnh ấy, và cảm nhận nó từ bên trong.

Để việc hình dung được rõ ràng, giả sử hình ảnh bông hoa sen hiện lên trong bạn: hãy tưởng tượng nó nở bung ra, cảm nhận mùi hương của nó, tập trung vào cảm giác không lời nào diễn tả được mà nó mang lại.

Và bạn hòa mình với bông hoa, bạn và vẻ đẹp của bông hoa quyện lại làm một.

Hoặc tưởng tượng rằng biểu tượng mà bạn chọn là mặt trời. Trước tiên bạn hình dung ra nó, rồi dành chút thời gian để nhận thức những cảm nhận và thái độ mà nó gợi lên trong bạn. Rồi bạn trở thành mặt trời. Bạn cảm thấy hơi ấm của nó là của bạn, ánh sáng rực rỡ của nó là của bạn.

Việc khám phá thế giới kỳ diệu của những biểu tượng có thể là một hành động táo bạo đáng để làm nhất.

Ghi nhớ

Trí nhớ của chúng ta là một kho lưu trữ khổng lồ chứa đầy những cảm xúc, bài học, những câu chuyện thành bại, những vết thương, sự hiểu biết, con người, địa điểm, cùng với những thứ chẳng liên quan gì. Các ký ức, đặc biệt là khi trong đó chứa đầy cảm xúc, thường chiếm lấy không gian và thâm nhập vào hiện tại. Ta có thể dùng ký ức để tự trách cứ bản thân mình, hay để tránh né việc thực sự sống trong hiện tại. Nhưng ta cũng có thể dùng nó theo một cách có lợi: Ta có thể học hỏi từ nó, và thông qua nó ta có thể khơi gợi lại những năng lượng tiềm ẩn trong mình.

Nhắm mắt, hồi tưởng và sống lại những khoảnh khắc mà bạn đón nhận lòng tốt dưới một hình thái bất kỳ. Ai đó lắng nghe bạn, hoặc nhớ được bạn đang cần gì, hay trân trọng bạn; bạn được đón chào bằng sự ân cần và nồng nhiệt; bạn được nhận một món quà bất ngờ; ai đó an ủi khi bạn căng thẳng hay đau đớn; hoặc giúp bạn nhận ra tiềm năng của mình; hay tin tưởng và động viên bạn thực hiện một công việc khó khăn; bạn cảm thấy được công nhận và thấu hiểu. Và còn nhiều điều tương tự nữa.

Giờ hãy nhớ lại một khoảnh khắc mà bạn đối tốt với người khác – hay với bản thân. Bạn đoán xem bạn mình cần gì, dỗ dành một đứa trẻ đang khóc, đem thức ăn tới cho một gia đình phải chịu đói, hay trao sự quan tâm đặc biệt tới một học sinh hay một khách hàng; hoặc bạn bỏ nhiều công sức hơn để làm vừa lòng một người lạ, dùng những từ ngữ khích lệ hay động viên. Hoặc là bạn tự cho bản thân mình một địa điểm, thời gian, sự hài lòng, và tình huống nào bạn cảm thấy mình được cần đến.

Khi hồi tưởng và sống lại những khoảnh khắc ấy, bạn có thể thấy mình đã bước thêm vài bước trên con đường thấu hiểu bản chất của lòng tốt và những tác động mà nó có thể mang lại.

Bạn cũng có thể nhận thấy những nhân tố cụ thể ảnh hưởng tới khả năng thực hành lòng tốt của mình, hoặc bằng cách nào đó khiến bạn có thành kiến về việc này. Ví dụ, có thể bạn đối tốt với người khác bởi bạn buộc phải làm vậy; bạn có thể thấy bức tức nếu như lòng tốt của mình không được

công nhận; hoặc có thể bạn mong chờ người được bạn đối tốt sẽ thể hiện lòng biết ơn sau này. Hoặc khi đón nhận lòng tốt, bạn cảm thấy tội lỗi, quá xúc động hay sợ hãi bởi hành động ấy quá thân mật và trực diện.

Có thể sẽ hữu ích khi bạn nhận ra rằng đón nhận lòng tốt ở thể thuần khiết nhất mới dễ dàng làm sao.

Viết lách

Những nỗi buồn bực chưa được giải tỏa có thể trở thành gánh nặng trong ta. Giận dữ, tổn thương, hay hối hận khiến lòng ta nặng trĩu. Nếu như ổ cứng máy tính phải chứa quá nhiều thông tin, nó sẽ làm việc chậm chạp và thiếu hiệu quả, có khi là bị quá tải. Những cảm xúc đau đớn, tiêu cực về những trải nghiệm trong quá khứ mà chưa được đối diện hay thể hiện ra ngoài có thể gây cản trở trong việc cảm nhận những cảm xúc chân thành trọn vẹn, và ngăn không cho cảm xúc được tuôn chảy tự do. Điều đó khiến chúng có thể trở thành một chướng ngại cho việc thực hành lòng tốt.

Viết lách là một phương pháp rất tốt nhằm đối mặt với những sự việc chưa được giải quyết trong quá khứ, những nỗi đau dù ít hay nhiều. Nó cũng giúp ta khám phá những thái độ trong tiềm thức và làm sáng tỏ những giá trị cũng như triết lý sống của ta.

Nghĩ về một người khiến bạn cảm thấy tức giận, và sự giận dữ ấy chưa được giải tỏa, thậm chí là chưa được bộc lộ ra ngoài.

Bạn nuôi giữ sự thù ghét đối với anh ta hay cô ta, và điều đó khiến bạn luôn trăn trở.

Hãy viết một lá thư cho người ấy, một lá thư mà bạn không có ý định gửi đi. Hãy viết về tất cả những cảm xúc tổn thương, giận dữ, tan vỡ ảo mộng, hay cuồng nộ. Cứ tự do thể hiện ra con người độc ác và nhân tâm trong mình (ai trong chúng ta cũng có một bóng tối bên trong). Hãy bộc lộ bản thân đúng như những gì bạn cảm thấy về người ấy: tiêu cực, nhân tâm, mỉa mai, hay phán xét. Giải tỏa những cảm xúc ấy đi. Tất nhiên, có những cảm xúc rất khác có thể xuất hiện: sự triu mến, chờ mong, tiếc nuối; hãy cứ viết hết chúng ra, đừng bận tâm gì tới dạng từ, ngữ pháp, hay những lời hoa mỹ.

Giờ hãy viết một lá thư khác cũng cho người ấy. Nhưng tưởng tượng rằng bức thư ấy được viết sau một thời gian dài kể từ khi người đó khiến bạn bị tổn thương. Ký ức ấy giờ là một biến cố nhỏ hơn nhiều trong dòng đời rộng lớn của bạn. Hãy hình dung lúc này mình đã cao tuổi rồi. Những chuyện hỉ nộ ái ố cũng đã qua; ai cũng có những ký ức buồn vui của riêng mình. Chuyện buồn năm xưa, dù có nghiêm trọng ra sao, cũng chỉ là một nét vẽ trên một bức tranh rộng lớn hơn nhiều. Những cảm xúc của bạn có thể vẫn như xưa; hoặc có thể chúng đã thay đổi. Cứ viết ra đúng những gì bạn cảm nhận.

Sau khi viết, có thể bạn sẽ muốn tự hỏi liệu bao nhiêu phần trong đó chỉ là những mảnh vụn – những thứ chẳng còn giá trị gì với bạn nữa và bao nhiêu phần còn lại tạo nên những giá trị về lòng tự trọng và sự trung thực của riêng bạn. Chỉ có bạn mới biết được thôi.

Mường tượng

Trí tưởng tượng giống như một phòng thí nghiệm. Bạn có thể làm thí nghiệm để thấy kết quả trước khi đưa những gì bạn tưởng tượng vào hiện thực cuộc sống. Mường tượng là cách giúp ta thực hiện hành động đó một cách dễ dàng hơn, bởi nó giống như một đợt tổng duyệt cho bộ não vậy. Tưởng tượng về một thái độ hay trạng thái đưa bạn đến gần hơn với việc cảm nhận nó.

Nhắm mắt lại, tưởng tượng bạn đang bước đi trong một môi trường dễ chịu, như là dưới một tán rừng, trên bãi biển, hay dọc sườn núi. Tận hưởng khung cảnh và niềm vui thích khi được sống trong một không gian tươi đẹp.

Khi bước đi, tới một lúc bạn nhận ra sự hiện diện của một người khác đang đi gần bạn với cùng nhịp chân. Bạn cảm thấy sự hiện diện ấy thân thiện và tốt đẹp.

Bạn nhanh chóng nhận ra rằng người ấy chính là bạn... nhưng là một phiên bản cải thiện hơn của bản thân bạn. Đó là hình ảnh phản chiếu đang sánh bước đi bên bạn. Nhưng hình phản chiếu này lại tốt bụng và tử tế hơn chính bạn. Đó là bạn sau khi đã vượt qua mọi khó khăn trên đường đời. Đó là con người mà bạn muốn mình trở thành trong tương lai.

Bạn tiếp tục sánh bước, hoặc nếu muốn bạn có thể đứng lại và nhìn mặt nhau. Sự hiện diện của hình ảnh phản chiếu này trở nên rõ ràng hơn. Bạn thấy anh ấy hay cô ấy, và từ ánh nhìn, biểu cảm khuôn mặt, dáng đứng, giọng nói, bạn thấy được mức

độ mà anh ấy hay cô ấy đã nhận thức được và thể hiện những giá trị của lòng tốt.

Và giờ hãy tưởng tượng bạn hòa làm một với phiên bản khác này của mình. Bạn trở thành anh ấy hay cô ấy. Bạn cảm nhận được từ bên trong là con người này như thế nào, cảm nhận được hơi ấm từ sự nồng nhiệt và thân thiện tỏa ra trong con người bạn, và bạn thấy mình sở hữu một dải cảm xúc rộng hơn trong vùng trời của lòng tốt – tỷ như sự hào phóng, lòng biết ơn, và lòng nhiệt thành. Bạn sẽ cảm nhận được suy nghĩ một cách chân thành và trác ẩn là như thế nào.

Những hành động và thái độ khi được tưởng tượng sẽ kích thích bộ não cũng như những hành động và thái độ thực. Nói cách khác, bạn không thể trở thành những gì mà bạn chưa hiểu được trong trí não của mình.

Tận hưởng

Thưởng thức cái đẹp là một trong những hành động tử tế nhất ta có thể làm. Cái đẹp đã được chứng minh làm tăng cường và phát triển khả năng quan tâm cũng như đồng cảm của chúng ta. Thưởng thức cái đẹp là cách dễ dàng nhất để trau dồi lòng tốt.

Các hiệu quả cụ thể gồm: đọc các tác phẩm hư cấu làm tăng độ cảm thông; hòa mình vào tự nhiên sẽ kết nối ta với nguồn cội của mình; tham dự các triển lãm, các buổi chiếu phim và hòa nhạc giúp kích thích cảm giác cộng đồng và hạnh phúc; hát trong một dàn đồng ca khơi dậy cảm giác được thuộc về;

trân trọng vẻ đẹp nội tâm của một người khác giúp tăng khả năng thấu cảm; cảm giác kính sợ trước thiên nhiên loại bỏ hoàn toàn sự vị kỷ và làm tăng cảm giác được thuộc về.

Trong đó có một hiệu quả rất đáng được nhắc tới. Đó là việc đi bộ trong một khu rừng và tận hưởng vẻ đẹp của những tán cây. Việc này có ảnh hưởng đáng kinh ngạc tới sức khỏe, đồng thời cả khả năng sáng tạo và chức năng nhận thức. Nó cũng gây tác động mạnh mẽ tới những hành vi vì cộng đồng. Ý tưởng của người Nhật về *shinrin-yoku*, tức là “tắm rừng”, là một phương thức hiệu quả giúp giải tỏa căng thẳng.

Hãy nghĩ về tất cả những cách bạn có thể thưởng thức cái đẹp trong cuộc sống. Hãy coi vẻ đẹp không chỉ là một khái niệm xa xỉ hay một phần thưởng đặc biệt cho bản thân, mà còn là nhu cầu được đủ đầy (mà nếu không được đáp ứng có thể khiến bạn thấy bồn chồn, khó chịu, có thể là trầm cảm nữa).

Bạn có thể tìm thấy rất nhiều chủ đề hàm chứa cái đẹp: phim ảnh, hội họa, âm nhạc, thơ văn, ca kịch, và những buổi triển lãm; các kỳ quan của tự nhiên – cả trong một công viên gần nhà hay những miền hoang dã ở nơi xa. Bạn cũng có thể học để thưởng thức cái đẹp bằng nhiều cách nhỏ nhất trong cuộc sống thường ngày. Và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, vẻ đẹp nội tâm của con người – vẻ đẹp của tính trung thực, trí thông minh, hay khiếu hài hước.

Cái đẹp giúp ta thấy thư giãn, thoải mái hơn với chính mình, và giúp ta hạnh phúc hơn. Hiển nhiên là sẽ dễ dàng hơn rất nhiều để tử tế và cởi mở với người khác khi chúng ta thấy vui vẻ.

LỜI CẢM ƠN

Trước hết, cảm ơn vợ tôi vì đã đọc bản thảo tiếng Ý và dịch nó sang tiếng Anh. Nếu không nhờ sự giúp đỡ của em, Vivien yêu dấu, cuốn sách này chắc sẽ dài lê thê và suốt muốt hơn nhiều. Hoặc có khi nó sẽ không được ra đời. Cảm ơn em vì đã luôn kề bên – trong cuốn sách này và trong cuộc đời anh.

Kể đến tôi muốn cảm ơn người đại diện văn chương của mình, Linda Michaels: Linda thân mến, sự động viên, khích lệ và những hành động thiết thực của chị là nguồn lực tuyệt vời từ trước, trong, cho tới sau khi cuốn sách này được viết. Hãy cùng nhau tiếp tục như vậy nhé!

Cảm ơn Laura Huxley: Laura yêu quý, tôi đã học được từ chị rất nhiều về lòng tốt và cả nghệ thuật sống.

Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn đến Andrea Bocconi: Andrea này, cảm ơn cậu vì đã cất công đọc bản thảo và cùng thảo luận về nó với tớ – đó quả là một ân huệ đến từ một người bạn đích thực.

Cảm ơn Teresa Cavanaugh, Marcella Meharg, và Ashley Shelby, vì những lời khuyên mà mọi người đã dành cho tôi.

Và cảm ơn các con, những người họ hàng, bạn bè, đồng nghiệp, giáo viên, sinh viên, và tất cả những người khác đã tạo nguồn cảm hứng cho tôi bằng ý tưởng và chính lòng tốt của họ.

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Điện thoại : 024.3 9260024 Fax : 024.3 9260031
E-mail: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

GIÁ TRỊ CỦA SỰ TỬ TẾ
Piero Ferrucci

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Xuân Thảo
Bìa: Nguyễn Phúc
Sửa bản in: Saigon Books

Đối tác liên kết:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN
97 Nguyễn Bình Khiêm, Phường Đa Kao, Quận 1, TP.HCM
473/8 Tô Hiến Thành, Phường 14, Quận 10, TP.HCM
ĐT: (028) 6281.5516 – (028) 6293.8228
Website: www.saigonbooks.com.vn

In 5.000 cuốn, khổ 14.5x20.5 cm tại Xí nghiệp in Fahasa
Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP.HCM
Số XNĐKXB: 1768-2019/CXBIPH/84-28/HĐ
Số QĐXB của NXB: 0130/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 24-05-2019
In xong và nộp lưu chiểu năm 2019
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-9103-6