

TỦ SÁCH
SỐNG
KHÁC

RICHARD NICHOLLS

CÂN BẰNG
CẢM XÚC
CẢ LÚC
BÃO GIÔNG

Phương Nguyễn dịch

LỜI GIỚI THIỆU

Xin chào độc giả!

Chào mừng các bạn đến với cuốn sách nhỏ bé của tôi. Hy vọng nó sẽ truyền cảm hứng hành động để bạn trở thành một con người hạnh phúc hơn. Bạn không nhất thiết phải là một người u sầu, cuốn sách này có thể giúp bạn hiểu rõ hơn động cơ hành động của chính mình để tránh các vấn đề trong tương lai, hoặc giúp bạn thấu hiểu những người xung quanh hơn.

Cuốn sách bao gồm nhiều ý tưởng và bài tập nhằm giúp bạn luyện tập. Những bài tập này đa dạng về thể loại cũng như thời gian và nỗ lực mà bạn cần bỏ ra, nhưng tất cả đều không quá 15 phút (có trường hợp còn ít hơn rất nhiều).

Tôi bắt đầu làm việc với vai trò là một nhà trị liệu tại các phòng khám tư từ năm 2001. Nhờ kiến thức lĩnh hội được từ các bài nguyên cứu trong nhiều thập kỉ qua, tôi hiểu rõ hơn những thứ có thể và không thể thúc đẩy hạnh phúc. Vì thế, tất cả những phương pháp nhằm cải thiện đời sống tinh thần nêu trong đây đều đã được kiểm tra và thử nghiệm.

Từ năm 2001, tôi bắt đầu sử dụng podcast¹ của mình, tên là *Motivate Yourself*, như một diễn đàn để chia sẻ ý tưởng nhằm thấy được tác dụng của chúng trong thế giới thực, cũng nhằm lắng nghe ý kiến đóng góp từ hàng nghìn khán thính giả. Từ đó, tôi cảm thấy tự tin hơn nhiều với những khái niệm này.

Vậy nên, dù bạn cảm thấy cuốn sách có vẻ không mấy đặc sắc hoặc có phần tùy tiện, hãy nhớ rằng một khi hiểu rõ những ý tưởng này, bạn sẽ nắm trong tay công cụ thúc đẩy lòng tự trọng, giúp bạn trân trọng cuộc sống và điều tiết cảm xúc của mình tốt hơn. Khi bạn đã hoàn toàn lĩnh hội chúng, cứ thoải mái điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của bản thân và tìm ra những thứ có ích nhất với mình.

Bạn có thể tùy ý nghiền ngẫm, sau đó dừng, rồi quay lại làm hàng loạt bài tập. Nhưng, ở đây còn có một vài chi tiết lý giải vì sao những bài tập ấy lại có hiệu quả, tôi

1. Một *postcast* hoặc nói chung là *netcast*, là một series các tập tin âm thanh hoặc video số mà người dùng có thể tải về và nghe. Thường thì các podcast được phân phối theo dạng đăng ký, để các tập mới được tự động tải xuống thông qua web tới máy tính, ứng dụng di động hoặc máy phát phương tiện di động của người dùng.

khuyến khích các bạn nên đọc cả phần đó. Bạn cần hiểu rõ ảnh hưởng của những bài tập và quan điểm trong cuốn sách này đối với bản thân mình, vì rất nhiều lý do, một trong số đó nhằm khuyến khích bạn tiếp tục đọc.

Hy vọng đây sẽ là một chuyến hành trình thú vị và hữu ích. Ở đó, chúng ta sẽ được gặp nghệ sĩ dương cầm người Trung Quốc, **hổ răng kiếm**¹, những người bạn hàng xóm và rất nhiều đối tượng của các bài nghiên cứu. Cảm ơn bạn vì đã cho phép tôi được đồng hành, tôi rất vui vì được góp mặt vào chuyến hành trình tìm kiếm phiên bản hoàn hảo nhất của chính bạn.

Vậy giờ, chúng ta bắt đầu chứ?

1. Hổ răng kiếm (***Smilodon***) là một chi của phân họ Machairodont đã tuyệt chủng của Họ Mèo. Nó là một trong những động vật có vú thời tiền sử nổi tiếng nhất, và mèo răng kiếm biết đến nhiều nhất.

CHƯƠNG 1: NGHĨ HẠNH PHÚC, SỐNG HẠNH PHÚC

BỘ NÃO CỦA CON NGƯỜI

Ngay tại thời điểm này, hàng tỉ noron thần kinh trong não bộ của bạn đã sẵn sàng, để phóng ra các tín hiệu điện. Những tín hiệu này ra hiệu cho phòng thí nghiệm trong não bắt đầu pha chế món cocktail hóa diệu kì. Nó có thể tiết ra dopamine¹ để thúc đẩy cảm giác vui sướng, cũng có thể truyền thông tin tới tuyến thượng thận², khiến bạn cảm thấy mình cần phải chiến đấu hoặc bỏ chạy, thậm chí nó còn có thể giam bạn trong cái vòng lặp vô tận của một đoạn trong vở nhạc kịch “Bohemian Rhapsody”³. Dù bộ não đang làm gì, phần lớn những hoạt động đó đều không tồn tại trong tiềm thức của bạn. Não bộ liên tục bận rộn, vận động trong khu vực nằm ngoài vùng nhận thức, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể trong khi tập trung lắng nghe động tĩnh của đám hồ rã rã kiếm. Đây là bản năng của con người, nếu không có nó thì ta đã chẳng thể tồn tại được đến tận bây giờ; chính chúng đã giúp ta bảo toàn mạng sống kể từ khi loài người đặt chân xuống mặt đất khoảng sáu triệu năm trước.

Thời điểm ấy, tài sản duy nhất mà loài người sở hữu chính là bản năng vô thức. Tới khi bộ não phát triển thông qua quá trình tiến hóa, nó đem lại cho chúng ta kĩ năng giải quyết tình huống và cuối cùng là khả năng lo lắng xem liệu điện thoại có đủ pin hay không.

Và sáu triệu năm sau, chúng ta tồn tại với cục bướu nặng ba pao⁴ trong đầu, gửi tín hiệu theo bản năng để phổi hít thở và để tim đập nhịp 100 nghìn lần một ngày. Khả năng bẩm sinh cho phép chúng ta làm được điều ấy. Cùng lúc đó, chúng ta cũng làm chủ được rất nhiều kĩ năng khác. Chúng ta có thể học cách đi, cách nói và cách cầm bút chì – những khả năng không phải sinh ra đã có. Nhưng những kĩ năng này chính

1. Dopamine (kết hợp từ 3,4-dihydroxyphenethylamine) là một chất dẫn truyền thần kinh thuộc gia đình catecholamine và phenethylamine. Dopamine đóng một vai trò quan trọng trong bộ não và cơ thể con người.

2. Tuyến thượng thận: hai tuyến nằm ở đầu trước hai quả thận.

3. Bohemian Rhapsody: một bài hát do Freddie Mercury sáng tác và được thu âm ban đầu bởi ban nhạc Queen trong album *A Night at the Opera* năm 1975.

4. 1 pao = 0,45359237 kg, 3 pao = 1.36077711kg

là nền tảng cho những điều lớn lao và tốt đẹp hơn. Chúng ta có thể biến việc đi lại thành những bước chuyển động điệu nghệ một cách phi thường trong bộ môn thể dục dụng cụ, biến cách nói thành cách hát những giai điệu uyển chuyển và biến cách cầm bút chì thành kĩ năng vẽ những tác phẩm hội họa tinh tế tới mức như ảnh chụp. Dù phức tạp là thế, nhưng một khi chúng trở thành kĩ năng của ta, chúng sẽ vượt ra khỏi vùng nhận thức và ta sẽ thực hiện chúng một cách tự động. **Chúng trở thành những kĩ năng trong tiềm thức, cũng giống như bản năng, là những việc ta làm mà chẳng cần suy nghĩ nhiều.** Khả năng thực hiện các kĩ năng theo tiềm thức là mảnh khoe tiến hóa đầy hữu dụng. Bất kì giống loài nào cần dừng lại để cân nhắc bước hành động tiếp theo sẽ sớm làm môi cho lũ hổ, nhưng loài nào có thể bỏ chạy, né tránh hoặc đồng loạt phi lưới giáo vào chúng sẽ tồn tại và phát triển. Vậy nên, biến các kĩ năng nhận thức thành các kĩ năng tiềm thức sẽ giải phóng não bộ, để nó tập trung vào những thứ khác. Nếu bạn từng lái xe trên một cung đường quen thuộc, dừng xe tại đích đến mà chỉ nhớ mang máng về chuyến hành trình vừa rồi, bạn đã học được một bản năng mới.

Vậy là chỉ cần lặp lại đủ số lần, chúng ta có thể thực hiện hầu hết mọi việc mà không cần suy nghĩ, nhưng điều đó không phải lúc nào cũng tốt.

Một số điều chúng ta lặp lại tới mức trở thành thói quen sẽ cản bước chúng ta trong cuộc đời. Khi ấy, ta sẽ nghĩ đó là những thói quen xấu. Bạn biết đấy, không phải chỉ mấy việc nói trong khi đang ăn hoặc ngoáy mũi là những thói quen xấu.

Khi còn là một thiếu niên, tôi có một tấm ván trượt và thường trượt khắp nơi, biểu diễn một vài mảnh khoe với kĩ năng chỉ ở mức trung bình. Tôi không có chút tài năng đặc biệt nào ngoại trừ khả năng giữ thăng bằng cực tốt. Năm con trai tôi khoảng 10 tuổi, tôi mua tặng nó một tấm ván trượt với hy vọng mình có thể miêu tả chính xác cách trượt và khiến con tự hào vì có một ông bố siêu ngầu biết trượt ván. Tôi không chắc chuyện gì đã xảy ra tiếp theo vì sao nửa thân dưới của tôi muốn đi một đường trong khi nửa trên lại lao theo một hướng khác. Tôi chỉ biết cảm giác đau đớn khi đập trúng mặt bê tông. Tôi đã quên mất cách trượt ván – kĩ năng đã biến mất. Tôi bỗng nhớ đến chuyện một người bạn quay trở lại chơi ghi-ta sau 20 năm. Hồi còn đi học, cậu ta là một tay chơi ghi-ta cổ điển đáng ngưỡng mộ, nhưng tới tuổi thiếu niên, cậu bắt đầu thấy chán – ghi-ta chẳng thể sánh được với PlayStation¹ và các cô gái.

1. PlayStation (tên tắt chính thức là PS) là một hệ máy chơi game sử dụng tay cầm điều khiển, được phát triển và đưa ra thị trường bởi Sony Computer Entertainment.

Sau ngần ấy năm, nỗ lực để đạt được một nửa trình độ ngày xưa khiến cậu ta nhụt chí và gần như từ bỏ. Nhưng cậu vẫn tiếp tục kiên trì, giờ cậu ta chơi cho các đêm nhạc trong thị trấn và không thể nào cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng phải lặp lại rất nhiều lần thì có thể cậu mới ghi nhớ được cách chơi, vì hiện giờ kĩ năng của cậu chỉ nằm trong vùng nhận thức; khả năng chơi ghi-ta không cần suy nghĩ đã biến mất. Cậu nói: **“Nếu bạn không dùng, chúng sẽ biến mất”** không chỉ là một câu vãn bất tai – đó là sự thật. Đây cũng chính là điều đã xảy ra đến với tôi khi tôi ngừng trượt ván, là điều xảy ra đến với bạn tôi khi cậu ta ngừng chơi ghi-ta, và cũng chính là điều có thể xảy ra đến với bạn nếu bạn chuẩn bị ngừng học một thứ gì đó.

Tôi thường dùng phép so sánh với cánh đồng ngô để minh họa cho quá trình học và ngừng học một điều gì đó. Thử tưởng tượng bạn muốn đi từ điểm A tới điểm Z trên cánh đồng ngô, ví dụ như từ góc này tới góc khác. Có một con đường nhỏ xuyên qua cánh đồng, nhưng đó không phải là một đường thẳng tắp. Nó uốn lượn quanh co qua nhiều điểm trên cánh đồng. Cách duy nhất để đi từ A tới Z là xuyên qua B, C và D... rồi mới tới được điểm đích. Đây cũng là cách mà não bộ kết nối với nhau qua thời gian. Nó dựng lên tất cả các điểm trong đầu chúng ta, sau đó truyền đi các tín hiệu điện giữa các điểm để tạo nên kết quả như mong đợi. Giả sử bạn đặt một chân lên và tiến về phía trước một bước. Mỗi lần như thế, bạn cần nhấc một chân lên khỏi mặt đất và dồn trọng lượng cơ thể vào chân còn lại. Phần hông của bạn sẽ hơi nghiêng về một phía khi bạn trùng gối và đặt gót chân xuống mặt đất để đẩy người về phía trước. Sau đó, khi chân sau của bạn sắp trùng xuống, bạn sẽ duỗi thẳng chân trước ra, rồi lặp lại toàn bộ quá trình. Hành động này sử dụng rất nhiều cơ, tất cả đều nhận được tín hiệu từ não bộ để co bóp và thư giãn tại cùng một thời điểm nhằm tránh cho bạn ngã ngựa. Sau nhiều lần lặp đi lặp lại, con đường trong não bộ, cũng giống như cánh đồng ngô, trở thành con đường quen thuộc tới mức việc đi từ A tới Z diễn ra cực kì nhanh. Mục đích của phép so sánh với cánh đồng ngô là để giúp bạn nhận ra rằng có rất nhiều cách để đi từ A tới Z, và đi theo một đường thẳng. Nhưng sẽ có những cây ngô chắn đường, vậy nên con đường này thực chất mất nhiều thời gian hơn con đường quen thuộc, không vướng phải ngô. Tuy nhiên, nếu bạn đi thẳng từ A đến Z đủ số lần, chuyến đi sẽ ngày càng dễ dàng hơn bởi những cây ngô sẽ đổ rạp xuống mỗi lần bạn đi qua, cho tới khi bạn tạo được con đường mới tới nơi bạn muốn. Con đường cũ sẽ bị ngô mọc chèn lên, bạn gần như không thể tái sử dụng, và thậm chí bạn còn quên mất có một con đường từng tồn tại nơi đó. Tôi biết đây là hiện tượng đơn giản hóa của hệ thần kinh. Nhưng đó cũng là quá trình chúng ta học và ngừng học. **Bởi mọi thứ được lặp lại đủ**

số lần đều sẽ trở thành thói quen, thậm chí cả cảm xúc. Bất kể những điều đó tốt hay xấu.

Về cơ bản, bạn có thể cảm thấy quen thuộc với tâm trạng tồi tệ, quen thuộc tới mức thậm chí bạn còn không nhận ra bản thân mình đang cảm thấy như vậy. Nhưng tin tốt chính là khi ngừng luyện tập một thói quen xấu, bạn có thể dễ dàng quên nó đi. Tôi vẫn thường nói với bệnh nhân của mình rằng **một thói quen không được nuôi dưỡng sẽ sớm mai một.**

Vậy bạn muốn ngừng học điều gì đây? Bạn đã học điều gì khiến cho bản thân không thể trải nghiệm thế giới với đôi mắt hạnh phúc và tích cực hơn? Có thể bạn đã học cách tức giận và lo lắng. Có thể bạn đã học cách bắt lực và phần nộ. Có thể bạn không chắc mình đã học được gì nhưng bạn biết bản thân muốn học một thứ gì đó mới. Vậy thì, xin chúc mừng! Việc dành thời gian nghiên cứu cuốn sách này cho thấy bạn đã bước trước người khác một bước rồi.

Vậy, làm thế nào để học cách trở nên hạnh phúc? Trước tiên, chúng ta cần xem hạnh phúc thực sự là gì, và quan trọng hơn cả, những gì không được coi là hạnh phúc? Hạnh phúc có phần mang tính chủ quan: có người định nghĩa nó là sự kiêu hãnh, người khác lại xem nó là sự hài lòng. Nhưng theo định nghĩa chung, hạnh phúc đơn giản là sự kết hợp giữa tâm trạng vui vẻ trong ngày và cảm giác thỏa mãn của bạn với toàn bộ cuộc sống. Có rất nhiều tiêu chí có thể áp dụng, và điều này rất cần thiết đối với các nhà tâm lý học xã hội nghiên cứu về đời sống tâm hồn. Vì thế, nhiều năm qua, người ta đã tiến hành nhiều bài nghiên cứu nhằm tìm ra những thứ có hoặc không có tác dụng giúp chúng ta thay đổi trạng thái vui vẻ hoặc thỏa mãn. Từ lâu, người ta đã cho rằng nhờ có phòng điều chế hóa học trong não bộ con người, khả năng cảm nhận hạnh phúc hoặc buồn bã là thứ chúng ta sinh ra đã có. Khẳng định đó cũng có phần chính xác. Đúng hơn, cũng giống như thành phần gen trong năng lực thể chất, trạng thái hạnh phúc cũng bao gồm các thành phần gen. Vì thế, người không có gen vận động mạnh sẽ nỗ lực để giữ dáng, tương tự như vậy, người không có gen hạnh phúc mạnh cũng phải rất cố gắng để duy trì trạng thái hạnh phúc.

Các bài nghiên cứu về các cặp sinh đôi cùng trứng và sinh đôi khác trứng đã chỉ ra rằng khoảng **50% tâm trạng của chúng ta được quyết định bởi gen.** Vậy nên, nếu bạn thừa hưởng hen cực cần của chú George, một nửa tâm trạng của bạn đã được

quyết định từ trước và không thể thay đổi. Nó đem lại cho bạn cái mà chúng ta gọi là “Giá trị chuẩn” của hạnh phúc.

Điều này có nghĩa dù cuộc đời tồi tệ hay tốt đẹp đến thế nào, cuối cùng rồi bạn cũng sẽ quay trở lại điều giá trị chuẩn ấy.

50% còn lại do hai nhân tố cụ thể sau **quyết định**. **Thứ nhất là kinh nghiệm sống**. Việc phải cắt bỏ chân sau tai nạn ô tô hoặc thắng một khoản tiền lớn từ xổ số tất nhiên sẽ thay đổi tâm trạng của bạn. **Thứ hai là thái độ và quá trình suy nghĩ** của bạn, ví dụ như lắng nghe những bản nhạc yêu thích và cảm thấy lạc quan.

Trong hai điều ấy, cái nào có ảnh hưởng nhiều hơn tới trạng thái hạnh phúc chung của bạn? Liệu đó có phải những khúc thăng, trầm trong cuộc sống thường ngày? Hay đó là thái độ và suy nghĩ của bạn?

Ảnh hưởng lớn nhất tới trạng thái hạnh phúc chính là thái độ và suy nghĩ của bạn, lớn hơn rất nhiều so với kinh nghiệm sống. Kinh nghiệm sống dường như chỉ ảnh hưởng **10%** tới mức độ hạnh phúc, **40% còn lại** dựa vào cách chúng ta **đương đầu với những kinh nghiệm sống đó**. Bất kể những trải nghiệm ấy là tích cực hay tiêu cực, chúng cũng chỉ quyết định 10% tâm trạng của chúng ta.

Cũng tương tự như vậy, các trải nghiệm tiêu cực mạnh mẽ, thậm chí cả những điều mang lại cảm giác đau đớn tột cùng như cái chết của một đứa bé, thực ra sẽ ảnh hưởng tới cảm xúc của chúng ta trong vòng một năm. Tất cả những điều này xảy ra với một điều kiện: suy nghĩ và hành vi của chúng ta không thay đổi. **Hãy nhớ rằng, chúng ta có thể kiểm soát 50% hạnh phúc của bản thân, trong đó 10% bị ảnh hưởng bởi trải nghiệm sống, trong khi cách kiểm soát suy nghĩ và thái độ sẽ quyết định tới 40%. Nếu quá trình theo đuổi hạnh phúc chỉ dựa trên việc thay đổi điều kiện sống, vậy thì chúng ta sẽ chẳng thể nào trở nên hạnh phúc một cách dài lâu.**

Nếu bạn có giá trị hạnh phúc chuẩn thấp, tâm trạng bạn sẽ được đẩy lên cao sau khi thắng xổ số, nhưng nó không mãi mãi ở mức cao đó. Tất cả số tiền bạn sở hữu có thể mang lại cơ hội để bạn học cách đạt được hạnh phúc, nhưng bạn phải đón nhận cơ hội ấy. Từ bỏ công việc nghĩa là bạn có thể dành nhiều thời gian cho gia đình và theo đuổi những thứ bạn yêu thích. Từ đó, khả năng để bạn không bao giờ phải quay lại điểm chuẩn hạnh phúc ban đầu cũng tăng lên. Nhưng chỉ khi bạn biết điều gì khiến

mình hạnh phúc, bởi hạnh phúc có thể chẳng phải là nhà lớn hay xe nhanh.

Nếu bạn có điểm chuẩn hạnh phúc cao, mức độ hạnh phúc của bạn sẽ tụt xuống do bị cưa chân sau vụ tai nạn xe hơi. Nhưng nếu tất cả những gì bạn làm sau đó chỉ là ngồi một chỗ, thương hại chính mình, có khả năng bạn sẽ không bao giờ quay lại điểm chuẩn hạnh phúc ban đầu nữa. Trong khi nếu bạn thừa nhận khuyết tật của bản thân và sống trọn vẹn cuộc đời bất chấp mọi thứ, bạn chỉ mất một năm điều chỉnh để có thể trở lại hạnh phúc như xưa.

KIỂM SOÁT SUY NGHĨ VÀ CẢM XÚC

Bạn đã từng nghe nói đến **CBT** (Cognitive Behavioural Therapy)? **Liệu pháp Nhận thức – Hành vi** (hay CBT) là một dạng liệu pháp chữa trị bằng lời nói, dựa trên lý thuyết rằng các cuộc đối thoại nội tâm của chúng ta cuối cùng sẽ chịu trách nhiệm cho hành vi và cảm xúc. CBT cho rằng khi tìm ra hướng suy nghĩ khác, chúng ta có thể tạo nên một môi trường tốt hơn để những thay đổi tích cực có thể xảy đến. Bằng cách **thay đổi nhận thức, chúng ta có thể cải thiện hành vi**. Nếu những hành vi trước đây củng cố và khẳng định một lối suy nghĩ, dẫn tới những cảm xúc tiêu cực, vậy thì những hành vi mới sẽ củng cố lối suy nghĩ mới và tạo ra những cảm xúc mới.

Chúng ta hãy cùng xem xét trường hợp của Janet, một ví dụ thực tế của quá trình này. Janet 41 tuổi, độc thân và làm công việc văn phòng. Cô rất thành thạo trong công việc, tính cách thì nhẹ nhàng, tình cảm, nhưng lại trở nên vô cùng lo lắng khi đứng trước mặt ông chủ. Ông thường hay quát mắng khiến cô buồn và khóc, một ngày của cô trở nên tồi tệ. Vì thế, cô tránh mặt ông chủ càng nhiều càng tốt, cô thường hay trì hoãn việc nộp những bản báo cáo mà ông yêu cầu cho tới tận phút cuối, càng khiến ông có thêm lý do để quát mắng cô. Quá trình này tiếp tục xoay vần cho tới một buổi sáng trước khi đi làm, nã bộ không cho phép cô bước lên xe. Cô đã trải qua một cơn hoảng loạn ngay trước cửa nhà mình, khiến người đưa thư, hàng xóm và cả một người đàn ông trung niên đã ly dị tên Jeff đang dắt chó đi dạo cũng phải ngạc nhiên. Bác sĩ của Janet đã ký xác nhận đơn xin nghỉ làm. Cô trở nên vô cùng sợ hãi những lời phán xét của mọi người xung quanh và cảm thấy khó có thể quay trở lại làm việc. Nhưng mọi chuyện đã có thể kết thúc khác đi nếu quá trình suy nghĩ của cô đủ đúng đắn.

Đầu tiên là việc ông chủ quát mắng khiến cô khóc. Có vẻ như giữa cánh đồng ngô đã hình thành một con đường mòn. Con đường này quen thuộc tới nỗi cô đi từ A tới Z nhanh đến mức cô không hề nhận ra bất kì điều gì trên đường đi. Có lẽ cô không hề nghe thấy cuộc đối thoại nhanh chóng đang diễn ra trong nội tâm mình. Chủ đề của cuộc đối thoại nội tâm vô thức này là gì mà lại khiến cô buồn bực đến thế?

Đó chính là lý do đằng sau nguyên nhân ông chủ của cô quát mắng. Giọng nói nội tâm có thể đã lên tiếng: “Ông ấy quát mắng mình vì mình làm việc không hiệu quả, vì mình quá vô dụng.” Chính điều này đã dẫn đến tâm trạng tệ hại tới mức cô

muốn khóc. Chúng ta cần nhận ra điều này, bởi một cuộc đối thoại nội tâm khác đã có thể tạo ra những cảm xúc tích cực hơn. Nếu những câu nói như: “Ông ấy quá đáng mình vì ông không phải một người quản lý tốt” hoặc “Ông hẳn đang có một ngày tệ hại – mình cá rằng sáng nay ông vừa cãi nhau với vợ” vang lên bên trong nội tâm cô thì cảm xúc của cô đã khác, kết cục của mọi chuyện cũng sẽ khác. Một trong những kết cục khác ấy chính là sáng hôm sau cô quyết định ra khỏi nhà, vui vẻ nói “Xin chào” với người đưa thư trong khi bước tới xe, điều này khiến người đàn ông trung niên ly dị vợ tên Jeff đang dắt chó đi dạo phải chú ý, mỉm cười với cô và thậm chí sẽ dắt chó đi trên con đường này, vào đúng giờ này mỗi sáng để có thể gặp lại cô lần nữa. Ông làm vậy, sau đó họ trở thành bạn tốt, yêu nhau và sống hạnh phúc mãi mãi về sau. Kết thúc.

Đó chính là nền tảng của liệu pháp CBT – không phải những chuyện xảy ra ảnh hưởng tới chúng ta, mà là cách ta suy nghĩ về chuyện ấy. Tôi nhớ, vài năm trước, đã có lần tôi lên ra khỏi phòng khám để tới siêu thị mua đồ ăn trưa. Tôi đỗ xe vào một trong những vị trí trống trong bãi rồi vào siêu thị, vài phút sau đã quay trở ra. Nhưng khi về tới chỗ để xe, tôi bất gặp một người phụ nữ. Cô cúi người bên cạnh cửa ghế lái xe tôi, có vẻ như đang tìm kiếm thứ gì đó dưới chiếc xe bên cạnh. Tôi ho nhẹ một tiếng để thu hút sự chú ý của cô rồi nói đùa “Cô đang tìm đồng xu sao?” Cô gái liền đứng thẳng dậy, lập tức xoay người, xuất hiện trước mặt tôi với một vẻ cau có. “Tôi đang nhìn vết xước trên xe tôi!” cô quát lớn. Con bộp phát của cô đã khiến tôi sững sờ; tôi đã có một ngày rất thoải mái cho tới thời điểm đó và khi đặt một ngày vui vẻ bên cạnh khuôn mặt cau giận, nhăn nhó của cô, tôi có phần ngỡ ngàng. Tôi chẳng mấy khi sững sờ đến mức không nói được gì, nhưng tất cả những gì tôi có thể biểu đạt trong giây phút lạ lùng đó chỉ là vài câu lắp bắp kì cục về việc không vào được xe và bước đi với những bước chân lộn xộn. Vì lý do nào đó, cô càng trở nên giận dữ hơn, nhưng vẫn bước sang một bên để nhường lối cho tôi mở cửa xe. Cô ấy nhìn tôi chằm chằm, lắc đầu rồi nói mấy câu thế này “Thật thô lỗ!” và thỉnh thoảng mấy câu nửa vờ như “Ý anh là...? và “Anh định cứ thế mà...?”. Con đối trong tôi nhanh chóng vui đi, tôi đặt miếng bánh kẹp buồn bã mua từ siêu thị sang bên ghế phụ rồi lái đi nhanh nhất có thể. Ngay cả khi tôi đã đi rồi, cô vẫn chống một tay vào hông, tay còn lại chỉ vào tôi trong khi tiếp tục lắc đầu.

Tôi vô cùng lúng túng và có chút buồn vì cuộc chạm mặt này. Có người không thích tôi trong khi tôi còn chẳng biết lý do tại sao. Con đường quay trở lại phòng khám không dài, nhưng đủ dài để tôi lặp lại cuộc nói chuyện hết lần này đến lần khác, mỗi lần như thế, tôi lại càng cảm thấy bị khước từ. Tôi buồn, nhưng tôi biết mình cần loại

bỏ tâm trạng ấy trước khi gặp bệnh nhân tiếp theo, vì thế tôi quyết định dùng cách suy nghĩ khác tiếp cận tình huống vừa rồi.

Trong Liệu pháp Nhận thức – Hành vi có một mô hình hữu ích mang tên ABC. “A” chính là Động cơ (Activating Event), “B” là Niềm tin (Belief) và “C” đại diện cho Kết quả (Consequences). Thông thường, mọi người nghĩ rằng mình có thể đi thẳng từ “A” tới “C”. Ví dụ như Janet chỉ thấy được A (Ông chủ quát mắng cô) và C (Khiến cô khóc), nhưng cô không hề thừa nhận tầm quan trọng của niềm tin B. Janet buồn bởi vì chính cô đã củng cố niềm tin rằng mình làm việc không tốt, dẫn đến cảm giác vô dụng. Chính ĐIỀU ĐÓ đã khiến cô khóc.

Sử dụng mô hình trên, tôi có thể thấy được lý do vì sao mình buồn lúc ở bãi đỗ xe, là bởi tôi đã nghĩ sai.

A: Người phụ nữ ấy tức giận với tôi.

B: Niềm tin của tôi chính là tôi hạnh phúc khi được mọi người yêu mến.

C: Tôi cảm thấy bị khước từ và tổn thương.

Tôi cảm thấy niềm tin của tôi bị sai lệch. Không phải tất cả mọi người trên đời đều thích tôi. Trên thực tế, tính cách tôi có phần sôi nổi nhiệt tình, khiến mọi người nghĩ tôi quá lỗ và cảm thấy khó chịu, và tôi phải làm quen với điều đó.

Vì thế, tôi phải thay thế niềm tin đó bằng một niềm tin mới. Cũng giống như trường hợp của Janet, vấn đề nằm ở người khác nhiều hơn ở tôi. Người phụ nữ ấy cảm thấy giận dữ. Bây giờ, khi đã bình tĩnh hơn nhiều, tôi có thể hiểu lý do tại sao. Khi quay trở về xe, cô phát hiện một vết xước trên đó, và có một chiếc xe đỗ ngay bên cạnh. Vì thế, người chủ nhân ngu ngốc, ích kỷ của chiếc xe đó (chính là tôi) chắc hẳn đã phá xe cô. Thế những khi quay lại, anh ta còn cười cợt rồi phóng xe đi mà không thừa nhận hành động mình đã làm. Chẳng trách cô cảm thấy giận dữ.

Bằng việc thay đổi một niềm tin thỏa đáng hơn như “Cô ấy đã nhầm và trách oan cho tôi”, tôi hoàn toàn có thể quên đi mọi chuyện rồi vui vẻ nốt ngày hôm ấy. Dù sao tự tôi cũng biết mình không phá xe của cô, và tôi biết mình không cần phải lúc nào cũng được mọi người yêu mến. Lòng tự trọng của tôi nên ở mức độ cao tới nỗi mọi người có thể hiểu nhầm tôi, nhưng không thể thay đổi cách tôi suy nghĩ về chính mình.

Thách thức suy nghĩ của chính mình mỗi khi có chuyện kéo tâm trạng trùng xuống có vẻ là một việc rất khó khăn. Nhưng hãy nhớ rằng mọi hành động bạn thực hiện đủ lâu đều sẽ trở thành bản năng thứ hai; bạn chỉ cần đi trên một con đường mới giữa cánh đồng ngô đủ số lần, con đường cũ sẽ dần dần bị xóa mờ.

Một trong những cách giúp bạn áp chế suy nghĩ tiêu cực chính là phương pháp mang tên Ngừng Suy Nghĩ.

Ban đầu, Ngừng suy nghĩ là một phương pháp sử dụng những vật như dây chun cao su trên cổ tay để cắt ngang dòng suy nghĩ. Nếu như có chuyện gì vướng bận, bạn kéo sợi dây chun rồi thả tay, hành động ấy sẽ khiến bạn giật mình một chút và bạn có thể tập trung hoàn thành những việc khác. Hành động ấy chẳng khác gì việc tát một người phụ nữ đang quá khích, và cũng không hề thành công trong việc giúp bạn kiểm soát suy nghĩ. Trên thực tế, các bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc đeo một sợi dây chun cao su quanh cổ tay có thể gợi bạn nhớ đến những suy nghĩ ám ảnh và có khả năng khiến bạn ám ảnh hơn. Đây chính là sự dội lại của suy nghĩ. Khi chúng ta chủ động áp chế suy nghĩ, ngay sau đó, những suy nghĩ ấy sẽ còn tăng lên. Cũng giống như khi nói đừng nghĩ đến con voi màu hồng, tất cả những gì hiện lên trong đầu người nghe sẽ là con voi màu hồng. Nhưng nếu bạn yêu cầu ai đó chủ động nghĩ đến con ngỗng màu xanh, khả năng họ nghĩ tới con voi màu hồng là rất thấp. Đối với tình trạng tinh thần và tâm lý, cố gắng không nghĩ tới việc làm bạn buồn thực chất còn khuyến khích não bộ tập trung vào đó nhiều hơn. Vì thế bạn cần kiểm soát hướng suy nghĩ của mình chặt chẽ hơn. Đây là hoạt động của quá trình Ngừng Suy Nghĩ. **Thay vì cố gắng KHÔNG nghĩ tới điều gì đó, bạn nên chủ động nghĩ tới một chuyện gì khác.**

Dù thứ ám ảnh bạn là gì, sẽ luôn có những suy nghĩ thay thế. Bạn có thể nghe theo hướng trái ngược hấp dẫn hơn, hoặc thậm chí nghĩ đến một thứ hoàn toàn mới. Bệnh nhân thường nói với tôi về những suy nghĩ ám ảnh của họ, và một trong số đó là ý nghĩ những người thân quen với họ bị thương. Dù là con cái, hay vợ hoặc chồng, mọi người thường bị ám ảnh với suy nghĩ người thân yêu của họ bị tai nạn xe hơi. Nhẽ ra họ nên hình thành mong đợi được thấy người thân bước qua cánh cửa chính hoặc nghe tiếng sỏi lạo xạo dưới bánh xe trên lối đi bên ngoài. Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực như vậy, có lẽ bạn sở hữu một trí tưởng tượng rất phong phú và bạn nên tận dụng vào những trường hợp khác. Hãy thử tưởng tượng bữa tối bạn sẽ cùng ăn, chương trình TV sẽ cùng xem hoặc cuộc trò chuyện mà bạn sẽ nói cùng với người thân. Nếu

bạn thực hiện đủ số lần, nó sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn, và bạn sẽ nhận ra bản thân nghĩ tới những chuyện bạn muốn xảy ra thường xuyên hơn là những chuyện bạn lo sợ.

Nếu suy nghĩ tiêu cực của bạn không có một hướng trái ngược cụ thể (có thể bạn đáng nhớ lại trận cãi vã mấy hôm trước hoặc một cuộc đối thoại mà bạn ước gì mình đã xử lý một cách khác đi), vậy thì hãy nghĩ tới bất cứ điều gì khác, điều gì cũng được. Thử hát bài **“Ba chú chuột mù”**¹ hoặc bài nhạc chủ đề của ***Fraggle Rock***². Hãy nhớ lại kỳ nghỉ hồi bạn 12 tuổi, khi bạn thấy người đàn ông say xỉn ngã nhào xuống từ cầu thang. Cuối cùng, bạn quyết định nghĩ tới điều gì cũng chẳng quan trọng, miễn là bạn không thấy phiền lòng. Ta thường dễ tập trung vào các ý nghĩ tiêu cực, có lẽ do não bộ gắn kết chúng với những cảm xúc tiêu cực, vì thế nên bạn không thể đơn giản phớt lờ suy nghĩ ám ảnh để quay sang nghĩ về một điều gì khác. Suy nghĩ ban đầu mang phản ứng cảm xúc mạnh hơn suy nghĩ thay thế, vì vậy bạn cần theo sát quy trình sau đây:

1. Một bài hát thiếu nhi.

2. Một bộ phim truyền hình nhiều tập với các nhân vật là các con rối Muppet được tạo ra bởi Jim Henson.

LUYỆN TẬP

∞

Ngừng suy nghĩ

- Ngay khi bạn nhận ra mình bị ám ảnh bởi một suy nghĩ nào đó, bạn cần hét lên từ NGỪNG LẠI trong đầu, càng to càng tốt. Đừng hét thật, nếu không hàng xóm sẽ sang gõ cửa nhà bạn đấy.
- Bạn có thể hét bao nhiêu lần tùy ý, hoặc chỉ một lần duy nhất. Nhưng nếu chỉ hét một lần, hãy kéo dài trong đầu ít nhất ba đến bốn giây. NGỪNGGGGG LAIIII!
- Tưởng tượng một hình ảnh nào đó tượng trưng cho từ NGỪNG LẠI, đèn giao thông, biển chỉ đường, một chú chim cánh cụt ôm biển quảng cáo. Không quan trọng hình ảnh đó là gì – bạn đang học cách điều khiển suy nghĩ của mình, bất cứ thứ gì có thể thu hút sự chú ý của bạn đều được, dù có kì quặc đến đâu.

- Một khi bạn đã chuyển sự chú ý ra xa khỏi những suy nghĩ ám ảnh, bạn sẽ kiểm soát được đích đến tiếp theo của chúng. Ngừng suy nghĩ không phải phần quan trọng nhất trong quá trình này; mục đích ban đầu của bạn là luyện cách suy nghĩ tích cực hơn.
- Hãy nghĩ về những chuyện đang diễn ra. Liệu có cần thay thế bằng một niềm tin khác?
- Bạn có thể nghĩ tới điều gì thỏa đáng hơn không?
- Nếu không thể, hãy nhớ đến giai điệu chủ đề của *Fraggle Rock* hoặc *Chàng hoàng tử mới xứ Bel-Air*¹
- Bất kể bạn làm gì với suy nghĩ của mình, chỉ cần nó thỏa đáng hơn những gì bạn nghĩ trước đây, đó sẽ là sự xao nhãng tích cực.

Nếu não bộ cố gắng che chở hoặc bảo vệ cho chúng ta an toàn, nó thường sẽ tập trung hơn vào những viễn cảnh tồi tệ nhất. Dù vậy, giữa thế kỉ 21, chúng ta không cần phải trốn trong hang động để tránh lũ hổ rừng kiếm bữa. Nhưng cũng bởi ta đã triệt để nhận thức được sự tồn tại của kẻ địch trong suốt thời gian dài từ thời tiền sử, bản năng tìm kiếm những mối nguy hiểm vẫn được in sâu vào não bộ.

Giờ, bạn có thể gọi tên sự phản ứng đó theo bất cứ cách nào bạn muốn, nhưng nó vẫn khởi đầu từ nỗi sợ hãi. Phần thùy trán² của chúng ta ngày nay lớn hơn nhiều so với tổ tiên thời xa xưa. Chúng ta có thể suy nghĩ, lo lắng và phân tích những xúc cảm mà não bộ tạo ra trên cơ thể dựa vào những gì chúng ta đã từng nghĩ hoặc trải nghiệm.

Não bộ gửi tín hiệu đến, thông báo có thứ gì đó khác với những quy tắc thông thường, và nếu bạn sắp trình bày một bài thuyết trình quan trọng tại chỗ làm, cảm xúc ấy sẽ cường hóa thành sự lo lắng. Nếu bạn vừa quay về từ phòng khám thú y sau khi

1. *The Fresh Prince of Bel-Air* là một bộ phim sitcom dài tập của đài NBC được phát sóng từ năm 1990-1996.

2. Thùy trán, nằm ở phía trước của não, là thùy lớn nhất trong bốn thùy chính của vỏ đại não trong động vật có vú. Một phần của thùy trán ở ngay phía trước rãnh trung tâm, chứa vỏ não vận động chính, thứ điều khiển những chuyển động lý trí của những phần cơ thể cụ thể. Thùy trán chứa hầu hết những neuron nhạy cảm với dopamine trong vỏ đại não. Hệ thống dopaminergic thì có mối liên hệ với sự thưởng phạt, chú ý, những nhiệm vụ trí nhớ ngắn hạn, lên kế hoạch, và động cơ. Dopamine có xu hướng giới hạn và lựa chọn thông tin giác quan tới từ đồi thị đến não trước.

chú chó của bạn được tiêm một liều trợ tử, cảm giác ấy chính là đau buồn. Nhưng các tín hiệu đều như nhau. Não bộ gửi một thông điệp tới ruột để điều tiết lưu thông máu, tới các tuyến thượng thận để sản sinh adrenaline¹ giúp tăng tốc độ nhịp tim. Hiện tượng này thường được gọi là phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy, và những tín hiệu mà não bộ truyền đi không có sự khác nhau, dù bạn sẵn sàng để chiến đấu vì mạng sống hay sẵn sàng cho buổi phỏng vấn xin việc – cơ thể bạn đều phản ứng như nhau.

Lý do điều tiết lưu thông máu tới ruột là bởi quá trình tiêu hóa bữa sáng không phải ưu tiên số một khi bạn đương đầu với hiểm nguy. Thay vào đó, lượng oxy truyền đi trong máu có ích với các cơ hơn rất nhiều, bạn có thể sử dụng chúng cho phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy. Đó là lý do vì sao chúng ta thấy “bồn chồn trong bụng” mỗi khi lo lắng – lượng máu trong ruột được rút ra để truyền oxy tới các cơ nhiều nhất có thể. Trong nhiều trường hợp, chúng ta thậm chí còn nôn mửa, giống như trong trường hợp của cầu thủ người Argentina, Lionel Messi. Được xem là cầu thủ sáng giá nhất thế giới, và được nhiều người đánh giá là cầu thủ xuất sắc nhất mọi thời đại, thế nhưng anh thường nôn trên sân giữa trận đấu vì lo lắng. Ca sĩ Adele, người giành được nhiều giải thưởng tới nỗi giá sách không còn đủ chỗ chứa, thường xuyên phải trải qua những cơn hoảng loạn. Một lần ở Brussel, cô đã nôn thẳng vào một khán giả vì quá lo lắng.

Phản ứng sinh lý đối với sự căng thẳng là rất đổi bình thường, có lẽ hơi mạnh trong những trường hợp trên, nhưng như thế vẫn là bình thường. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm cảm giác ấy ở một mức độ nhất định và hiểu điều đó hoàn toàn cần thiết, để có thể sống một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Một trong những cách tốt nhất để kiểm soát cảm xúc của chính mình là học cách hít thở hiệu quả. Dù sao quá trình thay đổi sinh lý diễn ra là do cơ thể cần thêm nguồn cung cấp oxy. Vì thế hãy hít thở. Hãy hít một hơi thật sâu, đưa oxy vào phổi nhiều nhất có thể. Bạn đã thực hiện chưa? Bạn đã hít thở sâu chưa? Hay bạn chỉ mới thở từng hơi ngắn ngủi?

Nếu bạn từng tham gia các lớp học thanh nhạc hoặc chơi các nhạc cụ thổi hoặc theo học một lớp yoga, có thể bạn đã biết cách hít thở hiệu quả. Một lỗi sai mà mọi người thường mắc phải chính là khi hít vào, chúng ta thường hóp bụng và căng ngực

1. Adrenaline là một hoóc-môn có tác dụng trên thần kinh giao cảm, được sản xuất bởi cơ thể khi bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú, làm cho nhịp tim của bạn đập nhanh hơn và cơ thể chuẩn bị cho những phản ứng chống lại nguy hiểm.

để cố gắng mở rộng phổi. Nhưng phổi của chúng ta không thể mở rộng thêm nữa do có lồng ngực bao quanh. Chúng ta có cảm giác như lồng ngực đã căng đầy, nhưng thực ra mới chỉ đầy một nửa. Hành động ấy, để bù lại lượng oxy tuần hoàn trong máu, đã dẫn đến hai việc. Thứ nhất, adrenaline sẽ được sản sinh để làm tăng nhịp tim và điều tiết lượng oxy ít ỏi chạy khắp cơ thể càng nhanh càng tốt, và thứ hai, nhịp thở tăng mạnh để có thêm thật nhiều khí oxy. Điều này dẫn đến tình trạng khó thở, đôi khi còn khiến chúng ta cảm thấy hoảng loạn. Con hoảng loạn sẽ khiến não bộ càng có lý do để nghĩ chúng ta đang đối diện với nguy hiểm, và từ đó tạo ra thêm nhiều oxy, đẩy cơ thể rơi vào trạng thái hoảng loạn hoàn toàn. Đây chắc hẳn là lý do Adele nôn thảng vào một trong những người hâm mộ ở Brussel hôm đó. Dưới đây là hướng dẫn giúp bạn điều tiết nhịp thở, để có thể hít vào nhiều oxy nhất có thể:

LUYỆN TẬP

∞

Hít thở bằng cơ

- Đặt một tay lên lồng ngực, tay còn lại đặt trên bụng.
- Thả lỏng hai vai.
- Nhẹ nhàng đẩy bụng ra.
- Hít vào, đẩy bụng ra thêm chút nữa (Tôi không quan tâm nếu bạn cảm thấy bụng mình béo ra; khi làm vậy, bạn sẽ có cảm giác thư thái hơn).
- Cố gắng không để bàn tay đặt trên ngực di chuyển quá nhiều.
- Khi hít vào, hãy đếm đến ba.
- Nín thở, đếm đến ba.
- Từ từ thở ra trong khi đếm đến sáu.
- Lặp lại từ hai đến ba lần.

Cách hít thở này sẽ cung cấp thêm một lượng oxy đáng kể cho cơ thể, ngăn cảm giác cần adrenaline, giúp nhịp tim bình ổn lại và gửi một tín hiệu tới não bộ nói “Bình tĩnh, chúng ta không sao hết. Con hồ rảnh kiểm chắc hẳn đã đi rồi.” Một số người cảm thấy dễ thực hiện cách thở này hơn khi nằm xuống. Nếu như bạn chật vật với tư thế

ngồi, có lẽ bạn nên thử nằm xuống tập xem sao. Bạn sẽ mau chóng áp dụng cách thở này ngay cả khi lái xe, nói chuyện hoặc đi ngủ.

Có vẻ như đây là một kỹ thuật đơn giản giúp bạn tình tĩnh lại. Nhưng với tư cách là một diễn viên, tôi cảm thấy cách làm này vô cùng hiệu quả khi biểu diễn trên sân khấu, và chắc chắn tôi không thể hoàn tất một vở kịch mà không có nó. Nhưng hãy đừng đợi tới khi bạn lo lắng về một điều gì đó. **Cách tốt nhất để giải một việc bất kì chính là thường xuyên lặp lại để nó trở thành bản năng.** Như thế bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hít thở mỗi khi cần tĩnh tâm lại sau cơn giận dữ, nóng nảy. Vậy nên hãy thực hiện mỗi giờ. Tạo thói quen biến suy nghĩ thành nhịp thở sau mỗi giờ. Chỉ trong vòng vài tuần, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng và đương đầu được với bất kỳ sự thay đổi nào trong cuộc sống.

SỰ HÌNH DUNG

Khi bạn đã kiểm soát được suy nghĩ và cảm xúc của mình, bạn có thể bắt đầu sử dụng não bộ một cách hiệu quả hơn và chuyển suy nghĩ theo một hướng tích cực.

Suy nghĩ tích cực là một cụm từ bị lạm dụng quá mức và thường gắn với những câu thần chú như câu nói nổi tiếng của Émile Coué¹: “Mỗi ngày trôi qua, tôi sẽ ngày càng tiến bộ hơn trên mọi phương diện”, dù câu nói đó thường được trích dẫn trong những lời châm biếm. Nhưng những câu thần chú như thế liệu có thực sự hiệu quả? Tôi nghĩ là có, ở một mức độ nhất định. Dù sao não bộ cũng không thể phân biệt giữa sự thật và trí tưởng tượng, tôi sẽ quay lại nói rõ điều này sau. Bất kể thế nào, tôi chắc chắn sẽ không khuyến khích bạn hãy làm điều ngược lại và nhủ thầm: “Mỗi ngày trôi qua, tôi sẽ ngày càng tệ hại hơn trên mọi phương diện”.

Nhưng chúng ta không thể chỉ dựa vào suy nghĩ tích cực. Nếu tận sâu trong đáy lòng ta biết điều đó là không đúng, vậy thì những câu nói như vậy cũng chẳng có tác dụng gì nhiều, và thực tế còn có thể khiến chúng ta cảm thấy tệ hại hơn khi những nỗ lực bỏ ra thành vô ích. Rất nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra hiệu ứng tiêu cực phản trực giác khi nghĩ đến việc hoàn thành mục tiêu, ấy vậy mà nhiều cuốn sách self-help khuyên bạn nên dành nhiều thời gian để thực hiện điều đó. “Nếu bạn thấy được, bạn sẽ làm được!” không phải là tất cả.

Tôi sẽ lý giải vì sao. Tôi đã nhắc tới việc não bộ không phân biệt được giữa sự thật và tưởng tượng. Chắc chắn bạn cũng đã gặp những trải nghiệm chứng thực điều đó rất nhiều lần. Nếu bạn từng xem *Bạn đã bị gài* và rùng mình khi tinh hoàn của một người đàn ông bị nghiền nát một cách đầy đau đớn do mắc vào khung xe đạp, bạn sẽ hiểu điều tôi muốn nói. Cũng tương tự như vậy, hồi con trai tôi còn nhỏ, nó thường xuyên về nhà với một tờ giấy nhắn từ giáo viên, yêu cầu phụ huynh hãy kiểm tra xem tóc con mình có cháy hay không. Cho đến giờ tôi cũng chưa một lần có cháy trên đầu nên tôi không biết cảm giác sẽ như thế nào, nhưng tôi có thể tưởng tượng. Cũng bởi tôi có thể tưởng tượng, não bộ truyền tín hiệu tới da đầu, như thể tôi thực sự có cháy. Thậm chí giờ viết ra những dòng này cũng khiến đầu tôi ngứa ngáy. Sau khi nghĩ tới lũ

1. Émile Coué de la Châtaigneraie là một nhà tâm lý học và dược sĩ người Pháp, đã giới thiệu một phương pháp phổ biến của tâm lý trị liệu và tự cải thiện dựa trên tự kỷ tranh chấp lạc quan.

cháy trên đầu, có lẽ bạn cũng bắt đầu có cảm giác ngứa rồi đấy.

Lý do là bởi khi bạn nghĩ đến một việc gì đó, não bộ sẽ phát ra noron giống như sự việc đang thực sự xảy ra. Đây là điều tốt, nhưng cũng có thể là một nỗi phiền toái.

Nếu bạn tưởng tượng mình đang dắt chó đi dạo với nụ cười vui vẻ trên môi, có khả năng điều ấy sẽ xảy ra.

Thử tưởng tượng việc bạn đánh đổ một panh¹ kia trên đường đi quầy rượu về. Việc đó hoàn toàn có khả năng xảy ra. Tôi nhớ có lần từng nói chuyện với một nhân viên cảnh sát, người vừa mới tham gia một khóa học lái xe nâng cao. Anh kể một trong những kĩ năng mà anh phải làm chủ là lái xe ở tốc độ cao, vì thế anh phải tập lái xe len lỏi giữa những cọc tiêu hình nón. Ban đầu, anh thường tông thẳng vào, khiến chúng đổ hết lần này đến lần khác. Khi người hướng dẫn hỏi anh tập trung chú ý vào đâu, anh trả lời vào cọc tiêu, chắc chắn rồi. Người hướng dẫn đã yêu cầu anh rời mắt khỏi cọc tiêu và chuyển sang tập trung vào khoảng không giữa chúng. Đó mới là nơi anh muốn lái đi. Nhờ đó, anh đã luôn lách qua cọc tiêu một cách dễ dàng và vượt qua được bài kiểm tra.

Vậy nên dành thời gian tưởng tượng những thứ bạn muốn thấy cũng là điều dễ hiểu phải không?

Ồ, có thể không phải lúc nào cũng là vậy.

Nếu bạn muốn giảm cân, muốn thon thả hoặc khỏe mạnh hơn thì sao? Tưởng tượng việc sở hữu một thân hình mảnh mai rõ ràng không thể khiến điều ấy đột ngột xảy ra, hay thậm chí tiếp thêm động lực để bạn làm gì đó với cân nặng của mình, tôi sẽ giải thích ngay sau đây. Với câu nói “Nếu bạn thấy được, bạn sẽ làm được”, tôi đồng ý rằng để thay đổi bất kì điều gì trong cuộc sống, mọi quyết định bạn đưa ra đều phải bắt đầu từ suy nghĩ. Nhưng CHỈ mơ mộng về nó thôi sao? Không hề.

Trên thực tế, nhiều người nhận thấy sự phấn khích khi nghĩ tới kết quả mà mình mong đợi có thể ngăn không cho họ bắt đầu thực hiện việc biến mơ mộng thành hiện thực.

Một ví dụ cho điều này nằm trong bài nghiên cứu của trường Đại học California.

1. 1 panh (pint) = 0.473176475 lít.

Một nhóm sinh viên đã được yêu cầu dành vài phút mỗi ngày để tưởng tượng việc đạt được điểm cao trong bài thi giữa kỳ sắp tới. Họ phải “vẽ ra một hình ảnh rõ nét qua đôi mắt của tư duy và tưởng tượng xem cảm giác sẽ thế nào khi đạt được điểm cao.”

Người ta cũng yêu cầu họ ghi lại số giờ mỗi ngày mà họ dành ra để nghiên cứu, và điểm số cuối cùng của bài kiểm tra được so sánh với một nhóm sinh viên khác, những người học như bình thường và không phải tưởng tượng gì cả.

Bài tập tưởng tượng chỉ kéo dài vài phút, nhưng lại có tác động rõ rệt tới hành vi của sinh viên. Nhưng người dành thời gian tưởng tượng kết quả mong ước học ít hơn và đạt điểm thấp hơn trong bài kiểm tra. Đây là kết quả trái ngược hẳn so với những gì họ mong đợi.

Chẳng những không khuyến khích họ học, bài tập tưởng tượng còn tạo ra một niềm tự tin không có thật. Có thể họ sẽ thấy lạc quan trước khả năng của mình, nhưng bài tập lại không thực sự giúp họ đạt được điểm cao. Sự tự tin chỉ có ích khi bạn đã biết rõ năng lực của mình ngay từ đầu. Nhưng với lòng tự tin không có thật, bạn nghĩ mình biết nhiều hơn những gì bạn thực sự biết.

Một phần nghiên cứu khác, yêu cầu học sinh tưởng tượng nghề nghiệp mơ ước của mình, cũng đem lại kết quả tương tự. Nghiên cứu cho thấy những ai càng mơ mộng nhiều càng dành ít nỗ lực để biến ước mơ thành sự thật. Theo dõi những học sinh đó sau hai năm, người ta phát hiện ra nhóm này ít nộp đơn xin việc hơn, và công việc mà cuối cùng họ làm có mức lương khởi điểm thấp hơn rất nhiều so với nhóm còn lại.

Khi dùng trí tưởng tượng để khích lệ bản thân, rõ ràng chỉ tưởng tượng kết quả dễ dàng hơn rất nhiều so với thực sự bắt tay vào thực hiện.

Mơ mộng về cuộc sống dễ dàng hơn rất nhiều so với sống để thực hiện ước mơ. Điều quan trọng là chúng ta phải luôn tập trung vào từng bước trong quá trình, không phải chỉ mỗi kết quả. Đây được gọi là tưởng tượng quá trình (trái ngược với tưởng tượng kết quả) và việc kết hợp cả hai thứ trên là điều cần thiết để bạn đạt được hiệu quả tốt nhất từ bài tập. Nếu như bạn đã có sẵn một mục tiêu trong đầu – dù đó là giảm cân, chạy nửa vòng marathon, nhảy việc hay thậm chí là chuyện yêu đương, đây là cách để bạn thực hiện được điều đó:

LUYỆN TẬP

∞

Tưởng tượng quá trình

- Đặt thời gian 15 phút, nhắm mắt nằm xuống giường hoặc thoải mái ngồi đầu gối.
- Hít thật sâu vài hơi để cơ thể chậm lại, điều này sẽ giúp bạn tập trung suy nghĩ.
- Bắt đầu bằng việc suy nghĩ tới kết quả mà bạn mong muốn. Nếu đó là trở nên thon thả hơn, hãy nghĩ với mức năng lượng mà bạn muốn, những bộ trang phục trở nên vừa vặn hơn hoặc hình ảnh thon gọn của bạn phản chiếu trong gương.
- Khi dần dần đắm mình vào suy nghĩ mơ mộng đó, bạn không chỉ tập trung vào kết quả mong đợi mà gần như dựng lên cả một câu chuyện trong đầu và tưởng tượng những cuộc trò chuyện hoặc kết quả cụ thể.

VÍ DỤ: Nếu mục tiêu của bạn là tìm một công việc, hãy tưởng tượng tới cách bạn ăn mặc trong ngày đầu tiên và những gì xảy ra ngày hôm ấy. Tưởng tượng cảnh bạn giới thiệu bản thân và bắt tay với đồng nghiệp mới.

VÍ DỤ: Giảm cân. Hãy tưởng tượng tới tương lai khi bạn đã đạt được mục tiêu và sở hữu cân nặng, kích cỡ, thể hình lý tưởng. Hãy tưởng tượng cảnh bạn bè chúc mừng và khen ngợi bạn đẹp đến thế nào. Nghĩ xem sẽ thế nào khi bạn thon thả và khỏe mạnh hơn. Tưởng tượng điều gì đó đơn giản trong cuộc sống thường ngày sẽ dễ dàng hơn, ví dụ như leo cầu thang hoặc chạy đuổi theo những đứa con của bạn quanh công viên.

- Hãy nhớ rằng tưởng tượng không chỉ là “nhìn thấy” những hình ảnh trong tâm trí. Có những người nói họ thậm chí không thể tưởng tượng xem mọi chuyện sẽ thế nào, thay vào đó, họ nói về cảm giác, âm thanh hoặc cả mùi hương của những trải nghiệm. Vậy nên đừng lo nếu trong quá trình thực hiện, bạn sử dụng giác quan khác để “hình dung”, chỉ đơn giản là giác quan nhạy bén nhất của bạn không phải thị giác mà thôi.
- Giờ sau khi bạn đã xác định được mục tiêu và sử dụng kết quả tưởng tượng để hình dung được đích đến, đã tới lúc mài giũa kỹ năng tưởng tượng của bạn bằng một bài tập quan trọng nhất: Tưởng tượng quá trình. Trừ khi mục tiêu của bạn

vô cùng nhỏ, mọi việc bạn làm cần tuân thủ các bước, và đây là lúc tập trung phần lớn sự chú ý của bạn.

VÍ DỤ: Nếu bạn muốn giảm cân, hãy nghĩ tới cách mà bạn sẽ tiến hành; nghĩ tới những bài tập mà bạn sẽ thực hiện và những sự lựa chọn có lợi cho sức khỏe mà bạn sẽ đưa ra. Có lẽ mọi chuyện bắt đầu từ việc lên kế hoạch cho bữa ăn trước khi bạn tới siêu thị.

VÍ DỤ: Nếu bạn muốn có một công việc tuyệt vời, hãy nghĩ tới những cuộc điện thoại bạn sẽ gọi, những nỗ lực bạn sẽ bỏ ra và những phản kích mà QUÁ TRÌNH ĐÓ mang lại, không chỉ những phản kích khi có được công việc.

- Tiếp theo, hãy tưởng tượng đến những chướng ngại, khó khăn, hoặc những thứ cản bước bạn đến với thành công. Nghĩ đến thất bại có vẻ như không phải là một kế hoạch tuyệt vời, nhưng tin tôi đi, những suy nghĩ tiêu cực chưa phải là ngày tận thế đâu. Bạn sẽ sẵn sàng để đương đầu với mọi thách thức nếu đã tập dượt trong đầu cách giải quyết chúng. Vậy nên, nếu mục tiêu của bạn là ăn uống điều độ hơn, điều gì đang ngăn cản bạn? Liệu có phải do vợ hoặc chồng bạn pha một tách trà lúc 10 giờ tối và mang ra một gói bánh quy? Nếu đúng, hãy tưởng tượng cách bạn giải quyết ổn thỏa tình huống đó. Đi sâu vào những chi tiết nhỏ như tưởng tượng xem bạn sẽ “cảm thấy” thế nào khi giải quyết ổn thỏa và mừng rỡ ra niềm tự hào khi biết bạn hoàn toàn thoải mái khước từ một bữa ăn phụ không bỏ dưỡng.

VÍ DỤ: Nếu mục tiêu của bạn là hoàn thành một chương trình học, vậy chướng ngại ở đây là gì? Hãy thử tưởng tượng những thứ mà bạn khó lòng thực hiện và xem bạn sẽ xử lý chúng bằng cách nào. Thử tưởng tượng cảnh bạn từ chối tới dự tất cả những bữa tiệc mà người ta mời, hãy nghĩ đến cảnh bạn xử lý ổn thỏa mọi chuyện mà không cảm thấy sợ hãi hay lạc lõng.

VÍ DỤ: Ngừng hút thuốc. Có lẽ bạn nên tưởng tượng đến cảnh một người bạn hút thuốc và mời bạn một điếu trong buổi tiệc xã giao. Hãy nhập tâm vào cảnh ấy và nghĩ xem bạn sẽ giải quyết thế nào nếu ai đó bắt đầu chế giễu bạn. Nếu bạn hút thuốc khi bị căng thẳng, hãy chuẩn bị tâm lý bằng cách nghĩ đến những tình huống khiến bạn cảm thấy căng thẳng. Hãy xem cách bạn xử trí, có thể là đi dạo một lát, hít thở thật sâu để tiếp tục làm người không hút thuốc.

- Nếu việc tưởng tượng vẫn còn lạ lẫm với bạn thì hãy cứ kiên nhẫn, bởi bạn sẽ phải luyện tập rất nhiều trước khi có thể đắm mình vào thế giới tưởng tượng. Thời gian thích hợp cho bài tập này chính là trên giường, trước khi bạn đi ngủ. Nếu hai hoặc ba lần một tuần, bạn đi ngủ sớm hơn bình thường 15 phút và luyện tập tưởng tượng, bạn sẽ nhận ra rằng mình có thể làm điều đó ở bất cứ đâu một cách nhanh chóng, thậm chí ngay khi mở mắt, lúc đang đứng xếp hàng chờ xe buýt. Những kỳ vọng về tương lai đều dựa trên nền tảng những trải nghiệm trong quá khứ. Bằng việc tạo nên nhiều trải nghiệm mà bạn tưởng tượng ra, bạn sẽ tạo nên được nhiều kì vọng để dẫn tới thành công. Đó chính là tác động của việc mơ mộng đối với cuộc sống, vì thế hãy tận dụng triệt để chúng.

Liu Shikun

Liu Shikun sinh năm 1939, tại một tỉnh gần Bắc Kinh, Trung Quốc. Cha của ông là một ca sĩ được đào tạo bài bản. Từ khi Shikun còn rất nhỏ, ông đã được khuyến khích đi theo nghiệp của cha mình, và đến khi ba tuổi, ông đã có thể chơi piano. “Tôi ngồi trên đùi cha mình...”, ông nói, “... vì tôi không thể với tới phím đàn.”

Cha ông dạy cách ghi nhớ những bản nhạc cổ điển bằng việc ngân nga theo giai điệu, tới khi năm tuổi, cậu bé Shikun đã có thể ngân nga toàn bộ các bản giao hưởng của Beethoven; chưa tới sáu tuổi đã trình diễn dương cầm trước công chúng.

Mọi người ai cũng kì vọng những điều tốt đẹp nhất về ông, và tới năm 12 tuổi, ông đăng kí vào học viện âm nhạc dành cho những người có tài thiên bẩm. Năm 17 tuổi, ông đã đủ điều kiện để tham dự các cuộc thi quốc tế, và (khá lạ lùng) được tặng một mớ tóc của nhà soạn nhạc người Hungary, Franz Liszt¹, sau khi giành được hai giải thưởng tại Cuộc thi Dương cầm Quốc tế Liszt tại Hungary vào năm 1956.

Chẳng mấy chốc, Shikun đã trở thành một trong những nghệ sĩ trình diễn giao

1. Franz Liszt (1811-1886) là một nghệ sĩ piano và nhà soạn nhạc người Hungary. Ông là người biểu diễn có danh tiếng ở khắp Châu Âu vào thế kỉ 19, đặc biệt là nhờ có kỹ thuật điều khiển trên bàn phím. Ngày nay, ông vẫn được xem là một trong những nghệ sĩ Piano lớn nhất từ trước đến nay.

2. Đại Cách mạng Văn hóa Giai cấp Vô sản là một phong trào chính trị xã hội tại Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa diễn ra trong 10 năm từ tháng 5/1966 tới tháng 10/1976, gây tác động rộng lớn và sâu sắc trên mọi mặt của cuộc sống chính trị, văn hóa, xã hội ở Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa nên cũng được gọi là “10 năm hỗn loạn”, “10 năm thảm họa”.

hưởng hàng đầu Trung Quốc. Chuyện là như thế cho tới năm 1966, với sự ra đời của cuộc Cách mạng Văn hóa của Mao Trạch Đông². Để có thể đạt được mục tiêu gìn giữ những tư tưởng “đúng đắn” bằng cách loại bỏ những tàn dư của chủ nghĩa tư bản ra khỏi xã hội Trung Quốc, hàng ngàn nghệ sĩ, nhà văn và nhà soạn nhạc đã bị tống vào ngục, nhạc cổ điển trở thành bất hợp pháp. Đáng buồn thay, Liu cũng bị bắt giữ trong suốt sáu năm.

Trong sáu năm ấy, Shikun không có việc gì làm, và cũng chẳng tương tác với ai ngoài những tên gác ngục, những kẻ thỉnh thoảng đánh đập ông.

Khi chẳng có việc gì để làm, cũng chẳng có dương cầm để chơi, Shikun chỉ có thể tới một nơi duy nhất, thế giới tưởng tượng. Tuy là người khá kín đáo nhưng ông đã trả lời vài cuộc phỏng vấn trong những năm qua. Một trong những cuộc phỏng vấn đầu tiên là với tạp chí *People*¹, bảy năm sau khi ông được thả vào năm 1979. Ông đã kể việc mình ngồi trong căn ngục, ngày này qua ngày khác, đêm này qua đêm khác, luyện tập bản concerto² yêu thích trong tâm tưởng. Ông bước lên sân khấu, gặt đầu với khán giả bên dưới, hát tung phần đầu áo, ngồi xuống trước cây dương cầm Steinway³ rồi bắt đầu chơi nhạc. Bản concerto số 1 giọng Si giáng thứ, Op.23, sáng tác bởi Pyotr Ilyich Tchaikovsky năm 1875, và được Liu Shikun chơi trong tâm trí suốt sáu năm.

Mỗi ngày ông đều trình diễn bản concerto số 1 giọng Mi thứ của Franz Liszt theo cách hết sức sôi nổi cho khán giả thân mến, với những cung bậc buồn vui thất thường trong khi cả dàn nhạc giao hưởng hào hứng đuổi theo tốc độ nguy hiểm của tiếng đàn dương cầm.

Liu không chỉ ghi nhớ bản nhạc, ông đã sống cùng với nó. Ông cảm nhận được sự ấm áp của ánh sáng và sự mát lạnh của những phím đàn dương cầm. Ông đắm chìm trong mùi hương của chiếc Steinway năm 1914, cái mùi thoang thoảng của gỗ xạ già được đánh bóng, trước khi nhìn người chỉ huy đứng trên bục biểu diễn. Ông dõi theo

1. Tạp chí *People* (Con người hoặc Dân Chúng), tên gốc là *People Weekly* là một tuần báo của Mỹ chuyên viết về những người nổi tiếng.

2. Concerto: một tác phẩm âm nhạc thường soạn thành 3 phần: khoan thai, chậm, nhanh. Trong đó, một nhạc cụ ví dụ: piano, violin, cello hay sáo sẽ giao hưởng cùng một dàn nhạc.

3. Được thành lập ngày 5-3-1985 tại New York bởi Heineich Engelhard Steinway, Steinway & Sons được xem là nhà tiên phong đích thực trong ngành công nghiệp sản xuất, chế tác đàn dương cầm hiện đại.

và lắng nghe người chỉ huy gõ cây gậy và giá nhạc, trong lòng bùng lên nỗi phấn khích khi cả dàn nhạc bắt đầu chơi.

Ông viết cả những bản nhạc mới, thậm chí cả một bản concerto dù không có bút, cũng chẳng có giấy để ghi lại. Ông đã thu âm bản nhạc vào trong tâm trí, mỗi ngày ông chơi hết lần này tới lần khác, khóa chặt nó vào một miền ký ức.

Mỗi ngày Shikun đều trải nghiệm điều này trong suốt những năm ở tù, dù cho cánh tay bị thương do đánh đập. Trong tâm trí, ông vẫn hết sức điệu nghệ, khỏe mạnh và giỏi giang. Ngay sau khi được thả, ông tiếp tục chơi nhạc, vì chính phủ Trung Quốc muốn chúng tỏ nghệ sĩ dương cầm hàng đầu của đất nước vẫn còn sống và đập tắt tin đồn ông bị giết hoặc bị chặt tay. Bất chấp việc không nhìn thấy cây dương cầm thực sự nào trong suốt sáu năm liền, ông vẫn chơi đàn xuất sắc như xưa, cứ như thể ông dành hàng giờ liền luyện tập để giữ vững phong độ giống như bao nghệ sĩ điêu luyện khác.

Đó chính là sức mạnh của trí tưởng tượng – một khả năng chúng ta đều có nhưng thường xem nhẹ hoặc không dùng đến. Khả năng này sẽ trở thành kỹ năng với sự luyện tập thường xuyên, nó có thể dẫn chúng tới thành công hoặc thất bại, dựa vào việc chúng ta làm gì với nó.

SỰ LẠC QUAN

Hiểu được vai trò của trí tưởng tượng sẽ khiến chúng ta hạnh phúc hơn bằng cách nào? Dù sao chúng ta cũng không thể tưởng tượng cảnh bản thân thấy hạnh phúc hơn phải không? Có thể không, nhưng **tính cách con người không phải bất di bất dịch và chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi nó, từ đó nuôi dưỡng hy vọng và sự lạc quan, dù cho điểm chuẩn hạnh phúc khởi đầu của bạn có thấp.**

Cũng giống như việc một người bị bệnh tim di truyền cần giữ sức khỏe bằng cách ăn uống điều độ và luyện tập thường xuyên, người có điểm chuẩn hạnh phúc thấp có thể phát triển thái độ và hành vi để hạnh phúc như người có điểm chuẩn hạnh phúc cao. **Để trở thành một người lạc quan hơn, hãy tự hỏi bản thân câu này: Bạn kiểm soát số mệnh của mình, hay số mệnh mới là thứ kiểm soát bạn?**

Mức độ mà con người tin rằng họ có thể kiểm soát cuộc sống của chính mình được biết đến với thuật ngữ tâm lý học là **Điểm Kiểm soát**. Người có **điểm kiểm soát ngoại giới** có xu hướng **tin** rằng hành vi của họ không gây quá nhiều ảnh hưởng và nhìn chung, **bất cứ phần thưởng nào trong đời đều nằm ngoài tầm kiểm soát của họ**. Họ ít khi tranh đấu để được thăng cấp vì tin rằng ứng viên thành công đã được chọn lựa từ trước, họ cũng ít tham gia bầu cử vì cảm thấy phiếu bầu của mình sẽ không ảnh hưởng tới kết quả chung cuộc.

Những người có **điểm kiểm soát nội giới tin** rằng **vận may hay tình cờ không đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định những chuyện xảy ra đến trong đời họ**, và họ thường là những người sống hạnh phúc hơn. Họ ít khi cảm thấy bản thân mình là nạn nhân, và thường đọc được nhiều điều từ những sai lầm. Họ thường là những người lạc quan hơn bởi họ có thể dễ dàng tưởng tượng ra kết quả mong muốn, hoặc những bước cần thực hiện.

Nhưng đôi khi họ có thể **lạc quan quá mức**, từ đó nảy sinh thái độ chủ quan trước những cạm bẫy tiềm tàng và có thể gục ngã ngay từ chướng ngại vật đầu tiên. Sở hữu điểm kiểm soát nội giới quá cao đồng nghĩa với việc bạn sẽ hạ cánh với một cú ngã thực sự, và vì bạn coi bản thân là người nắm quyền kiểm soát cao nhất, bạn sẽ chỉ biết đổ lỗi cho chính mình. Cuối cùng bạn sẽ **tổn thương rất nhiều**.

Vậy nên dù mọi người nghĩ sở hữu một điểm kiểm soát ngoại giới cao sẽ tốt hơn, chúng ta cũng cần phải nhìn thẳng vào thực tế. Dù sao chúng ta cũng không kiểm soát được mọi thứ. Nhà thần học người Mỹ, Reinhold Niebuhr, đã đúc kết điều này trong lời Cầu nguyện Bình an của mình. Tổ chức Alcoholics Anonymous (Những người nghiện rượu Ẩn danh) cũng rất nhiều chương trình 12 bước khác đã áp dụng và khiến **lời cầu nguyện** này ngày càng trở nên phổ biến hơn. Có thể trích dẫn ngắn gọn như sau:

“Xin hãy ban cho tâm hồn tôi sự thanh thản để chấp nhận những điều chẳng thể đổi thay,

Lòng can đảm để thay đổi những gì tôi có thể,

Và sự khôn ngoan để hiểu rõ sự khác biệt.”

Ban cho bạn tất cả sự lạc quan trên thế giới này cũng chẳng thay đổi được điều gì nếu bản thân bạn cứ mang tư tưởng mọi thứ đều là trách nhiệm của mình. Gần đây, tôi có một cuộc nói chuyện với một đồng nghiệp tại hội nghị Trị liệu tâm lý, và họ đã chia sẻ cách họ chắt vạt vượt qua các trường hợp bệnh nhân tự vẫn. Họ thừa nhận có cảm nhận được sự thay đổi trong những buổi chữa trị cuối cùng và ước gì đã khuyên nhủ bệnh nhân khác đi ngày hôm ấy. Dù vậy, nếu bệnh nhân không tới chia sẻ trực tiếp những gì họ định làm, chúng ta không thể nào thực sự biết và ngăn cản họ. Đây là kết quả của việc sở hữu điểm kiểm soát nội giới cao – bạn luôn cảm thấy phải chịu trách nhiệm nhiều hơn đối với những gì bạn nên làm. Đó là lý do vì sao nhiều đồng nghiệp của tôi kiệt sức khi có hơn ba hoặc bốn bệnh nhân trong số hẹn cùng lúc, trong khi những người khác có thể tiếp rất nhiều bệnh nhân mà không có vấn đề gì.

Một trong những nghiên cứu thú vị và có phần bất ngờ của trí tưởng tượng được phát triển bởi giáo sư Gabriele Oettingen từ Đại học Pennsylvania. Bà cùng nhóm nghiên cứu đã tìm ra lợi ích đáng kinh ngạc của cả suy nghĩ tích cực lẫn tiêu cực. Hóa ra, **để đạt được điều gì đó, chúng ta không chỉ cần có kết quả mong muốn và những bước hành động trong đầu mà còn phải có cách nhìn thực tế về những chướng ngại có thể gặp phải.** Nghĩ tới điều tệ hại nhất có thể xảy đến, nghe thì chẳng mấy lạc quan và thường bị gọi là “thảm họa”, nhưng nếu được sử dụng đúng cách, hành động ấy có thể mang lại nhiều lợi ích. Các nhà tâm lý học tin rằng, **nếu bạn lường trước được những vấn đề và trở ngại nhưng vẫn tiếp tục với viễn**

tưởng của mình, cuối cùng mọi việc đều sẽ suôn sẻ. Đó chính là quan niệm chúng ta để sẽ sống hạnh phúc mãi về sau bất chấp những điều khó khăn.

Nếu bạn thấy bản thân mình thấm hại, hãy tự hỏi “Rồi sao?”. Ví dụ, nếu bạn không ngừng nghi ngờ năng lực làm việc của mình và lo sẽ bị nhắc nhở, hãy tự hỏi “Rồi sao?”. Có thể tiếp theo sẽ là những khóa học mà phòng Nhân sự sắp xếp cho bạn. Nhưng cũng có thể nỗi lo lắng trong bạn sẽ ngày một tăng lên, lòng tự tin giảm xuống và cuối cùng là một lời cảnh cáo bằng văn bản. Bạn có thể tưởng tượng xa hơn nữa, tới cả chuyện mất việc! Mất nhà! Chuyện gì sẽ xảy ra với con cái của bạn đây? Những hãy tiếp tục hỏi bản thân “Sau đó thì sao?”. Nếu mất cả nhà lẫn việc thì bạn biết phải làm sao đây? Chuyển đến sống cùng thành viên trong gia đình một thời gian trong khi chính quyền địa phương sắp xếp một căn nhà cho bạn? Có vẻ không mấy thoải mái, nhưng thế cũng chưa phải ngày tận thế đâu.

Khi bạn học cách cải thiện bất kì điều gì trong cuộc sống, bạn cần cân nhắc những việc có thể khiến bạn chật vật nhất. Những cái “nhưng” của bạn là gì đây?

“Tôi sẽ tìm một công việc mới, nhưng...”

“Tôi sẽ tập luyện nhiều hơn, nhưng...”

“Tôi sẽ gia nhập hội nhóm cộng đồng, nhưng...”

Hãy **tìm ra những cái “nhưng”**, sau đó tranh luận với chính mình. Rất nhiều “phản” tính cách trong ta tham gia vào cuộc độc thoại nội tâm, một phần muốn làm việc này, một phần muốn làm việc khác. Nếu cần, hãy biến chúng thành một cuộc hội thoại, và hãy bắt đầu khích lệ bản thân mình. **Đôi khi, để trở thành người lạc quan, bạn sẽ phải lắng nghe những điều bi quan trong chính mình.** Con người bi quan chỉ đang cố bảo vệ bạn khỏi tổn thương và thất vọng, nhưng sẽ luôn có những cách nghĩ khác về cùng một tình huống. **Hãy tìm chứng cứ chống lại con người bi quan trong nội tâm bạn, ban đầu bạn sẽ có cảm giác giả tạo, nhưng dần dần nó sẽ trở thành thói quen. Lặp đi lặp lại nhiều lần và bạn sẽ cảm thấy dễ suy nghĩ tích cực hơn.** Nó sẽ ăn sâu vào trong tính cách, và con người thực tế lạc quan sẽ chi phối giọng nói trong đầu bạn. **Nếu con người bi quan tồn tại mạnh mẽ, hãy nhớ lấy một điều: làm một người bi quan chẳng có ích gì hết; dù thế nào cũng không giúp gì được cho bạn.**

GHI NHẬT KÝ HÀNG NGÀY

Để học cách trở nên hạnh phúc hơn, bạn có thể sẽ phải mở rộng phạm vi thoải mái của mình, và thử làm những việc mà bình thường khiến bạn vẫn cảm thấy lo lắng. Điều quan trọng nhất cần nhận ra là bạn có khả năng thay đổi. Hãy để tôi nói lại một lần nữa. **BẠN CÓ KHẢ NĂNG THAY ĐỔI!** Tính cách của bạn có thể có mối liên kết với các gen, nhưng điều đó không có nghĩa chúng bất di bất dịch; bạn không hề mắc kẹt với chúng.

Thay đổi cách suy nghĩ và hành xử có thể khiến bạn không thoải mái, nhưng đây cũng giống như phản ứng chiến đấu hoặc chạy trốn trong thực tế. Vậy nên hãy luyện tập thở cơ hoành để chống chọi với cảm giác đó, và hãy nghiêm túc cân nhắc việc viết nhật ký hàng ngày.

Viết nhật ký hàng ngày giúp bạn có được cái nhìn đa diện hơn về mọi việc. Các nghiên cứu còn chỉ ra việc này có tác dụng tương tự như tham vấn tâm lý. Những việc ấy phải được tiến hành một cách nghiêm túc. Mục đích của việc viết nhật ký không phải là để bạn đắm mình vào sự tự thương thân. Nó nên là công cụ giúp bạn thấy được những suy nghĩ, tình cảm và cách hành xử khác đi. Khi nhìn lại những gì bạn đã viết, bạn sẽ thấy được sự thay đổi thái độ của mình qua thời gian. Hành động ấy sẽ tạo ra hiệu ứng domino và giúp bạn lạc quan hơn trong tương lai.

Vậy nên hãy lấy một quyển vở cùng một cây bút chì và bắt đầu viết. Không cần phải viết một cách hoàn hảo. Ngữ pháp và chính tả có thể lộn xộn, bạn không cần sáng tạo. Nhưng quan trọng là bạn phải nhớ được những điều tôi vừa nói về niềm tin, hay nhớ được những điều tôi vừa nói về niềm tin, hay nhớ được những suy nghĩ có được qua những trải nghiệm và những hậu quả về mặt cảm xúc. Nếu bạn muốn viết về những điều khiến bạn không vui ngày hôm ấy, hãy viết cả những suy nghĩ khiến bạn nảy sinh cảm giác không vui. Hãy viết cách bạn muốn nghĩ và cảm nhận nếu sự việc tương tự xảy ra thêm một lần nữa.

Nếu bạn từng viết một bức thư điện tử hoặc tin nhắn trong cơn cáu giận nhưng lại không gửi đi, bạn đã áp dụng đúng quá trình này rồi đấy. Bạn viết tin nhắn ra và cảm thấy tâm trạng ổn định hơn người kia sẽ chẳng bao giờ đọc được điều bạn muốn nói.

Viết nhật ký cũng giống như vậy. Chuyển những suy nghĩ và cảm xúc từ đầu vào trang giấy giúp bạn tách mình ra khỏi những thứ tiêu cực và cảm thấy thanh thản, bớt căng thẳng hơn. Dù vậy, dường như các thiết bị điện tử không đem lại tác dụng tương tự đối với rất nhiều người. Rõ ràng làm thế sẽ riêng tư hơn, đặc biệt nếu bạn sống chung một căn hộ với những người bạn tộc mạch, hãy sử dụng phần mềm nào đó, hoặc viết văn bản trên máy tính có mật khẩu bảo vệ. Một cách dễ dàng để viết nhật ký điện tử chính là lập một hòm thư điện tử mới, chẳng hạn như một tài khoản Gmail. Bằng cách đó, bạn có thể dễ dàng gửi những suy nghĩ tới chính mình, và không ai có thể đăng nhập vào để đọc trộm. Bạn có thể đăng nhập vào hòm thư định kì và **đọc những tin nhắn trong quá khứ để hiểu chính mình, và hy vọng bạn sẽ thấy được sự thay đổi của bản thân.** Dù vậy, không gì sánh bằng một quyển vở đơn giản vì bạn có thể nguệch ngoạc hết tất cả vào đó những suy nghĩ trong đầu bạn và không thể chỉnh sửa lại. Mục đích của toàn bộ quá trình này là dành riêng một khoảng không để bạn tùy ý khơi thông dòng suy nghĩ, sẽ chẳng ích gì nếu bạn tùy ý khơi thông dòng suy nghĩ, sẽ chẳng ích gì nếu bạn biết mình có thể xóa bớt nội dung hoặc chỉnh sửa để biến nó trở nên hoàn hảo. Bạn có thể cảm thấy kì cục nếu trước đây chưa từng làm việc gì tương tự, nhưng giống như việc mặc đồ lót vậy, bạn sẽ sớm quen thôi.

Nếu bạn 100% phản đối ý tưởng viết nhật ký, vậy thì bạn sẽ phải làm một việc vất vả hơn. Nhưng quá trình trên vẫn sẽ có ích hơn với bạn. Phương pháp thay thế hữu hiệu nhất chính là sử dụng ứng dụng ghi âm giọng nói trên điện thoại của bạn rồi đi bộ khoảng 10 phút. Hãy tưởng tượng bạn đang nói chuyện với một người bạn, hãy giải bày mọi thứ với họ, hãy kể về ngày hôm đó của bạn về cuộc sống và những điều khiến bạn bận tâm. Hãy nói cả về những mục tiêu và các bước mà bạn sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu ấy.

Nếu bạn thấy vướng mắc, không biết viết gì trong nhật ký, ở cuối mỗi chương của cuốn sách này đều có đưa ra một vài gợi ý cho bạn.

LUYỆN TẬP

∞

Viết nhật ký về những chương ngại

- **Hãy bắt đầu với ngày tháng!** Nếu bạn viết tay, hãy nhớ ghi cả ngày tháng. Bằng cách này, bạn có thể thấy rõ cảm giác tại thời điểm ấy và sự khác biệt so với tâm trạng sau này.

- **Vậy bạn muốn viết gì đây?** Nếu không chắc chắn, hãy hỏi bản thân một vài câu hỏi: Giờ bạn đang cảm thấy thế nào? Bạn đang nghĩ gì trong đầu? Hãy viết chính xác những từ như: “Hôm nay tôi cảm thấy...” hoặc “Tôi muốn...” và xem những gì sẽ đến tiếp theo.
- **Viết thật nhanh.** Nếu bạn cứ tiếp tục viết, nhà phê bình nội tâm sẽ không thể nào chen ngang để kiểm duyệt suy nghĩ của bạn.
- **Hãy chọn riêng một vài ngày cụ thể để viết,** và chỉ viết trong những ngày ấy. Nếu viết được mỗi ngày thì tuyệt vời, và dựa vào những gì diễn ra trong cuộc sống mà bạn thấy phù hợp. Nhưng với hầu hết mọi người, viết nhật ký hơn ba lần một tuần có phần quá mức. Hãy tìm một chủ đề mà bạn muốn viết rồi xả hết mọi suy nghĩ trong đầu trong vòng 15 phút.
- **Không cần tuân theo luật lệ.** Mỗi người có cách làm khác nhau, hãy cứ làm theo cách phù hợp nhất với bạn.
- **Hãy thành thật.** Có rất nhiều thứ trong tâm trí khiến bạn cảm thấy tội tệ nếu phải trình bày trước đám đông, nhưng mọi người sẽ không đọc được nhật ký của bạn. Có những việc khiến bạn cảm thấy tội lỗi dù chỉ mới nghĩ đến, nhưng không sao hết, bạn vẫn cần phải viết ra. Hãy thừa nhận điều đó và thậm chí viết về những cảm xúc mà quá trình viết nhật ký mang lại cho bạn.
- **Suy ngẫm.** Thỉnh thoảng hãy quay trở lại đọc những bài nhật ký trước đây, để ý xem thời gian và trải nghiệm đã thay đổi cách bạn suy nghĩ và cảm nhận về những gì bạn từng viết như thế nào. Nó sẽ giúp bạn nhận ra bản thân đã phát triển và đi theo một hướng tích cực hơn.

Thói quen viết nhật ký cũng quan trọng như việc để não bộ xả hết mọi suy nghĩ. Nó sẽ giúp bạn tạo ra cảm giác trật tự trong cuộc sống, dù đôi lúc vẫn có phần hỗn loạn. Nhưng trước hết, việc viết nhật ký sẽ giúp bạn thấu hiểu bản thân mình hơn. Nó chỉ rõ điều gì thực sự khiến bạn cáu gắt. Nó giúp bạn thử thách và thay đổi những cuộc đối thoại nội tâm trong đầu bằng cách thể hiện những bất an và sợ hãi dưới góc độ an toàn, không phán xét. Và nó cũng giúp bạn trả lời câu hỏi quan trọng nhất: Đối với bạn hạnh phúc là gì?

Và khi bạn đã tìm ra được câu trả lời, tôi tự hỏi liệu đó có phải hiện thân của một điều tốt lành, hay là sự thoái lui của một thứ xấu xa?

Nhưng có lẽ cuối cùng đó là sự kết hợp của cả hai điều trên.

SỰ PHA TRỘN HẠNH PHÚC

Mùa xuân năm ngoái, khi tôi ngồi thư giãn và dõi theo cậu con trai bật nhảy trên bạt nhún lò xo, vợ tôi đã bảo rằng: “Nếu trời lúc nào cũng được như thế này, con người ta sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều.”

Bản năng của tôi rất tán thành, tôi gật đầu đồng ý mà chưa kịp ngừng lại, suy ngẫm câu nói của cô ấy.

Nếu giữa mặt trời và hạnh phúc có một mối liên hệ, quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới sẽ là nơi đón nhận ánh mặt trời nhiều nhất. Nhưng sau này tôi mới phát hiện đó không phải sự thật.

Theo như bài “Báo cáo về Hạnh phúc thế giới”, do Gallup¹ tiến hành, năm quốc gia hạnh phúc nhất là Na Uy, Đan Mạch, Ai-len, Thụy Sĩ và Phần Lan². 1000 người tham gia vào bài nghiên cứu từ 150 quốc gia khác nhau đã được hỏi và trả lời những câu hỏi sau:

“Xin hãy tưởng tượng một bậc thang được đánh số từ 0 cho tới 10 từ dưới lên trên. Giả sử bậc thang trên cùng đại diện cho cuộc sống hạnh phúc nhất, và bậc thang dưới cùng là cuộc sống tồi tệ nhất dành cho các bạn. Vậy bạn cảm thấy cuộc sống hiện tại của mình đang ở bậc thang nào? Bậc thang càng cao, bạn càng cảm thấy hài lòng với cuộc sống, bậc thang càng thấp, bạn càng cảm thấy tệ hại. Bậc thang nào gần nhất với cách cảm nhận của bạn?”

Câu hỏi này được đặt ra mỗi năm và câu trả lời được trộn với câu trả lời hai năm trước để tìm ra mức hạnh phúc trung bình của mỗi quốc gia.

Nhưng tại sao Na Uy, Đan Mạch, Ai-len, Thụy Sĩ và Phần Lan lại nằm trên cùng? Về mặt địa lý, các quốc gia này nằm khá gần nhau, và có thể có điều kiện khí hậu tương tự, nhưng chúng không đón nhận ánh mặt trời nhiều nhất thế giới, không

1. Gallup, Inc. là một công ty tư vấn quản lý hiệu suất toàn cầu dựa trên nghiên cứu của Mỹ. Được thành lập bởi George Gallup vào năm 1935, công ty trở nên nổi tiếng với các cuộc thăm dò ý kiến công chúng được tiến hành trên toàn thế giới.

2. Kết quả năm 2017.

hề. Đất nước có nhiều ánh mặt trời nhất là Ai-Cập và Sudan, thế nhưng hai cái tên ấy lại nằm gần cuối biểu đồ hạnh phúc.

Nếu mặt trời không khiến chúng ta hạnh phúc hơn, tại sao vào buổi chiều Chủ nhật dễ chịu ngồi uống cà phê bên vợ, nhìn ra cửa sổ ngắm con trai nhún nhảy trên bạt lò xo, cả hai chúng tôi đều nghĩ nếu cuộc sống luôn thế này thì mọi người đều sẽ hạnh phúc?

Có lẽ bởi đó là ngày nắng ấm đầu tiên trong năm. Hoặc có lẽ bản thân ngày đẹp trời không khiến chúng ta hạnh phúc – là do trước đó chúng tôi không được tận hưởng những ngày đẹp trời như vậy mà thôi.

Trước đó trời lạnh buốt và RỒI trời ấm.

Trước đó trời mưa giông và RỒI trời nắng.

Quay trở lại và “Báo cáo về Hạnh phúc thế giới”, những quốc gia giữ vị trí cuối cùng trong danh sách là Syria, Tanzania, Burundi và Cộng hòa Trung Phi.

Những quốc gia này nhận được nhiều ánh mặt trời, nhưng người dân gặp phải sự hạn chế về quyền tự do ngôn luận và lạm dụng quyền con người, những vấn đề mà các quốc gia Tây Âu ít gặp phải.

Tôi cho rằng bản thân ánh mặt trời chẳng liên quan gì tới việc cải thiện mức độ hạnh phúc. Nếu lúc nào cũng ngập tràn nắng ấm, chúng ta sẽ trở nên quen thuộc với kiểu thời tiết đó và nắng ấm sẽ không có phát huy tác dụng. Buổi chiều cuối tuần đầu xuân với khí hậu dễ chịu có thể khiến mọi người hạnh phúc chính là do nó trái ngược hẳn với khí hậu TRƯỚC ĐÂY.

Chúng ta sao có thể tận hưởng ngày nắng nếu không phải trải qua cảnh mưa phùn xám trời của tháng Hai nước Anh?

Sao chúng ta có thể hạnh phúc nếu chưa từng cảm thấy đau khổ?

Ta phải hiểu rằng mình không thể lúc nào cũng hạnh phúc, nếu không hạnh phúc cũng sẽ trở thành một điều rất đổi bình thường. **Để sống một cuộc đời hạnh phúc đôi lúc chúng ta phải trải qua cảm giác bất hạnh, để sau này có thể tận hưởng cuộc sống khi tâm trạng đi lên.**

Hãy thành thật với con người của bạn!

Nếu bạn cảm thấy đau khổ, hãy cứ đau khổ!

Đừng tự tạo áp lực ép bản thân phải trở nên hạnh phúc, bạn sẽ cảm thấy như ai ai cũng có một cuộc sống hoàn mỹ, chỉ riêng bạn hứng chịu tổn thương.

Hạnh phúc không phải một vật hữu hình. Đó là một quá trình, là một chuyến du ngoạn. Trong chuyến du ngoạn ấy, có những lúc bạn cảm thấy tăm tối, bạn phải rất nỗ lực để thấy được ánh sáng trong cuộc sống.

Tóm lại, hạnh phúc không giúp ta hiểu cách sống vui vẻ, nhưng nỗi buồn thì có.

Và chuyến hành trình theo đuổi hạnh phúc được khởi hành từ nơi bạn không cảm thấy hạnh phúc.

KẾT QUẢ NGƯỢC

Khi nhà xuất bản lần đầu đề cập tới việc viết cuốn sách này, họ hỏi chủ đề nào được yêu thích nhất trên kênh phát thanh của tôi. Tôi liên tục tìm số liệu của kênh phát thanh để tìm ra mối liên hệ giữa tiêu đề và độ nổi tiếng. Tôi phát hiện bất cứ chủ đề nào có từ “Hạnh phúc” hoặc “Sự hạnh phúc” đều được yêu thích hơn những chủ đề con lại.

Tôi dành rất nhiều thời gian nghiền ngẫm câu hỏi này, dù những độc giả nghe đài đã tự quyết định câu trả lời thay tôi. Tôi sợ rằng chính những áp lực xã hội rằng họ phải thật hạnh phúc đã khiến họ quyết định tải về những bài phát thanh đó, thay vì nhu cầu được hạnh phúc xuất phát từ chính bản thân họ.

Tôi chợt nhớ đến những người phụ nữ với thể hình cân đối thường tới phòng khám của tôi xin lời khuyên về việc giảm cân. Giống như cách cả xã hội kì vọng mọi người phải hoàn hảo về mặt thể hình, giờ đây, mọi người cũng có xu thế đẹp hoàn mỹ cả về mặt cảm xúc lẫn tâm lý. Các nhà vật lý trị liệu và tác giả thiện chí đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sống hạnh phúc và tôi có thể hiểu được lý do tại sao. Những **người hạnh phúc thường có mối quan hệ ổn định hơn, được cho là dễ mến hơn, ngủ ngon giấc hơn và có hệ miễn dịch tốt hơn**. Ai lại không muốn tìm hiểu hạnh phúc hay bỏ lỡ những lợi ích tuyệt vời kia chứ?

Những cảm xúc tiêu cực cũng rất có giá trị, việc nghĩ rằng bạn có thể không bao giờ phải trải nhiệm chúng là một điều phi thực tế. Tôi không muốn tỏ ra sến súa, nhưng cuộc sống cũng như một chuyến tàu lượn, với những đoạn lên cao và những điểm cực thấp, chỉ cần bạn mở to đôi mắt trong suốt cuộc hành trình, bạn sẽ thấy mọi thứ hoàn toàn xứng đáng.

Trên con đường kiếm tìm hạnh phúc, bạn có thể nghĩ bạn của hiện tại đã đủ hạnh phúc rồi, và đó là điều rất thực tế. Thật nghịch lý khi lý do duy nhất khiến bạn cảm thấy bất hạnh có thể xuất phát từ nỗ lực không ngừng để trở nên hạnh phúc. Nhiều năm qua, có rất nhiều bài nghiên cứu nhằm xác định xem liệu quá trình *tìm kiếm* hạnh phúc có thực sự khiến con người ta bớt vui vẻ hơn, và kết quả không mấy dễ chịu đối với những ai tôn thờ sự hạnh phúc. Trong một bài nghiên cứu, những người tham gia được yêu cầu đọc một trong hai bài báo cáo giả về tầm quan trọng của hạnh phúc

hoặc tầm quan trọng của việc đưa ra những đánh giá chính xác. Sau đó, họ được phân ngẫu nhiên một đoạn phim vui hoặc buồn để khơi gợi cảm xúc. Đoạn phim vui về chiều cảnh một nữ vận động viên trượt băng giành được huy chương vàng, đám đông đều mừng rỡ và vị huấn luyện viên chúc mừng cô. Đoạn phim không vui chiếu cảnh một cặp đôi hạnh phúc trong tình yêu dành cả đêm bên nhau khiêu vũ, rồi người vợ đột ngột qua đời, đoạn phim kết thúc với cảnh người chồng một mình quay về căn nhà trống vắng. Sau đó mọi người đều được kiểm tra trạng thái cảm xúc và hỏi một vài câu liên quan tới cảm nhận của bản thân. Khi phân tích kết quả, có thể thấy những người đọc bài báo về tầm quan trọng của hạnh phúc trải qua một cơn thất vọng tràn trề khi xem bộ phim vui vẻ, nhiều hơn so với nhóm còn lại. Không phải họ thất vọng với đoạn phim, họ cảm thấy nhẽ ra bản thân mình nên vui vẻ hơn khi xem.

Vậy nếu cuộc sống của chúng ta ngập tràn những điều hạnh phúc, thay vì tận hưởng cuộc sống nhiều hơn, có khả năng chúng ta sẽ không còn trân trọng những sự kiện tích cực trong đời.

Tôi cho rằng để thực sự sống hạnh phúc, chúng ta cần kiểm soát toàn bộ cảm xúc, không phải chỉ những cảm xúc tích cực. Con người sở hữu một phổ cảm xúc rất rộng cùng rất nhiều từ ngữ để miêu tả chúng, nhưng tất cả những cảm xúc ấy đều dựa trên nền tảng phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy, và đều gây ra những thay đổi về hóa học và tâm sinh lý như nhau trong cơ thể chúng ta. Cùng là cảm giác bồn chồn trong lòng, cùng là dòng chảy adrenaline sôi sục trong máu khiến nhịp tim có phần (hoặc vô cùng) dồn dập, cảm giác tội lỗi hay giận dữ đều như nhau. Hai người đứng xếp hàng chờ chơi tàu lượn sẽ mang những xúc cảm hết như nhau bên trong cơ thể, thế nhưng một người gọi đó là sợ hãi, người kia lại gọi là phấn khích.

Phải thấu hiểu cảm xúc thì chúng ta mới có thể chấp nhận, và chỉ khi thừa nhận sự tồn tại của chúng, ta mới có thể thoát li khỏi nó được. Nếu không hiểu tại sao mình lại cảm nhận theo cách đó, bạn sẽ dễ cảm thấy sợ hãi trước chính cảm xúc của mình. Thực chất đó chỉ là cảm xúc, và khi bắt đầu sợ hãi, ta có thể ném ghế ra ngoài cửa sổ hoặc lạng lẹ thu mình về một góc trong cơn hoảng loạn trước khi kịp nhận ra.

Não bộ của chúng ta là một cỗ máy thông minh và phức tạp, chúng được dạy cách nhận dạng sự khác biệt dù là nhỏ nhất giữa âm thanh và màu sắc, nhưng bạn phải luyện tập trải nghiệm thì mới có thể nhận ra sự khác biệt.

Các bộ tộc Himba ở phía Bắc của nước Cộng hòa Namibia nhìn nhận thế giới khác hẳn so với mọi người. Trong khi tiếng Anh có 11 từ khác nhau để miêu tả các màu đỏ, cam, vàng, lam, lục, tím, hồng, nâu, xám, đen và trắng, tiếng Himba chỉ có năm từ. **”Serandu”** là nhóm màu đỏ, nâu, cam và một vài tông vàng. **”Damdu”** bao gồm xanh, một tông đỏ khác, be và một vài tông màu tối hơn như đỏ đậm, lục đậm và đen. **”Vapa”** là màu vàng nhạt và trắng, trong khi **”Buru”** miêu tả hai màu lam và lục.

Đối với họ, lam và lục không chỉ được miêu tả bằng cùng một từ, mà chúng thực sự nhìn giống nhau. Trong khi mọi người có thể phân biệt hoàn toàn hai ô vuông màu, người Himba rất khó có thể nhận ra sự khác biệt. Lý do là bởi môi trường sống xung quanh có rất ít màu để trải nghiệm, vì vậy, não bộ không tạo được sự liên kết để tiếp thu những điểm khác nhau. Ngoại trừ màu đỏ. Vì người Himba dùng những từ khác nhau cho những tông đỏ khác nhau, họ có thể nhận ra sự khác biệt rất nhỏ giữa hai tông mà cả tôi và bạn đều thấy giống nhau.

Não bộ sẽ tiếp thu mọi thứ bạn dạy nên bạn luyện tập đủ chăm chỉ, và cách duy nhất để bạn luyện tập thấu hiểu cảm xúc của mình chính là thực sự trải nghiệm, không phải xua đuổi và phớt lờ sự hiện diện của chúng. Chắc chán rồi, hãy hít thở một hơi thật sâu, để những cảm xúc tự tan biến, nhưng đừng vờ như chúng không hề tồn tại. Nếu bạn không nhận ra được sự khác biệt giữa cảm giác cô độc và giận dữ, liên lạc với những người bạn cũ hoặc kết thêm bạn mới sẽ là những điều mà bạn cần, dù chúng không phải ưu tiên số một.

Nếu bạn làm sai một việc nhưng lại không thể phân biệt cảm giác tội lỗi với xấu hổ, thay vì cố sửa sai, bạn lại muốn chạy trốn, hoặc khiến tình hình ngày càng tồi tệ hơn.

Những ngày sau cuộc tấn công ngày 11/9 ở New York, rất nhiều phóng viên tin tức đổ bộ xuống đường kể cả khi có vẻ như bụi bay còn chưa kịp chạm xuống đất, họ đã liều mạng tìm kiếm phản ứng của công chúng để cung cấp một số nội dung mang tính cá nhân trong bài báo của mình. Có người nói: “Phản ứng đầu tiên của tôi chính là nỗi buồn khủng khiếp, nhưng sau đó tôi giận dữ vì không thể làm gì để nguôi nỗi buồn”. Người thứ hai nói: “Một loạt cảm xúc ủa đến và tôi không thể làm gì được, có lẽ giận dữ, bối rối, sợ hãi. Tôi cảm thấy thật tồi tệ”. Ai trong hai người đó sẽ dễ vượt qua cảm xúc của chính mình để tiếp tục sống? Rõ ràng là người đầu tiên. Việc luyện tập để chỉ ra đúng thuật ngữ miêu tả cảm xúc đem lại cho chúng ta nhiều cảm nhận hơn chỉ đơn giản là từ “tốt” hoặc “tệ”.

Trong những năm qua, có nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng khả năng xác định rõ ràng cảm xúc của mình dưới áp lực đồng nghĩa với việc bạn sẽ ít bị choáng ngợp trong những tình huống khó khăn. Tiến sĩ Lisa Feldman Barrett, giáo sư tại khoa Tâm lý của Đại học Boston, Massachusetts, phát hiện ra rằng những đứa trẻ có khả năng nhận biết, hiểu và gọi tên cảm xúc của mình một cách chính xác ít phải tới gặp bác sĩ đa khoa, ít thể hiện hành vi bạo lực và ít có nguy cơ dính phải những vấn đề về thuốc phiện và rượu bia. Chúng có kỹ năng xã hội tốt hơn, thể hiện phẩm chất lãnh đạo mạnh hơn và thậm chí còn đạt được kết quả thi cao hơn. Chính nhờ vậy, giáo dục về mặt cảm xúc đã trở thành nhân tố trung tâm của cải cách giáo dục trong những năm gần đây. Nhưng điều này không có nghĩa là những người đã tốt nghiệp như chúng ta không còn học được nữa; ta vẫn có thể học điều này khi đã lớn. Tôi thường hay có những bệnh nhân phải chịu đựng cơn đau kinh niên. Việc thấy rõ sự khác nhau giữa cảm giác khó chịu và căng thẳng giúp bạn không còn quá bận tâm, mặc dù cơn đau vẫn còn ở đó. Thân thể không thoải mái, nhưng tinh thần cũng không chịu áp lực.

Giáo dục về mặt cảm xúc là một phần thiết yếu với tất cả chúng ta; nếu bạn không biết từ ngữ chính xác để miêu tả cảm xúc mà mình đang trải nghiệm, bạn chỉ có thể nói “tôi tệ” thay vì “tội lỗi”, “chán nản” hoặc “mất kiên nhẫn”. Nếu không thể gọi tên, bạn không thể thay đổi nó được. Tiếng Anh là một ngôn ngữ pha trộn, chịu ảnh hưởng của toàn thế giới trong hơn một ngàn năm qua, ấy vậy mà có những cảm xúc tồn tại trong ngôn ngữ khác nhưng không tồn tại trong tiếng Anh. Ví dụ như “Schadenfreude”, một từ tiếng Đức miêu tả sự hả hê khi thấy người khác gặp nạn. “Gheng-jai”, từ tiếng Thái miêu tả cảm giác không thoải mái khi ai đó phải bỏ dở việc của mình để giúp bạn. “**Hygge**”, từ tiếng Đan Mạch miêu tả trải nghiệm thú vị từ những điều giản dị trong cuộc sống. Và có cả những từ tiếng Anh mà ít ai biết tới. “Alysm” là cảm giác bồn chồn đến khó chịu khi bị ốm. “Shivviness”, một từ cổ bắt nguồn từ Yorkshire, chỉ cảm giác khó chịu khi mác trên đồ lót mới cào vào bạn. “Huckmuck” là từ tiếng Anh địa phương cổ, chỉ cảm giác không yên lòng khi thấy đồ đạc không được xếp đúng chỗ sau khi dọn dẹp, đôi lúc còn được dân Dorset dùng để chỉ sự lộn thối.

Gợi ý viết nhật ký

1. Nếu bạn có thể du hành ngược thời gian, bạn sẽ nói điều gì với bản thân để giúp chính mình vượt qua khó khăn?
2. Có điều gì mà bạn ước người ngoài biết về mình hay không?

3. Hãy viết một danh sách câu hỏi mà bạn cần trả lời.
4. Giờ bạn có muốn nghe lời nói nào từ ai đó không?
5. Có lời nào bạn cần nghe từ ai đó trong quá khứ không?

CHƯƠNG 2: LIỆU TIỀN CÓ MUA ĐƯỢC HẠNH PHÚC?

TÂM LÝ ĐỒNG TIỀN

Nếu lội ngược dòng thời gian về với những năm xa xưa trong lịch sử loài người, khái niệm đồng tiền không hề tồn tại. Rất lâu trước đó, mọi người trong cộng đồng hợp tác chặt chẽ với nhau, nếu một người giỏi lợp mái nhà, người khác có tài sản xuất giáo thì cả hai gia đình sẽ ăn tối với thịt voi ma mút và không ai bị ướt khi trời mưa. Thế nhưng nền kinh tế trao đổi hàng hóa không thực sự hiệu quả khi xã hội mở rộng. Một mái nhà tương đương với 200 chiếc giáo, nhưng một thợ lợp mái thì cần tới bao nhiêu chiếc giáo đây? Anh ta có thể đổi lấy vài chiếc rìu từ những người thợ khác, nhưng biết tìm đâu chỗ để cất hết đồng giáo đó? Vậy nên, tới khoảng những năm 1100 trước Công nguyên, người Trung Quốc đã tạo ra những bản sao thu nhỏ bằng đồng của đồ dùng và vũ khí để trao đổi. Nhưng chẳng ai thích thú với việc chạm phải đồng vũ khí nhỏ xíu mỗi lần đưa tay vào túi. Vì thế qua thời gian, những chiếc mai hay dao găm thu nhỏ bị loại bỏ, thay vào đó là hình tròn ít nguy hiểm hơn, những đồng xu đầu tiên đã được tạo ra theo cách này. Những đồng xu này dễ mang theo bên mình hơn, dễ trao đổi cho việc lợp mái hơn, và dễ mang lại cảm giác thêm muốn hơn.

Rất nhanh sau đó, con người tham lam muốn có thật nhiều đồng xu. Sau đó, tiền giấy đã thay thế chúng và cuối cùng là số dư trong bản sao kê ngân hàng của chúng ta. Tất cả đồng nghĩa với việc nếu hỏi ai đó về một điều họ muốn thay đổi trong đời để đảm bảo hạnh phúc, phần lớn sẽ đáp “Có được nhiều tiền hơn.”

Thế nhưng nếu tiếp tục hỏi “Liệu nhiều tiền có khiến bạn hạnh phúc hơn?”, chính những người ấy sẽ trích dẫn mấy câu nói giàu tính triết lý trên quảng cáo Facebook như hạnh phúc thực sự đến từ nội tâm chúng ta, không phải từ giá trị bên ngoài. Về mặt tri thức, ta hiểu rằng nhiều tiền không chắc sẽ mang lại cuộc sống hạnh phúc hơn. Thế nhưng, phần lớn vẫn mang cảm giác mình chính là ngoại lệ so với nguyên tắc trên.

Lý do chính dẫn đến điều này là do trong hầu hết các nền văn hóa, đồng tiền đã dần dần thay thế mọi thứ biểu thị cho sự an toàn từ thời nguyên thủy. Con người không phải lo lắng xem năm nay mùa màng ở những cánh đồng trũng có bội thu hay

không vì chúng ta có thể nhanh chóng ghé qua siêu thị mua một hộp mì Pot Noodles. Thay vào đó, bản năng bên trong thúc giục chúng ta hướng đến những giá trị khác để đảm bảo sự an toàn, hay mở rộng hơn, khiến chúng ta hạnh phúc.

Một trong những cách biểu hiện lạ lùng nhất của hiện tượng này chính là bản năng muốn được yêu mến và được công nhận của con người.

Thời xa xưa, ở một mình là việc vô cùng nguy hiểm. Nếu chúng ta đứng trong một đám đông, khi bị hổ rầy kiếm tấn công, khả năng chúng bắt lấy một người không phải mình sẽ lớn hơn (dù sao chúng cũng chỉ có thể bắt được một người), cũng có nghĩa chúng ta an toàn hơn. Nhưng nếu chỉ có mình ta đứng giữa cánh đồng mênh mông, ngửa mặt lên trời nhìn những đám mây, vậy thì ta sẽ nhanh chóng trở thành mồi ngon cho lũ hổ. Mấu chốt an toàn nằm ở số lượng, ta có thể thấy rõ điều đó.

Thậm chí trong lịch sử những năm gần đây, có những kẻ phạm tội đã bị trục xuất khỏi làng vì những sai lầm mà họ phạm phải. Bị mọi người xa lánh, họ buộc phải đi lang thang khắp miền quê trong đơn độc cho tới khi bầy sói bất ngờ tấn công hoặc người đó chết vì đói.

Rất nhiều năm sau, khi đồng tiền đã thay thế cho sự an toàn, chúng ta nhận ra rằng càng cảm thấy an tâm về mặt tài chính, ta càng ít có nhu cầu được mọi người yêu mến và công nhận. Bị từ chối bởi ai đó lại càng trở nên an toàn hơn, ta càng ít quan tâm tới những gì người khác nghĩ vì mỗi người đều dựa vào chính sức mình. Chúng ta không cần ai giúp đỡ để giết một con voi ma mút lông dài hay lợp mái nhà, và việc không gặp lại nhau cũng chẳng có vấn đề gì cả.

Vậy là thứ vốn giúp con người củng cố lòng tự tôn giờ lại thành bất lợi, và chúng ta có thể trở thành những con người sống ẩn dật ích kỷ, vui vẻ với cuộc sống đơn độc trong những căn nhà lớn bởi chính ta đã đẩy mọi người ra rất xa.

Trong những năm qua, nhiều bài nghiên cứu đã chứng minh rằng của cải dường như đã chia rẽ con người; kết quả là chúng ta ưu tiên mục tiêu cá nhân thay vì nhu cầu của người khác. Khi đưa cho ai đó một tờ giấy và yêu cầu họ vẽ một hình tròn tượng trưng cho bản thân mình, kích cỡ của hình tròn có mối liên hệ trực tiếp với giá trị của cái mà họ sở hữu.

Chúng ta có thể dễ dàng tái hiện lại những bài nghiên cứu về tầm ảnh hưởng của đồng tiền bằng việc cố tình để tài xế phát hiện ra bạn muốn băng qua vạch với kẻ

đường trễ. Một loạt các bài nghiên cứu do các nhà tâm lý học tại trường Đại học California và Toronto cho thấy, sở hữu chiếc xe càng đắt tiền, tài xế càng ít có khả năng dừng lại vì bạn, thậm chí khi bạn kiên nhẫn chờ họ dừng xe lại. Khi bài nghiên cứu này được tiến hành tại Los Angeles, nơi mà việc không dừng xe nhường đường cho người đi bộ là hành vi trái luật (nơi này có rất nhiều tài xế giàu có), kết quả cho thấy một nửa số tài xế của những chiếc xe hạng sang vui vẻ phá luật. Trái luật, TẤT CẢ chủ nhân của những chiếc xe không đắt tiền đều dừng lại. Tất cả bọn họ. Bản thân bạn hẳn cũng đã từng trải nghiệm điều này; thử nghĩ lại lần cuối bạn thấy một chiếc xe chuyển làn mà không báo hiệu, hoặc lần bạn nhường đường tại ngã ba nhưng chiếc xe được nhường lại rẽ, nếu họ ra tín hiệu thì bạn đã có thể tránh đường. Đó là một chiếc xe cũ kỹ hay một chiếc BMW?

Thí nghiệm tương tự cũng cho thấy những người hưởng mức thu nhập cao có xu hướng gian lận khi chơi xúc xắc và ít tình nguyện bỏ tiền bạc hoặc thời gian ra giúp đỡ người khác. Trong một bài khảo sát, nhà nghiên cứu đã đưa cho những người tham gia một hũ kẹo và nói chỗ kẹo đó là để dành cho lũ trẻ ở phòng nghiên cứu bên cạnh, nhưng họ vẫn có thể ăn nếu muốn. Những người trước đó đặt mình ở địa vị xã hội cao ăn gấp đôi so với những người nghĩ mình thuộc tầng lớp thấp.

Những mối tương quan này không ám chỉ rằng đây chính là nguyên do! Có thể theo hướng ngược lại. Thay vì nói của cải khiến ta ích kỉ, phải chăng sự ích kỉ đã khiến con người ta giàu sang? Để đi sâu nghiên cứu vấn đề này, hãy nhớ lại điều tôi đã nhắc đến ở chương trước. **Não bộ không phân biệt được giữa sự thật và hư cấu.**

Bằng cách nhồi nhét vào đầu người ta những ý nghĩ về tiền bạc, bạn đang cổ xúy họ hành xử theo hướng ít vị tha và thiên về chủ nghĩa cá nhân. Kathleen Vosh, phó giáo sư chuyên ngành Marketing tại trường Đại học Minnesota đã tổng hợp một nhóm các thí nghiệm thường xuyên được thực hiện lại. Để nhồi nhét vào đầu người ta những ý nghĩ về tiền, nhóm của bà đã cho các đối tượng nghiên cứu đếm tiền, hoặc sắp xếp lại vị trí các từ để tạo thành một câu liên quan đến tiền. Một lần khác, các đối tượng được yêu cầu tiến hành nhiệm vụ trong căn phòng có đặt sẵn tiền chơi trò Cờ ti phú trên bàn, hoặc đơn giản là treo những ảnh liên quan đến tiền. Sau đó, những người tham gia được đặt vào những tình huống khác nhau. Một vài người chứng kiến cảnh ai đó “vô tình” đánh rơi bút chì ngay trước mặt. Những người bị nhồi nhét suy nghĩ về tiền ít nhặt bút chì lên hơn những người còn lại. Trong một tình huống khác, các nhà nghiên cứu đã cho tình nguyện viên giải một câu đố khó và nói họ có thể nhờ đến sự trợ giúp

bất cứ lúc nào. Thời gian trước khi những người nghỉ về tiền yêu cầu giúp đỡ lâu hơn 70% so với những người còn lại.

Cũng trong bài nghiên cứu đó, những người tham gia được yêu cầu trợ giúp trong một câu đó liên quan đến từ. Những người bị nhồi nhét hình ảnh về tiền chỉ dành một nửa thời gian để hỗ trợ giải đó so với những người còn lại.

Dường như những ý nghĩ về tiền đã đặt bạn vào một khung suy nghĩ, ở đó bạn không muốn phụ thuộc vào người khác, cũng không muốn người khác phụ thuộc vào mình. Điều này dễ dẫn tới tình trạng cách ly hoặc cảm giác cô độc – không phải một công thức hữu hiệu để trở nên hạnh phúc. Thế nhưng, có người lại nói khung suy nghĩ ấy có thể giúp họ tự lực và thúc đẩy họ nỗ lực hơn để đạt được mục tiêu. Vậy nên, có lẽ chúng ta chỉ cần tìm được một điểm trung gian, đủ độc lập nhưng không quá ích kỉ.

Chắc chắn tôi không nói tiền không đem lại hạnh phúc. Nó hoàn toàn có thể. **Sở hữu nhiều tiền hơn đồng nghĩa với việc bạn có sức khỏe tốt hơn, có thể dành nhiều thời gian cho gia đình hơn và cảm giác tự kiểm soát cuộc đời mạnh mẽ hơn, đây chính là công thức cho hạnh phúc thực sự. Nhưng tới một ngưỡng nhất định, nó sẽ không còn phát huy tác dụng.** Dù vậy, liệu người kiếm 150 ngàn bảng mỗi năm có hạnh phúc gấp 10 lần người chỉ kiếm được 15 ngàn bảng? Không hẳn. Theo số liệu nghiên cứu do tổ chức Gallup thu thập, của cải thực sự có mối quan hệ chặt chẽ với hạnh phúc. Thu nhập càng nhiều, người ta càng đạt hạnh phúc của mình ở vị trí cao trên thang điểm từ một tới 10. Nếu biểu diễn số liệu trên biểu đồ, ta sẽ thấy đó không phải một đường thẳng, mà là một đường cong. Trên thực tế, sự khác biệt giữa 15 ngàn bảng với 150 ngàn bảng chỉ là một điểm. Thu nhập tăng lên gấp 10 lần biến chúng ta từ điểm trung bình 7 trên 10 lên 8 trên 10 trên thang điểm hạnh phúc. Trên biểu đồ, có một điểm nhất định mà tại đó, chúng ta khó có thể hạnh phúc hơn nữa từ thu nhập gia đình. **Số tiền tối đa một gia đình kiếm được mỗi năm để có tác động tích cực tới hạnh phúc là khoảng 50 ngàn bảng. Đó là số tiền hai người kiếm, mỗi người 25 ngàn. Nhiều hơn ngưỡng đó đều không đem lại sự khác biệt.** Thậm chí, những gia đình với thu nhập một triệu bảng một năm cũng khó có thể chạm tới mức 9 trên 10.

Từ lâu, chúng ta đều đã biết rằng sở hữu nhiều tiền không quan trọng đối với việc sống hạnh phúc. Trong một bài nghiên cứu nổi tiếng từ những năm 1970, được giám sát bởi Philip Brickman, một nhóm những người trúng vé số đã được so sánh với một nhóm người bất kì trong danh bạ điện thoại. Bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng điểm

khác biệt duy nhất giữa họ nằm ở chỗ nhóm người giàu cảm thấy khó có thể đạt được niềm hạnh phúc từ những thứ nhỏ nhoi trong đời. Trong khi đó, những người bình thường dễ cảm thấy hạnh phúc từ những việc như thưởng thức một bản nhạc hoặc tận hưởng hương thơm của hoa.

Hiện tượng này cũng hiện rõ khi so sánh nhóm người giàu trong các quốc gia khác nhau. Khi tỉ lệ GDP đạt mức vừa phải, mức độ hạnh phúc của công dân trở nên bình ổn và thậm chí còn giảm xuống một chút. Có lẽ điều này lý giải tại sao các quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới mà tôi nhắc tới ở chương trước – Na Uy, Đan Mạch, Iceland, Thụy Sĩ và Phần Lan – lại nằm ở vị trí rất thấp trong danh sách các quốc gia giàu có. Trung Quốc ngày hôm nay cũng không hạnh phúc hơn Trung Quốc 25 năm trước, thế nhưng GDP của nó lại tăng gấp năm lần!

Tháng Tư năm 2015, Nepal trải qua trận động đất nghiêm trọng nhất trong lịch sử. Trận động đất Gorkha đã cướp đi sinh mạng của gần 9000 người, khiến 22000 người bị thương và số người trở thành người vô gia cư là vô số. Thế nhưng những người sống sót qua thảm kịch này lại trở nên hạnh phúc hơn. Người dân trở nên biết ơn với những thứ mình đang có, dù đã mất mát quá nhiều. Dù nguồn thu nhập chính của Nepal – du lịch – đã giảm thiểu đáng kể, thứ tự của đất nước này vẫn nhảy lên tám bậc trên bảng tổng kết Chỉ số Hạnh phúc Thế giới, từ 107 vào năm 2016 lên 99 vào năm 2017. Trong khi đó, Ấn Độ tụt bốn bậc, xuống còn 122, dù đây là một trong những nền kinh tế phát triển nhanh nhất thế giới.

Nhưng mỗi chúng ta đều là một cá thể khác biệt phải không? Những điều ảnh hưởng tới người này chưa chắc đã ảnh hưởng tới người khác, và mặc dù các bài nghiên cứu đã chỉ ra nhiều tiền không đem lại hạnh phúc, ta rất dễ nghĩ mình là ngoại lệ, phải không? Nhưng không phải TẤT CẢ chúng ta đều sẽ trở thành ngoại lệ.

Hãy nghiêm túc dành thời gian suy ngẫm, và có lẽ tự hỏi bản thân một số câu. Hãy bắt đầu với điều này:

Hãy tưởng tượng nền kinh tế và giá cả hàng hóa đều không thay đổi, bạn thích viễn cảnh nào hơn trong hai điều sau đây?

1. Bạn và tất cả mọi người trong quốc gia bạn sống được tăng 10 ngàn đô tiền lương.
2. Bạn được tăng 15 ngàn đô nhưng những người khác được tăng 30 ngàn đô.

Bạn cảm thấy viễn cảnh nào hấp dẫn hơn? Nhiều tiền sẽ thu hút bạn hay nhiều tiền hơn người khác?

Về mặt logic, viễn cảnh số hai sẽ hấp dẫn hơn vì tất cả mọi người được tăng nhiều tiền hơn viễn cảnh số một, bao gồm cả bạn.

Nhưng nếu dùng 5 ngàn bảng trong trường hợp số hai để đổi lấy cảm giác tiêu cực vì mọi người đều kiếm được nhiều hơn bạn, vậy thì bạn nên cân nhắc lại động cơ và ưu tiên của mình.

Đây là hai viễn cảnh khác để bạn suy ngẫm.

1. Tiền lương của bạn vẫn giữ nguyên và thời gian bạn đi từ nhà đến nơi làm mất 15 phút.

2. Bạn được đề nghị tăng 25% lương, nhưng thời gian đi từ nhà đến nơi làm mất tận một tiếng.

Bạn thích viễn cảnh nào hơn?

Liệu 90 phút di chuyển đến nơi làm mỗi ngày trong viễn cảnh số hai có đáng để đổi lấy 25% tiền lương tăng? Hay nói theo cách khác, 90 phút rảnh rang trong viễn cảnh số một có xứng đáng với tiền lương thấp?

Mỗi người đều có những trường hợp rất riêng, nhưng các bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng để đạt được cùng một mức độ thỏa mãn cuộc sống, một người dành một tiếng để đến được chỗ làm phải kiếm nhiều hơn 40% so với người chỉ mất một đoạn ngắn là tới nơi.

Vậy nhiều tiền hơn có khiến chúng ta hạnh phúc? Thật khó chịu, câu trả lời là vừa đúng vừa sai. Chúng ta cần kiếm đủ tiền để trang trải cho những nhu cầu căn bản, nhưng tiền lương cao hơn không có nghĩa hạnh phúc hơn.

Mối quan hệ giữa tiền và hạnh phúc phức tạp vô cùng. Có lẽ **chúng ta nên chuyển từ tập trung xem mình kiếm được bao nhiêu sang tập trung vào việc chúng ta chi tiêu số tiền đó thế nào.**

CÁCH TIÊU TIỀN

Tháng Năm năm 2009, Markus “Notch” Persson, nhà phát triển phần mềm máy tính người Thụy Điển đã tự phát hành một dự án trong khi tiếp tục làm công việc ban ngày tại một công ty chuyên về trang web chia sẻ hình ảnh. Dự án của ông – một trò chơi phiêu lưu dựa trên các khối hình vuông mà sau này ông gọi là Minecraft – rất nhanh đã trở nên phổ biến. Chỉ trong một thời gian ngắn, Notch bỏ việc và bắt đầu mở công ty riêng tên Mojang để có thể toàn tâm toàn ý vào đó.

Đầu năm 2011, Minecraft đã bán được một triệu bản. Tới mùa hè năm 2012, dường như tất cả những người ở độ tuổi 21 trở xuống đều chơi trò này, và Notch đã kiếm được hơn 60 triệu bảng. Năm tiếp theo thậm chí còn khởi sắc hơn. Nhưng Notch lại không hề hạnh phúc. Ông mất liên lạc với những người hâm mộ, vì họ quá đông để ông có thể tương tác với tất cả, và ông cảm thấy vui hơn khi chơi những trò thử nghiệm thay vì làm bất kì việc gì liên quan tới Minecraft.

Với tư cách là một người dùng Twitter thường xuyên, ông đã đăng bài vào tháng Sáu năm 2014: “Có ai muốn mua cổ phần của Mojang không, để tôi có thể tiếp tục sống cuộc đời của chính mình?” Microsoft nắm được thông tin, và vào tháng Chín năm 2014, Notch tuyên bố bán Mojang cho họ với giá 1,5 tỉ bảng. Bây giờ Notch là một người đàn ông tự do.

Ông vượt qua cả Beyoncé và Jay Z với căn biệt thự trị giá 45 triệu đô ở Beverley Hills, trong đó có 8 phòng ngủ, 15 phòng tắm, bãi đậu đủ chỗ cho 16 chiếc ô tô, bể bơi vô cực, hầm rượu và thậm chí một cửa hàng bán kẹo riêng. Giờ ông có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Những bài đăng trên Twitter của Notch trở nên tích cực hơn rất nhiều so với trước đó! Nhưng tháng Tám năm sau, những bài đăng trên Twitter của Notch bắt đầu có dấu hiệu u ám.

“Vấn đề của việc sở hữu mọi thứ nằm ở chỗ bạn không còn lý do để tiếp tục cố gắng, sự tương tác giữa người với người trở nên bất khả thi chính vì mất cân đối.”
(Ngày 29/8/2015)

“Dạo chơi ở Ibiza với những người bạn và tiệc tùng với rất nhiều người nổi tiếng, tôi có thể làm mọi thứ mình muốn, nhưng tôi chưa từng cảm thấy cô độc như vậy

trong cuộc đời” (Ngày 29/8/2015)

Ôi trời.

Notch, cũng giống như rất nhiều người trước đó, đã rơi vào trạng thái mà các nhà tâm lý họ gọi là “thói quen hưởng lạc”.

Nói một cách hoa mỹ là những thứ mới lạ đã trở thành nhàm chán. Đôi lúc chính bản thân bạn cũng đã trải qua cảm giác tương tự. Niềm vui sướng nhỏ nhoi khi sở hữu một chiếc điện thoại mới hoặc sự phấn khích từ một chiếc xe hơi mới hoặc chiếc máy làm bánh mì mới. Chỉ sau một khoảng không gian và thời gian rất ngắn, bạn sẽ không còn cảm thấy hào hứng như trước nữa. Tôi e rằng điều này là do não bộ của chúng ta làm ra, và ta cần bỏ chút nỗ lực để ngăn nó lại. Cần phải cảm thấy biết ơn trước những thứ bạn có trong đời, nghe thì rắc rối, nhưng không phải bất khả thi. Thực tế, bạn hoàn toàn có thể làm được.

Việc xảy ra với Notch và những người trúng vé số rồi trở nên giàu sang hơn cả mong đợi, cũng chính là quá trình khi bạn không còn hứng thú với chiếc máy nướng bánh mì. Ban đầu, những thứ hào nhoáng sẽ tăng thêm giá trị cuộc sống của bạn, nhưng dần dần chúng sẽ bớt giá trị sau mỗi lần sử dụng, cho tới khi không còn một chút giá trị nào với bạn.

Giá trị cũng là một khái niệm thú vị. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mức độ thỏa mãn sẽ tăng lên khi chúng ta kì vọng điều gì đó. Khi biết được giá trị của một thứ, ta thường sẽ coi trọng nó hơn, từ đó cảm thấy thỏa mãn hơn. Đưa cho ai đó một ly rượu và nói đây là loại lâu năm thượng hạng, chắc chắn họ sẽ đánh giá vị rượu ngon hơn khi bạn nói đó chỉ là loại rượu rẻ tiền. Dù thực chất cả hai ly đều từ cùng một loại rượu. Trên thực tế, nhiều chuyên gia phê bình rượu vang đã nhầm lẫn loại rượu rẻ thành đồ đắt tiền, và loại đắt mới là đồ rẻ tiền, còn người tiến hành thử nghiệm chỉ đứng ngoài cuộc, tự mãn lắng nghe họ lý giải loại rượu rẻ tiền kia mới cao cấp làm sao. Trong một bài nghiên cứu năm 1999, được đăng trên *Tạp chí khoa học quốc tế về nho và rượu*, Frédéric Brochet, ứng viên Tiến sĩ tại Trường đại học Bordeaux II ở Talence, Pháp, đã giải thích rằng các nhà phê bình bị ông lừa thường tập trung khả năng nhận thức cảm quan vào nhãn hiệu, từ đó suy đoán ra chất lượng. Có vẻ như ngoại cảnh đóng một vai trò quan trọng trong việc đánh giá các trải nghiệm, và những thông tin được cung cấp trước khi tiến hành thử nghiệm có thể dẫn chúng ta đi theo một hướng khác nhờ có hiệu ứng giả dược. Tự chúng ta dùng kì vọng để lừa chính bản thân mình.

Thí nghiệm của Brochet còn cho thấy các chuyên gia vẫn bị qua mặt khi nhuộm rượu trắng thành màu đỏ. Sau khi pha phẩm đỏ không mùi vào rượu trắng, ông đã lừa cho 54 chuyên gia phê bình rượu vang miêu tả những loại rượu có vị quả mâm xôi, tuyết tùng và rau diếp xoăn. Và những người ấy đã miêu tả những loại rượu này có vị hoa, mật ong, đào và chanh. Hóa ra mắt trò thi ném rượu chỉ là rác rưởi.

Một ví dụ kinh ngạc của hiện tượng trên cũng được thể hiện qua trường hợp đàn violin thương hiệu **Stradivarius**¹. Dù không am hiểu chút gì về violin, hẳn bạn cũng biết một chiếc Stradivarius 300 tuổi được cho là sở hữu những đặc tính âm nhạc mà những chiếc vi-olin hiện đại không thể tạo ra. Có lẽ bí mật nằm ở lớp sơn dầu hoặc chất liệu gỗ. Đó là bí mật mà Antonio Stradivari giữ kín với ngành chế tạo violin, cũng là lý do những chiếc violin của ông được bán với giá 10 triệu đô. Nhưng bạn tin nổi không? Sau rất nhiều cuộc thí nghiệm, các bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng những nhà phê bình âm nhạc cổ điển kì cựu và thậm chí cả những nghệ sĩ violin chuyên nghiệp đều không nhận ra sự khác biệt giữa một chiếc violin của Stradivari với một chiếc đàn mới có giá trị chỉ bằng một phần của nó. Trong một bài thí nghiệm, 10 nghệ sĩ diễn đơn đã bị bịt mắt khi kiểm tra sáu cây đàn violin Ý cổ (năm trong số đó là của Stradivari) và sáu cây violin mới trong hai giai đoạn, mỗi giai đoạn kéo dài 75 phút, giai đoạn đầu được tiến hành trong phòng tập và giai đoạn hai trong nhà hát với sức chứa 300 chỗ ngồi. Khi được yêu cầu chọn một chiếc để thay thế cho cây violin của chính mình trong chuyên lưu diễn giả định, họ không phân biệt được đó là cũ hay mới. Sáu trên tổng số 10 người đã chọn chiếc đàn mới vì tin rằng đó là cây Stradivarius.

Vậy nên như chúng ta không cần đến những thứ tốt đẹp nhất mà vẫn có thể tận hưởng cuộc sống, ta sẽ làm gì với số tiền phải vật vả mới kiếm được đây?

Để có thể hạnh phúc, ta cần tiêu tiền vào những thứ đúng đắn. Có lẽ chúng ta thực sự cần những chiếc TV 50" và điện thoại di động tân tiến. Nhưng do hiệu ứng hưởng lạc, những món đồ chơi mới ấy sẽ không còn khiến chúng ta hạnh phúc, và rất nhanh thôi, chúng sẽ chỉ là những món đồ nội thất.

Hóa ra dành tiền cho những trải nghiệm lại là cách để nâng cao mức độ hạnh phúc tốt hơn cả.

1. Violin hiệu Stradivarius luôn là những violin có giá trị cao nhất thế giới, được coi là những nhạc cụ có chất lượng âm thanh cao nhất trong số các nhạc cụ bộ dây.

Những trải nghiệm không bị ảnh hưởng bởi thói quen hưởng lạc vì chúng ta không tiếp xúc với chúng hết lần này tới lần khác. Thay vào đó, ta ghi nhớ những cảm xúc tại thời điểm xảy ra sự việc.

Một trong những phát hiện thú vị của bài nghiên cứu này chính là quá trình chuẩn bị cho trải nghiệm cũng đem lại rất nhiều niềm vui. Những chuyến đi xa cuối tuần đột ngột hấp dẫn, nhưng khi đưa ra quyết định trước một tháng, bạn sẽ có thứ để trông đợi, và tâm trạng của bạn sẽ tốt hơn nếu biết có điều tốt đẹp sắp diễn ra.

Nhưng tất cả đều xoay quanh việc sở hữu thái độ sống tích cực; lên kế hoạch cho ngày nghỉ cuối tuần sẽ chẳng đem lại ích lợi gì khi bạn mất đi sáu tuần lo lắng xem liệu máy bay có rơi hay không. Và nếu như bạn có xu hướng suy nghĩ tiêu cực, bạn sẽ lọc bỏ tất cả những điều tốt đẹp trong chuyến đi và chỉ nhớ đến nhà hàng có chất lượng phục vụ kém hay một buổi chiều bị cát dính đầy tóc thay vì nhà hàng với nhân viên vô cùng lịch sự và một buổi chiều tuyệt diệu trên bãi biển, dù bị cát dính đầy người. Vậy nên tinh thần lạc quan và tích cực cũng là những kỹ năng quan trọng cần học hỏi. Tôi gọi chúng là kỹ năng, vì ngay cả khi bạn thừa hưởng điểm chuẩn hạnh phúc rất cao từ người ba vui vẻ, **bạn vẫn cần biến khả năng nhìn mọi việc theo hướng tích cực thành bản năng của mình. Cuộc sống có rất ít những điều tự nhiên xảy đến. Chúng ta nháy mắt, hít thở, ngủ và tiêu hóa bữa ăn. Tất cả những điều này đều xảy đến như một lẽ tự nhiên – vì chúng là bản năng.** Nhưng tất cả những thứ được lặp đi lặp lại cũng sẽ trở thành lẽ tự nhiên với chúng ta, không phải do tính cách của ta được định đoạt bởi những chòm sao – dù bạn có là Nhân Mã hay Xử Nữ với một phần mặt trăng tối cũng chẳng sao hết. **Tính cách được tạo dựng qua quá trình lặp đi lặp lại suy nghĩ, cảm xúc cùng hành vi, và để tạo ra tính cách mới, chúng ta cần lặp đi lặp lại suy nghĩ, cảm xúc và hành vi mới cho tới khi chúng trở thành bản năng thứ hai.** Quá trình này rất khó và đòi hỏi bạn phải luyện tập rất nhiều. Nhưng chỉ cần có đủ kiên nhẫn và nhiệt tình muốn thay đổi, bạn sẽ tạo ra được những nét tính cách hoàn toàn mới, bất chấp cung hoàng đạo của mình. Với thái độ sống tích cực, ta có xu hướng xóa bỏ những trải nghiệm xấu ngay lập tức; ta sẽ nhìn lại một lượt chuyến đi rồi tiếp tục củng cố những suy nghĩ tốt đẹp. Nhưng với thái độ sống tiêu cực, ta sẽ phạm phải thói quen lúc nào cũng muốn phàn nàn hoặc để lại phản hồi tiêu cực ở mọi nơi ta đến với mong muốn được bồi thường.

Đúng vậy, phàn nàn về chuyến đi đồng nghĩa với việc bạn nhận được phiếu quà tặng giá trị vài trăm đồng bảng, nhưng cố tình phá hỏng kỉ niệm về kì nghỉ sẽ làm

giảm đi rất nhiều giá trị về lâu dài. Thế nhưng, những trải nghiệm làm tăng mức độ hạnh phúc không nhất thiết phải tốn kém như một kì nghỉ.

Trong một chuỗi các bài nghiên cứu do Phó Giáo sư Tiến sĩ Elizabeth Dunn của Khoa Tâm lý trường Đại học British Columbia tại Vancouver giám sát, 150 người được hỏi họ đã mua những gì gần đây. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sử dụng tiền cho các hoạt động ví dụ như đi ăn cùng bạn bè hay đi xem hòa nhạc khiến người ta thỏa mãn hơn khi mua những món đồ vật chất.

Thật thú vị, tiêu tiền vì người khác còn khiến chúng ta hạnh phúc hơn nhiều khi sử dụng cho chính mình. Cũng trong bài nghiên cứu trên, 632 người đã được hỏi về mức độ hài lòng với cuộc sống, đồng thời họ cũng tiết lộ chỉ tiêu trung bình hàng tháng theo từng mục. Điều Tiến sĩ Dunn phát hiện ra là những chi tiêu cá nhân như hóa đơn tiền sinh hoạt hay mua đồ cho chính mình chiếm trung bình khoảng 90% chi tiêu nhưng lại không liên quan đến mức độ hạnh phúc của họ. Trong khi đó, **những người tiêu tiền cho người khác, ví dụ như mua quà tặng hay quyên góp từ thiện, lại sống hạnh phúc hơn rất nhiều.** Điều này cho thấy dành tiền cho chủ nghĩa vị tha có thể sẽ nâng cao mức độ hạnh phúc, hoặc những người hạnh phúc thường có xu hướng sống vị tha hơn. Để tìm ra đáp án, Dunn cùng nhóm của mình đã tiến hành nghiên cứu phản ứng của mọi người khi bất ngờ nhận được tiền lương thưởng. Họ đã khảo sát 16 nhân viên tại một công ty y tế Boston, tiến hành đo mức độ hạnh phúc chung và trạng thái tâm lý trước và sau khi nhận được tiền thưởng từ 3000 đô đến 8000 đô. Hai tháng sau, khi những nhà nghiên cứu tiến hành phỏng vấn một lần nữa, họ đã hỏi các đối tượng sử dụng tiền như thế nào. Bất kể khoản tiền thưởng lớn hay nhỏ, những người tiêu tiền vì khoản khác đều thấy hạnh phúc hơn, trong khi những người tiêu tiền cho chính mình không cảm thấy sự khác biệt trong mức độ hạnh phúc so với trước khi nhận thưởng.

Ở giai đoạn ba, các nhà nghiên cứu đã đưa một phong bì chứa 5 đô hoặc 20 đô cho học sinh và yêu cầu các em phải tiêu hết trước năm giờ chiều cùng ngày. Một vài em được yêu cầu tiêu tiền cho bản thân, những em khác thì được yêu cầu cho người khác như đãi ai đó ăn trưa, mua một món đồ cho thành viên trong gia đình hoặc chỉ đơn giản là quyên góp từ thiện.

Tối hôm ấy, khi liên lạc và hỏi về cảm xúc của các em, những em tiêu tiền cho bản thân tự miêu tả mình kém hạnh phúc hơn rất nhiều so với những người dành tiền cho người khác bất kể số tiền ấy là bao nhiêu.

Nếu trải nghiệm là thứ có giá trị hơn đồ vật hữu hình, vậy thì hãy dành thời gian cùng tiền bạc vào những thứ khiến bạn ghi nhớ và có được niềm vui. Học cưỡi ngựa tiết kiệm hơn rất nhiều so với tự mua lấy một chú ngựa và bạn cũng không phải dọn phân nữa.

Thỉnh thoảng hãy đi uống cà phê, dù chỉ một mình, và hãy mua tặng vị khách bất kì một món đồ uống. Sau đó, mua một chai nước ngọt trước khi đi rồi tặng cho người vô gia cư đầu tiên bạn gặp.

Một bài nghiên cứu thú vị nữa của năm 2017 cho thấy dành tiền để chi cho thứ có thể đem lại thời gian cho bạn cũng có hiệu quả đáng kinh ngạc. Trong một bài nghiên cứu khác do Tiến sĩ Dunn giám sát, 60 ứng viên nhận được 40 đô và trong vòng một tuần, họ phải tiêu tiền vào những thứ có thể giúp họ tiết kiệm thời gian. Họ đã trả tiền cho dịch vụ giao đồ ăn, cho bọn trẻ hàng xóm để chúng giúp việc vặt hoặc cho dịch vụ giặt đồ.

Một tuần khác, họ lại nhận được 40 đô, và phải dùng món tiền từ trên trời rơi xuống đó vào những món đồ vật chất. Cuối cùng họ mua quần áo, rượu và sách.

Sau mỗi tuần, các nhà nghiên cứu đều liên lạc với những người tham gia để hỏi về cảm giác của họ. Họ được hỏi về những cảm xúc tích cực cũng như tiêu cực đã trải qua. Kết quả cho thấy khi các đối tượng dành tiền vào các dịch vụ nhằm tiết kiệm thời gian, họ nhận được nhiều cảm xúc tích cực hơn khi bỏ tiền mua những món đồ vật chất. Cũng giống như việc mua cho bản thân những trải nghiệm tích cực, bài nghiên cứu cho thấy chúng ta cũng nên chi tiền để loại bỏ những điều không vui vẻ. Trong quá trình khảo sát, bài nghiên cứu còn chỉ ra những người có mức thu nhập cực cao và khoản tiền mặt có sẵn gần như không giới hạn thường sẽ không thuê người làm những nhiệm vụ họ không thích nhiều hơn người bình thường. Kết quả này áp dụng cho toàn bộ phạm vi thu nhập; trong một khảo sát hơn 6000 người, từ triệu phú cho tới một người vô danh ở mức trung bình, những người bỏ tiền để có được khoảng thời gian thảnh thơi cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống hơn, bất kể mức thu nhập của họ nằm ở khoản nào. Thậm chí, những người ở phạm vi thu nhập thấp vẫn thỏa mãn hơn khoảng 16% so với những ai không thuê người làm. Khoảng tăng lên này gần tương ứng với một điểm tròn trịa trên thang trạng thái hạnh phúc từ 1 đến 10. Nếu bạn còn nhớ, nếu quy đổi ra tiền, bạn phải tăng lên 150 nghìn bảng thì mới nâng lên được một điểm trên thang trạng thái này!

Vậy, có điều gì bạn ghét làm tới mức chỉ nghĩ đến thôi cũng khiến bạn khiếp sợ? Dọn dẹp nhà tắm hay cắt cỏ chẳng? Nếu vậy, hãy thử cân nhắc việc bỏ tiền thuê ai đó làm giúp bạn, nghiên cứu đã chỉ ra đó là một cách tiêu tiền thông minh.

Những ý tưởng làm tăng mức độ hạnh phúc một cách nhanh chóng

Hãy dành thời gian xem lại những bức ảnh mà bạn đã chụp trong vòng vài tháng và giữ cho những kỷ niệm vẹn nguyên như mới hôm qua.

ĐO MỨC ĐỘ HẠNH PHÚC

Nếu bạn dự định thay đổi để có thể tận hưởng cuộc sống nhiều nhất có thể, điều chỉnh mức độ hạnh phúc theo cách mà các nhà nghiên cứu đã tiến hành trong các bài thí nghiệm là một cách rất hữu hiệu. Nếu giờ bạn đang làm thế, tôi hy vọng bạn sẽ bắt đầu nhận thấy sự thay đổi trong khoảng thời gian hai tuần. Bạn chỉ mất vài phút để tiến hành bài kiểm tra sau, trong đó không có câu hỏi mẹo hay đáp án sai, hãy chọn đáp án đầu tiên mà bạn nghĩ đến.

Hãy nhìn những nhận định sau và đánh giá mức độ đồng ý hoặc không đồng ý của bạn dựa theo thang điểm:

1 điểm = kịch liệt phản đối

2 điểm = phản đối

3 điểm = hơi phản đối

4 điểm = hơi đồng ý

5 điểm = đồng ý

6 điểm = cực kỳ đồng ý

Nếu muốn bạn có thể viết đáp án ra một tờ giấy nhưng hãy ghi lại cả số của câu hỏi nữa nhé.

1. Tôi cảm thấy cuộc đời rất đáng sống. ____

2. Tôi hay cười lớn. ____

3. Tôi không nghĩ thế giới này là một nơi tuyệt vời đến thế. (R)____

4. Tôi có cảm giác ám áp với hầu hết mọi người. ____

5. Tôi không cảm thấy lạc quan vào tương lai. (R)____

6. Tôi có thể chủ động dành thời gian cho mọi thứ mình muốn. ____

7. Khi nghĩ về quá khứ, hầu hết tôi chỉ nhớ được những kỷ ức tồi tệ. (R)_____
8. Dù có chuyện gì xảy ra, tôi vẫn tận hưởng cuộc sống._____
9. Tôi thường không vui vẻ bên người khác. (R)_____
10. Tôi tận hưởng mọi thứ._____
11. Nếu có thể sống lại cuộc đời mình thêm một lần nữa, tôi cũng sẽ không thay đổi gì nhiều._____
12. Tôi không cảm thấy đặc biệt hài lòng với tôi của hiện tại. (R)_____
13. So với bạn bè, tôi cảm thấy mình hạnh phúc hơn họ._____
14. Tôi hiếm khi thức dậy với tâm trạng thư thái. (R)_____
15. Tôi cảm thấy có khoảng cách giữa những điều tôi muốn làm và những gì tôi đã làm. (R)_____
16. Nhìn chung, tôi cảm thấy mình là một người khá hạnh phúc._____
17. Tôi cảm thấy những bước đi trong cuộc đời mình đều bị người khác chi phối. (R)_____
18. Tôi cảm thấy tương đối dễ dàng đưa ra quyết định._____
19. Khi tham gia các buổi tiệc xã giao, tôi thường cảm thấy mình thà đến nơi khác còn hơn. (R)_____
20. Tôi cảm nhận được ý nghĩa và mục đích cuộc đời._____

Giờ bạn đã có số liệu trong tay, bạn phải xử lý chung một chút. Một vài câu hỏi cần đến Mật mã Đảo ngược. Có nghĩa bạn phải đổi 6 điểm thành 1 điểm, 5 điểm thành 2 điểm, 4 điểm thành 3 điểm, 3 điểm thành 4 điểm, 2 điểm thành 5 điểm và 1 điểm thành 6 điểm. Câu hỏi 3, 5, 7, 9, 12, 14, 15, 17 và 19 có chữ (R) bên cạnh, tức là chúng cần đến Mật mã Đảo ngược.

Xong cả rồi chứ? Tốt lắm. Giờ hãy cộng điểm lại. Điểm số của bạn sẽ rơi vào khoảng từ 20 tới 120. Điểm số càng cao, bạn càng nghĩ mình đang hạnh phúc. Một người hạnh phúc trung bình sẽ ghi được khoảng 80 điểm, những người nhiệt tình hơn

sẽ khoảng 90. Tình thoảng hãy quay lại bảng câu hỏi này để xem bạn đã thay đổi được những gì.

GANH ĐUA VỚI KẺ KHÁC

Bạn tiết lộ mấy phần cuộc sống thực sự của mình với thế giới bên ngoài?

Nếu ai đó (ngoài người bạn vô cùng thân thiết) hỏi bạn tình hình hiện tại. Liệu bạn có trút hết những nỗi bức tức về người bạn ích kỷ của mình? Hay giải bày chuyện bạn cảm thấy cuộc sống của mình quá vội vã và cảm giác bất hạnh cứ treo lơ lửng bất cứ nơi nào bạn đặt chân tới? Bạn sẽ nói “Rất tốt, cảm ơn. Còn bạn thì sao?”

Bạn có đăng ảnh khóc lóc của chính mình trên mạng xã hội không?

Bạn có viết những dòng đầy cảm phẫn về ông chủ của mình trước khi thảo luận với những người bạn học cũ về sự tồn tại vô nghĩa của bản thân không?

Phần lớn mọi người sẽ trả lời: “Chắc chắn không?”

Với một vài người, những viễn cảnh trên hiếm khi xảy ra. Nhưng với rất nhiều người, điều ấy hoàn toàn có thể. Và rất nhiều bạn bè trên Facebook của bạn sẽ trải qua cảm xúc tương tự nhưng họ sẽ không đăng bất cứ điều gì về tâm trạng của mình. Hoặc đơn giản hơn, họ sẽ nói dối về cuộc đời mình và đăng một bức hình, một trích dẫn hoặc một bài báo để che đậy hoàn toàn tình hình hiện tại của họ. Họ có thể chia sẻ một bức hình hai người nắm tay nhau cùng dòng chữ: “Chia sẻ nếu bạn đời cũng chính là người bạn thân nhất mà bạn từng có.” trong khi biết rõ đối phương đang đi ngoại tình.

Sao nhiều người cứ phải gây ấn tượng với kẻ khác chỉ để có cảm giác tự hào về bản thân? Để thể hiện mình hơn người khác sao? Cứ như thế họ nghĩ rằng giỏi hơn ai đó ở một phương diện là cách duy nhất để có thể thỏa mãn với cuộc sống? Tôi không nghĩ có ai lại dành lời khuyên này cho người đang đi tìm kiếm bí mật của sự hạnh phúc đâu. Trên thực tế là ngược lại.

Trước đây, chúng ta chỉ so sánh bản thân mình với họ hàng, bạn bè thân thiết hoặc đồng nghiệp, nhưng giờ, chúng ta có thể biết đến cuộc sống của hàng tỉ người khác. Họ hàng, bạn bè thân thiết và đồng nghiệp thường sẽ có tiêu chuẩn sống giống bạn, nhưng trên mạng xã hội, hầu như bạn chỉ theo dõi những người sống với phong cách triệu phú, vậy thì bạn đang so sánh hai thứ không có điểm tương đồng với nhau rồi.

Tôi chắc hẳn tất cả chúng ta đều biết điều này, nhưng dù vậy, ngưỡng mộ cuộc sống tuyệt vời của người khác dường như ngăn chúng ta nhận ra cuộc sống của chính mình cũng kì diệu đến nhường nào. Và nếu nhiều người đang tạo ra phiên bản tưởng tượng của chính mình, một thứ không hề tồn tại ngoài phạm vi Facebook, vậy thì chẳng có gì phải ghen tị với họ.

Vậy nhưng nhiều người vẫn cứ ghen tị, và việc ngưỡng mộ cuộc sống của người khác có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Thậm chí những người có thu nhập cao cũng thường tiêu xài phung phí hơn so với những gì họ kiếm được. Nếu Mike Tyson¹ và Meat Loaf² có thể phá sản hai lần vì họ không thể ngừng tiêu pha khoản tiền họ không sở hữu, liệu chúng ta có cưỡng lại được khi nhà hàng xóm xây xong gian bếp mới cùng ngày Barclaycard³ gửi đến thẻ tín dụng được chấp thuận trước, dù chúng ta chưa từng yêu cầu?

Cụm từ “ganh đua với kẻ khác” xuất phát từ một mẩu truyện tranh trên báo năm 1913, kéo dài tới năm 1940. Trong câu chuyện, tác giả châm biếm nhu cầu làm những việc để gây ấn tượng với người khác thông qua việc miêu tả gia đình McGinis, những người khao khát địa vị xã hội và luôn vất vả để “ganh đua” với gia đình Jones hàng xóm. Tới giờ chúng ta vẫn chế cười những người như vậy, bởi ta biết việc ấy là sai trái và không cần thiết. Họ là những nhân vật trong bộ phim hài sitcom khiến chúng ta bật cười. Nhưng dù vậy, phần đông mọi người vẫn có thái độ kỳ cục khi nghĩ một cuộc sống bình thường là cuộc sống vô nghĩa – chỉ ổn thôi là chưa đủ. Nhưng như vậy là đủ lắm rồi!

Cốt lõi vấn đề nằm ở việc chúng ta không hài lòng với chính bản thân mình và vốn dĩ không trân trọng những gì mình đang có. Chúng ta đều biết chủ nghĩa vật chất có mối quan hệ tương quan với lòng tôn trọng – rất nhiều bài thí nghiệm đã chứng minh điều này – nhưng biết cách nào bộ vận hành là một chuyện; phải làm gì với nó

1. Michael Gerard “Mike” Tyson là một cựu vận động viên quyền Anh người Mỹ, ông là nhà vô địch hạng nặng đầu tiên nắm giữ đồng thời cả hai đai WBA, WBC và IBF, và là người duy nhất thống nhất chúng cho đến nay.

2. Michael Lee Aday (tên khai sinh Marvin Lee Aday), được biết đến với nghệ danh là Meat Loaf, là một ca sĩ, nhạc sĩ, nhà sản xuất thu âm và diễn viên. Ông được nhớ đến nhờ giọng hát có âm vực rộng của mình và các màn biểu diễn trực tiếp.

3. Barclaycard là một nhà cung cấp dịch vụ thanh toán và thẻ tín dụng đa quốc gia, và một công ty của Barclays plc. Barclaycard có hơn mười triệu khách hàng ở Vương Quốc Anh.

lại là chuyện khác.

Bài tập chủ nghĩa duy vật

Hãy kiểm tra thói quen chi tiêu của bạn trong tháng sau bằng cách lập ra hai danh sách. Danh sách đầu tiên bao gồm những món đồ vật chất bạn đã mua, và danh sách thứ hai là những trải nghiệm bạn đã sử dụng tiền để có được. Hãy thêm vào danh sách sau mỗi lần tiêu tiền, và sau một tháng, nhìn vào mỗi danh sách và cân nhắc sự hạnh phúc mà mỗi lần chi tiêu đem lại cho bạn. Hãy xem những món đồ nào vẫn khiến bạn cảm thấy hạnh phúc như khi mới mua.

Nữ hoàng hoa Tử linh lan ở Milwaukee

Milton Ericson là một bác sĩ tâm thần Mỹ, người đưa quan điểm “chữa người không phải chữa bệnh” trở nên nổi tiếng. Trong quá trình giảng dạy năm 1977, ông đã kể cho các học trò nghe về câu chuyện 20 năm trước khi ông giúp đỡ một người đàn ông có vấn đề nghiêm trọng về sự tự tin. Vài tháng sau khi kết thúc liệu trình, bệnh nhân ấy gọi điện cho bác sĩ Erickson vì hay tin ông sẽ tới giảng dạy ở Milwaukee. Ông ngờ ý muốn bác sĩ Erickson ghé thăm người bác già của mình; hiện giờ bà đang phải ngồi xe lăn, bà thu mình lại và trở nên phiền muộn, thậm chí còn bóng gió nói với người cháu về ý định tự vẫn.

Erickson đồng ý với lời thỉnh cầu của bệnh nhân, ngay khi kết thúc bài giảng, ông tới lắng nghe câu chuyện của người phụ nữ. Hồi nhỏ, Erickson từng mắc bệnh bại liệt nên giờ ông phải chống nạng, vì thế khi ông bấm chuông và người phụ nữ ra mở cửa, giữa họ ngay lập tức có một sợi dây kết nối. Đó là những năm 1950, và bị “tàn tật” vào thời điểm ấy thường dẫn tới việc bị mọi người xa lánh. Vì thế bà rất ngạc nhiên khi thấy một người đàn ông cũng chập vạt khi đi lại mà vẫn có thể sống một cách thành công.

Người phụ nữ này được thừa hưởng rất nhiều tiền từ gia đình, và bà sống trong một căn nhà nguy nga với 12 căn phòng chứa đầy đồ cổ, nhưng bà chỉ có một mình. Bà chưa từng kết hôn, cũng không hề có con cái. Khi đổ bệnh, bà cho lắp đặt những con dốc thoải thoải và thang máy để có thể di chuyển trong nhà. Cũng nhờ đó bà mới có thể đưa bác sĩ Erickson đi dạo một vòng quanh nhà.

Tất cả rèm cửa đều đóng kín. Căn phòng tối tăm, u ám và ảm đạm. Vừa đưa bác sĩ Erickson đi, bà vừa kể về cuộc đời của mình. Trước khi đổ bệnh, bà là một thành

viên có tiếng trong cộng đồng, bà tích cực tham gia vào nhà thờ và có rất nhiều mục tiêu trong đời. Nhưng vài năm qua quả là khó khăn với bà; xe lăn không thể đưa bà tới mọi góc ngách trên thế giới, thậm chí đến nhà thờ thôi cũng rất vất vả. Bà đã thuê một người chuyên đưa bà tới nhà thờ, nhưng dù vậy, việc lên xuống xe vẫn rất khó khăn. Trong những lần hiếm hoi tới nhà thờ, bà đều cố tình đến muộn và ngồi ở hàng ghế cuối cùng để không cản đường ai. Bà thường ra về sớm để không làm phiền mọi người trong quá trình được nâng xuống trở về xe. Bà thừa nhận với bác sĩ Erickson rằng điều này càng khiến bà thêm thu mình và phiền muộn.

Nơi cuối cùng người phụ nữ dẫn bác sĩ Erickson tới là căn nhà kính. Bác sĩ Erickson sinh ra và lớn lên ở trang trại nên ông đặc biệt hứng thú với những loài cây bà nuôi trồng. Khi thấy đầy những chậu cây nhỏ xiu nằm dọc theo một giá, ông đã hỏi về chúng.

Người phụ nữ giải thích đó là những cành giâm từ đám hoa tử linh lan của bà. Bà lấy làm hãnh diện vì loài cây này rất khó nuôi trồng và chăm sóc. Bác sĩ Erickson rất đồng cảm, ông quay sang nói:

“Cháu trai của bà rất lo lắng đấy.”

“Tôi biết.” Bà đáp.

“Anh ấy nghĩ bà có khả năng bị trầm cảm.” Bác sĩ Erickson tiếp tục.

“Ồ, kể từ khi căn bệnh kia buộc tôi phải ngồi trên xe lăn, tôi như khép mình lại và rất không vui, cho nên đúng thế.” Bà nói.

“Nhưng”, bác sĩ Erickson tiếp lời, “tôi không nghĩ đó là vấn đề của bà.”

“Vậy sao?” Bà trả lời, nét mặt tươi tỉnh hơn một chút.

“Không hề.” Bác sĩ Erickson đáp. “Tôi nghĩ vấn đề nằm ở chỗ bà không phải một tín đồ Cơ Đốc gương mẫu.”

Người phụ nữ này xuất thân từ dòng dõi Cơ Đốc có phẩm hạnh, bà có phần cảm thấy bị sỉ nhục.

“Ý cậu là sao?” Cuối cùng bà cũng cất tiếng hỏi.

“Ồ”, Erickson nói, “Bà rất có tài năng nuôi trồng loài hoa cây tử linh lan này, bà có trong tay toàn bộ thời gian và tiền bạc. Thế nhưng bà chỉ giữ lấy cho riêng mình. Nếu tôi là bà, tôi sẽ tìm thư báo và danh sách hội viên của nhà thờ. Khi có sinh nhật, đám ma, đám cưới, lễ kỉ niệm hay một ngày gì đó, tôi sẽ tặng họ một cành giâm tử linh lan xinh đẹp kia làm quà. Hãy nhờ người làm giúp bà lên xe rồi đưa bà tới nhà họ với món quà và chậu cây nhỏ kia và sự hiện diện của một tín đồ Cơ Đốc giáo có thể là món quà chia buồn hoặc chúc mừng.”

Bà lắng nghe Erickson, tự thừa nhận mình chẳng phải là một tín đồ Cơ Đốc khoan dung như bà vẫn tưởng và hứa sẽ nghe theo lời khuyên của ông.

Sau đó bác sĩ Erickson rời đi và không hề liên lạc lại với người phụ nữ. Khoảng 10 năm sau, ông nhận được lá thư cùng một trang báo từ người cháu trai. Tiêu đề viết: “Nữ hoàng Tử linh lan tại Milwaukee đã qua đời... hàng nghìn người tiếc thương.” Nhà thờ không đủ sức chứa những người muốn tới dự buổi lễ tưởng niệm bà, vì trong những năm cuối đời, bà đã chạm đến trái tim của biết bao con người. Bà luôn bên cạnh họ, dành tặng lời chúc mừng hoặc chia buồn. Bà luôn động viên mọi người với không gì hơn ngoài một chậu cây và sự xuất hiện của một tín đồ Cơ Đốc.

Khi học trò hỏi tại sao ông dành tặng lời khuyên ấy mà không kê đơn thuốc, bác sĩ Erickson nói.

“Tôi nhìn mọi thứ trong cuộc đời bà, chỉ thấy một màu ảm đạm. Bà sống trong căn nhà đồ sộ ấy một mình. Bà buông kín rèm cửa bởi bà xấu hổ khi phải ngồi xe lăn. Mọi thứ đều tăm tối, cô độc. Dấu hiệu của sự sống duy nhất mà tôi tìm thấy ở bà và những thứ xung quanh chính là loài cây tử linh lan ấy. Và tôi nghĩ việc gieo trồng những mầm cây tử linh lan trong cuộc sống của bà sẽ dễ dàng hơn nhờ bỏ cơn trầm cảm.”

Và ông đã đúng.

Bà đã ghi tâm khắc cốt những lời ông nói. Sau khi ông rời đi, bà bắt đầu trồng hoa tử linh lan kín nhà. Những cánh cửa sổ được mở ra, ánh nắng tràn đầy căn nhà trước đây chỉ phủ một màu tăm tối. Khi hoa tử linh lan nở, bà đem tặng cho tất cả mọi người ở Milwaukee. Bà kết bạn và mời họ tới nhà ngắm hoa tử linh lan. Tất cả những điều này đem đến cho bà một cuộc sống tuyệt vời, đầy ý nghĩa khi hết mình quan tâm người khác.

Vậy nên bất cứ khi nào bạn trải qua những khúc trầm trong cuộc đời, khi bạn cảm thấy tuyệt vọng và lo lắng, sự tập trung của bạn có thể thay đổi. Thay vì tập trung vào sự tích cực, trong cơn tuyệt vọng và lo lắng, chúng ta thường tập trung vào vấn đề của mình. Và nếu ta không xử lý chúng theo một hướng mang tính xây dựng, quan điểm của chúng ta có thể trở nên tiêu cực. Để rồi chính sự tiêu cực, hay quan điểm “tập trung vào vấn đề” chìm hoặc khiến chúng ta héo mòn. Tập trung vào vấn đề thay vì giải pháp sẽ chỉ khiến ta càng tệ hại hơn mà thôi.

Có lẽ một trong những chìa khóa chống lại quan điểm tiêu cực chính là giải quyết vấn đề theo cách bác sĩ Erickson đã khuyến khích Nữ hoàng Từ linh lan làm.

Đừng cố giữ bỏ sự tiêu cực. Thay vào đó, hãy gieo trồng những hạt mầm tích cực trong cuộc đời bạn.

Thay vì tập trung vào vấn đề, hãy tập trung vào thế mạnh của bạn hoặc những giải pháp khả thi để giải quyết vấn đề. Thử nhớ lại những điều từng có tác dụng với bạn trong quá khứ. Bạn cần tìm kiếm những ngoại lệ cho vấn đề của mình, hoặc những thời điểm bạn không cảm thấy tiêu cực.

Nếu bạn cảm thấy tuyệt vọng, hãy nhớ lại thời điểm bạn không cảm thấy tuyệt vọng trong quá khứ.

Lần đây có gì khác? Bạn đã làm gì khác để khiến bản thân mình hạnh phúc?

Hãy tìm ngoại lệ cho vấn đề của mình. Chủ động tìm kiếm những thứ đem lại cho bản thân sự thỏa mãn. Nếu trước đây có điều gì cho bản thân sự thỏa mãn. Nếu trước đây có điều gì khiến bạn hạnh phúc, dù nhỏ bé thế nào cũng hãy bắt đầu thực hiện việc đó.

Hãy tập trung vào giải pháp thay vì tập trung vào vấn đề và hãy phát triển phiên bản từ linh lan xinh đẹp của riêng bạn.

Những ý tưởng làm tăng mức độ hạnh phúc một cách nhanh chóng

Thỉnh thoảng hãy dành ra 15 phút mỗi ngày để dọn dẹp lại tủ đồ ăn, kiểm tra xem bạn có thể mang gì tới nơi quyên góp đồ ăn gần nhà, và hãy mang tới đó.

LÒNG TỰ TRỌNG VÀ CHỦ NGHĨA VẬT CHẤT

Đây là điều mà tôi cá rằng bạn không biết.

Càng xem nhẹ bản thân mình, chúng ta càng có khả năng cố gắng và tìm kiếm sự thỏa mãn ở những món đồ vật chất. Nói cách khác, chủ nghĩa vật chất và lòng tự trọng có giá trị tương quan và hoạt động cho cả hai chiều.

Có một bài nghiên cứu dù được lặp lại vài lần nhưng vẫn cho ra kết quả đồng nhất. Được thực hiện bởi Lan Nguyên Chaplin của trường Đại học Illinois và Doborah Roedder John của trường Đại học Minnesota, đây là một trong những bài nghiên cứu đầu tiên tập trung vào chủ nghĩa vật chất ở trẻ nhỏ. Kết quả cho thấy đối với lứa tuổi thiếu niên, khi tư tưởng vật chất tăng lên, lòng tự trọng sẽ giảm xuống. Đối tượng của bài nghiên cứu là trẻ em từ 8 tới 18 tuổi, nhưng có lẽ phù hợp nhất vẫn là trẻ nhỏ vì chúng không thắc mắc tại sao phải thực hiện quá nhiều lần và có thể đưa ra quyết định một cách bản năng.

Lũ trẻ được yêu cầu hoàn thành bảng câu hỏi về cách chúng đánh giá bản thân, đánh dấu tích vào ô trống bên cạnh những câu như: “Tôi hài lòng với ngoại hình của mình” và “Tôi cảm thấy dễ dàng đón nhận những điều chỉ trích”.

Sau đó chúng được xem hình ảnh bảng hiển thị, chủ đề của những bức ảnh liên quan tới một môn thể thao, con người, sở thích, thành tựu và món đồ vật chất. Mỗi đứa trẻ phải ghép các bức tranh dựa trên chủ đề “Điều gì khiến tôi hạnh phúc?”. Việc tính toán tỉ lệ những bức ảnh liên quan tới vật chất mà bọn trẻ chọn so với bốn chủ đề còn lại rất dễ dàng. Mỗi lần bài nghiên cứu này được tiến hành, kết quả đều cho thấy mức điểm thấp trên bảng câu hỏi về tự trọng có mối quan hệ chặt chẽ với tỉ lệ phần trăm cao trong bài kiểm tra vật chất.

Điều bạn có thể nhận ra chính là chủ nghĩa vật chất và lòng tự trọng cũng có mối quan hệ tương quan với tuổi tác; những đứa trẻ lớn tuổi hơn thường có xu hướng thiên về vật chất và ghi được điểm thấp hơn trong bài kiểm tra lòng tự trọng.

Nhưng liệu nguyên nhân và kết quả có tồn tại theo chiều ngược lại? Hãy nhớ, mối quan hệ trong tương quan không có nghĩa đó là nguyên nhân! Sự kết nối không đồng nghĩa với việc hai giá trị trên liên quan gì đến nhau. Dù thế nào, bạn cũng có thể

tiến hành một bài nghiên cứu ở một trường phổ thông để chứng minh người sở hữu bàn chân to sẽ thông minh hơn bằng cách phát cho mọi người một bài kiểm tra giống nhau rồi so sánh kết quả với cỡ giày. Thế nhưng, kết quả này có thể sai lệch vì cỡ giày phản ánh tuổi tác nhiều hơn là trí thông minh. Tương tự như vậy, có lẽ trong bài nghiên cứu về lòng tự trọng và tư tưởng vật chất, tư tưởng vật chất bắt nguồn từ thứ gì đó, và chính thứ ấy cũng là điều hạ thấp lòng tự trọng của con người. Khoa học sẽ thật tệ nếu không kiểm chứng điều này. Vậy nên Lan và Deborah đã tìm một nhóm trẻ khác. Chỉ có điều lần này, trước khi hoàn thành bảng câu hỏi, bọn trẻ đều yêu cầu dành chút thời gian viết ra những điều tốt đẹp về những người trong nhóm lên một tấm giấy. Sau đó, mỗi đứa trẻ nhận được một chồng giấy bao gồm những điều tốt đẹp về mình, điều này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến bài kiểm tra lòng tự trọng mà chúng chuẩn bị tiến hành. Quá trình ấy cũng tác động mạnh mẽ tới sự lựa chọn hình ảnh. Một kết quả đặc biệt đáng lưu ý chính là với độ tuổi từ 16-18, số lượng các món đồ vật chất trong khung đã giảm đi một nửa! Rõ ràng sự tăng lên trong lòng tự trọng đã làm giảm đi những ham muốn về vật chất.

Vậy nên chúng ta không nên dành tặng cho bản thân và những người khác thật nhiều món đồ vật chất để có được hay có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc. Sẽ chẳng ích gì. Thay vào đó, **hãy dành tặng cho nhau một tờ giấy với dòng chữ “Thật vui khi ở bên cạnh bạn”.**

Hàng loạt các bài thí nghiệm khác nhau cho thấy giá trị tâm lý của việc được tặng quà không nằm ở bản thân món quà, mà ở việc có người đủ xem trọng bạn để tặng bạn một thứ gì đó. Đúng vậy, chính suy nghĩ mới là thứ tạo nên sự khác biệt.

Khi nhắc tới các giá trị vật chất, ảnh hưởng sâu sắc nhất của nó đến mức độ hạnh phúc chính là khi bạn mua đồ tặng ai đó. Mua đồ cho người khác khiến chúng ta có cảm giác hạnh phúc hơn khi mua cho chính mình. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Oregon đã sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ chức năng để quan sát phản ứng của não bộ khi bạn chơi một trò chơi liên quan tới thuế tài chính hoặc tình nguyện quyên góp tiền cho những người gặp hoàn cảnh khó khăn. Mục đích ban đầu của bài nghiên cứu là tìm ra phản ứng của các mạch vui sướng trong não bộ đối với việc ủng hộ tiền và đóng thuế, từ đó hiểu rõ cách não bộ vận hành.

Khi bắt đầu thí nghiệm, 19 người nhận được 100 đô, điều họ làm với món tiền đều được giữ bí mật (thậm chí cả những người tiến hành thí nghiệm cũng không biết) nhưng họ sẽ được giữ lại khoản tiền thừa sau khi kết thúc thí nghiệm. Sau đó họ nằm

trong buồng quét não một giờ đồng hồ, trên màn hình máy tính hiển thị một chuỗi các giao dịch tiền tệ với các quầy quyền góp đồ ăn miễn phí. Ở nửa đầu của cuộc giao dịch, họ được lựa chọn có hoặc không quyền góp. Nửa còn lại là bắt buộc cũng giống như đóng thuế, họ không có sự lựa chọn nào khác. Để có thể hiểu sâu hơn về phản ứng của não bộ, thỉnh thoảng màn hình sẽ chiếu cảnh tiền đột ngột bị lấy đi hay thêm vào tài khoản của chính mình hoặc tài khoản của quầy đồ ăn miễn phí.

Kết quả cho thấy mỗi khi tiền được sử dụng cho một mục đích đúng đắn, não bộ sẽ có phản ứng ở chính vùng tạo ra cảm giác vui sướng, vùng vân bụng. Đây cũng chính là vùng não bộ từ xa xưa đã giúp đảm bảo cho con người làm những việc giữ gìn mạng sống để suy trì giống nòi. Khi các đối tượng tình nguyện quyền góp tiền, não bộ sản sinh ra phản ứng vui sướng mạnh mẽ hơn là các giao dịch bắt buộc.

Đây chính là bản năng giúp tạo ra một giống nòi vui vẻ, khỏe mạnh hơn. Vào giai đoạn phát triển đầu tiên, con người ta nguyên thủy tới mức không có khả năng ngôn ngữ, nói gì đến tài chính. Phản ứng vui sướng này cũng được kích hoạt thông qua hành động hiến máu tình nguyện, hay thậm chí viết cho ai đó một tờ nhắn cảm ơn.

Câu nói **“chính suy nghĩ mới là thứ tạo nên sự khác biệt”** cũng có ảnh hưởng theo hướng ngược lại; **nếu bạn làm một việc tốt đẹp cho ai đó, không chỉ mức độ hạnh phúc của họ được đẩy cao mà chính bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc, có lẽ thông qua việc làm tăng nhẹ lòng tự trọng của bạn.** Thế nhưng bạn phải ghi nhớ một vài kết quả từ bài nghiên cứu hạnh phúc của Sonja Lyubomirsky từ trường Đại học California.

Cô cùng các đồng nghiệp đã nghiên cứu ảnh hưởng của các hành động giúp đỡ không liên quan đến tiền bạc tới trạng thái hạnh phúc của con người, kết quả là để có được ảnh hưởng mạnh nhất tới trạng thái hạnh phúc của con người, kết quả là để có được ảnh hưởng mạnh nhất tới trạng thái hạnh phúc, các hành động giúp đỡ nên được tiến hành một lần một tuần. Nếu quá thường xuyên, hành động sẽ không đem lại hiệu ứng đồng nhất. Khi các đối tượng được yêu cầu tiến hành năm hành động giúp đỡ không liên quan tới tiền bạc mỗi tuần, trong sáu tuần liên tiếp, kết quả cho thấy những người trải dài các hành động này trong suốt cả tuần chỉ cảm thấy hạnh phúc hơn một chút. Ngược lại, những người thực hiện cả năm nhiệm vụ trong cùng một ngày thì có mức độ hạnh phúc tăng tới 40%. Có lẽ khi bạn lặp đi lặp lại một hành động đủ lâu, nó sẽ trở thành thói quen của bạn. Ở một vài trường hợp, những người này thậm chí còn

biến thành những người bị chà đạp khi luôn đặt lợi ích của người khác lên trên bản thân mình. **Điều cần trở thành thói quen của bạn là cảm giác mình là một người tốt chứ không phải cách hành xử như một người tốt.** Làm một việc gì đó quá thường xuyên sẽ khiến hành vi ấy trở thành thói quen và nó sẽ ngừng tác động tới cảm xúc của bạn. Một lần một tuần cũng được, trừ khi bạn đi hiến máu. Nhưng đừng thực hiện mỗi tuần. Ý tưởng này rất tệ đấy!!

Hãy nhớ rằng khi nói đến hạnh phúc, giá tiền không hề quan trọng. Mọi người thường đánh đồng mức giá khủng với hạnh phúc lớn lao, nhưng đó không phải sự thật. Thay vì vung 700 bảng mỗi năm để mua một chiếc điện thoại di động mới, bạn có thể chia số tiền này ra 20 phần, mỗi phần 35 bảng, và dùng nó để đi ăn tối với bạn bè hoặc gia đình hai tuần một lần. Những hành động ít tốn kém bao gồm cả sự tương tác xã hội, như uống cà phê cùng ai đó hoặc đi spa với một người bạn, là cách hiệu quả để tạo nên những kỉ niệm hạnh phúc. Từng chút hạnh phúc nhỏ nhoi sẽ tích tụ lại thành nguồn hạnh phúc lớn lao và sẽ kéo dài hơn là cơn phấn khích đến từ chiếc điện thoại mới.

Những ý tưởng làm tăng mức độ hạnh phúc một cách nhanh chóng

Hãy viết tên thành phố nơi mà bạn đang sống vào JustGiving.com¹ và xem ai đang quyên góp tiền vì mục đích từ thiện ở địa phương bạn. Ngay cả khi bạn không quyên góp gì, dành thời gian dõi theo những điều tốt đẹp đang diễn ra tại nơi bạn sẽ xóa nhòa đi những điều tăm tối và âm ảm mà bạn gặp phải ở đâu đó. Nhưng tốt hơn cả, hãy quyên tặng ai đó năm đồng bảng vào lúc họ không ngờ tới.

Gợi ý viết nhật ký

1. Trên đời này, có điều gì mà bạn không thể tưởng tượng nổi cảnh sống thiếu nó không?
2. Bạn yêu thích điều gì ở cuộc sống này?
3. Thử tưởng tượng tất cả mọi thứ đều thuận buồm xuôi gió, và bạn đạt được mục tiêu sống của mình? Vậy đâu là tương lai lý tưởng dành cho bạn?

1. Trang web chính thức của nền tảng xã hội trực tuyến toàn cầu để quyên góp, có trụ sở đặt tại Bankside, London.

CHƯƠNG 3: CỐ THÁI ĐỘ BIẾT ƠN

LÒNG BIẾT ƠN LÀ GÌ?

Vậy là trong chương trước, chúng ta đã hiểu được rằng hành động cho và nhận có tác động theo cả hai chiều. Nhưng **nếu bạn là người nhận, hãy chắc chắn bạn cảm thấy biết ơn trước những gì mình nhận được dù cho đó chỉ là một lời khen ngợi.**

Có lẽ việc này thường xảy ra tại nước Anh, nhưng tôi thường nghe thấy một người khen tặng những điều tốt đẹp về người khác, nhưng đối phương lại gần như bất đồng quan điểm. Một người phụ nữ nói “Chiếc áo khoác đó thật đẹp”, và câu trả lời là “Ồ, cái món đồ cũ kĩ này sao?”. Thật không công bằng, nhẽ ra chúng ta nên cảm thấy biết ơn với lời khen và đáp “Cảm ơn”. Làm thế chẳng có gì sai hết; **đồng ý với người khác khi họ khen ngợi bạn không hề chứng tỏ bạn là người kiêu căng.**

Trên thực tế, **khái niệm biết ơn có lẽ là nguyên liệu quan trọng nhất của món ăn hạnh phúc**, vì đó là một trong những phương pháp hữu hiệu để nâng cao mức độ hài lòng với cuộc sống về mặt lâu dài. Bởi có “thói quen hưởng lạc”, chúng ta thường quen với cuộc sống tốt đẹp và coi rất nhiều thứ là điều hiển nhiên.

Trên đời này, có rất nhiều người hầu như tay trắng, nhưng họ vẫn sống hạnh phúc và biết ơn với những gì mình đang có.

Tôi đã nghe rất nhiều câu chuyện về những người tới thăm khu ổ chuột ở Ấn Độ, sau đó họ khiêm nhường tới mức tự chất vấn cuộc đời mình.

Gần đây tôi gặp một người đàn ông, ông có quen một vài người Ấn Độ qua công việc. Sau này khi đã nghỉ hưu, ông vẫn tiếp tục tới đó thăm họ. Ông đối đãi đặc biệt với một chàng trai trẻ gần như không có gì trong tay, vì thế ông mang thêm một vali đầy giày thể thao và quần áo cho anh.

Khi chàng trai trẻ nhìn thấy bốn đôi giày thể thao, anh đã nói “Sao nhiều thế? Tôi chỉ có một đôi chân thôi mà.” Sau đó anh bắt đầu đi quanh làng, tìm người để tặng ba đôi giày còn lại cùng với hầu hết chỗ quần áo.

Khi bạn tôi hỏi chàng trai trẻ có muốn sử dụng phòng khách sạn của ông để tắm không, anh này gần như ngớ ngàng. Ý nghĩ được tắm rửa bằng nước nóng là một thứ quá xa xỉ với anh. Anh hỏi có phải mọi người ở Anh đều được sử dụng nước nóng không, người bạn tôi nói phải, anh liền lắc đầu nói: “Sao cơ? Kể cả những người nghèo?” Câu hỏi này khiến người bạn của tôi thắc mắc thế nào mới thực sự là nghèo.

Sau mỗi một thế hệ, con người ngày càng trở nên sung túc. Dường như ai cũng muốn xây dựng một cuộc sống tốt đẹp cho con cháu mình, nhưng thế hệ tiếp theo trưởng thành mà không nhận ra cuộc đời chúng tươi đẹp đến nhường nào. Để có thể hạnh phúc, chúng ta cần phải chú ý, nhưng nếu lòng biết ơn không phải thứ tự nhiên sinh ra, ta phải luyện tập cho tới khi nó sinh ra một cách tự nhiên.

Như tôi đã nói, **hành động được lặp đi lặp lại đủ lâu sẽ trở thành kỷ năng, thành một thứ bạn không cần nỗ lực để thực hiện, kể cả lòng biết ơn.**

Nhưng thế nào là lòng biết ơn?

Lòng biết ơn không chỉ là một hành vi; không chỉ là một câu nói “Cảm ơn” khi ai đó giữ cửa giúp bạn. Cũng giống như một quá trình, **lòng biết ơn là sự ghi nhận những điều tốt đẹp trong đời. Nhưng nó còn là một loại cảm xúc, là cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ việc trân trọng một điều tốt đẹp nào đó.**

Khi cảm xúc được lan tỏa suốt một ngày, nó sẽ trở thành tâm trạng. Và khi bạn mang tâm trạng biết ơn, bạn sẽ tìm thêm lý do để cảm thấy biết ơn nhưng điều khác nữa, từ đó cảm giác biết ơn trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Khi tâm trạng ấy trở thành một điều hiển nhiên trong cuộc đời bạn, nó sẽ là một nét tính cách dẫn tới một phiên bản hạnh phúc hơn của chính bạn.

Với những ai có con còn đi học hoặc đã học xong, bạn sẽ cảm thấy quen thuộc với tình huống sau.

“Con yêu, hôm nay ở trường có chuyện gì không?”

“Không có gì ạ.”

“Không có gì thật sao? Vậy con đã học được gì?”

“Con không biết, con chẳng nhớ nữa.”

Khi con trai tôi mới bắt đầu bậc tiểu học, mọi thứ đều lạ lẫm, nó không thể đợi tới lúc được kể cho tôi tất cả mọi chuyện. Nhưng chỉ sau vài tháng, cảm giác mới lạ ấy đã tan biến, và tôi không được biết về điều gì cả. Tôi không muốn thói quen này tiếp diễn, vì thế đã chơi một trò chơi nhỏ cùng với con trai trước giờ đi ngủ. Vợ tôi và tôi cùng nghĩ ra ba điều khiến chúng tôi hạnh phúc ngày hôm đó, hoặc ba điều khiến chúng tôi cảm thấy biết ơn. Sau đó tới lượt con kể. Những đêm đầu tiên, con trai tôi đã phải rất chật vật khi tham gia trò chơi vì nó không nhớ được gì nhiều. Vì thế, tôi hoặc vợ tôi thường sẽ bắt đầu trước, để tạo cảm hứng cho con. Tôi kể về những câu chuyện nhỏ xuất hiện trong đầu mình, ví dụ như trên đường quay trở lại xe, một chú sóc xuất hiện với chiếc mũ nhỏ vẹn vẹn, nó nhìn tôi, quặp lấy trái dâu trên sàn xe tôi chạy biến lên cây khiến tôi không khỏi bật cười. Câu chuyện sẽ khích lệ con trai tôi kể những điều như: “Harry xì hơi trong giờ Toán nên thầy giáo phải mở cửa sổ ra.”

Chỉ sau vài tuần, con trai tôi có thói quen ghi nhớ mọi chuyện vui vẻ xảy ra để có thể kể lại. Con bắt đầu chất lọc những điều tốt đẹp trong cuộc sống, và chúng ta có thể học được rất nhiều từ quá trình đó. Một khi biết ơn cuộc đời, chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi, và tất cả những lo âu đã trải qua đều được chuyển hóa thành niềm phấn khích. **Khi sống với lòng biết ơn, ta sẽ hành động với tư tưởng bản thân mình đã có đủ, thay vì cảm thấy thiếu thốn hoặc ghen tị với người khác.** Điều này cũng có nghĩa chúng ta có xu hướng cho đi và chia sẻ nhiều hơn là nhận lấy và giữ cho riêng mình. Mà chúng ta đều biết **hành động cho đi và chia sẻ sẽ kích hoạt nút hạnh phúc trong não bộ con người.**

Khi một thứ gì đó chi phối não bộ, ví dụ như lòng biết ơn, chúng ta sẽ sàng lọc cuộc đời để tìm ra lý do biết ơn, và bắt đầu trân trọng mọi thứ hơn.

Có một hiệu ứng vẫn được ngành tâm lý gọi là “ảo giác tần số”, hay còn được biết đến với tên hiện tượng Baader-Meinhof. Đó là hiện tượng khi ta bị ảnh hưởng bởi những thứ đã từng nghĩ đến. Đó là lý do vì sao một người phụ nữ đang suy nghĩ đến chuyện lập gia đình lại thấy những người phụ nữ mang thai ở khắp mọi nơi. Tần số những người mang thai không thay đổi. Nhưng người phụ nữ ấy đã sàng lọc thế giới dựa trên những gì cô nghĩ tới.

Chuyện này cũng từng xảy đến với tôi khi vợ tôi mua ô tô mới, đột nhiên tôi thấy nhãn hiệu và kiểu dáng của chiếc xe ấy khắp mọi nơi. Trước đó chúng vẫn luôn tồn tại, nhưng trước khi một chiếc xe giống hệt xuất hiện trên đường vào nhà tôi mỗi ngày, nó không phải một phần cuộc sống của tôi, vì thế tôi không hề chú ý đến. Tôi

dám cá bản thân bạn cũng đã trải qua hiện tượng tương tự, và sau khi đã ý thức được, chúng ta cần tận dụng triệt để. Nhất là khi các bài nghiên cứu liên tục chỉ ra trạng thái biết ơn có thể đem lại một cuộc sống hạnh phúc và ít áp lực hơn.

Nhưng biết ơn theo như lời tôi nói là sao? Tôi biết khi nói bí quyết dẫn đến hạnh phúc là lòng biết ơn, bạn sẽ không cảm thấy thuyết phục. Cứ như thể tất cả những gì chúng ta cần làm là mang cái dáng vẻ trầm ngâm ưu tư ra đường và khen ngợi những bông hoa hôm nay nở thật đẹp, giống như một tên lập dị những năm 1960.

Nhưng chẳng phải vẫn còn khoảng trung gian sao? Vị trí cân bằng giữa việc trở thành một tên lập dị vừa nhảy múa vừa hít hà hương hoa và một người cục cằn không bao giờ trân trọng điều gì và luôn tự xem mình là nạn nhân. Ta không nhất thiết phải chạm tới điểm cực hạn của lòng biết ơn để sống một cuộc đời hạnh phúc; rõ ràng nếu làm được vậy thì cuộc đời hẳn sẽ diệu kỳ biết bao, nhưng như thế có phần không thực tế. Khi đề ra mục tiêu, có một điều mà mọi người đều đồng ý chính là những mục tiêu không thực tế sẽ ngăn bạn khỏi việc bắt tay thực hiện.

Vậy nên, **thay vì nhắm tới việc tìm ra niềm vui vô bờ bến trong mọi việc mình làm, hãy bắt đầu bằng việc loại bỏ thái độ vô ơn trước, để xem nó sẽ dẫn bạn tới đâu.**

Bài tập viết tình cảm

Rất nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra hiệu quả tích cực của “bài viết tình cảm” đối với cuộc sống của con người. Thậm chí, người ta còn chứng minh nó có ảnh hưởng tới cả tình trạng thể chất lẫn sức khỏe tinh thần nhờ tác dụng hạ thấp lượng cholesterol và giảm thiểu áp lực.

Hãy dành 15 phút để viết về những điều tích cực đã xảy đến với bạn. Viết về cả những điều tốt đẹp mà bạn muốn được thấy trong tương lai. Viết về những dự định của bạn. Hãy viết với lòng đam mê và sự nhiệt thành.

Hãy viết về những người quan trọng với bạn bằng tình cảm trù mến, về cảm nhận của bạn và những hy vọng bạn dành cho họ. Viết một lá thư cho một trong những người trên để nói về tầm quan trọng của họ với bạn. Bạn không cần phải gửi đi thật, mặc dù nếu bạn làm thế, hiệu quả sẽ vô cùng tích cực với cả hai người.

Trong những ngày mà bạn không có cơ hội viết ra những điều này, hãy đảm bảo bạn liệt kê trong đầu mình một danh sách lý do để biết ơn. Ba chuyện tích cực đã xảy ra ngày hôm đó. Hoặc ba điều đã trải qua khiến bạn cảm thấy biết ơn.

CÁCH NHÌN

Nếu bạn dừng ai đó lại giữa siêu thị và hỏi liệu họ có vô ơn không, phần lớn chắc chắn sẽ trả lời: “Tất nhiên là không rồi!” hoặc “Sao anh dám nói thế!” hoặc “Cứu tôi! Bảo vệ!”. Thế nhưng, thói vô ơn đã ăn sâu bám rễ vào trong xã hội này, tới mức người ta còn không nhận ra nó đã trở thành một phần tính cách họ.

Vậy, làm thế nào để biết mình có vô ơn hay không? Liệu có những hành vi hay suy nghĩ để xác định? Nếu có, chúng ta phải làm gì đây?

Từ điển **Merrian-Webster**¹ định nghĩa vô ơn là “Sự quên đi hoặc đáp trả không trọn vẹn đối với lòng tốt mà chúng nhận được”. Nhưng nếu có tồn tại một thang đo chiếu lòng vô ơn, tôi nghĩ nó còn có thể được định nghĩa đơn giản là không quá trọng những gì bạn đang có. Vậy nên thỉnh thoảng trong ngày, hãy tự hỏi bản thân câu hỏi này: “Liệu mình có xem chuyện đó là hiển nhiên không?” Đó có thể là việc bạn pha tách cà phê mà không cần mỗi lần bằng cách chà hai thanh củi lại với nhau trong vòng một giờ. Khi bạn không xem điều đó là hiển nhiên, có thể bạn sẽ tận hưởng tách cà phê của mình hơn một chút. Sau cùng, bạn sẽ thấy thích thú đến nhường nào khi phải chà hai thanh củi lại với nhau cà phê tuyệt nhất mà bạn có trong đời...

Lần tới, khi bạn lên máy bay đi đâu đó, hãy ngừng một lát để nghĩ đến các phương án thay thế. Bạn định lái xe tới Cộng hòa Síp sao? Vậy thì chúc may mắn! Nhưng người ta thường hay phàn nàn rằng chỗ ngồi trên máy bay không thoải mái, đồ ăn có phần kém chất lượng, rằng họ phải đợi thêm 5 phút để máy bay cất cánh. Sẽ luôn có những cách nhìn tích cực hơn. Chiếc máy bay này không phải loại thoải mái nhất, nhưng chúa ơi, bạn đang bay ngang qua bầu trời đấy! Hãy nhìn ra cửa sổ rồi thốt lên “Wow!”.

Vài năm trước, tôi gặp phải một vụ tai nạn ô tô nhỏ. Thật may không có ai bị thương cả. Trên thực tế, dù đang nằm co quắp bên cạnh tôi nhưng tài xế xe tải không hề làm rơi chiếc kem trong tay, điều này lý giải vì sao tai nạn xảy ra.

Mấy tháng sau tôi mới được nhận lại xe, tôi có phản bức tức khi thấy cửa ghế phụ bị móp vào, còn bộ phanh hãm xung ở trước xe treo lủng lẳng. Thế nhưng tôi lại

1. Một bộ từ điển tiếng Anh uy tín với lượng từ vựng phong phú.

chẳng làm gì được. Một phần trong tôi ước gì mình đã rời khỏi nhà sớm 5 phút – có vậy tôi mới không vướng vào vụ tai nạn. Nhưng tôi nhận ra một người nào khác có thể sẽ thành nạn nhân của người lái xe tải vì mãi ăn kem mà không nhìn đường, và họ có thể không có khả năng hồi phục nhanh như tôi. Nếu phải lựa chọn một người bị gã ăn kem kia chèn, tôi hoặc một cụ già hưu trí 77 tuổi lái một chiếc Mini Cooper cổ, tôi thà người đó là mình thì hơn. **Người ta thường dễ nói câu “Tại sao lại là tôi?”** mỗi khi có chuyện xấu xảy đến, nhưng tôi có gì đặc biệt gì để mà miễn dịch với việc bị thương chứ? Tại sao không phải là tôi? Liệu tôi có thể cố tình đẩy một ai đó dễ tổn thương hơn mình vào chôn hiềm nguy? Tất nhiên là không rồi. Tôi thà rằng người đó là tôi, tôi sẽ rũ sạch suy nghĩ trong đầu mình, hít một hơi thật sâu rồi tiếp tục với một ngày của mình, còn hơn là một cậu bé 17 tuổi chỉ vừa nhận được bằng lái, sợ hãi tới mức nó sẽ không bao giờ lái xe thêm một lần nữa. Tôi biết những chuyện như vậy sẽ xảy ra, vì tôi đã gặp những bệnh nhân như vậy trong những năm sau này.

Ngay cả trong những tình huống khó khăn, khiến bạn đau khổ nhất, cũng sẽ luôn có cách nhìn tích cực hơn. Sẽ có một thời điểm nào đó bạn gặp một người được chẩn đoán ung thư giai đoạn cuối nhưng vẫn tận hưởng cuộc sống, sau đó lại gặp một người có móng chân mọc ngược nhưng lại không ngừng kêu ca.

Vài năm trước, lúc con trai tôi còn học tiểu học, có lần tôi và vợ tới đón con, phải đỗ xe ở một chỗ khá xa cổng trường. Ai có con nhỏ đều hiểu nổi bức tức khi 400 đứa nhỏ dưới độ tuổi 12 cần được đón cùng lúc. Mỗi ngày đều có cảm giác như đang đi sắm đồ lần cuối trước dịp Giáng sinh, thỉnh thoảng con trai tôi về nhà với một lá thư trên tay, yêu cầu phụ huynh tôn trọng những người chủ nhà trong khu dân cư khi đỗ xe. Không hiếm gặp cảnh tượng ai đó cản ra khỏi nhà rồi lại chẳng thể lái xe đi vì một chiếc BMW hoặc Audi (hầu như không bao giờ là một chiếc xe cũ kỹ) đã chặn đường. Vậy nên có một ngày, khi đang đi bộ chừng 300 dặm¹, vợ tôi bắt gặp một chiếc xe đỗ như thế, giả như chủ xe đỗ lùi lên phía trước một chút thì chiếc xe phía sau đã có thể đỗ mà không chặn đường lái xe của ai. “Anh thấy không”, vợ tôi nói, “thật là bức mình”. Tôi hỏi hành động ấy khiến vợ tôi bận tâm đến nhường nào, trên thang điểm từ 1 đến 10. Cô ấy lắc đầu vài lần rồi hỏi tại sao tôi lại biến mọi thứ thành một trò chơi tâm lý, sau đó cô lưỡng lự nói khoảng 7 điểm trên thang giận dữ. Tôi liền chỉ vào rất nhiều xe đang đỗ theo cách để chủ nhà tiện lái xe ra và cũng tận dụng tối đa khoảng không. Tôi hỏi vợ mình trên thang điểm từ 1 đến 10, cô ấy hạnh phúc thế nào khi thấy mọi chuyện được tiến hành theo cách mình muốn. Sau một hồi lắc đầu và tự hỏi tại sao lại lấy tôi, cô trả lời là 0. Mọi việc được tiến hành theo cách mình muốn lại chẳng

ảnh hưởng gì tới mức độ hạnh phúc, nhưng khi thấy mọi việc không được tiến hành theo cách mình muốn lại chẳng ảnh hưởng gì tới mức độ hạnh phúc, nhưng khi thấy mọi việc không được tiến hành theo cách mình muốn, tâm trạng lại bị ảnh hưởng mạnh mẽ. Quan điểm của tôi là nếu đến cả những điều tích cực cũng không thể ảnh hưởng, vậy thì đừng để bản thân bị những điều tiêu cực tác động. Đó là lý do vì sao cần tự hỏi bản thân: “Liệu mình có đang coi mọi chuyện là hiển nhiên không?”

Để so sánh hiệu quả của *muốn những gì bạn có* với *có những gì bạn muốn*, một bài nghiên cứu đã được tiến hành ở Đại học Bang Wichita, trong đó yêu cầu các đối tượng nghiên cứu nhìn vào một danh sách 52 món đồ vật và chỉ ra những thứ họ đang sở hữu. Sau đó họ sẽ đánh giá mức độ ham muốn từng món đồ, kể cả những món đồ họ đã có. Họ cũng được yêu cầu hoàn thành một bảng câu hỏi về mức độ hài lòng với cuộc sống và tình trạng hạnh phúc chung. Kết quả là những đối tượng muốn có những món đồ mà họ đã sở hữu hạnh phúc hơn những ai đã quá quen với việc sở hữu hạnh phúc hơn những ai đã quá quen với việc sở hữu những món đồ đó. Đồng thời, bài nghiên cứu cũng cho thấy chúng ta cần kiểm soát ham muốn sở hữu những thứ chưa có, vì những người tự nhận mình chỉ thỏa mãn với những thứ tốt đẹp nhất thường cảm thấy bất hạnh hơn.

Hãy nghĩ thế này. Bạn có nhớ lần cuối mình bị cảm lạnh nghiêm trọng không? So với những kế hoạch lớn lao, đây chỉ là một nỗi bức tức nhỏ nhoi, nhưng tôi cá nó là thứ mà bạn không cần đến. Cặp mắt tèm nhem, cảm giác khổ sở ở trong bụng, xì mũi liên tục và cảm tưởng như trong đầu chứa toàn nước mũi. Tôi cá rằng bạn rất muốn hít thở một cách dễ dàng phải không? Và rồi cuối cùng, cảm giác nhẹ nhõm khi mọi thứ qua đi. một ngày bạn tỉnh dậy và phát hiện ra mình lại có thể hít thở bằng mũi – thật tuyệt vời làm sao!

Tôi tự hỏi bạn coi việc chiếc mũi của mình hoạt động bình thường trở lại là điều hiển nhiên đã bao lâu rồi? Một giờ? Một ngày? Cũng bởi thói quen, chúng ta làm quen nhanh chóng và bình thường hóa mọi chuyện. Vì thế nên một người nuôi đầy chó trong nhà không nhận ra mùi hôi của chó. Đây là cách não bộ vận hành để đem lại tính hiệu quả - nó xóa tất cả những trải nghiệm không còn khiến bạn ngạc nhiên nữa. Mọi chuyện mờ dần vào vùng nền để não bộ sắp xếp ổn thỏa mọi thứ đang diễn ra trong mạch não. Vì thế, chúng ta cần nỗ lực đem những gì ta coi là hiển nhiên ra khỏi vùng nền, trở lại vùng nhận thức.

Khi mọi chuyện hòa vào trong vùng nền và trở thành vô thức, chúng sẽ không còn khiến ta ngạc nhiên nữa. Ví dụ như nước chảy, điện, một cốc súp ăn liền trên chạn bếp, sức khỏe, bạn bè hay khả năng truy cập Internet.

Những chuyện trên xảy ra liên tục tới mức chúng đã trở thành một tấm hình nền trong cuộc đời chung ta. Để ngừng xem chúng là điều hiển nhiên, ta cần phải đưa chúng ta khỏi vùng nền và về lại với vùng nhận thức, nhưng bạn sẽ phải hành động một cách thận trọng. Tôi biết nghe có vẻ khó khăn, nhưng như tôi liên tục sẽ trở thành bản năng, thói quen và một phần tính cách bạn.

Vậy nên **hãy tự nhận thức những việc bạn đang làm và những gì hiện hữu xung quanh bạn.**

Hãy nhận thức rằng bạn dễ dàng có được nước sạch chỉ với một lần vặn vòi. Hãy nghĩ đến những kế hoạch và thiết kế cần thiết để đưa nguồn nước đến với bạn.

Hãy nhận thức rằng bạn có thể dễ dàng tìm kiếm câu trả lời cho hầu hết mọi câu hỏi chỉ với một lần tìm kiếm thông tin trên mạng. Hãy nghĩ đến những người viết và viết nên bài báo nhằm cung cấp câu trả lời cho bạn, họ đã dành thời gian để bạn được hưởng lợi, họ bỏ tiền của để xây dựng trang web cho bạn đọc.

Mọi chuyện đều như thế. Lần tới khi bạn pha trà, hãy nghĩ tới các bước để bạn có được một ngụm nước ấm đậm vị trà như thế. Bản thân gói trà đã đủ phức tạp chứ đừng nói đến thiết kế của ấm đun và bình trà, cũng như quá trình truyền tải điện tới nhà và căn bếp của bạn.

Lần tới khi bạn cảm thấy đói bụng, rồi thỏa mãn sau khi ăn chút gì đó, hãy nghĩ xem cơ thể bạn phức tạp đến thế nào. Chỉ bằng một chiếc bánh kẹp phô mai và cà chua đơn giản, cơ thể bạn có thể sử dụng lượng carbohydrate cấu thành; cả đơn giản và phức tạp, vitamin, khoáng chất, protine và chất xơ. Chúng cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động, từ việc bơm máu cho tới khả năng bật cười khi thấy ai đó vấp phải một chú mèo.

Một khi bạn nhận thức được tầm quan trọng của mọi chuyện dù là nhỏ nhất, bạn có thể bắt đầu trân trọng chúng hơn. Nếu cảm thấy khó khăn, hãy thử tưởng tượng cuộc sống sẽ thế nào nếu thiếu đi những gì bạn đang coi là điều hiển nhiên. Hãy nghĩ xem bạn sẽ pha một tách trà thế nào nếu tất cả những thứ sẵn có đột nhiên biến mất và bạn phải tự mình làm hết mọi việc.

Có lẽ tác dụng phụ của thái độ đó sẽ khiến bạn chú ý chăm sóc sức khỏe của bản thân hơn hoặc mang ô tô đi bảo dưỡng thường xuyên hơn. Dù sao thì nếu bạn không làm hai việc trên, bạn sẽ phải gánh lấy hậu quả sau này. Chỉ đến khi xe bị hỏng, bạn mới nhận ra tầm quan trọng và ước gì đã chăm sóc nó cẩn thận hơn. Cơ thể bạn cũng vậy. Chỉ đến khi ngã khỏi ván trượt của cậu con trai và bị giãn cơ lưng, bạn mới nhận thấy nhẽ ra mình nên học Thái cực quyền hoặc Pilates khi bác sĩ nắn xương lần đầu giới thiệu. Đây là kinh nghiệm của chính tôi.

Không cần đợi đến khi mất đi chúng ta mới nhận ra tầm quan trọng, phải không? Bạn đã nghe câu “Bạn không biết mình có trong tay những gì cho tới khi mất đi” bao nhiêu lần rồi?

Hãy nghĩ tới “John”.

John coi việc sở hữu xe ô tô là điều hiển nhiên. Lúc mới mua, anh rất yêu nó, a trân trọng chăm sóc, lắng nghe âm thanh và nỗ lực để đảm bảo mọi vấn đề được giải quyết kịp thời trước khi chúng trở nên nghiêm trọng. Nhưng cuối cùng, anh vẫn xem nó là điều hiển nhiên. Cứ mỗi tháng qua đi, anh lại càng đối đãi với nó thờ ơ, thậm chí anh còn không nhận ra nó chẳng còn vận hành được như xưa. Sự bỏ bê ấy đã khiến chiếc xe hỏng và có vẻ như không thể sửa được.

Giờ hãy nghĩ lại tình huống của John... có điều lần này, thay vì nghĩ đến chiếc xe, hãy nghĩ về bạn gái của anh ấy, thứ không thể hàn gắn chính là mối quan hệ của họ. Hay tưởng tượng đó là sức khỏe của anh, và cơ thể anh đã không còn hoạt động đúng chức năng nữa.

Trong bất kì tình huống nào, nếu như John hiểu rõ những điều anh đang trải qua, nếu anh lôi mọi chuyện từ vùng nền trở lại vùng nhận thức thì anh đã có thể cân nhắc một cuộc sống thiếu đi những thứ đó. Nếu vậy anh đã có trách nhiệm chăm sóc những điều quan trọng trong đời và không để chúng biến mất.

Tôi không sao nhấn mạnh hết ảnh hưởng tích cực của việc trân trọng mọi thứ trên đời. Nhờ đó, bạn có thể sống với quan điểm mình có đầy đủ mọi thứ thay vì thiếu thốn và ngăn không cho mình trở nên đố kị hay ganh ghét với mọi người. Đó là sự khác biệt giữa có tất cả những gì bạn muốn và muốn tất cả những gì bạn có.

Bạn vẫn có thể ham muốn sở hữu nhiều thứ hơn nữa; muốn những gì bạn có không có nghĩa cuộc sống của bạn đã viên mãn và không cần cải thiện gì thêm, nó có

nghĩa bạn đã lựa chọn cách chấp nhận và trân trọng những gì bạn có, để có thể cảm thấy vui vẻ trước khi bước những bước tìm kiếm tiếp theo trong đời.

Những ý tưởng làm tăng mức độ hạnh phúc một cách nhanh chóng

Dành một chút thời gian gửi tin nhắn tới ai đó, cảm ơn họ vì đã trở thành một phần trong cuộc đời bạn. Không nhất thiết phải hoành tráng, chỉ một lời cảm ơn đơn giản vì đã khiến bạn mỉm cười là đủ rồi. Hãy xem những ý tưởng này như một lời khẳng định rằng bạn thực sự may mắn, bất chấp những điều tồi tệ bạn đã trải qua. Nó sẽ nhắc bạn rằng những điều tốt đẹp có thể và sẽ luôn xảy đến với bạn.

Jenny

Khoảng 10 năm trước, tôi gặp Jenny, một phụ nữ trẻ mắc bệnh u xơ nang (cystic fibrosis - CF). Lúc ấy cô chỉ mới 20 tuổi, cô cảm thấy vô cùng biết ơn vì đã sống được đến tận bây giờ. Khi cô sinh ra, tình trạng của cô xấu đến mức các bác sĩ nói với bố mẹ cô rằng cô chỉ sống được đến tuổi thiếu niên là may. Căn bệnh CF vốn không có thuốc chữa.

Nếu bạn không biết, CF là căn bệnh di truyền, gây tắc nghẽn phổi và hệ tiêu hóa bằng một lớp dịch nhầy rất dày, khiến cho bệnh nhân khó thở, tập luyện hay tiêu hóa thức ăn. Đây là căn bệnh tàn nhẫn, không tha một ai và thường dẫn tới những ca chết non vì vi khuẩn trong dịch nhầy sinh sôi, dẫn đến bệnh viêm phổi.

Nhưng thay vì bao bọc quá mức và đối xử với cô như một bảo vật trong tủ kính, bố mẹ khuyến khích cô sống như bao bạn bè đồng trang lứa, chỉ khác 40 phút loại bỏ chất dịch nhầy dính mỗi sáng, trưa và tối. Đúng vậy, cô khác biệt ở chỗ một phần cơ thể không hoạt động hiệu quả. Nhưng cô vẫn có thể làm được những gì mà người khác làm; cô chỉ phải làm theo một cách khác đi mà thôi.

Cô học cách trèo cây, đạp xe, và **cô lớn lên hạnh phúc với quan điểm cuộc đời rất đáng sống**. Cô luôn biết mình sẽ chết trẻ, nhưng từ khi còn nhỏ, cô vẫn nhắc đến vấn đề ấy thản nhiên như chuyện chuyển nhà. Năm 4 tuổi, cô quay sang nói với bố mẹ mình khi đang chơi trên bãi biển: “Khi con chết, hãy mang con tới đây”, sau đó cô chạy ra biển, hát tung làn nước, để lại bố mẹ cô run rẩy chết lặng trên bờ cát.

Năm 11 tuổi, một bữa ăn bình thường của cô cũng cần đến 20 viên thuốc để cơ thể tiêu hóa được thức ăn. Bạn bè ở trường của cô không tin nổi. “Uống hết một lần

đi”, họ thường nói, và cô làm theo, nếu họ đưa cho cô 10 xu. Cô tặng hết phần tiền kiếm được cho một tổ chức từ thiện chăm sóc chó săn thỏ về hưu.

Năm 15 tuổi, cô học sửa xe và trở nên hứng thú với kỹ thuật cơ khí. Nếu không hàn thì cô sẽ chúi đầu vào máy móc của ô tô. Cô cảm thấy hạnh phúc.

Cô đã tiến hành phẫu thuật ghép gan, ca tiếp theo trong danh sách sẽ là ghép phổi, nhưng cô từ chối. “Khi một chiếc xe bị hỏng”, cô nói “người ta sẽ không thay thế bằng những bộ phận mới”. Cô cảm thấy hai lá phổi sẽ trở thành lãng phí khi đặt trên người mình, hai năm mà nó đòi lấy không bỏ những khó khăn mà họ sẽ phải trải qua. Cô không cần thêm nhiều thời gian, thay vào đó, cô muốn tận hưởng tất cả thời gian mà mình có. Nhưng những gì cô biết, thêm một ca phẫu thuật và thuốc chống tình trạng không kích ứng liều mạnh hơn cũng chẳng thể cải thiện cuộc sống của cô.

Các bác sĩ đều khuyên cô nên tới gặp người cố vấn để giúp cô chấp nhận được thực tế tình trạng tử vong của mình. Cô nghe theo lời khuyên, nhưng có vẻ tất cả đều là vô nghĩa. Cô vốn đã chấp nhận tình trạng của mình, nhưng vị cố vấn thuyết phục rằng hạnh phúc và lòng nhiệt thành với cuộc sống mới là cơ chế phòng vệ, cứ như thể cô không ý thức được mình đang chết dần. Người ta nói cô nên nghiêm túc hơn và có khả năng cô sẽ trải qua chứng trầm cảm. Jenny từ chối việc tin rằng để có thể hiểu hết ý nghĩa của cái chết, cô buộc phải nhìn cuộc sống dưới góc độ tiêu cực, cô ngày càng ít hứng thú với các buổi trị liệu. Cuối cùng, vị cố vấn đề nghị ngừng trị liệu vì rõ ràng nó không giúp được gì cho cô. Nếu cô muốn kiểm soát sức khỏe tâm thần, cô nên thử thứ gì đó mới lạ, và điều này đã dẫn cô đến với tôi.

Chuyên môn của tôi là chữa bệnh bằng liệu pháp thôi miên, thế nên những buổi trị liệu cùng tôi có phần khác biệt với những buổi tham vấn trước đây. Cảm giác lạ lẫm khi thử một điều mới lạ và khác biệt khiến cô hứng thú, và có lẽ cô cởi mở với tôi hơn là với vị cố vấn trước đây. Cô tràn đầy nhiệt huyết với cuộc sống, cô muốn được thấy và trải nghiệm càng nhiều thứ càng tốt, cô say sưa trong những ý tưởng được làm những việc nhỏ bé, như cô đã nói: “Một thứ gì đó, khi tôi vẫn còn có cơ hội.”

Vì thế chúng tôi đã tập trung vào lòng tự tin của cô, sử dụng những phương pháp đã giúp cô trở nên độc lập hơn, vì thế như đột ngột quyết định lái xe tới một nơi cách nửa vòng đất nước trong một tuần nếu cô muốn.

Một trong những kĩ thuật chúng tôi thường dùng có tên gọi Liệu pháp Từng phần. Dựa trên quan điểm tính cách con người được hợp thành từ nhiều thành tố khác nhau. Một phần trong ta muốn cười, nhưng lại có một phần khác trong ta muốn khóc. Một phần trong ta sợ hãi, nhưng một phần khác lại tỏ ra can trường. Những “phần” tính cách này rất đối bình thường, nhưng đôi khi chúng xung khắc lẫn nhau, gây nên cảm giác lo lắng. Đây là lý do vì sao những người hút thuốc vẫn tiếp tục hút, những người nghiện cờ bạc vẫn cứ cá cược và những tay bọm rượu vẫn tiếp tục uống. Phần muốn tiếp tục với hành vi tổn hại lần lượt phần muốn từ bỏ. Tìm ra một hướng thú chung của các phần này là việc rất hữu ích, để có thể chấp nhận và sống chung với chúng.

Thông thường, tất cả các phần trong chúng ta đều có chung một mục tiêu cốt lõi, đó là cố gắng khiến chúng ta hạnh phúc. Những phần trong tính cách Jenny cũng đang làm điều tương tự, khiến cô hạnh phúc. Làm ra vẻ cô không có bệnh CF khiến cô hạnh phúc. Nhưng thừa nhận bệnh tình cũng sẽ khiến cô hạnh phúc; nó đem lại cho cô nhiều động lực hơn những người khác, để cô có thể nhìn ngắm và trải nghiệm mọi thứ trên đời một cách trọn vẹn, đầy trân trọng.

Sau khi đã nuôi dưỡng được lòng tự tin, cô quyết định đi du lịch. Cô mua dụng cụ cắm trại và thường ở giữa một khu rừng cách nhà vài trăm dặm mấy ngày liền. Có lần, cô gọi cho bố mẹ mình lúc 2 giờ sáng chỉ để kể rằng cô vừa nhìn thấy một con hươu bên ngoài lều. Cô biết mình mang trong người căn bệnh CF và không thể nào trốn tránh được, nhưng cô sẽ chết mất nếu để những thứ ấy ngăn bước cô tận hưởng cuộc đời.

Vài năm trước khi qua đời, Jenny cần thực hiện một ca mổ thông dạ dày qua nội soi (PEG) để đưa vào một ống thức ăn giúp đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Nếu không có nó, khẩu phần ăn của cô sẽ phải gấp đôi người bình thường để thu được cùng một lượng calo, đồng nghĩa với việc một bữa ăn sẽ như một nhiệm vụ, không còn chút cảm giác vui vẻ nào. Ống PEG được cắm thẳng vào bụng và kết nối với một ống dẫn thức ăn hoặc ống tiêm, giúp cung cấp calo và chất dinh dưỡng ngay trong khi nghỉ ngơi. Khi sử dụng ống, bạn không cần phải ăn quá nhiều trong những bữa bình thường, khiến cho những bữa ăn càng thêm phần vui vẻ. Thế nhưng, ống PEG rất khó chịu và không giấu được dưới lớp quần áo, khi sử dụng ống đồng nghĩa với việc bạn đang bị thiếu cân.

Jenny không muốn mọi người biết tình trạng bệnh của mình, cô giấu chiếc ống đi ki nhất có thể. Cô ngừng mặc váy và bắt đầu mặc quần áo rộng thùng thình nhằm che giấu. Một phần trong cô cảm thấy vui vẻ khi giữ bí mật, nhưng một phần trong cô lại thấy buồn. Cô bắt đầu cảm thấy kém nữ tính, lòng tự tin của cô sụt giảm, cô không hài lòng với cơ thể mình và lòng tự trọng của cô bỗng sụp đổ. Cô đã nhờ mẹ mình giúp đỡ.

“Mẹ giúp con chụp vài tấm hình nhé?” cô hỏi, rõ ràng chỉ có một câu trả lời hợp lý cho câu hỏi này.

“Tất nhiên rồi.” Mẹ cô đáp.

Nhưng Jenny nói tiếp: “Ảnh khỏa thân.”

“Hả?”

“Khi con chạy giữa cánh đồng hoa chuông.”

“Hả? Chắc là được thôi.”

Và họ đã làm thế. Họ tới một nơi không có ai Jenny cởi bỏ toàn bộ quần áo, khoe chiếc ống dẫn thức ăn với toàn thế giới, cô tạo dáng hết bức này tới bức khác. Cô in ra vài tấm rồi treo lên tường hành lang, mỗi ngày chúng đều nhắc nhở bản thân rằng cô cũng là một người phụ nữ, lòng tự tin của cô tăng cao. Mỗi lần đi ngang qua những bức ảnh, lòng tự trọng của cô lại tăng lên một chút. Cô lại bắt đầu mặc đồ nữ tính và chấp nhận sự hiện diện của chiếc ống dẫn thức ăn, đó cũng là cách cô thoải mái và vui vẻ đi ăn với bạn bè và gia đình.

Cứ khoảng sáu tháng một, cô lại gọi điện kể cho tôi về những cải tiến trên con xe 4x4 mà cô đang tiến hành hoặc ý tưởng tân trang xe cắm trại và nhà di động. Cô làm việc bán thời gian, bất chấp nguồn năng lượng cơ thể thấp, cô tận hưởng công việc và từ chối bỏ cuộc. Cô giấu sự thật mình mắc bệnh CF khéo đến nỗi nhiều người còn không nhận ra ngay tại chính đám tang cô.

Cô ra đi thanh thản như bao người khác, cô cười mẹ mình để chiếc bộ kệt giữa đồng dây rỗi của các dụng cụ y tế, cười tới nỗi cô tưởng như sắp ngừng thở ngay trước hôm cô thực sự qua đời.

Điều người ta thường nói với tôi mỗi khi hoàn thành khóa huấn luyện là, những gì chúng ta học được trong phạm vi lớp học đều có hạn, bệnh nhân sẽ dạy chúng ta nhiều điều hơn là một lớp học đem lại. Đó là sự thật.

Jenny dạy tôi biết hạnh phúc thực sự là khi chúng ta chấp nhận những điều tồi tệ sẽ xảy đến nhưng không bao giờ được để chúng che lấp những điều tốt đẹp. Cô không xem nhẹ cuộc đời mình vì có biết mạng sống của cô có thể dễ dàng bị đoạt lấy cũng bởi điều này, cô tận dụng mọi cơ hội để tạo ra niềm vui và lòng tự hào.

Cô thực sự sống trọn cuộc đời nhờ bệnh tật, không phải bởi bệnh tật. Và khi tôi nhận ra đây không chỉ là cơ chế phòng vệ, tôi tự hoài nghi mức độ thỏa mãn của bản thân. Rõ ràng tôi cảm thấy hạnh phúc. Tôi có một mối quan hệ tuyệt vời, vợ tôi và tôi vừa mới xây dựng gia đình nhỏ và tôi hạnh phúc với sự nghiệp. Nếu phải liệt kê một danh sách những gì tôi biết ơn, rõ ràng danh sách của tôi sẽ dài hơn của cô, thế nên chắc chắn tôi đang hạnh phúc hơn cô.

Ấy thế mà người phụ nữ trẻ đó nói về cái chết sắp tới hết như cách tôi nói đến thời tiết. Cô vẫn cảm thấy giận dữ vì mình phải từ giã cuộc đời ở độ tuổi quá trẻ, đôi lúc cô vẫn sợ hãi trước tương lai sắp tới. Nhưng những điều ấy không hủy hoại mức độ hạnh phúc của cô, vì cô đã nỗ lực tận hưởng những gì xảy đến tại thời điểm đó. Thậm chí cô còn nói đôi lúc cô cảm thấy biết ơn căn bệnh CF, nếu không nhờ có CF, cô sẽ chẳng thể trải nghiệm những gì cô đang có. Cô sẽ phải làm việc toàn thời gian giống như bao người khác, chắc chắn cô sẽ không có nhiều cơ hội để trải nghiệm cuộc đời.

Tôi chợt nhận ra nếu cô có thể biết ơn cuộc đời tới mức ấy, tôi nên là một người đàn ông hạnh phúc nhất thế gian.

Những ý tưởng làm tăng mức độ hạnh phúc một cách nhanh chóng

Hãy để lại một tờ giấy cho ai đó, nói rằng họ tuyệt vời đến thế nào. Dán lên màn hình máy tính lúc họ rời bàn hoặc kẹp vào cuốn sách họ đang đọc dở.

Có lẽ bạn nên dán một lời nhắn lên đầu đó cho người lạ đọc, chắc chắn tâm trạng họ sẽ khá hơn rất nhiều.

Nghe có vẻ điên khùng, nhưng nếu bạn sở hữu khiếu hài hước lạ lùng như tôi, thậm chí bạn còn có thể sáng tạo một danh sách đồ cần mua hài hước với những vật

dụng nực cười rồi để lại trong giỏ mua sắm. Tác giả Robert Popper rất giỏi việc này, ông đã cung cấp những món đồ vô giá như “Sơn giận dữ”, “Xịt socola Mars Bar” và “Khử mùi ngựa (dạng lăn)”.

Cecilia

Một trong những lý do khiến tôi trở thành nhà trị liệu chính là nhờ những trải nghiệm năm 16 tuổi khi tình cờ tham gia tình nguyện tại bệnh viện địa phương. Ở độ tuổi thiếu niên, tôi háo hức muốn theo đuổi ngành truyền thông, và một trong những cách dễ nhất để tích lũy kinh nghiệm trong lĩnh vực này là làm việc ở trạm phát thanh của bệnh viện. Nếu bạn không biết trạm phát thanh của bệnh viện là gì, hãy tưởng tượng trạm phát thanh của học sinh, nơi chỉ phát những bài nhạc đã có hơn 30 năm tuổi đời. Đại loại là như vậy.

Việc đầu tiên mà những thành viên mới phải làm tại trạm phát thanh bệnh viện là tời nằm trên giường bệnh, vì những lý do khác nhau. Thứ nhất, bạn cần phải hiểu đối tượng nghe đài và tìm ra thể loại nhạc họ muốn nghe khi nằm trên giường bệnh (có vẻ như luôn là nhạc của Jim Reeves). Và thứ hai, làm vậy để tìm ra những thành viên mới được chuẩn bị để làm việc thực sự, thay vì chỉ giả vờ vào vai anh chàng DJ. Những trải nghiệm này đã khơi gợi hứng thú của tôi về bản chất của con người. Tôi trở nên say mê tâm lý học, nó đã cho tôi thấy những cách suy nghĩ và cảm nhận khác biệt về các vấn đề. Không chỉ bởi mỗi bệnh nhân có một ngưỡng chịu đau khác nhau, dù điều này làm tôi thích thú và truyền lửa cho sự say mê của tôi đối với bộ môn thôi miên, mà còn bởi một vài bệnh nhân đã sở hữu nền tảng tính cách giúp họ vượt qua cơn đau ồm về mặt thể xác và nhìn vào những điều tích cực và hạnh phúc.

Lần đầu tiên tôi gặp Cecilia, bà mới nhập viện ở độ tuổi 73 vì một căn bệnh mang tên Hội chứng Raynaud. Raynaud là một bệnh lý về lưu thông máu, nó ảnh hưởng đến nguồn cung cấp máu tới các bộ phận khác nhau trên cơ thể. Các mạch máu co thắt lại và làm tắc nghẽn dòng chảy. Điều này khiến những ngón tay nhỏ bé của bà bị thiếu oxy và dần hoại tử, cần được cắt bỏ. Bà tỏ ra vô cùng vui vẻ, thậm chí còn lấy việc chôn ngón tay và tổ chức đám tang cho chúng ra để chọc cười. Ngạc nhiên làm sao, bà yêu cầu tôi bật một bản nhạc của Jim Reeves và bật cười khi tôi hỏi bà có muốn nghe cụ thể một bài nào không. Bà cúi xuống nhìn ngón tay đã đen kịt rồi nói “Anh ta sẽ phải ra đi” (He’ll Have To Go).

Một tuần sau gặp lại, bà cảm ơn tôi vì đã chơi bản nhạc kia. Bà cho tôi xem bên tay băng bó rồi nói dù vết thương đang bị nhiễm trùng nhưng bà đang dần hồi phục lại, có khả năng sẽ về nhà vào ngày mai. Lần này bà yêu cầu tôi chơi bài “Bạn cần có đôi bàn tay” (You Need Hands) của Max Bygraves.

Một tuần sau, tôi ngạc nhiên khi thấy bà vẫn nằm trên giường bệnh, tôi liền ngồi xuống hỏi thăm tình hình. “Mỗi ngày còn sống là một ngày vui”, bà nói. Chỗ nhiễm trùng vẫn chưa lành lại, có lẽ hội chứng Raynaud đã ngăn dòng chảy của máu, nên bà bị giữ lại bệnh viện, có lẽ thêm một tuần. Bà nói là cảm thấy ổn, và còn chọc cười rằng đồ ăn bệnh viện chán đến mấy vẫn ngon hơn những thứ kinh khủng mà chồng bà nấu. Lần này bà yêu cầu ca khúc “Buông tha tôi” (Release me) của Engelbert Humperdinck.

Và họ thực sự đã buông tha để bà về, khoảng sáu tháng sau đó, tôi không gặp lại bà. Nhưng bà được đưa trở lại bệnh viện để cắt thêm một ngón tay nữa. Có vẻ như hội chứng Raynaud là dấu hiệu của căn bệnh nào đó nghiêm trọng hơn.

Từ đó tới khi bà qua đời và khoảng 2 năm sau, Cecilia chưa từng rời bệnh viện. Hầu như tuần nào tôi cũng gặp bà, lần nào tôi cũng thấy bà bật cười vì một chuyện gì đó. Thế nhưng, sau mỗi lần gặp nhau, bà lại thiếu đi một phần cơ thể. Cứ mỗi tháng, thêm một hoặc hai ngón tay bị cưa đi, rồi xuống đến cả ngón chân.

Chẳng bao lâu sau, đến cả bàn chân, bàn tay bà cũng bị đoạn. Cuối cùng đến cánh tay và đôi chân bị cắt cụt. nhưng bà vẫn tiếp tục sống vui vẻ. Bà dành thời gian nghĩ ra nhiều ca khúc thú vị để yêu cầu, ví dụ như “Nhát cắt đầu tiên luôn sâu sắc nhất” (The First Cut is The Deepest), “Rảnh chân” (Footloose) và “mắt mở to với đôi chân cụt” (Wide Eyed and Legless). Tôi ngờ rằng bà đã giấu quyển *Kỷ lục Guinness về những khúc đĩnh đám của Anh* ở đâu đó. Nếu có ai đó hỏi bà cảm thấy thế nào, bà sẽ nói “Mỗi ngày còn sống là một ngày vui, còn anh thì sao?”

Bà thực sự hứng thú với con người và thích lắng nghe những việc họ làm bên ngoài bức tường bệnh viện. Trong bà không có lấy một chút đố kỵ, dù thích thú nghe ngóng những câu chuyện phiếm từ câu lạc bộ xã hội của bệnh viện.

Từ góc độ người ngoài cuộc, bạn có thể nghĩ cuộc đời bà là một tám bi kịch, nhưng bà vẫn nắm bắt mọi thứ với tinh thần lạc quan và vui tươi.

Thời điểm cuối đời, chúng tôi dành nhiều thời gian bên nhau, và tôi học được rất nhiều từ bà. Bà nói bà biết rõ những dự đoán đầu tiên trong thời kì chẩn bệnh. Bà biết bà sẽ mất dần từng bộ phận cho tới khi cả thân thể ngừng hoạt động và bà nhắm mắt xuôi tay, nhưng bà không chấp nhận việc mình là nạn nhân. Bà nói bà có một cuộc đời thật tươi đẹp, và chẳng có lý do gì để giận dữ khi cuộc đời bỗng trở nên thật ngắn ngủi. Việc biết rõ một thời điểm nào đó mình sẽ mất toàn bộ các chi khiến bà càng thêm trân trọng chúng khi chúng vẫn còn hoạt động.

Lần cuối cùng gặp bà, tôi đang phát phiếu chơi bingo cho các bệnh nhân muốn chơi cùng tôi ngày hôm đó. Cecilia nằm thoi thóp; cơ thể của bà không hấp thụ được chất dinh dưỡng từ thức ăn, tôi gần như không thể nhận ra bà. Bà chẳng còn gì ngoài nửa thân trên cùng cái đầu. Thế nhưng bà vẫn hạnh phúc. Chúng tôi trêu đùa rồi bật cười cùng nhau, bà tận hưởng trọn vẹn những gì còn sót lại trên cõi đời, thậm chí bà còn tham gia chơi bingo cùng mọi người, với cây bút ngậm chặt trên miệng.

THIỀN CHÁNH NIỆM

Một trong những bài nghiên cứu về hạnh phúc bổ ích nhất gần đây được tiến hành bởi người đàn ông tên Matt Killingsworth. Ông nảy ra ý tưởng dùng điện thoại thông minh để theo dõi hành động và cảm xúc của mọi người cho bài luận án tiến sĩ của mình. Nhờ việc tổng hợp dữ liệu từ hàng nghìn người dùng vào trong máy tính, ông đã tìm ra điều khiến con người hạnh phúc cũng như khổ đau.

Hóa ra người ta hứng thú với quan hệ tình dục hơn đi làm, điều này không có gì ngạc nhiên. Nhưng điều đáng ngạc nhiên ở đây chính là khi nghỉ ngơi, không làm theo đúng nghĩa đen, chúng ta không cảm thấy hạnh phúc hơn khi làm việc hay đơn giản là khi xem TV. Làm việc và nghỉ ngơi nằm ở vị trí thấp nhất trong danh sách những thứ khiến con người hạnh phúc. Đối với tôi điều này rất thú vị, bởi một trong những điều mọi người trông đợi ở những khi đi làm hay lúc buồn chán thường chính là thời gian nghỉ, khi họ có thể đi du lịch hoặc thư giãn. Thế nhưng trạng thái không làm gì lại không khiến chúng ta hạnh phúc hơn khi làm việc.

Theo như Killingsworth, điều kì diệu này xảy ra do những suy nghĩ vẩn vơ, bởi khi thư giãn và không làm gì, người ta có cơ hội để lo nghĩ về nhiều thứ. Chắc chắn rồi, hãy đi chơi xa và thư giãn và không làm gì, người ta có cơ hội để lo nghĩ về nhiều thứ. Chắc chắn rồi, hãy đi chơi xa và thư giãn. Dù sao chúng ta cũng luôn cần một khoảng thời gian lắng lại. Cuộc sống không phải một vòng đua, dù cho có là một trận đua thì ta cũng không muốn phải hối hả lao tới vạch đích; trái lại, ta muốn kéo dài càng lâu càng tốt. Vậy nên nếu bỏ tiền đi nghỉ dưỡng, hãy chắc chắn bạn không phá hoại kì nghỉ của mình bằng những suy nghĩ vẩn vơ. Thay vào đó, **hãy tận hưởng những trải nghiệm bằng cách tập trung vào chính giây phút này**. Một trong những cách giúp bạn tận hưởng giây phút hiện tại là phương pháp Thiền chánh niệm.

Não bộ của chúng ta có khả năng chuyển thông tin vào vùng tiềm thức. Rất nhiều trải nghiệm nhanh chóng vượt ra khỏi vùng nhận thức, các suy nghĩ và hành vi sẽ sớm được tiến hành mà chúng ta không phải nỗ lực quá nhiều. Nghe thật tuyệt, đó là cách các kĩ năng phát triển, cũng như cách ta học chơi một loại nhạc cụ phức tạp. Có gì rắc rối ở đây chứ?

Thật không may, quá trình trên lại không ảnh hưởng tới việc chúng ta có vui vẻ khi đi lại, trò chuyện hoặc thổi sáo didgeridoo của Úc hay không. Điều này có nghĩa bạn có thể ăn một gói đậu phộng M&M mà hầu như không nhớ là mình đã ăn, và cảm thấy không thỏa mãn trong lòng. Điều này cũng có nghĩa bạn có thể mua một chai sữa tắm đắt tiền trong cửa hàng và nghĩ nó thật tuyệt, thế nhưng ngày hôm sau khi bạn tắm trong vô thức, bạn gần như không nhận ra nó tuyệt vời đến đâu bởi tâm trí bạn đang bận giải quyết một sấp giấy tờ trong công việc.

Thiền chánh niệm là hình thức tĩnh tâm được đơn giản hóa, giúp cải thiện khả năng đưa mọi việc trở về hiện tại và có ích đối với não bộ cũng như toàn bộ cơ thể. Các bài nghiên cứu đã chứng minh việc đưa quá trình Thiền chánh niệm vào cuộc sống có tác dụng tích cực đối với vùng não liên quan tới sự tập trung và xử lý các giác quan, thậm chí nó còn có tiềm năng bù đắp cho những tác hại của quá trình lão hóa và bệnh Alzheimer¹. Bác sĩ Sara Lazar của Chương trình Nghiên cứu Chẩn đoán bằng hình ảnh não thuộc bệnh viện Đa khoa Thần kinh Massachusetts, là một trong những người đầu tiên nghiên cứu ảnh hưởng của Thiền chánh niệm tới não bộ. Ông cùng các đồng nghiệp đã quét cấu trúc não của 16 đối tượng trước và sau khi tham gia Chương trình Giảm thiểu Căng thẳng Dựa trên Thiền chánh niệm, kéo dài tám tuần. Từ lâu người ta đã chứng minh Thiền chánh niệm có ảnh hưởng tích cực tới sức khỏe tinh thần, nhưng nhiều ý kiến tranh cãi cho rằng có thể mọi người thấy khá hơn vì họ nghỉ ngơi nhiều hơn. Điều mà bài nghiên cứu này cũng như những bài nghiên cứu sau này, chứng minh chính là thiền chánh niệm khiến não bộ hoạt động mạnh hơn ở ba khu vực then chốt.

Đầu tiên là vùng vỏ thùy trước trán. Đây là bộ phận não bộ tiến hóa sau cùng và gần như chịu trách nhiệm cho tất cả những gì mà bạn nghĩ đến. Nó đem lại cho chúng ta khả năng nhận thức những việc có thể xảy đến trong tương lai, vậy nên thay vì phi ngôn giáo vào vị trí hiện tại của con gà, bạn sẽ phi vào vị trí mà con gà sẽ di chuyển tới trong vòng vài giây tới. Đây là bộ phận rất hữu ích, nếu không có nó, giờ loài người vẫn đang sống trong hang, thỉnh thoảng ra ngoài hái một vài trái dâu dại. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết vấn đề, điều tiết cảm xúc, theo đuổi mục tiêu và kìm hãm những thôi thúc phản tác dụng.

Thứ hai là vùng hải mã. Đây là bộ phận não đóng vai trò thiết yếu trong việc học tập và ghi nhớ. Cũng bởi khả năng ấy, vùng này đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi căng

1. Bệnh Alzheimer là một bệnh lý về não tác động đến trí nhớ, suy nghĩ và hành vi.

thăng, trầm cảm hoặc tình trạng Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Tất cả những tác động trên khiến nó co lại, cứ như thể nó đang lẩn trốn khỏi trí nhớ của chúng ta. Một vùng hải mã khỏe mạnh giúp chúng ta đương đầu với căng thẳng và trầm cảm, cũng như ghi nhớ mục đích chúng ta vào phòng làm gì.

Bộ phận thứ ba là hạch hạnh nhân. Kết quả chụp cộng hưởng từ cho thấy sau tám tuần tập luyện phương pháp Thiền chánh niệm, hạch hạnh nhân có dấu hiệu co lại. Vùng não này liên quan đến cảm xúc và sự sợ hãi của con người, đồng thời nó cũng tham gia vào việc khởi xướng phản ứng của cơ thể đối với tình trạng căng thẳng. Vì thế, khi khả năng lo lắng diễn ra chậm hơn và khả năng suy nghĩ mạch lạc trở nên nhanh nhạy, ta càng dễ duy trì cái nhìn lạc quan đối với cuộc sống.

Vậy Thiền chánh niệm là gì, và làm thế nào để luyện tập? Phương pháp này bắt nguồn từ đạo Phật và đã tồn tại hơn 1000 năm nay. Đây được cho là con đường dẫn đến sự khai sáng tâm hồn và chấm dứt những khổ đau, đạt được thông qua thời gian dài tĩnh tâm. Phương pháp được thực hiện bằng cách ngồi im lặng, di chuyển sự tập trung đi xa khỏi thế giới bên ngoài, xa khỏi quá khứ, xa khỏi tương lai và nhìn thẳng vào giây phút hiện tại. Nó đòi hỏi việc phân tách suy nghĩ với nhận thức, ví dụ như nhận thức được tấm nệm bạn đang ngồi lên như không suy nghĩ gì đến nó, hoặc nhận thức được sức nặng của quần áo bạn đang mặc trên mình, nhưng không suy nghĩ gì cả.

Nói một cách đơn giản, Thiền chánh niệm tập trung quá trình học cách thư giãn và thoải mái với suy nghĩ của chính mình. Bạn sẽ phải mất một khoảng thời gian để trở nên thành thục, nhưng phương pháp này rất đáng để bạn nỗ lực. Mọi người thường nhầm tưởng rằng mình không thể thiền bởi mỗi khi họ cố gắng thư giãn, tâm trí họ lại ngao du đi muôn nơi, nhưng đó lại chính là mục đích của việc Thiền chánh niệm. Chính là việc bạn nhận thức rõ tâm trí mình đang lang thang và học cách phản ứng với điều ấy tốt hơn. Một người sau 10 năm tập luyện có thể ngồi tĩnh tâm 15 phút mà tâm trí không rối loạn, nhưng khi mới bắt đầu, bạn chỉ có thể kéo dài trong 5 giây. Không sao hết. Trong 15 phút Thiền chánh niệm, có thể bạn sẽ chỉ thiền nghiêm túc được 5 giây trong mỗi 5 phút, thời gian còn lại, tâm trí bạn bận rộn lo toan những công việc nhẽ ra bạn đã có thể hoàn thành nếu không vướng phải bài thiền ngớ ngẩn này. Không sao hết. Hãy cứ tiếp tục, rất nhanh sau đó bạn sẽ có thể thiền 10 giây mỗi 5 phút, rồi 20 giây mỗi 4 phút. Có lẽ phải mất hàng tháng luyện tập mỗi ngày bạn mới có thể thiền nghiêm túc 1 phút mỗi lần và chỉ mất 30 giây suy nghĩ vẩn vơ giữa chừng. Không sao cả. Não bộ của bạn sẽ hoạt động hiệu quả hơn mỗi ngày, việc đương đầu với

các tình huống căng thẳng sẽ trở nên dễ dàng hơn, việc đưa ra quyết định sẽ không tốn quá nhiều công sức, và lòng tin vào chính mình của bạn sẽ ngày một vững vàng.

Chỉ trong vòng vài tháng, bạn sẽ nhận ra ngay cả khi không thiền, trạng thái tĩnh tâm sẽ theo bạn mọi nơi. Có nghĩa là lòng biết ơn sẽ trở thành bản năng của bạn. Bạn sẽ dễ dàng trân trọng mọi thứ. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn. Mức độ hạnh phúc của những người bắt đầu thiền và tĩnh tâm trọn vẹn một tiếng mỗi ngày tăng lên đáng kể chỉ trong vòng tám tuần. Trong bài nghiên cứu năm 2003 do Tiến sĩ Richard J. Davison của trường Đại học Wisconsin giám sát, các nhà nghiên cứu đã nhận ra hiệu quả tích cực có thể lý giải từ phương pháp Thiền chánh tâm. Không chỉ ở bài báo cáo mang tính chủ quan: “Đây là cảm xúc của tôi ngày hôm nay”, sự gia tăng tích cực còn thể hiện rõ ở vùng não bộ chịu trách nhiệm tạo ra cảm xúc, phần bên trái của vỏ thùy trước trán. Một kết quả khác cũng tiết lộ số lượng kháng thể trong máu tăng đáng kể khi phản ứng với vắc xin cúm.

Hiện tại, một tiếng mỗi ngày có vẻ quá sức và chắc chắn không cần thiết với nhiều người, vậy nên tạm thời bạn có thể thiền trong 15 phút. Nhưng đến một thời điểm nào đó trong tương lai, khi bạn muốn tăng dần lên 30 phút, chắc chắn bạn sẽ thu được nhiều lợi ích hơn nữa.

LUYỆN TẬP THIỀN CHÁNH NIỆM

Để thiền, chắc chắn việc đầu tiên bạn cần làm là tìm một nơi không bị làm phiền. Một nơi có ít thứ khiến bạn xao nhãng, như một căn phòng trống, nhà kính. Nếu bạn có thể ngồi trong ô tô dưới hầm để xe. Khi bạn tĩnh tâm, điều quan trọng là bạn phải thừa nhận những suy nghĩ của mình chứ không phải ngăn chúng lại. Ở phần đầu cuốn sách, tôi đã nói tới phương pháp Ngừng Suy Nghĩ, về cách đưa tâm trí bạn ra xa khỏi những chủ đề khiến bạn phiền muộn và kiểm soát tốt hơn cách bạn sử dụng tâm tưởng. Ngừng Suy nghĩ chỉ phù hợp khi bạn bị ám ảnh bởi một suy nghĩ, nó dành cho những trường hợp và địa điểm khác. Khi tĩnh tâm, bạn có thể cho phép các suy nghĩ ulla tới và rời đi. Bạn sẽ phát hiện ra nhờ Thiền chánh niệm, bạn không cần dùng tới phương pháp Ngừng Suy nghĩ thường xuyên mà những suy nghĩ ập đến vẫn ngày một trở nên tĩnh lặng.

Trên mạng Internet, có rất nhiều nguồn thông tin miễn phí, hướng dẫn bạn thực hiện phương pháp này. Nếu gõ tìm kiếm Thiền chánh niệm trên Youtube, bạn sẽ

tìm thấy hàng ngàn bài luyện tập, nhưng một khi bạn đã nắm được ý tưởng cốt lõi, bạn có thể thiên 15 phút mà không cần ai hướng dẫn.

LUYỆN TẬP

- Đặt đồng hồ 15 phút và tìm một vị trí thoải mái để ngồi. Quan trọng là bạn phải tìm được một tư thế ngồi thư giãn, nhưng không phải tư thế khiến bạn dễ buồn ngủ. Ngồi vát chéo chân trên nệm là cách phổ biến nhưng chắc chắn đó không phải cách duy nhất. Bạn có thể ngồi trên ghế, chân thả lỏng xuống sàn, thẳng lưng thay vì tựa vào thành ghế. Nếu muốn bạn có thể nằm xuống sàn, trong trường hợp ấy, bạn cần có cách để đảm bảo bạn không ngủ quên. Bạn có thể nằm co chân trên sàn trong khi hai gối mở rộng bằng hông, bằng cách đó, khi bạn bắt đầu ngủ quên, hai đầu gối sẽ buông thông xuống và bạn sẽ tỉnh ngủ.
- Hơi cúi cằm xuống, nhắm mắt lại hoặc tìm một điểm thích hợp trước mặt để tập trung. Nếu muốn, trong lúc thư giãn, bạn không cần nhìn tập trung nữa.
- Hãy bắt đầu bằng việc ý thức được hơi thở của mình. Ví dụ, hãy để ý sự thay đổi nhiệt độ trong mũi mỗi khi bạn hít vào. Khi tập trung suy nghĩ vào nhịp thở, hãy đảm bảo bạn vẫn hít thở sâu và đều đặn, lấy hết hơi trong phổi, đẩy mạnh bụng ra theo mỗi nhịp thở.
- Chú ý rằng khoảng cách giữa mỗi lần hít vào và thở ra dần trở nên dài hơn. Một khi bạn đã thu hẹp được phạm vi chú ý, bạn có thể kéo dài hơi thở hơn.
- Chú ý tới giác quan, ví dụ cách quần áo chạm vào da thịt hoặc sức nặng của những món đồ trang sức.
- Khi bạn cảm giác như mình cần di chuyển hoặc gãi ngứa, tốt nhất là bạn nên ngừng lại trước khi làm vậy. Khi bạn nhận thức được mình cần di chuyển, trước tiên hãy dừng lại một lát, hít thở sau, nó sẽ đem lại đoạn chuyển tiếp giữa những gì bạn đang trải nghiệm và phản ứng của bạn, đây là một kĩ năng cần có.
- Mỗi khi tâm trí bạn xáo trộn, dù là 5 giây hay 5 phút, hãy thừa nhận và tập trung vào nhịp thở, sau đó một lần nữa mở rộng sự chú ý sang các giác quan.
- Lặp lại quá trình trên, không đánh giá, không kì vọng, cho tới khi hết thời gian.

- Khi thời gian đã hết, mở mắt, nhìn lên và chú ý tới bất kì thanh âm nào từ môi trường xung quanh. Chú ý tới cách cơ thể bạn cảm nhận, suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn.
- Nghĩ một lát và quyết định xem bạn muốn làm gì với thời gian còn lại trong ngày.

Giống như cái mà bạn vẫn gọi là Thiền chánh niệm bài bản, bạn cũng có thể thiền theo cách ít quy củ hơn bằng cách tập trung vào những trải nghiệm thường ngày hơn. Đây được gọi là Nhiệm vụ Đơn, bạn cần tập trung hoàn toàn vào từng việc một. Khi ăn sáng, uống một tách trà hoặc đi bộ xuống phố, hãy chậm lại nếu có thể và nhận thức rõ việc mình đang làm. Hãy xem bạn có thể tận dụng toàn bộ giác quan không. Một kĩ thuật phổ biến là cố gắng cảm nhận từ các giác quan để trải nghiệm từng giây phút.

LUYỆN TẬP

Thiền chánh niệm thông thường

- Dù bạn đang làm việc gì, hãy vận dụng từng giác quan một. Không việc gì phải vội vã – hãy cứ bình tĩnh.
- Hãy bắt đầu bằng việc chủ động tập trung vào những gì bạn nghe thấy; có thể là tiếng thở của chính bạn, tiếng bụng bạn réo lên hoặc tiếng xe cộ ồn ã bên ngoài. Bạn sẽ bắt đầu nhận ra những thanh âm nhỏ bé mà trước đây bạn không hề chú ý tới.
- Sau đó hãy tìm những thứ bạn có thể ngửi. Tập trung vào môi trường và ngửi những gì ở xung quanh bạn. Có thể là mùi lẫn khử mùi của bạn, hoặc mùi cà phê thoang thoảng đâu đây; dù là gì cũng không quan trọng. Thậm chí mùi thùng rác trong nhà bếp cũng chẳng sao cả, vì đây là quá trình tập trung chú ý vào những thứ có thể cải thiện chắc chắn của não bộ.
- Hãy tiếp tục với các giác quan khác. Bạn cảm nhận được gì? Bạn thấy được những gì? Bạn nếm được vị gì? Bạn sẽ lấy làm ngạc nhiên vì đã loại bỏ rất nhiều hương vị khỏi bữa ăn do bình thường không để ý đến.

Một trong những kĩ thuật phổ biến trong quá trình giới thiệu Thiền chánh niệm tới mọi người là sử dụng một trái nho khô. Trong một buổi tập huấn mà tôi từng tham gia, chúng tôi được yêu cầu xem xét trái nho khô thật cẩn thận, để ý từng nếp nhăn cùng chỗ gồ lên, xẹp xuống. Sau đó tất cả chúng tôi đều phải nhắm mắt, dùng ngón cái và một ngón tay khác để cảm nhận trái nho. Rồi chúng tôi lắng nghe, tôi cảm thấy thật kì cục, nhưng khi tôi đưa nó lại gần tai, vo vo nó giữa ngón cái và ngón trỏ như bạn nãy, trong chốc lát, tôi bỗng phớt lờ cảm giác quả nho chạm vào da thịt và tập trung toàn bộ sự chú ý vào những âm thanh từ việc vân vê trái nho. Sau đó thầy hướng dẫn yêu cầu chúng tôi phải ngửi. Lại là một trải nghiệm kì cục nữa với tôi; tôi chưa từng ngửi nho khô, mùi hương thật khác so với những gì mọi người thường tưởng tượng. Chúng tôi nghiền cứu trái nho khô trong khoảng 3-4 phút, cuối cùng thấy giáo yêu cầu chúng tôi bỏ vào miệng thưởng thức. Chúng tôi không được phép nhai, phải nếm vị trước. Chúng tôi xoay vắn nó trong miệng, mỗi vị trí khác nhau lại mang đến mùi vị thật khác biệt. Khi ấy tôi mới nhận ra mình không thực sự thích nho khô, trước đây tôi không hề để ý đến. Tôi đã quá quen với việc bỏ thẳng vào mồm, tới nỗi tôi không nhận ra mùi vị thực sự của chúng. Cuối cùng chúng tôi được phép ăn trái nho và phần còn lại trong túi nếu muốn trong suốt buổi học ngày hôm đó. Tôi đã làm vậy. Tôi nhận được một bài học quan trọng: phải nhận biết những gì bản thân đang trải nghiệm, vì có rất nhiều thứ đáng chú ý nếu chúng ta chịu tập trung.

Gợi ý viết nhật ký

1. Thời điểm không thể quên trong đời bạn là khi nào?
2. Lập một danh sách những thứ truyền cảm hứng cho bạn.
3. Bạn sẽ bỏ đi hoạt động hay sở thích nào trong trường hợp không thể tiếp tục?
4. Bạn sẽ làm gì nếu biết mình sẽ chết tối nay?
5. Người nào gần đây đã khiến cuộc đời bạn thoải mái hơn và bạn định cảm ơn họ thế nào?

CHƯƠNG 4: YÊU THƯƠNG LÀ MỘT ĐIỀU DỄ DÀNG

LÒNG TỰ TRỌNG

Lòng tự trọng là gì? Nói một cách đơn giản, lòng tự trọng chính là quan điểm của bạn về chính mình.

Lòng tự trọng cao là khi bạn biết rõ mình không hoàn hảo, chẳng có ai hoàn hảo hết, nhưng dù vậy cũng chẳng sao. Nó giúp bạn vượt qua được những lần mắc lỗi, đồng thời đem lại sức mạnh để bạn đưa ra những quyết định khó khăn.

Lòng tự trọng thấp là khi bạn coi nhẹ bản thân mình, nó khiến bạn không thể tiếp tục lên sau những lần mắc lỗi và bạn trở nên thiếu lòng tin vào khả năng của chính mình khi đưa ra quyết định.

Chính vì thế, những người có lòng tự trọng cao thường tham gia ứng tuyển công việc nhiều hơn, nhằm tăng cơ hội thăng tiến trong sự nghiệp. Đối với họ, sự từ chối là một phần thiết yếu của cuộc sống và họ sẽ tiếp tục cố gắng. Người có lòng tự trọng thấp còn không buồn ứng tuyển một công việc khác vì họ nghĩ: “Dù sao cũng chẳng có ai muốn thuê tôi làm việc”. Đôi khi điều này đẩy họ mắc kẹt trong một công việc mà bản thân họ không yêu thích, dẫn tới tình trạng lo âu và thất vọng.

Trong các mối quan hệ cũng vậy, những người có lòng tự trọng thấp thường bị lợi dụng hoặc bắt nạt.

Vấn đề là có khi chúng ta còn không nhận ra lòng tự trọng của mình thấp bởi ta có xu hướng bình thường hóa suy nghĩ và hành vi.

ĐO LÒNG TỰ TRỌNG

Hãy nhìn những khẳng định dưới đây và xem bạn đồng ý với chúng ở mức độ nào. Sử dụng thang điểm sau và đánh giá từ 1 đến 6.

1 điểm = kịch liệt phản đối

2 điểm = phản đối

3 điểm = hơi phản đối

4 điểm = hơi đồng ý

5 điểm = đồng ý

6 điểm = cực kỳ đồng ý

1. Tôi cảm thấy rất khó lắng nghe những chỉ trích về bản thân mình._____
2. Tôi không cảm thấy mình đáng giá, những người khác đều quan trọng hơn tôi._____
3. Tôi thường nghiêm trọng hóa các lỗi sai và phớt lờ thành công của chính mình._____
4. Tôi cảm thấy mình có nhiều đặc điểm xấu._____
5. Tôi dễ cảm thấy xấu hổ._____
6. Nhìn chung, tôi có xu hướng coi bản thân mình là một sự thất bại._____
7. Tôi thường so sánh bản thân mình với người khác._____
8. Những thành tựu tôi đạt được hầu như đều nhờ vào may mắn._____
9. Tôi thường đưa ra quyết định dựa trên những điều có thể khiến người khác hài lòng mà thậm chí còn không cân nhắc đến nhu cầu của bản thân._____
10. Tôi dựa vào quan điểm của người khác để đưa ra quyết định._____

Điểm số càng thấp (lý tưởng nhất là dưới 30), càng tốt. Nếu bạn không đồng tình với nhiều khẳng định và thực ra khá thoải mái với bản thân mình hiện tại, có khả năng bạn sở hữu lòng tự trọng cao. Nếu bạn cảm thấy mình xứng đáng có mặt trên hành tinh này như biết bao người khác, và bạn tận hưởng những niềm vui mà cuộc đời đem lại, vậy thì từ giờ, bất cứ thay đổi nào bạn đưa ra đều dựa trên những nền tảng vững chắc, và bạn sẽ phát triển từng bước một. Tin tốt đấy.

Nhưng nếu bạn đồng tình với hầu hết các nhận định và đạt được hơn 40 điểm, vậy thì bạn sở hữu lòng tự trọng khá thấp. Nếu bạn cảm thấy bản thân mình chưa đủ hoặc yếu kém hơn người khác về mặt nào đó; nếu suy nghĩ của bạn luôn bị sự thiếu chắc chắn và tự hoặc cắt ngang; nếu suy nghĩ của bạn về bản thân luôn mang theo ánh nhìn phê phán, thiếu thiện cảm; hoặc nếu bạn gặp khó khăn trong việc nhận ra giá trị

thực sự của mình, và cảm thấy mình không xứng đáng đón nhận những điều tốt đẹp như những người khác, đó là dấu hiệu của lòng tự trọng thấp. Trong một vài tháng tới, thỉnh thoảng hãy làm lại bài kiểm tra này, đặc biệt là sau khi bạn đọc xong cuốn sách này, xem bạn đã thay đổi cách nhìn nhận bản thân chưa.

Lòng tự trọng là nền tảng cho rất nhiều quan điểm trong cuốn sách này – ý nghĩa bạn không thấy mình xứng đáng được hạnh phúc sẽ ngăn bạn lĩnh hội hoàn toàn những quan điểm trên. Nếu bạn thực sự như thế, bạn thừa nhận rằng nhà phê bình nội tâm trong bạn đã sai. Trong quá trình áp dụng những gì tôi gợi ý, nếu một phần bên trong níu chân bạn lại bằng những nghi ngờ, hãy nhắc nhở bản thân mình rằng đó chỉ là những thói quen xấu – và bạn sẽ sớm loại bỏ nó. Hãy tôn trọng bản thân mình, như cách bạn tôn trọng người khác.

Nếu một người nói với bạn rằng họ không cảm thấy hạnh phúc như họ nghĩ, và họ muốn làm điều gì đó, hãy cảm thấy vui mừng cho họ. Nếu họ nói họ không chắc việc dành thời gian chăm sóc bản thân có công bằng với những người khác không, rằng mong muốn được sống hạnh phúc dường như quá ích kỉ, hãy dừng họ lại. Hãy nói họ xứng đáng được hạnh phúc và đừng quan tâm tới những kẻ nghĩ họ ích kỉ chỉ vì muốn cải thiện bản thân. **Hãy làm một người bạn khích lệ của chính bản thân mình khi bạn tiến bước trong cuộc đời, và hãy dừng những nhà phê bình nội tâm trong đầu lại nếu chúng cố cản bước bạn.**

ĐẶT BẢN THÂN MÌNH LÊN TRÊN HẾT

Bạn từng nói “Có” khi trong đầu chỉ muốn hét lên “Khôngggggg!” chưa? Có lẽ bạn phù hợp với quan điểm: “Nếu không giải quyết vấn đề, hãy tới hỏi một người bạn rộn.” Dù sao thì đó cũng là điều mọi người vẫn hay nói, phải không? Nhưng, tại sao lại như vậy? Phải chăng những người bạn rộn giỏi giải quyết vấn đề hơn? Hay phần đông những người bạn rộn chỉ tỏ ra bạn rộn vì họ cảm thấy khó lòng từ chối người khác? Bởi nói lời từ chối rất khó phải không nào?

Chúng ta ngoan ngoãn phục tùng; chúng ta muốn được mọi người yêu mến. Nhưng mọi việc có thể đi quá xa nếu chúng ta liên tục bị lợi dụng. Nó sẽ hủy hoại lòng tự trọng và niềm tin vào chính mình. Người khác nghĩ bạn dễ dãi chỉ là chuyện nhỏ, nhưng chuyện lớn là dần dần, chính bạn cũng nghĩ mình dễ dãi, mình chỉ là một kẻ yếu đuối. Bạn không chỉ trở nên căm phẫn với mọi người, mà còn chán ghét chính bản thân mình! Rõ ràng không phải bạn đã như thế từ khi sinh ra – ai sinh ra cũng chỉ như một tờ giấy trắng. Vậy trong quá trình lớn lên, chuyện gì đã thay đổi khiến chúng ta để người khác lợi dụng?

Đối với hầu hết bệnh nhân của tôi, đó dường như là cách trốn tránh nỗi đau về mặt cảm xúc. Chúng ta so sánh nỗi đau khi phải tuân theo sai bảo với nỗi đau khi bị xem là kẻ vô dụng, và thái độ ngoan ngoãn phục tùng đã chiến thắng. Nhưng, để tuân theo một mệnh lệnh, chúng ta thường cường điệu hóa sự tiêu cực trong việc từ chối bằng cách đưa ra những giả thiết rằng đối phương sẽ nghĩ bạn không thân thiện hoặc không đáng tin cậy.

Trong hầu hết các vấn đề mà bệnh nhân của tôi trình bày, thường có một hoặc một nhóm các sự kiện tiền đề gây ra nỗi sợ hãi. Não bộ đã học được rằng nếu gặp phải tình huống tương tự, bạn phải đảm bảo an toàn cho chính mình, do đó nó sẽ kích hoạt cảm giác lo lắng. Tại sao phải lo lắng khi nói lời từ chối? Thực sự họ lo lắng vì ai? Liệu có phải vì người đang đứng cạnh bàn giao thêm việc cho bạn? Hay do các mạch máu não được kết nối theo cách giống với lúc bạn đối diện với kẻ bắt nạt ở trường? Hoặc thậm chí kẻ bắt nạt tại gia? Hoặc thời điểm khởi đầu của sự nghiệp?

Có thể tồn tại những sự kiện nhạy cảm, dễ gây xúc động làm tiền đề, những lý do não bộ vẫn “xả ra” phản ứng lo âu sau nhiều năm những sự kiện đó xảy ra không

phải vì nó đột nhiên bị kích thích. Đó là bởi vì phản ứng này chưa từng dừng lại. Sự lo lắng thuộc về quá khứ, và người tạo áp lực để bạn làm điều mình không muốn giờ cũng đã khác.

Lời từ chối sẽ không khiến vũ trụ của bạn sụp đổ, nó sẽ không khiến ai ghét bỏ bạn hết.

Luyện tập

Mẹo từ chối

- **Giao tiếp bằng ánh mắt.** Rất nhiều người gặp khó khăn trong việc nhìn thẳng vào mắt người đối diện, nhưng người ta sẽ hiếm khi vùi dập hoặc cố gắng thay đổi suy nghĩ của bạn nếu bạn nhìn thẳng vào họ hoặc nói “Không, xin lỗi. Hôm nay tôi không thể giúp bạn. Tôi bận rồi.” **Nếu bạn gặp khó khăn khi nhìn thẳng vào mắt, hãy nhìn vào trán, mũi hoặc điểm giữa hai mắt đối phương.**
- **Tìm ra biện pháp thay thế.** Nếu phù hợp, bạn có thể tránh để lại ấn tượng “tôi là một kẻ vô dụng” bằng cách đưa ra một lời đề nghị hoặc việc gì đó bạn có thể đồng ý giúp. Ví dụ: “Xin lỗi nhưng không được. Tôi không thấy vui vẻ hay thậm chí là tự hào khi tham gia cuộc thi vượt chướng ngại vật trên bùn vì mục đích từ thiện, nhưng tôi sẵn lòng quyên góp nếu bạn muốn?”
- **Nói dối.** Một lời nói dối vô hại với người chào hàng qua điện thoại chẳng có gì xấu cả. Nếu ai đó gõ cửa và cố thuyết phục bạn mua cửa sổ mới, cứ nói đây không phải nhà của bạn, bạn chỉ đang đi thuê thôi. Lòng tự trọng thấp thường đi kèm với tâm lý sợ hãi đối với suy nghĩ của người khác về mình, vậy nên nếu bạn thấy mình đã tỏ ra lịch sự và không cọc cằn từ chối một người chỉ đang cố làm tốt phần việc của mình, hành động của bạn hết sức lễ độ. Bạn càng thêm chắc chắn mình là một con người lịch sự.
- **Từ chối ngay lập tức.** Đôi khi chỉ cần nói “Không, cảm ơn nhé” là đủ rồi. Đừng nói dối rằng “Tôi sẽ suy nghĩ thêm” về việc đi nghỉ mát với ai đó khi bạn biết chắc mình sẽ không đi, như thế chỉ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn mỗi khi gặp họ thôi.

Một trong những con đường tắt thú vị đã được não bộ phát triển chính là khả năng cảm nhận cơn đau thể chất và tinh thần theo cùng một cách thức. Trong bộ môn khoa học thần kinh có câu nói thế này: “Những gì được phóng điện cùng nhau sẽ đi kèm với nhau”. Điều này có nghĩa nếu cứ cách 20 phút tôi lại cho bạn xem một tấm hình của Justin Bieber, đồng thời chọc vào mắt bạn, cuối cùng mắt bạn sẽ tự động chảy nước mỗi khi nhìn thấy tấm hình mà chẳng cần ai chọc. Nhưng điều tổn thương về mặt thể chất vì điều gì đó, cuối cùng não bộ sẽ chỉ sử dụng cùng một vùng cho cả hai quá trình. Nếu bạn cảm thấy hứng thú, đó là vùng thùy trung tâm phía sau, nằm bên trên tai bạn và vùng nắp-đảo trên và dưới tai bạn.

Trong một bài nghiên cứu, một nhóm đối tượng đã được kích đau khi nằm trong máy chụp cộng hưởng từ, trong khi một nhóm khác được cho xem ảnh người yêu cũ ngay khi vừa chia tay, kết quả cho thấy não bộ xử lý nỗi đau cảm xúc và thể chất theo cùng một cách, và việc bị từ chối để lại một phản ứng cực kì mạnh. Nghĩ mới thấy hợp lý. Nỗi đau thể chất là dấu hiệu khi cơ thể bị đe dọa, còn nỗi đau khi bị từ chối lại đe dọa tới các mối quan hệ xã hội. Cả hai đều đe dọa tới sự tồn tại của con người. Bạn có thể nghĩ một mình bạn là quá đủ rồi, nhưng như tôi đã nói, bạn sẽ chống cự được bao lâu giữa thiên nhiên hoang dã nếu chỉ có một mình.

Vậy nên khi bạn đòi đưa ra hình phạt giữ im lặng vì bạn về nhà trễ, bạn sẽ cảm thấy đau. Ai cũng đã từng trải qua cảm giác ấy, ngay đến cả tên ngốc ở trường, người giả vờ không trông thấy bạn và nói “Mọi người có nghe thấy gì không?” mỗi khi bạn lên tiếng. Vấn đề là, bởi phản ứng trước cơn đau của chúng ta là cơ chế chiến đấu hoặc bỏ chạy, rất có khả năng bạn sẽ cảm thấy giận dữ hoặc chỉ muốn chạy trốn đi đâu đó.

Có thể bạn không xem trọng điều này. Nhưng việc thấu hiểu cảm xúc của chính mình, biết rõ tại sao bản thân lại cảm thấy như vậy rất quan trọng để vượt qua cơn sợ hãi về mặt cảm xúc tiêu cực và chấp nhận chúng như một phần của con người, khi đó bạn mới có thể bắt đầu làm những việc bình thường bạn không làm. Ví dụ như từ chối người khác hoặc thể hiện thái độ rằng bạn sẽ không bị giẫm đạp.

Không hiếm những người có lòng tự trọng thấp bị người khác chà đạp. Những người bạn tốt thường bị ngó lơ, vì những người bạn thích điều khiển kẻ khác chiếm hết thời gian của bạn, vậy nên có những người có lẽ bạn nên tránh xa. Rất khó để làm được điều này vì bạn sẽ dễ bị người khác chỉ trích, một điều mà những người có lòng tự trọng thấp né tránh bằng bất cứ giá nào. Nhưng chỉ trích cũng là một phần của cuộc sống. Có một điều chắc chắn rằng một lúc nào đó, bạn sẽ phải ném mùi bom đạn. Bạn

Sẽ bị người khác chỉ trích, đó có thể là thầy cô, bố mẹ, đồng nghiệp hoặc một người bất kì trên Facebook. Chúng ta không thể làm hài lòng tất cả mọi người.

Và đôi khi cũng bởi không phải tất cả mọi người đều muốn được thỏa mãn. Một số người thích bị sỉ nhục hoặc thậm chí là xúc phạm.

Trên các phương tiện truyền thông, có rất nhiều câu chuyện đã bị tách ra khỏi bối cảnh của nó, nhằm đem lại cho người ta một lý do để giận dữ. Quả là một lời châm biếm kì cục đối với bản chất con người khi những cảm xúc tiêu cực lại là thứ người ta khao khát muốn có.

Nhưng luôn có một cách nhìn khác. Nếu ai đó không nhận ra bạn ở phía sau và để cánh cửa đóng lại ngay trước mắt bạn, đó không phải lỗi của bạn. Khi có người tới hộp đêm mua 8 suất đồ uống nhưng quay lại với 7 suất, phần bị thiếu là của bạn, đó cũng không phải lỗi của bạn.

Trong nhiều trường hợp cực đoan, bạn có thể nhận được tin nhắn từ một người bạn hoặc họ hàng ích kỉ nói: “Chúng ta cần nói chuyện, có điều này tôi đã suy nghĩ rất lâu rồi” trong khi tất cả những gì họ muốn chỉ là cố tình khiến bạn cảm thấy tội lỗi vì một chuyện vô nghĩa để tuần tới bạn trong con giúp họ hoặc cho họ mượn căn nhà nghỉ dưỡng một tháng liền. Đó không phải lỗi của bạn.

Có lẽ bạn có thể khiến họ nhìn thấy sự việc từ quan điểm của bạn. Nếu ai đó chỉ trích bạn, hãy hỏi họ tại sao lại có vấn đề này? Chính xác bạn đã làm gì để mọi việc trở nên tệ hại đến thế?

Điều này có thể giúp họ thách thức quá trình suy nghĩ của chính mình và cởi mở tiếp nhận khả năng thỏa hiệp.

Nếu người quản lý đứng trước mặt bạn với một chồng việc mà anh ta chuẩn bị giao sang, bạn có thể nói “Phải đến thứ Ba tôi mới có thể làm được, phải đợi thôi”. Dù bạn có thể phải lặp lại hết lần này tới lần khác.

Ngay cả khi bạn cảm thấy lo lắng (ai lại không chứ?), hãy giữ cho ngôn ngữ cơ thể của mình được tự tin; nếu bạn nhìn chằm chằm xuống sàn nhà với đôi vai buông thõng, sao không nói luôn “Hãy cứ chà đạp tôi đi.”

Chìa khóa trong giao tiếp bằng ánh mắt chính là không được nhìn “chằm chằm”, nhưng cũng không được quá xao động.

Một cách hữu ích nữa là hãy đồng ý làm một việc nào đó giúp họ, để tìm được tiếng nói chung. **Nếu ai đó phê bình hay khiển trách bạn, nếu đúng là lỗi của bạn, thừa nhận mình đã sai không sao cả. Ít nhất bạn có thể đồng tình với phần sự thật trong đó.**

Nếu đó không phải sự thật, hãy đồng ý bằng những câu như sau: “Có thể anh nói đúng” hoặc “Trong đó có phần đúng”. Theo cách ấy, bạn không tỏ ra đang bảo vệ chính mình, nhưng cũng không hoàn toàn đồng ý với họ.

Nhưng đừng tỏ thái độ ngay lập tức. Nếu họ đang đứng trước mặt bạn, hãy hít thở một hơi thật sâu, lắng nghe những điều họ nói trước thay vì cắt ngang và lên tiếng bảo vệ bản thân mình.

Nếu đây là một bức thư điện tử hoặc một bài đăng trên mạng xã hội, đừng đáp trả ngay. Hãy tỏ ra là một người rộng lượng. Nếu ai đó buông lời độc địa trên mạng xã hội, bạn không cần phải đáp trả dù trong đầu đang nghĩ họ đúng là đồ xấu xa.

Nếu ai đó để lại bình luận thô tục trong một bài đăng trên Facebook của bạn, bạn có thể nói: **“Tôi đoán mọi người đều có cách nhìn nhận riêng, cảm ơn quan điểm của bạn” hoặc “Phải tự tin lắm thì bạn mới nói ra được hết suy nghĩ của mình, tôi ngưỡng mộ điều đó, cảm ơn nhé”.**

Điều này có nghĩa mọi thứ tiếp theo sẽ trở nên lịch sự, hoặc ít căng thẳng hơn rất nhiều.

LUYỆN TẬP

Mẹo cho lòng tự trọng

Hãy tóm tắt điểm mạnh và điểm yếu của mình.

- Chia tờ giấy làm đôi và viết “Điểm mạnh” ở phần tiêu đề của cột đầu tiên.
- Nửa còn lại ghi “Điểm yếu”.
- Hãy liệt kê 10 điểm mạnh bạn có vào cột đầu tiên, 10 điểm yếu vào cột còn lại.
- Dù bạn cho rằng những điểm mạnh ấy quá nhỏ nhoi cũng chẳng sao hết, dù sao

những người có lòng tự trọng thấp có xu hướng chọn ra những điểm yếu rất nhỏ, bạn cũng có thể làm như vậy với điểm mạnh của mình.

- Nếu bạn cần tôi giúp tìm ra điểm mạnh của bạn, hãy bắt đầu câu bằng **“Tôi tự hào về bản thân mình khi...”**. Hãy xem điều gì sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn, dù nhỏ bé thế nào thì cũng hãy hoàn thành câu trên.

Quá trình thúc đẩy lòng tự tin có thể rất dài, nhưng nó bắt đầu bằng việc đối đãi với bản thân thật tốt. Vậy nên hãy tôn trọng bản thân mình như cách bạn tôn trọng người khác. Thử tưởng tượng bạn đang đi nhậu với một người bạn và họ lỡ tay đánh đổ cốc của mình. Bạn sẽ nói gì? Liệu bạn có gọi họ là đồ ngốc không? Liệu bạn có dành 10 phút để sỉ vả và xem họ vô dụng thế nào? Tôi hy vọng là không.

Nhưng nếu người làm đổ đồ uống là bạn thì sao? Liệu bạn có tự gọi mình là đồ ngốc không? Liệu bạn có dành 10 phút để nhiech móc xem mình vô dụng thế nào? Rất khó để vượt lên trên nhà phê bình nội tâm, nhưng người biện hộ nội tâm của bạn có thể mạnh mẽ hơn – chỉ cần bạn luyện tập. Giống như có ác quỷ ngự trên một bên vai, bên còn lại là một thiên thần.

Nếu đoạn đối thoại nội tâm bắt đầu mang tính cổ vũ, bạn sẽ dần quen thuộc với việc không hạ thấp bản thân mỗi khi có thể. Ban đầu bạn có thể không tin, nhưng hãy tưởng tượng rằng bạn “xứng đáng”. Cuộc sống của bạn sẽ khác biệt thế nào đây?

Bạn sẽ ăn uống đủ chất hơn? Tập thể dục? Làm nhiều việc mình muốn?

Khi bạn nhận thức được việc gì mình đang làm là sai và việc gì mình nên làm thay vào đó, rất dễ nhận ra suy nghĩ và thói quen của bạn đã trở thành thói quen.

Cách tốt nhất để từ bỏ thói quen cũ và thay thế bằng những thói quen mới là lặp lại việc gì đó mỗi ngày cho tới khi chúng trở thành bản năng của bạn.

Có việc gì bạn làm mỗi ngày khiến bạn cảm thấy mình không đáng giá? Có lẽ bạn nên ngừng so sánh mình với người khác. Mạng xã hội chịu trách nhiệm rất lớn cho thói quen này. Chúng ta không thể đọc được suy nghĩ, cho nên ta không thực sự biết ai đó hạnh phúc thế nào với cuộc sống, và việc nhìn lướt qua Facebook rồi cho rằng những người khác đều hạnh phúc hơn, giàu có và nổi tiếng hơn bạn cũng giống như việc dựng lên một thế giới giả tưởng trong đầu bạn.

Những gì người khác cho bạn thấy về cuộc sống của họ thường được chọn lọc rất kĩ. Bạn chỉ thấy được những gì họ muốn bạn thấy.

Ở thời đại mới, mỗi người lại có cách nhìn nhận lòng tự trọng khác nhau. Có người nói họ đánh giá chính bản thân mình dựa trên số tiền họ kiếm được, người khác nói họ đưa vào ngoại hình, cũng có người lại dựa vào độ nổi tiếng.

Những người hạnh phúc thường nói tất cả những điều trên sẽ chẳng thay đổi được lòng tự trọng, và họ đánh giá bản thân dựa trên việc có hoàn thành được những mục tiêu trong cuộc sống hay không. Dù mục tiêu đó có khi chỉ là đọc được những cuốn sách hay hoặc xem những bộ phim chất lượng.

Vậy nên nếu có người nhìn nhận lòng tự trọng khác bạn và cố gắng biến bản thân mình trở nên tốt đẹp hơn thông qua việc xây dựng cuộc sống hoàn mĩ trên Facebook, đừng tin những gì họ nói!

NHÃN DÁN

Bạn có nhãn dán nào không?

Nhãn hiệu rất quan trọng, cả cách chúng ta dán nhãn bản thân và cách thế giới bên ngoài dán nhãn chúng ta. Vậy nên hãy suy nghĩ một lát – bạn có nhãn hiệu nào không? Dù là về tính cách, hành vi hoặc thậm chí công việc của bạn cũng được. Những người xung quanh có dán nhãn bạn không?

Tôi tự xem mình là người đàn ông khá tốt bụng, tôi thường giúp đỡ những người gặp hoạn nạn, vì một lý do nào đó, từ thời trai trẻ, tôi tự dán nhãn bản thân mình là một người đáng tin cậy, là một trong những chàng trai tốt bụng.

Tôi còn nhớ thời mình còn trẻ - có lẽ khoảng 10 năm về trước – tôi đi từ siêu thị về nhà cùng mẹ mình vào một buổi chiều Chủ nhật. Có một túi đồ đặc biệt nặng, cho nên chúng tôi chia nhau mỗi người xách một bên quai rồi đi bộ khoảng $\frac{3}{4}$ dặm về nhà. Trên đường, chúng tôi tình cờ gặp người quen của mẹ tôi, bà ấy đưa ra vài lời tâm bác, khi ấy tôi hiểu chúng có nghĩa là tôi rất có ích. Tôi thấy **thật tuyệt khi được người khác coi trọng cảm giác được yêu mến đã chạm vào nút an toàn trong não bộ chúng ta, nhắc nhở rằng ta không hề bị khước từ.** Việc tôi còn nhớ rõ chứng tỏ một phần trong tôi đã ghim sâu hành động ấy, não bộ kết nối nó với một phần thưởng, vì thế tôi luôn tìm kiếm một lý do khác để được yêu mến hoặc trân trọng, từ đó không cảm thấy bị khước từ. **Nếu như bạn đủ tập trung tìm kiếm bất cứ điều gì, cuối cùng rồi bạn sẽ tìm thấy.** Trong những năm qua, tôi đã tìm thấy rất nhiều cơ hội để được xem là một người có ích và đáng tin cậy. Tôi hành xử theo cách đó cho tới khi nó trở thành đặc điểm nhận dạng của tôi, cá tính của tôi. Nhưng điều gì cũng có cái giá của nó.

Việc cố định với hình tượng mỗi người hữu ích có nghĩa khi bạn bị xem là một kẻ vô tích sự, não bộ sẽ nhấn nút sợ hãi. Đối với tôi, tôi soi xét đã trở thành điều tồi tệ nhất trên đời. Hồi còn trẻ, đây không phải một vấn đề lớn vì tôi không quá áp lực chuyện mình phải trở nên có ích. Trong hầu hết mọi tình huống, thầy cô và bố mẹ sẽ luôn dõi theo để chắc chắn chúng ta không bị lợi dụng. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta bắt đầu tự chăm sóc bản thân mình.

Tôi sẽ kể bạn nghe chuyện đã xảy ra với mình. Tôi gặp vấn đề trong việc từ chối mọi người. Tôi đã kết nối cảm giác có ích với cảm giác được yêu mến, và cảm giác được yêu mến với cảm giác an toàn. Nếu có ai đó gọi điện và muốn tôi bỏ dở mọi chuyện vì họ, tôi sẽ làm thế. Dần dần tôi nhận ra mình dễ bị lợi dụng, tôi bắt đầu nói lời từ chối, nhưng mọi chuyện thật khó khăn. Làm thế đồng nghĩa với việc vứt bỏ những niềm tin cốt lõi về bản thân trong khi đó là thứ đem lại cho tôi cảm giác an toàn. Những năm về sau tôi vẫn cảm thấy khó lòng từ chối, những việc nhận thức tại sao bản thân lại hành xử theo cách đó khiến tôi thành thực với bản thân hơn trong những tình huống trên. Khi đã kết nối những cảm xúc tích cực với việc được xem là người có ích, tôi sẽ xem xét các quyết định của mình một cách kỹ lưỡng hơn. Tôi tự hỏi tại sao cứ như có một lực lượng thôi thúc tôi nói “Chắc chắn rồi, tôi sẽ giúp bạn” để xem tôi có thực sự muốn giúp hay không. Là một nhà trị liệu, tôi rất muốn tiếp nhận mọi bệnh nhân liên hệ xin giúp đỡ, thậm chí cả những người nói “Nhưng tôi chỉ có thể gặp sau giờ làm – anh có tiếp bệnh nhân sau 6 giờ tối không?”. Vậy nên tôi thực sự cần áp dụng cái mà tôi hằng luyện tập và đi truyền bá với mọi người: nói lời từ chối. Dần dần tôi đã vượt qua được nhãn dán ban đầu, “Không thể từ chối”, mà tôi tự tặng cho bản thân.

Thật không mau, với cách vận hành của bộ não, những nhãn dán lại đóng một vai trò rất quan trọng. Não bộ của chúng ta có khả năng tạo ra lối tắt để có thể hoạt động hiệu quả hơn, và dẫn nhán là một trong những việc nó thực hiện để cuộc sống con người trở nên dễ chịu. Nó tạo ra định kiến dựa trên những quan điểm sẵn có để chúng ta không mất thời gian suy nghĩ. Tất cả chúng ta đều làm thế với mọi người, và mọi người cũng sẽ làm thế với chúng ta, cho nên đôi khi ta nhận được những nhãn dán sai lầm trên quan điểm của người khác. Nhưng ta không nhất thiết phải gắn những cái nhãn đó lên mình. Hãy nhớ rằng mọi người đều có thể mắc sai lầm, vì thế chúng ta có quyền phản ứng hoặc không phản ứng với nhãn dán của họ.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe về hai cuộc thí nghiệm đầy sáng tạo.

Trong cuộc thí nghiệm đầu tiên, sinh viên tại trường Đại học Princeton được yêu cầu đánh giá kết quả học lực của một cô bé tên Hannah. Họ được phát một mẫu lý lịch văn tắt về cuộc sống của em, đồng thời được xem hai đoạn phim. Đoạn đầu tiên chiếu cảnh trường học và lúc em chơi đùa quanh nhà, đoạn thứ hai là cảnh em trả lời những câu hỏi, được thiết kế ra nhằm đánh giá năng lực toán học, khoa học, kỹ năng đọc và xã hội. Sau đó, họ phải quyết định xem học lực của Hannah thuộc mức dưới trung bình, trên trung bình hay phù hợp với học sinh lớp 5. Tuy nhiên, đoạn phim cô

bé trả lời câu hỏi lại được sắp xếp theo cách khiến người ta rất khó nhận xét; đôi lúc em dễ dàng trả lời những câu hỏi hóc búa, nhưng có khi lại xao nhãng và trả lời sai cả những câu đơn giản.

Bài nghiên cứu được thiết kế nhằm khiến người xem hỗn loạn và không thể nhận xét chính xác năng lực của cô bé. Cách duy nhất để đưa ra quan điểm là dựa vào phần thông tin còn lại, đó chính là nhãn dán mà họ đã gắn lên người em khi xem đoạn phim giới thiệu đầu tiên và đọc tờ thông tin. Giờ mới là điều thú vị đây. Một nửa số sinh viên đã xem cảnh em chơi trong một khu công viên hấp dẫn, rợp bóng hàng cây. Nơi cô bé sinh sống là một vùng ngoại ô với cảnh đẹp vây quanh và những căn nhà có sáu phòng ngủ. Trường của em rộng rãi, thoáng đãng với cơ sở vật chất thể thao đầy đủ, cho thấy gia đình em rất khá giả. Theo như tờ lý lịch, cha mẹ em được đào tạo đại học bài bản, giờ họ đều theo đuổi những công việc tuyệt vời. Cha em là luật sư, còn mẹ em là nhà văn tự do.

Trong khi đó, những sinh viên còn lại được một đoạn phim và tờ thông tin khác. Trong đó có cảnh Hannah chơi đùa trên sân trường hoang vắng với tường rào vây quanh. Nơi cô bé sinh sống là một vùng ngoại ô với những căn nhà nhỏ sập sệ. Trường em bé, chật chội và có thể nói là nghèo. Lần này, tờ lý lịch lại viết cha mẹ em không đi học đại học, chỉ tốt nghiệp phổ thông. Cha em là người đóng gói thịt, còn mẹ làm thợ may tại nhà.

Vậy hai đoạn phim có ảnh hưởng thế nào tới nhận xét về năng lực học tập của em? Câu trả lời thật đáng kinh ngạc! Những người nghĩ em xuất thân từ gia đình giàu có đánh giá e ở mức trên trung bình so với lứa tuổi, trong khi những người nghĩ gia đình em thuộc tầng lớp thấp hơn lại đánh giá ở mức dưới trung bình. Thú vị ở chỗ cả hai nhóm đều lý giải được quyết định của mình. Cả hai nhóm đều tìm thấy bằng chứng đoạn phim để chứng tỏ cho quan điểm vốn đã tồn tại của họ. Ngay từ đầu họ đã gắn cho em một cái nhãn. Họ vốn đã quyết định, quá trình xem đoạn phim chỉ để củng cố thêm cho quan điểm đã được định hình.

Đó là lý do vì sao rất hiếm những người cực kỳ thành công trong lĩnh vực kinh doanh lại xuất thân từ tầng lớp thấp kém. Trong cuộc khảo sát 265 vị giám đốc điều hành (CEO) của nhiều tập đoàn Mỹ, Jennifer Kish-Gephart, Phó Giáo sư chuyên ngành quản lý tại Đại học Kinh doanh Sam M, Walton, và Joanna Campbell của trường Đại học Cincinnati, đã phát hiện ra rằng CEO xuất thân từ tầng lớp thấp chỉ chiếm 3.4% tổng số. Khi tham gia phỏng vấn, 38.5% trong số họ cho biết mình xuất

thân từ tầng lớp hạ-trung lưu, 38.1% từ trung lưu, 17% từ trung-thượng lưu và chỉ 3% dân nhân xuất thân của mình là thượng lưu.

Trong số những người làm đến chức vụ quản lý cấp cao, chúng ta cũng thấy sự khác biệt trong thu nhập của họ. Một cuộc khảo sát năm 2016, được tiến hành bởi Giáo sư Sam Friedman của Viện Kinh tế London và Giáo sư Daniel Laurison của trường Đại học Swarthmore ở Pennsylvania, đã chỉ ra rằng những người quản lý cấp cao nhất với đầy đủ năng lực nhưng lại nghĩ mình sinh ra ở tầng lớp thấp thường được trả lương ít hơn. Nhiều người tiết lộ họ cảm thấy mình không đủ đặc biệt để yêu cầu tăng lương, thậm chí họ còn không chủ động tìm kiếm cơ hội thăng chức vì lo lắng việc không thể hòa nhập.

Mức thu nhập bình quân hằng năm của một người quản lý cấp cao có cha mẹ cũng thuộc bộ phận quản lý cấp cao là 50.519 bảng, trong khi một người có cha mẹ đảm nhiệm chức vụ quản lý thấp chỉ kiếm được 44.338 bảng. Số liệu còn thấp hơn nữa khi công việc của cha mẹ họ thuộc phân khúc dưới của chiếc thang sự nghiệp, một người quản lý có cha mẹ thất nghiệp chỉ kiếm được trung bình 38.748 bảng. Con số này thấp hơn gần 12 nghìn bảng so với những người quản lý có cha mẹ làm cấp cao dù cả hai đối tượng có cùng bằng cấp và đảm nhiệm cùng một vai trò. Tất cả là bởi cái nhãn mà người khác gán cho chúng ta hoặc ta tự gán lên mình.

Khi nói đến nhãn, chúng ta có thể tạo ra những nhãn dán tích cực, ví dụ như mạnh mẽ, tự tin, kiêu hãnh, hạnh phúc, nhiệt tình, duyên dáng hoặc tươi sáng. Hoặc chúng ta cũng có thể tạo ra những cái nhãn tiêu cực như ngượng ngùng, ngu ngốc, yếu đuối, bất tài, xấu xí, nghèo khổ hoặc tham lam.

Xé bỏ dán nhãn

Đây là một bài tập nhỏ nhằm giúp bạn xác định nhãn dán của mình và thay thế chúng bằng một thứ gì đó hữu ích hơn. Nếu bạn đã bắt đầu tập thiền, bạn sẽ cảm thấy bài tập này rất dễ. Đây là kỹ thuật tôi vẫn áp dụng với các bệnh nhân tới điều trị bằng liệu pháp hôn mê, nó hướng tới việc thư giãn đầu óc như một cách xao nhãng suy nghĩ tinh tảo. Từ đó chúng ta có thể hiểu rõ hơn và có một cái nhìn tường tận hơn về nguồn gốc của việc lên chương trình cho não bộ.

LUYỆN TẬP

- Tìm một nơi thư giãn, nhắm mắt lại, hít thở sâu.
- Nghĩ đến các đầu ngón chân và tưởng tượng từng bó cơ dù là nhỏ nhất đều đang thả lỏng.
- Chuyển dòng suy nghĩ tới bàn chân và mắt cá chân, hãy tưởng tượng cả chúng cũng đang rũ bỏ hết mọi sự căng thẳng.
- Tiếp tục với toàn bộ cơ thể, hãy tưởng tượng cảm giác khi từng bộ phận trên cơ thể bạn đều thư giãn. Tiếp tục chuyển lên đầu.
- Giờ cơ thể bạn đã hoàn toàn thả lỏng, việc thư giãn não bộ cũng dễ dàng hơn, vậy nên hãy bắt đầu bằng việc tập trung chú ý. Đưa dòng suy nghĩ của mình tới một nơi xa xôi. Có thể là nơi bạn từng đến thăm, hoặc nơi nào đó thú vị, hào hứng mà bạn vừa tạo ra trong giấc mộng của mình. Thậm chí bạn có thể tham gia một cuộc đua xe đạp. Quá trình tập trung chú ý mới là điều quan trọng, không nhất thiết phải là cách bạn thực hiện.
- Khi bắt đầu quá trình thư giãn đầu óc, bạn có thể tận dụng trí tưởng tượng của mình. Dù bạn đang làm bất kì điều gì trong tưởng tượng, hãy thay đổi nó bằng cách dựng lên một cánh cửa nếu thế giới tưởng tượng của bạn chưa tồn tại bất kì cánh cửa nào. Đó có thể là cánh cửa thực sự, hoặc một cổng không gian giả tưởng đưa bạn tới một thế giới khác.
- Hãy bước qua cánh cửa, để những cơn mơ mộng trước đó của bạn dần dần tan biến khi bạn đứng ở phía cuối phòng. Căn phòng chẳng có gì ngoài một chiếc gương dài bằng thân người ở đầu bên kia.
- Bước lại phía tấm gương, khi tới gần bạn mới phát hiện ra đây là một chiếc gương ma thuật cho phép bạn thấy những điều mà bình thường bạn không thấy.
- Khi đã đứng sát gương, bạn bỗng thấy một cái nhãn dán trên ngực mình. Trên nhãn có viết gì đó, có lẽ chỉ là một chữ. Có thể là “Ngu ngốc” hoặc “Không đáng tin”. Hoặc trên đó có thể là một câu ngắn. Chiếc gương ma thuật đảo chiều hình ảnh phản chiếu của bạn, nhưng chữ viết thì lại đúng chiều.

- Khi đứng trước gương, bạn nhìn vào ngực mình để xem vị trí của nhãn dán, nhưng lại không thể nào thấy được. Bạn chỉ có thể nhìn thấy nhãn dán qua hình ảnh phản chiếu, nhưng giờ bạn đã biết nó nằm ở đâu.
- Thử tưởng tượng cảnh bạn đưa tay lên trước ngực cố gắng xé đi tấm nhãn.
- Một khi đã xé xuống, bạn phát hiện ra chữ viết trên đó mờ dần rồi biến mất.
- Đây là một thế giới phép thuật nơi mọi điều có thể xảy ra. Vậy nên bạn có thể dùng ngón tay mình viết một từ hoặc một câu mới lên trên tờ nhãn trống không kia. Bạn không thể đọc chữ viết trừ khi nhìn vào gương khi bạn nhìn, dòng chữ xuất hiện đúng chiều và dễ đọc do bạn đã dán chiếc nhãn lên ngực mình, hoặc có thể ở một vị trí khác.
- Có lẽ bên dưới nhãn dán đó còn nhiều nhãn dán khác bạn cần loại bỏ. Nếu vậy hãy gỡ chúng xuống nhìn chúng biến mất, viết lại một chữ mới rồi hằn nhãn lên mình.
- Một khi bạn đã rũ bỏ hoàn toàn các nhãn dán cũ và thay thế bằng những cái mới, bạn có thể quay lưng về phía tấm gương, bước ngược lại như cách bạn đến, sau đó hãy hít thở thật sâu rồi mở mắt.

Thêm một nhóm các thí nghiệm mà bạn nên hiểu rõ được tiến hành bởi nhà tâm lý học xã hội tên Mark Snyder, người đã sắp xếp những cuộc điện thoại dài tới 10 phút cho 51 người đàn ông và phụ nữ. Trước khi tiến hành gọi điện, người đàn ông đã được xem ảnh của người phụ nữ mà anh cho là sẽ nói chuyện cùng, nhưng thực tế không phải. Cuộc điện được ghi âm lại để nghiên cứu, và người đàn ông được yêu cầu trình bày ấn tượng đầu tiên về người phụ nữ mà anh chuẩn bị nói chuyện. Không ngạc nhiên gì, những người phụ nữ được cho là hấp dẫn được miêu tả theo hướng tích cực. Những người đàn ông đã dán nhãn phái nữ trước khi thực hiện cuộc gọi, và quan điểm “người đẹp là người tốt” đem đến cho họ những ý kiến cụ thể.

Nhưng đây mới là điều khiến tôi thấy buồn cười. Những đoạn ghi âm trên đã được sử dụng cho một bài nghiên cứu khác sau này. Trong đó yêu cầu người nghe tìm kiếm bằng chứng phân biệt định kiến trong đoạn đối thoại. Họ được yêu cầu nghe và chỉ ra những như thái độ tán tỉnh, nhiệt tình hoặc thân thiện. Kết quả là có những người phụ nữ, dù không biết là mình đang được người đàn ông kia cho là có ngoại hình hấp dẫn, vẫn thường nói chuyện với giọng điệu dễ mến và có phần tán tỉnh. Còn

những người phụ nữ phải đối thoại với người đàn ông cho là họ không hấp dẫn thường kém thân thiện, lạnh lùng hoặc xa cách hơn.

Hóa ra cách người đàn ông dán nhãn những người phụ nữ ngay từ đầu đã thay đổi thái độ của anh ta trong cuộc trò chuyện, và phái nữ cũng dựa vào đó để đáp lại. Từ đó ta thấy, nếu bạn nghĩ về ai đó một cách tiêu cực, bạn sẽ chỉ nhìn thấy họ thể hiện điều tiêu cực của họ và ngược lại. Nếu bạn nghĩ về ai đó theo hướng tích cực, bạn sẽ đối đãi theo cách có thể khơi gợi những nét tích cực trong tính cách họ.

Đây là điều quan trọng; đó chính là lý do bạn nhiều lần nghe đến chuyện người ta chia tay vì nét tính cách ban đầu của đối phương đã biến mất, họ không còn yêu nhau nữa và muốn rời xa nhau. Sau đó, chắc chắn họ sẽ nhận ra người cũ của mình trở lại làm người mà họ cảm thấy hấp dẫn. Khi không còn gì ngăn trở tính cách thực sự, người yêu cũ đột nhiên trở thành một người vui vẻ, nhiệt tình, quyến rũ và hấp dẫn như ban đầu, họ khao khát được trở lại với nhau để cùng uống một ly phina colada và đắm mình dưới những cơn mưa. Rupert Holmes biết rõ điều anh nói trong ca khúc “Escape”, và câu chuyện của anh chắc chắn không hề hoang đường.

Có lẽ thí nghiệm nổi tiếng nhất để tìm ra ảnh hưởng của việc dán nhãn người khác được tiến hành vào những năm 1960 bởi nhà tâm lý học tại Havard, Robert Rosenthal và Lenore Jacobson, hiệu trưởng trường Tiểu học Spruce ở South San Francisco.

Thí nghiệm do Rosenthal tiến hành tại trường Đại học Harvard đã khơi gợi được trí tò mò của Jacobson, trong đó các nhà nghiên cứu đã bị lừa rằng một số con chuột nhất định đã được nuôi cấy gen để trở nên cực giỏi hoặc cực kém trong việc tìm đường vượt qua mê cung. Thực tế, chúng chỉ là những con chuột già bình thường, và không có quá trình biến đổi gen nào được thực hiện. Những nhà nghiên cứu được biết mục đích của bài nghiên cứu là giúp họ có thêm trải nghiệm về việc hướng dẫn chuột, mỗi người họ được yêu cầu dạy một con chuột (những con được “nuôi cấy gen” và những con “bình thường”) cách lấy thức ăn từ nơi này tới nơi khác trong mê cung. Thật đáng kinh ngạc, nhờ những kì vọng của các nhà nghiên cứu về năng lực của hai “loại” chuột khác nhau, chúng quả nhiên trở nên cực giỏi hoặc cực kém trong việc tìm đường vượt qua mê cung. Đây được gọi là Hiệu ứng Kì vọng của Người thử nghiệm, là lý do vì sao những cuộc thí nghiệm gần đây, thậm chí cả với thử nghiệm thuốc, không ai biết phải kì vọng điều gì ở đối tượng nghiên cứu. Nếu bạn tham gia vào bất kì cuộc

thử nghiệm thuốc nào, ngay cả bác sĩ của bạn cũng không biết bạn có đang trải qua **hiệu ứng giả dược**¹ hay không.

Rosenthal đã viết về hiệu ứng kì vọng này trong một bài báo năm 1963, được đăng trên tờ *Nhà khoa học Mỹ*. Trong đó, ông đã đưa ra giả thuyết rằng: “Nếu chuột có thể trở nên thông minh hơn theo kì vọng, vậy thì không có gì khó tin khi nói trẻ em có thể trở nên thông minh hơn khi được giáo viên đặt kì vọng.”

Điều này đã thôi thúc Jacobson viết thư cho ông. “Nếu ông có ý định ‘chuyển cấp’ đối tượng lên trẻ em, xin hãy cho tôi biết nếu tôi có thể giúp được”, cô viết. Rosenthal liên lạc với cô nhanh hơn cả tốc độ những con chuột đối vượt mê cung.

Họ cùng nhau nghĩ ra cách tái hiện lại thí nghiệm chuột, nhưng lần này đối tượng là toàn bộ số trẻ em trong độ tuổi 5-10 của một trường học.

Các giáo viên trường Spruce được thông báo rằng tất cả học sinh đều sẽ tham gia một bài kiểm tra thú vị có tên “Bài kiểm tra sự chuyển biến trong việc lĩnh hội kiến thức của trường Harvard”. Họ được biết mục đích của bài kiểm tra là để tìm ra những đứa trẻ có khả năng “bùng nổ học lực”, những người sẽ thể hiện sự tiến bộ vượt bậc trong học tập những năm tiếp theo. Nhưng thực tế không phải.

Trên thực tế, bài kiểm tra hào nhoáng trên không khác gì một tập hợp các bài kiểm tra IQ tiêu chuẩn phù hợp với từng nhóm độ tuổi, không thể hiện gì ngoài sự thông minh của trẻ ở một độ tuổi nhất định, và chắc chắn cũng không xác định được mức độ phát triển trong những năm sắp tới. Các bài kiểm tra được chấm và điểm số của từng đứa trẻ được lưu lại để sử dụng về sau. Một số em đạt mức năng lực dưới trung bình, một số trên trung bình và phù hợp với lứa tuổi.

Tiếp đến là phần gây tranh cãi nhiều nhất trong cuộc thí nghiệm. 20% số trẻ được chọn ngẫu nhiên và trao cho danh hiệu bùng nổ học lực. IQ trung bình cho nhóm 20% này tương ứng với IQ trung bình của toàn trường, vậy nên có một số em đạt mức năng lực dưới trung bình, một số trên trung bình và phù hợp với lứa tuổi. Nhưng không có tiêu chuẩn nào để tiên đoán được thành công tương lai trong lĩnh vực học thuật. Tiếp đó, giáo viên của trường được nhận một danh sách và họ kì vọng

1. Hiệu ứng giả dược là một phương pháp điều trị bổ sung/thay thế, trong đó sử dụng phương pháp, kỹ thuật hoặc thuốc không có tác dụng về mặt y khoa những bệnh nhân tin tưởng và có những thay đổi tích cực về mặt tình trạng bệnh lý.

những điều tích cực từ những em học sinh này. Họ được thông báo rằng trong tháng 12 tới, những đứa trẻ này sẽ trải qua giai đoạn phát triển trí lực nhanh chóng. Một năm trôi qua, những đứa trẻ trên lên lớp và nhận giáo viên mới, một giáo viên tràn đầy những kì vọng.

Kì vọng này đồng nghĩa với việc tới cuối năm, khi bọn trẻ làm lại bài kiểm tra IQ, 80% nhóm “bùng nổ năng lực” sẽ tăng ít nhất 10 điểm. Trái lại, chỉ 50% số trẻ còn lại tiến bộ trong bài kiểm tra IQ.

Những cái tên ngẫu nhiên trong danh sách thay đổi cách những đứa trẻ ấy được dạy dỗ. Bởi giáo viên “biết rõ” chúng có tiềm năng, họ trở nên kiên nhẫn hơn và bỏ qua sai lầm của chúng vì coi đó là một phần tất yếu của quá trình “bùng nổ”. Mỗi khi chúng học tốt, giáo viên đều khen ngợi và khích lệ quá trình bùng nổ sắp tới. Dù hành động rất nhỏ, nhưng chúng có ảnh hưởng to lớn tới đám trẻ.

Rosenthal gọi tên phát hiện của mình là “Hiệu ứng Pygmalion”, đặt theo tên một nhà điêu khắc trong thần thoại Hy Lạp, người dành tình yêu sâu sắc cho bức tượng người phụ nữ bằng ngà của mình tới nỗi nó hóa thành người thật. Có lẽ bạn cảm thấy quen thuộc hơn với vở kịch được nó truyền cảm hứng, *Pygmalion* của George Bernard Shaw, hoặc phiên bản nhạc kịch của nó *Yêu điệu thực nữ*. Trong những tác phẩm này, Giáo sư Henry Higgins đã lột xác hoàn toàn cô gái bán hoa tên Eliza Doolittle đến từ Cockney, và đưa ra hai trích dẫn để đời mà tôi rất yêu thích: **“Hạnh phúc là khi con người ta có thể kiếm sống bằng sở thích của mình”** trong phiên bản gốc *Pygmalion* và một câu thoại xuất hiện trong cả hai phiên bản: **“Điều khác biệt giữa một quý cô và một cô gái bán hoa không phải ở cách cô hành xử, mà ở cách cô được đối đãi.”** Tôi cố gắng dùng hai câu trích dẫn ấy làm nguyên tắc sống, đặc biệt là câu sau, vì **chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được điều tốt đẹp ở người khác, nếu cứ mãi cư xử tệ hại với họ.**

TÊN GỌI NÓI LÊN ĐIỀU GÌ VỀ BẠN

Tôi có điều thú vị dành cho bạn. Bạn có biết người có tên gọi gần giống với từ “dentist” (nha sĩ), ví dụ như Denise hoặc Dennis có khả năng trở thành nha sĩ cao hơn người có tên gọi Brian?

Và những người có họ bắt đầu bằng những từ đầu tiên trong bảng chữ cái, ví dụ như A, B hoặc C thường tự tin và thành công trong cuộc sống hơn những người có họ bắt đầu bằng chữ X, Y, Z.

Nhưng tại sao lại thế?

Trường hợp đầu tiên là một khái niệm có tên “Thuyết quyết định chỉ định”, một thuật ngữ do tờ *New Scientist* phát minh sau khi phát hiện ra rằng tên gọi các chủ đề phát minh sai khi phát hiện ra rằng tên gọi các chủ đề của một loạt sách và bài báo khoa học có điểm giống với họ của tác giả. Ý tưởng cho khái niệm này bắt đầu khi một trong những biên tập của tờ *New Scientist* nhận được một bài báo về tình trạng không kiểm soát được nước tiểu trong *Tạp chí Tiết niệu Anh quốc*, được viết bởi J.W. Sqlatt (*splatter*: làm bắn tung tóe) và D. Weedon (*wee*: theo cách nói thông tục, khi dùng để nói với trẻ con hoặc do trẻ con dùng để nói về nước đái; việc đái).

Sau khi xem xét bộ sưu tập sách của chính mình, nhà biên tập lại vô tình đọc được cuốn sách viết về Bắc cực có tên *Vị trí cực: Vùng cực và tương lai của hành tinh* của Daniel Snowman (*snowman*: người tuyết).

Tiếp đó, một bài nghiên cứu đã được tiến hành, và bài báo viết về hiện tượng này có tên “Tại sao Suie bán vỏ sò ở ven biển: Thói tự đại tiềm ẩn và những quyết định quan trọng trong đời” (Why Suie Sells Seashells by the Seashore: Implicit Egotism and Major Life Decisions) được xuất bản trên *Tạp chí Tính cách và Tâm lý Xã hội*.

Bài nghiên cứu đã kết luận rằng quả thật con người có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp có phát âm giống với tên gọi của họ.

Những bài nghiên cứu sau này phát hiện ra nhiều cặp đôi có chữ cái đầu của họ giống nhau trên mức ngẫu nhiên, cứ như thể chúng ta bị thu hút về phía đối phương chỉ bởi họ của người ấy gợi nhắc về họ của chính mình.

Đối với Sự phân biệt trong Bảng chữ cái, chúng ta thường thành công trong cuộc sống hơn nếu tên gọi xuất hiện ở phần trên trong danh sách ở trường, nghiên cứu nổi bật nhất được tiến hành vài năm trước với sự giúp đỡ của 15000 độc giả của tờ *The Daily Telegraph*. Những độc giả này đăng nhập vào trang web của tờ báo và trả lời những câu hỏi về nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống. Sai khi phân tích câu hỏi, kết quả cho thấy những độc giả có họ bắt đầu bằng những chữ cái đầu tiên trong bảng chữ cái sẽ tự đánh giá mình ở mức độ thành công cao hơn hẳn so với những người có họ bắt đầu bằng những chữ cái cuối. Sự chênh lệch rõ nét nhằm nằm ở mức độ thành công trong sự nghiệp.

Dưới góc độ của nhà trị liệu, tôi có thể hiểu lý do chuyện ấy xảy ra. Những niềm tin về bản thân thường được bắt đầu từ trường học, và chúng ta thường xếp tên người thắng cuộc ở đầu, người thua cuộc ở cuối danh sách, lòng tự trọng rất dễ bị ảnh hưởng nếu chúng ta cứ bị tiêm nhiễm vào đầu tư tưởng có rất nhiều người xếp trên chúng ta trong cuộc đời này.

Những thứ mơ hồ ấy ảnh hưởng tới cách ta nhận thức chính mình trong cuộc đời mà ta còn chẳng hề nhận ra, vậy ta sẽ thay đổi được những gì khi làm những việc rõ ràng hơn để thay đổi cách nhìn nhận về chính mình? Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu hôm nay đưa ra quyết định thay đổi nội tâm và bắt đầu nghiêm túc thực hiện nó?

Vậy thì, xin chúc mừng! Vì đó chính là những gì bạn đang làm – cũng chính là mục đích của cuốn sách này. Và **khi thực hiện các bước để tìm ra phiên bản hạnh phúc hơn của bản thân, giờ bạn đã biết bạn cần cẩn thận khi dán nhãn người khác cũng như chính mình, bởi nó thực sự ảnh hưởng tới cách bạn trải nghiệm thế giới.**

Có lẽ bạn nên dành thời gian suy ngẫm về những nhãn dán và kì vọng bạn tự đặt lên mình trong suốt cuộc đời và xem liệu bạn có đang nhập vào một vai mà bản thân mình chẳng muốn hay không.

CÂY GẬY HAY CỬ CÀ RỐT?

Cách tốt nhất để bắt một con lừa đi nhanh hơn là gì? Thường cho nó một củ cà rốt hay dùng gậy đánh nó?

Tôi không gạt bạn đâu – bản thân tôi cũng không biết và tôi sẽ không chạy đi đánh con lừa để tìm ra câu trả lời. Nhưng giả thuyết của tôi là, dùng gậy đánh sẽ có tác dụng trong thời gian ngắn, còn thưởng cà rốt sẽ hiệu quả hơn về mặt lâu dài. Dù sao thì **cách tốt nhất để giữ cho một thứ khỏe mạnh là chăm bẵm chứ không phải đánh đập.**

Tôi nhắc tới câu chuyện này vì chúng ta rất hay ngược đãi bản thân mình thay vì tự khích lệ, nhưng chúng ta cần tôn trọng chính mình, tránh soi xét.

Bạn đã bao giờ tự nói những câu thế này với mình?

“Mình thật vô dụng.”

“Đừng bận tâm, mình sẽ chỉ phá hỏng mọi chuyện mà thôi.”

“Thử soi lại bản thân mình xem, hết như một miếng bánh nho nhỏ xấu xí.”

Thật khó để thấy được tác dụng của những câu nói kiểu này phải không? Cách duy nhất để những màn tự thoại có thể khích lệ bạn thay đổi bản thân là phản công.

Tán công: “Mình thật vô dụng.”

Phản công: “Mình còn có thể phát triển, đúng vậy, mình sẵn lòng học hỏi.”

Tán công: “Đừng bận tâm, mình chỉ phá hỏng mọi chuyện mà thôi.”

Phản công: “Nhưng chưa thử thì làm sao biết được.”

Tán công: “Thử soi lại bản thân mình xem, hết như một miếng bánh nho nhỏ xấu xí.”

Phản công: “Bánh nho khô là cái quái gì?”

Bạn hiểu rồi chứ?

Tiếng nói trong nội tâm chúng ta không phải dấu hiệu của bệnh tâm lý tâm thần – trong chúng ta đều có những cuộc đối thoại nội tâm kéo dài cả ngày. Đôi khi đó là lời khích lệ, nhưng đôi khi không phải, và nếu bạn đã quen với việc nghe những lời chỉ trích nội tâm gay gắt, giờ là lúc để bạn thay đổi.

Quan trọng là bạn không được tranh cãi với nhà phê bình nội tâm, nó tồn tại chứng tỏ một phần trong bạn tin tưởng vào điều đó. Và tự hét lên một tràng những câu lặp đi lặp lại như “Không, mình không phải”, “Phải, chính là mình”, “Không, mình không phải”, “Phải chính là mình” sẽ chẳng ích gì hết. Nếu một phần trong bạn lên tiếng rằng bạn thật ngu ngốc, có nghĩa một phần trong bạn tin đó là sự thật, giả vờ như ý nghĩ ấy không hề tồn tại cũng giống như bạn đang trốn tránh sự thật mà thôi.

Hãy lắng nghe xem đó là tiếng nói của ai. Có phải của bạn không? Hay là của một ai khác? Rất nhiều bệnh nhân của tôi đã đề cập đến cuộc đối thoại nội tâm, và đó thường là từ phía phụ huynh đối gay gắt hoặc một giáo viên giỏi chèn ép.

Hãy lắng nghe nhà phê bình nội tâm vì nó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về nỗi sợ hãi của chính mình. Những đợt công kích tiêu cực ấy có thể đem lại nhiều lợi ích vì nhà phê bình nội tâm thường cố gắng bảo vệ để bạn không bị tổn thương theo cách nào đó. Vậy việc ngăn cản sẽ giúp bạn đạt được những gì? Nếu nhà phê bình nội tâm ngăn không cho bạn ứng tuyển một công việc mới bởi “Dù sao bạn cũng sẽ không được nhận!”, hãy tự hỏi bản thân: “Như thế thì có gì xấu?”. Hãy xem điều gì sẽ xảy ra đến tiếp theo, vì có lẽ sự lo lắng của bạn xuất phát từ một nguyên nhân rất khác so với bạn tưởng.

Trong trường hợp nhà phê bình nội tâm ngăn không cho bạn ứng tuyển công việc mới, có lẽ bạn phải giải quyết nỗi sợ phỏng vấn; hoặc cũng có thể bạn sợ cảm giác thất vọng. Dành thời gian cải thiện khả năng ứng phó trong buổi phỏng vấn xin việc sẽ không khiến nhà phê bình nội tâm nguôi ngoai. Thay vào đó, bạn nên tập trung vào thể mạnh cảm xúc và sự kiên cường của bản thân. Thuyết phục chính mình rằng **cách duy nhất để giải quyết cảm giác thất vọng là đường đầu và vượt qua nó.**

Khi bạn đã hiểu rõ hơn về ý nghĩa thực sự của tiếng nói nội tâm, bạn sẽ nhận ra nó chỉ đang cố gắng bảo vệ bạn khỏi một nỗi đau liên quan tới quá khứ, không phải hiện tại. Thấy hiểu nguồn gốc của sự bất an rất có ích trong việc thay đổi cách nhìn nhận của bản thân, từ đó quá khứ sẽ thực sự là quá khứ, thay vì tiếp tục lặp lại kí ức của cái ngày bạn vô tình gọi cô giáo là “Mẹ”.

Nếu lòng tự trọng của bạn thấp, cách tốt nhất để khiến bản thân trở nên kiên cường hơn là thỏa hiệp với những quan điểm tiêu cực về chính mình, thay vì kháng cự chúng. Lừa dối để thay đổi bản thân sẽ chẳng đem lại tác dụng gì, ấy vậy nhưng nhiều cuốn sách self-help lại đề cao hiệu quả của những khẳng định tích cực. Tôi sẽ không nhắc đến bất cứ cái tên nào, nhưng tin tôi đi, ngoài kia có rất nhiều cuốn sách khuyến khích điều ấy vì vùng não bộ chúng ta dùng để tưởng tượng cũng chính là vùng não bộ đảm nhiệm các trải nghiệm, vậy thì nhận xét những điều tích cực về bản thân sẽ biến chúng trở thành sự thật nếu bạn lặp đi lặp lại đủ số lần.

Có thể nó gợi ý bạn nhìn thẳng vào gương và lặp lại những câu như “Bạn là một con người hạnh phúc và xinh đẹp.” Hoặc “Tôi nhiệt tình và tràn đầy năng lượng. Sự tự tin đã trở thành bản năng của tôi.” Nếu đó là con người thật của bạn thì không sao hết, bạn chỉ đang dùng những lời khẳng định để giữ cho bản thân mình không dao động khi đương đầu với những chuyện tồi tệ trong đời. Nhưng trên thực tế, hầu hết mọi người đều tìm kiếm sự giúp đỡ vì họ nghĩ mình không hạnh phúc và xinh đẹp. Những lời khẳng định trên chỉ đem lại cảm giác sáo rỗng và giả tạo, nhiều bài nghiên cứu còn cho thấy chúng khiến bạn cảm thấy tệ hại hơn. Bài nghiên cứu được đăng trên *Tạp chí Khoa học Tâm lý* đã kết luận rằng “Việc lặp đi những lời tự nhận xét tích cực có ích với một vài người, ví dụ như những người có lòng tự trọng cao, nhưng chúng phản tác dụng với những người cần chúng nhất.”

Câu trích dẫn trên xuất hiện sau một cuộc thí nghiệm, trong đó yêu cầu mọi người tiến hành bài kiểm tra lòng tự trọng trước khi thực hiện một bài tập viết trong vòng bốn phút. Một vài đối tượng nghiên cứu còn phải lặp lại câu nói “Tôi là một con đường đáng mến” mỗi lần nghe thấy tiếng chuông cửa. Sau đó, mọi người hoàn thành tiếp ba bài kiểm tra tâm trạng và lòng tự trọng. Kết quả cho thấy việc ép bản thân nghĩ mình là con người đáng mến trong khi bạn không hề tin đó là sự thật để lại những tác hại nghiêm trọng. Tuy nhiên, những người có lòng tự trọng cao cảm thấy thoải mái hơn sau khi lặp lại câu khẳng định tích cực trên, nhưng chỉ một chút.

Quan điểm này được chứng minh trong một bài nghiên cứu trước đó, tiến hành bởi Donna Eisenstandt và chồng bà, Michale Leippe, trong đó khẳng định khi nhận được những ý kiến đánh giá vô cùng tích cực, ta thường cảm thấy tồi tệ thay vì vui vẻ. Vài năm trước, tôi đã lĩnh hội điều này một cách cay đắng khi gặp lại một cô bạn mà tôi đã không gặp mấy tháng trời, tôi nói: “Này, trông cậu đẹp đấy. cậu mới giảm cân sao?”. “Không” – cô đáp – “Thực ra tôi mới tăng cân.” Sau đó cô phớt lờ tôi suốt buổi

tối. Nếu những điều tích cực bên ngoài lại mang hiệu quả tiêu cực, vậy những điều tích cực từ bên trong sẽ còn đem đến cảm giác giả tạo hơn.

Khích lệ lòng tự trọng một cách nhanh chóng

Hãy cầm lấy một tập giấy nhớ, viết những lời nhắn động viên tinh thần rồi dán quanh nhà hoặc nơi làm việc. Không cần viết quá phức tạp hay tỉ mỉ, chỉ cần viết những gì phù hợp với bạn là được. Có thể chỉ đơn giản là từ “Mim cười” để nhắc nhở bản thân. Hoặc viết cụ thể hơn như “Đừng so sánh mình với người khác. Tôi dán ở nơi bạn nhìn thấy thường xuyên, ví dụ như “Tôi như hiện tại là đủ rồi.” Hoặc “Tôi là một (điền vào chỗ trống) đủ tài năng.”

Bạn có cần phải nhắc nhở bản thân mình rằng bạn là một thứ gì đó từ những mẫu giấy nhớ này? “Tôi là một cậu con trai đủ hiếu thảo?” “Tôi là một giá viên đủ tài năng?” Hay chỉ đơn giản là “Bản thân tôi đã đủ tốt đẹp”?

Sally

Sally 28 tuổi khi cô tới điều trị. Trong phiếu tiếp nhận thông tin, cô hầu như đánh dấu tích vào mọi vấn đề. Rượu bia, Giận dữ, Lo âu, Tự tin, Lòng tự trọng và Vấn đề cân nặng là vài vấn đề trong số đó. Tóm lại, cô không phải một quý cô hạnh phúc. Dù cô che giấu bản thân bằng ngôn ngữ cơ thể bướng bỉnh mà nhiều người cho rằng mạnh mẽ và tự tin, đó chỉ là cơ chế phòng vệ. Bên dưới những hình xăm, chiếc áo phong trễ cổ và thái độ quả quyết là một người phụ nữ tự xem mình ở tận đáy của xã hội.

Thái độ ấy đã tồn tại từ lâu. Sally lớn lên trong gia đình với bối cảnh hết sức bất ngờ; cha mẹ cô đều là những kẻ bợm rượu, ngày ngày cô từ trường về nhà với tâm trạng thấp thỏm không biết trên bàn có sẵn đồ ăn không hay sẽ phải nhận một cú tác nếu dám cất tiếng hỏi, thế nên thời gian cô ở bên ngoài còn nhiều hơn ở nhà. Cũng vì thế, cô không bao giờ hoàn thành bài tập, chệnh mảng việc học ở trường, từ đó lòng tin về khả năng cùng kì vọng của bản thân vào tương lai cũng bị ảnh hưởng.

Cách duy nhất để nhu cầu cơ bản như ăn, ở của cô được đáp ứng là kết bạn với ai đó hơn tuổi rồi xin họ cho ngủ lại trên sàn. Cuối cùng, cô phát hiện quan hệ tình dục là cách để thuyết phục những người đàn ông rằng họ cần có cô ở bên, ban đầu mọi việc có vẻ như rất lý tưởng. Thế nhưng chung sống với những người đàn ông sẵn lòng đánh đổi tình dục lấy một chón ăn ở đồng nghĩa với việc cuộc sống hiện tại chẳng khác gì gia

đình tề hại mà cô từng trốn chạy. Cô thường xuyên bị đánh đập, và khi cô cảm thấy bản thân đủ mạnh mẽ để bỏ trốn, cô lại chạy đến bên một tên đàn ông tồi tệ khác vì biết chí ít cô sẽ được hắn ta cho ở nhà. Cô không buồn tìm một người đàn ông tử tế, vì “một người đàn ông tử tế sẽ chẳng muốn ở bên tôi.”

Tình hình này tiếp diễn cho tới năm cô 19 tuổi, khi cô mang thai. Cô đợi một tuần sau mới nói với người đàn ông đang cùng chung sống, vì biết hắn sẽ đuổi cô ra khỏi nhà, hoặc ép cô đi phá thai. Nhưng thay vào đó, hắn đẩy cô xuống cầu thang rồi đập vào mặt, vào bụng khiến cô bị gãy mũi và ba chiếc xương sườn. Khi ấy cô mới nhận ra mình cần thay đổi mọi chuyện.

Cô thừa nhận nếu không mang thai, cô sẽ không đời nào tới bệnh viện, vì dù sao cô cũng tin mình “không đáng bận tâm tới”. Như bạn thấy, khao khát được chăm sóc đứa bé mãnh liệt hơn khao khát chăm sóc bản thân, và khi bệnh viện xác nhận đứa bé vẫn an toàn, mọi người động viên cô đăng kí nhận sự trợ giúp từ các tổ chức thiện nguyện, và cô đã nghe theo. Cuối cùng, hội đồng địa phương tìm cho cô một căn nhà, và cô đã có thể bắt đầu lại quá trình xây dựng cuộc sống.

Mục tiêu hàng đầu của cô là đứa bé và mọi nỗ lực đều nhằm đảm bảo cô bé được khỏe mạnh, an toàn. Thật không may, việc đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân, dù đó là nhu cầu của con gái mình, có ảnh hưởng tiêu cực tới lòng tự trọng của cô.

Tất cả các hội nhóm trẻ em mà cô đưa con gái tới tham gia khiến cô ngày càng lo lắng. Vì muốn tốt cho con gái, cô vẫn kiên trì tham gia, nhưng ngay giữa căn phòng đông đúc, cô cảm thấy ngày càng lạc lõng. Dù mọi người có đối xử tốt với cô thế nào – cô vẫn thấy như mình không thuộc về nơi này. Trong tâm trí cô, cô chỉ là một người không đáng mền, một phần trong cô luôn hướng tới việc chứng minh rằng cô đúng. Chỉ cần hai người trong phòng cười với nhau, cô ngay lập tức tin rằng họ đang giễu cợt cô. Nếu ai đó cố gắng bắt chuyện, cô sẽ nghi ngờ họ muốn thứ gì đó ở mình, cứ như thể vì một động cơ thầm kín vào đó mà người ta mới đối đãi tử tế với cô vậy. Mỗi khi cố giữ mình ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực, cô thấy mình chẳng có lý do gì để nghĩ vậy, thậm chí trong lòng cô ngập tràn tội lỗi vì đã nghĩ xấu về mọi người.

Qua nhiều năm, những hành động cô làm đã nuôi lớn cảm giác cô quạnh. Cô tìm đến rượu, đồ ăn và thuốc lá. Mọi thứ chỉ khiến cô càng thêm bế tắc; cô cảm thấy tội lỗi vì không thể làm một người mẹ tốt. Khi con gái bắt đầu đi học, cô càng có nhiều

thời gian để tự thưởng lấy bản thân. Chẳng có bằng cấp cũng như kinh nghiệm làm việc trong tay, cô chẳng buồn đi tìm việc làm vì nghĩ không ai muốn thuê mình. Sự cô đơn đẩy cô tới với những người chỉ khiến cô trở nên tệ hơn, cô vô thức bị những tuýp người sai trái cuốn lấy. Vì thế cô uống ngày càng nhiều, cô sử dụng thuốc phiện và quan hệ tình dục bừa bãi.

Sự việc trở nên nghiêm trọng vào một ngày đầu năm khi con gái cô bị thương. Khi ấy con bé mới gần bảy tuổi, nó ngồi xem pháo hoa trên TV trong khi mẹ tiếp đãi bạn bè tới nhà chơi. Một trong những người được gọi là bạn đó đã ném chiếc gạt tàn thủy tinh vào sau đầu cô bé, dẫn đến 48 giờ nằm viện theo dõi cùng với năm mũi khâu. Các dịch vụ xã hội dọa sẽ đưa con bé đi nếu mọi chuyện không tiến triển. Hồi chuông cảnh tỉnh này thật quá kinh hoàng, nhưng đây chính xác là những gì Sally cần để đảm bảo những chuyện tương tự không diễn ra.

Khi tới gặp tôi, cô thực sự không biết mình muốn đạt được điều gì. cô chỉ biết mình cần tiến về phía trước, quên đi quá khứ và trở thành nguồn cảm hứng tốt đẹp hơn cho con gái. Cô đã tìm được một công việc dọn dẹp tại nơi kinh doanh cây cảnh trong vùng, cô dần dần học cách tin tưởng mọi người, đủ để yêu mến họ. Nhưng cô chán ghét bản thân mình.

Cô không thể tha thứ cho bản thân vì đã đẩy con gái vào vòng nguy hiểm, và mỗi lần thấy bóng mình phản chiếu trên cửa sổ chỗ làm, cô tự nhắc nhở mình tệ hại, ngu ngốc và xấu xí đến thế nào. Có không thể nào tìm ra những điểm tốt của bản thân, vì những điều xấu xa đã chế ngự cô.

Chúng tôi đã khám phá ra rất nhiều vấn đề trong quá trình trị liệu: sự phẫn nộ về phía gia đình, sự chối bỏ của họ, nền tảng tính cách của cô cũng như niềm tin về chính bản thân mình. Nhưng vấn đề mà cô tiến bộ nhiều nhất chính là cô đã học được cách tôn trọng bản thân mình.

Tôi đã giao cho cô bài tập về nhà là tự nói chuyện mỗi ngày. Sau khi đưa con gái tới trường và trước khi chuẩn bị đi làm, cô dành 15 phút đứng trước gương và nói về ba chủ đề cụ thể. Nhưng, tôi yêu cầu cô nói ở ngôi thứ hai, tức là cô sắm vai một người bạn để nói chuyện với mình. Cả đời cô đã dùng ngôi thứ hai để nói với mình những điều như “Mày đúng là một con người vô dụng” và “Tất cả mọi người đều ghét mày, Sally”. Giờ là lúc cô học cách thay đổi.

Tôi giao cho cô ba câu mở, và cô hoàn thành chúng trước gương mỗi ngày. Câu đầu tiên là “Sally, **tôi tự hào vì cậu...**” Nếu cô muốn quay trở lại thời điểm 20 năm trước cũng không sao – có những điều trong quá khứ cần được biết đến, thừa nhận và rũ bỏ - hoặc cô cũng có thể nói về những việc đang hoặc vừa mới diễn ra.

Đây là điều mà cô đã nói:

“Sally, tôi tự hào vì cậu đang tìm cách để trở nên tốt đẹp hơn.”

“Sally, tôi tự hào vì cậu đã chăm sóc mẹ khi bà ấy không thể tự chăm sóc bản thân.”

“Sally, tôi tự hào vì cậu đã thoát ra khỏi những mối quan hệ ngược đãi.”

Tôi yêu cầu cô đứng trước gương nói cụ thể hơn về những câu trên, và cô đã khích lệ bản thân bằng việc tự giải thích tại sao cô làm những việc ấy từ quan điểm của một người khác.

Cô cũng làm tương tự với câu thứ hai, bắt đầu với: “Sally, **tôi tha thứ cho cậu** vì đã hạ thấp tiêu chuẩn chọn bạn tới mức để cậu và con gái mình gặp nguy hiểm. Tôi tha thứ cho cậu.”

“Sally, tôi tha thứ cho cậu vì đã tìm kiếm tình yêu và sự chấp nhận trong tình dục, khi cậu không biết làm thế nào khác.”

“Sally, tôi tha thứ cho cậu vì đã dùng thuốc phiện để tìm lối thoát, khi tất cả những gì cậu muốn làm là quên đi cuộc đời.”

“Sally, tôi tha thứ cho cậu vì đã bỏ học khi cậu không có lòng tin rằng mình sẽ vượt qua được bài kiểm tra.”

Một lần nữa, cô nói thêm về những trải nghiệm của mình bằng cách giải thích tại sao mình làm vậy, và cô đã học được cách buông bỏ quá khứ.

Câu thứ ba là: “Sally, **tôi hứa với cậu rằng...**” và cô đã nói:

“Sally, tôi hứa với cậu rằng tôi sẽ luôn bên cạnh ủng hộ, tha thứ và yêu thương cậu.”

“Sally, tôi hứa với cậu rằng tôi sẽ không để quá khứ điều khiển tương lai của cậu.”

“Sally, **tôi hứa với cậu rằng cậu sẽ không cần ai khác yêu thương cậu hơn tôi đâu.**”

Cô tự nói chuyện với chính mình như cách cô khích lệ một người bạn thân thiết. Cô đã học được lòng tự trọng và cách tôn trọng bản thân.

Cô thực hiện mỗi ngày trong vòng sáu tuần, trong suốt thời gian đó, cô tham gia trị liệu hàng tuần để giải bày tất cả mọi tâm sự. Sau đó, chúng tôi bắt đầu giãn thời gian giữa các buổi tham vấn. Tới cuối khóa trị liệu, cô đi học lái xe và đăng kí học tại một trung tâm Giáo dục Người lớn.

Vào buổi gặp mặt cuối cùng, cô nói đã ứng tuyển vị trí khác tại nơi kinh doanh cây cảnh và sẽ tham gia phỏng vấn vào ngày hôm sau. Cô cảm thấy tự tin, kiêu hãnh và hạnh phúc khi thấy được đích đến tiếp theo của cuộc đời mình, dù cô có nhận được công việc kia hay không.

Trước khi rời đi, cô thò tay vào trong túi xách, lấy ra một món quà cho tôi. Đó là món đồ chặn giấy có hình khung cửa. Cánh cửa hơi hé mở, một bên viết “Một cánh cửa đóng lại”, bên còn lại viết “Cánh cửa khác mở ra”.

Lòng tự trọng là sự tự nhận thức của bản thân về giá trị của chính mình.

Quá trình tự đánh giá dựa trên sự tương tác của bạn trong cuộc sống, hoặc đúng hơn là phản ứng của bạn đối với sự tương tác ấy.

Những phản ứng này có thể khích lệ hoặc hạ thấp lòng tự trọng của bạn, vì thế nếu bạn đang hành xử theo các hạ thấp lòng tự trọng, bạn cần thay đổi. Nhớ rằng bạn phải thật tử tế với bản thân mình.

Tôn trọng bản thân như cách bạn tôn trọng những người khác. Ăn uống điều độ và tập luyện thể dục. Hãy làm những điều bạn muốn.

Lời khẳng định trước gương

Bài tập trước gương của Sally cũng rất có ích. Có lẽ bạn cũng cần đứng trước gương và dành cho mình một chút thời gian riêng tư đấy.

Ba câu mà bạn sẽ nói với mình khi đứng trước gương:

- “(Tên của bạn), tôi tự hào vì cậu... (Hoàn thành câu nói)”. Bạn tự hào về điều gì ở bản thân? Bạn đã hoàn thành được mục tiêu bạn đặt ra hay chưa? Bạn đã thoát ra khỏi mối quan hệ bạo hành chưa? Bạn có đang cố gắng cải thiện cuộc sống của mình không? Bạn đã từ bỏ con nghiện nào đó chưa? Hãy bắt đầu ngay bây giờ và quay trở lại nhiều năm trước đây nếu bạn cần. Hãy chúc mừng bạn của ngày ấy.
- Câu thứ hai là: “(Tên của bạn), tôi tha thứ cho cậu vì... (hoàn thành câu nói)”. Điều này dường như rất khó, nhưng hãy nhớ chúng ta chỉ là con người. Bạn có cần tha thứ cho bản thân vì đã không tự đứng lên bảo vệ mình, vì đã để những khoảnh khắc tốt đẹp vượt khỏi tay do lo lắng, vì đã cố gắng để trở nên hoàn hảo? Hãy bắt đầu từ chính khoảnh khắc này, và quay ngược lại những năm trước nếu bạn cần.
- Câu cuối cùng là: “(Tên của bạn), tôi hứa với cậu rằng...(hoàn thành câu nói)”. Bạn có cần hứa sẽ công bằng với bản thân mình hơn không? Hứa sẽ nỗ lực làm một việc gì đó?
- Kết thúc bằng việc nhìn thẳng vào mắt bạn và nói: “Phải, mình là một người tốt.” chỉ sau một khoảng thời gian ngắn, bạn sẽ tin tưởng vào bản thân mình.

Gợi ý viết nhật ký

1. Nếu có thể nói chuyện với chính bạn của thời trẻ, một điều bạn sẽ nói là gì?
2. Khi bị tổn thương, điều tốt đẹp nhất bạn làm với chính mình là gì?
3. Bạn sẽ làm gì khác đi nếu bạn yêu bản thân mình vô điều kiện? Bạn sẽ bắt đầu làm những điều ấy thế nào nếu gần đây bạn không còn yêu bản thân vô điều kiện?
4. Hãy nghĩ đến một hành động đầy cảm thông mà bạn đã giúp đỡ ai đấy gần đây. Bạn sẽ làm gì để có được sự cảm thông ấy cho chính bản thân mình?
5. Bạn sẽ cố gắng làm những gì nếu biết bạn sẽ không thất bại?

CHƯƠNG 5: THOẢI MÁI VỚI VIỆC THẤT BẠI

THẾ NÀO LÀ CUỘC SỐNG HOÀN MỸ?

Nếu bạn nhìn thế giới qua những cuốn tạp chí hào nhoáng và những dòng cập nhật trên mạng xã hội từ những người bạn học cũ, bạn sẽ thấy dường như mọi người đều có một cuộc sống ổn định. Nếu trước đây bạn chưa từng nhận ra, tôi chắc chắn giờ bạn đã phát hiện ra gợi ý của tôi rằng đó không phải sự thật. Đó chỉ là một lời nói dối khiến bạn cảm thấy bản thân thật tồi tệ trong khi cố gắng nâng ai đó lên một vị trí tốt đẹp. Bạn đã biết rõ điều này rồi: Tôi đã nhắc tới rất nhiều lần trong cuốn sách này, tôi sẽ không nhắc lại một lần nữa đâu.

Mọi chuyện không phải lúc nào cũng diễn ra theo hướng bạn muốn, bạn cảm thấy cáu giận, buồn phiền hoặc thậm chí tuyệt vọng cũng chẳng sao hết. Cuộc sống không phải một chuỗi các trải nghiệm vui vẻ và hạnh phúc. Đôi lúc những chuyện tồi tệ vẫn ập đến. Ngay cả những người hạnh phúc cũng gặp vấn đề trong các mối quan hệ và ly hôn. Dù áp dụng những quan điểm trong cuốn sách này vài năm liền, bạn vẫn có thể mất việc và rơi vào tình trạng chán nản. Thậm chí bạn có thể phải chuyển nhà do không xoay xở được tiền thuê. Một người bạn thân thiết hoặc họ hàng của bạn có thể qua đời. Những chuyện xảy đến với bạn sẽ vô cùng tăm tối. Trên thực tế, có khi chúng đã xảy ra rồi. Có thể căn bệnh nghiêm trọng về thể chất hoặc tinh thần đã cản bước bạn. Bạn có thể mắc phải chứng Trầm cảm Lâm sàng hoặc Hội chứng Mệt mỏi Mãn tính. Cơ thể bạn có thể hao mòn tới mức việc di chuyển bỗng trở nên khó khăn hơn gấp cả ngàn lần. Đôi lúc cuộc sống vô cùng bế tắc, bạn cảm thấy tuyệt vọng cũng là điều dễ hiểu. Bạn trải qua những ngày tồi tệ, những tuần tồi tệ hoặc những tháng tồi tệ cũng không sao hết.

Quan trọng là bạn đừng chôn bản thân trong tình trạng đó mãi mãi. Khi bạn dừng lại quá lâu, mọi chuyện sẽ càng trở nên tồi tệ và bạn sẽ thấy như bị mắc kẹt. Mắc kẹt trong lối suy nghĩ đó sẽ chỉ kéo bạn lún sâu xuống đáy vực mà thôi.

Nếu như ngay lúc này, bạn đang trải qua một khoảng thời gian tồi tệ, hãy nhớ rằng bạn có thể loại bỏ nó ra khỏi suy nghĩ, nếu muốn hãy khóc

một trận thỏa thích, sau đó tiếp tục sống. Chúng ta phải cảm thấy buồn để biết mình cần thay đổi điều gì ở cuộc sống, và chấp nhận những việc bản thân không thể làm. Chúng ta phải cảm thấy giận dữ trước sự bất công để biết cách cố gắng và ngăn không cho chuyện đó xảy ra thêm một lần nào nữa, nếu có thể.

Đối với nhiều vấn đề, chính ngưỡng giới hạn chấp nhận cao nhất của chúng ta là thứ khiến cuộc sống trở nên tồi tệ hơn. Ý tôi là, phốt lò một thứ gì đó đồng nghĩa với việc mọi chuyện sẽ có chiều hướng đi xuống, nhưng tập trung vào đó cũng sẽ chẳng giúp mọi chuyện khá khẩm hơn. Chỉ khi chấp nhận mọi chuyện đang diễn ra, bạn mới có thể vượt qua và tiếp tục với cuộc sống. Một người bạn của tôi vừa mới gặp phải tai nạn xe máy khiến tay cậu ta bị gãy. Cậu phải bắt vít một tấm kim loại vào xương và trải qua một tuần đầy đau khổ trong bệnh viện. Chỉ 48 giờ sau khi được xuất viện, cậu ta bay đi tham dự cuộc đua **Isle of Man TT¹** và vờ như mọi chuyện chưa từng xảy ra. Tình trạng nhiễm trùng xuất hiện, chỉ trong vòng một tuần, cậu ta trở thành kẻ tàn phế lấp bắp, run rẩy. Cậu phải ở viện thêm một tuần nữa, trải qua ca phẫu thuật thứ hai để loại bỏ phần nhiễm trùng.

Cơ thể cậu ta vẫn chưa hoạt động bình thường, nhẽ ra cậu ta nên bình tĩnh chờ nó hồi phục. Quan điểm ấy cũng đúng với tình trạng nào. Ai cũng biết điều đó. **Nếu bạn đang phải mang trên mình những miếng dán gò ghề, hãy chấp nhận nó. Đừng phốt lò, nếu không bạn sẽ chẳng thể phục hồi.**

Cuộc sống luôn tràn đầy những thăng trầm, và chắc chắn bạn sẽ trải qua những khoảng thời gian buồn phiền. Nhưng đi kèm với đó, bạn sẽ có những khoảng thời gian tuyệt vời – những trải nghiệm khiến bạn hạnh phúc trọn vẹn, và biến khoảng thời gian tồi tệ trở nên đáng giá.

Hãy nghĩ theo hướng này. Nếu chiếc ô tô cổ của bạn gặp phải vài vấn đề, bạn sẽ vẫn quan tâm đến nó. Nó không có tay lái trợ lực, bạn sẽ phải vất vả hơn mỗi khi điều khiển xe tiến, lùi để quay đầu. Nó không thể vượt quá tốc độ 60 dặm một giờ, mỗi lần lái xe trên đường cao tốc, bạn đều phải đi vào làn đường dành cho xe đi chậm, nhưng

1. Isle of Man TT là một giải đua mô tô trên đảo Isle of Man đã bắt đầu từ năm 1907, được công nhận là “giải đua mô tô hấp dẫn nhất trên thế giới” và đến nay vẫn tiếp tục được tổ chức thường niên. Cuộc đua Isle of Man TT nổi tiếng chủ yếu vì tốc độ trung bình của các tay đua thường ở mức rất cao: từ 200 đến 300 km/h.

bạn vẫn tới được nơi mình muốn. Bạn chỉ cần khởi hành sớm vài phút so với khi lái một chiếc xe mới tinh. Đây là một chiếc xe cổ đáng yêu – nó chỉ có vài điểm kì cục. Những buổi sáng mùa đông lạnh buốt, phải chọt vật lắm mới khởi động được máy, và vì lý do kì lạ nào đó, còi xe tự động kêu lên mỗi lần bạn rẽ phải. Những điểm kì cục kia không thay đổi được sự thật đây là một chiếc xe đáng yêu, bạn chỉ phải giải quyết các vấn đề của nó thôi.

Tôi dành thời gian dạy mọi người cách trở thành phiên bản tốt nhất của mình, dạy họ một điều mà con người rất dễ bỏ qua, đó là không ép bản thân mình đi quá xa khi cả tâm trí và thể xác đều không đủ vững vàng.

Khi tới các buổi trị liệu để tìm kiếm trợ giúp từ tôi, bệnh nhân thường miêu tả quan điểm của họ về tính cách hoàn mỹ. Họ muốn trở thành những người mạnh mẽ, năng động, giàu động lực sống và nhiệt huyết. Họ hiếm khi miêu tả cách thư giãn hoặc tận hưởng cuộc sống, thay vào đó, họ cho rằng để làm một con người thành công, họ phải liên tục bận rộn.

Đừng hiểu sai ý tôi – một người bận rộn thường là một người hạnh phúc. Cuộc sống có rất nhiều điều khiến bạn tự hào và thỏa mãn, nhưng bạn phải biết cách cân bằng.

Tôi gặp rất nhiều bệnh nhân, cả có động lực lẫn không có động lực; có điều họ xuất hiện với những vấn đề khác nhau.

Một người quá bận bịu có thể mắc phải tình trạng căng thẳng nghiêm trọng mà chính họ cũng không nhận ra, cảm giác như họ khao khát có được adreneline và không thể sống thiếu nó. Có những bà mẹ bận rộn với một công việc thành công nhưng vẫn tham gia cuộc chạy đua 10km vì mục đích từ thiện ngay khi biết tin, để rồi đêm đến, họ vui đầu vào bản đề xuất kinh doanh, rồi lại dậy sớm vì có cuộc họp với sếp và lại đi ngủ muộn vì họ đã hứa với người bạn cùng học múa bụng là sẽ tới ủng hộ buổi diễn của người đó.

Khi tôi kể điều này với những bệnh nhân không có động lực, họ chỉ nói: “Ước gì tôi cũng làm được như vậy” cứ như thể đó là một thứ đáng khao khát.

Thế nhưng, một cuộc sống quá bận rộn như vậy có thể khiến nhiều người thực sự gục ngã. Quan trọng là bạn cần học được cách nói lời từ chối, cách đứng trung lập ở nơi bạn không thờ ơ nhưng cũng không quá bận tâm những điều người khác nghĩ về

mình. Quan trọng là bạn chú ý tới cơ thể của mình, nếu nó phát ra tín hiệu bạn cần nghỉ ngơi, vậy thì hãy nghỉ ngơi.

Một trong những câu hỏi đáng kinh ngạc mà tôi dành cho bệnh nhân của mình là: “Đồng hồ báo thức có đánh thức bạn dậy?” Rất nhiều người sẽ nói: “Có. Nhưng tôi có thể ngủ ngay khi chuông ngừng kêu.” Nếu vậy, điều bạn cần là ngủ nhiều hơn. Nếu bạn cần đồng hồ báo thức để tỉnh dậy, bạn cần đi ngủ sớm hơn. Nhưng bạn rất dễ ngủ quên cho lý do không thể đi ngủ sớm, phải không? Hãy lắng nghe thông điệp mà cơ thể gửi đến bạn – cố gắng để trở nên hoàn hảo có thể đem lại hiệu quả hoàn toàn trái ngược. Trong nhiều trường hợp nguy hiểm, nó còn có thể dẫn đến tình trạng suy nhược nghiêm trọng nhưng trước khi mọi việc chuyển biến tới mức đó, bạn có thể chú ý tới rất nhiều dấu hiệu chứng tỏ bạn đang nỗ lực quá sức.

Peter Marshall, nhà vô địch bóng quần người Anh, cũng là vận động viên đứng thứ hai thế giới. Anh 24 tuổi, và mùa giải mới chuẩn bị khởi hành. Anh đang ở đỉnh cao của sự nghiệp, ngày càng tiến gần hơn tới mục tiêu mà anh đã ấp ủ từ lâu, đó là đánh bại vận động viên số một thế giới, Jansher Khan. Thế nhưng, những dấu hiệu chứng tỏ mọi chuyện đang đi lệch hướng bắt đầu xuất hiện. Anh bị sốt viêm tuyến bạch hầu nhưng vẫn tiếp tục chơi, anh kiên cường chống chọi cho tới khi cơ thể trở nên kiệt quệ. Khi đó anh đã chẩn đoán mắc phải Hội chứng Mệt mỏi Mãn tính và được khuyên nghỉ dưỡng sức một năm. Anh nghe theo, do buồn chán thế nào anh cũng không hề chạm vào cây vợt trong vòng một năm, khi anh trở lại, phải mất tới hai năm dần dần tăng cường thể lực anh mới đủ sức để tham gia thi đấu.

Trong quá trình phục hồi, có người đưa ra phương án từ bỏ và nhận khoảng tiền đền bù không lỗ từ công ty bảo hiểm. Nhưng chỉ cần anh tham gia thêm một trận đấu chuyên nghiệp nữa, anh sẽ dễ vượt mất khoản tiền. Anh đã dành thời gian hồi phục, trở thành Nhà vô địch Quốc gia Anh, và vợt trở lại top 10 tay vợt hàng đầu thế giới thì anh mới có thể hồi phục, và anh không phải người duy nhất đối diện với tình trạng trên.

Tình trạng này có thể diễn ra với bất cứ ai chịu nhiều áp lực về mặt cảm xúc, nhưng khi kèm theo với tính cách thích ganh đua, giàu tham vọng và giàu động lực, bạn sẽ sụp đổ thực sự nếu cứ ép bản thân quá mức.

Anna Hemmings, người được trao thưởng Huân chương Đế Quốc Anh, có lẽ là nữ vận động viên bơi xuống thành công nhất nước Anh. Cô từng hai lần giành huy

chương Olympic và sáu lần vô địch thể giới. Thế nhưng, sau 15 năm đứng trên đỉnh vinh quang, cô đã gục ngã. Cơ thể cô đã từ bỏ, và nó nói: “Không thể tiếp tục nữa.”

Ca sĩ Cher cũng gặp phải vấn đề tương tự. Flea, tay chơi bass của Red Hot Chille Pepper cũng vậy.

Hãy nhớ rằng bận rộn là điều tốt, nhưng tốt hơn hết, bạn nên dành thời gian nghỉ ngơi.

LUYỆN TẬP

Bạn yêu điều gì ở bản thân mình?

Đã đến lúc bạn cầm lấy một chiếc bút cùng một tờ giấy, ngồi xuống đâu đó và viết ra một danh sách những việc bạn thích làm.

- Hãy tự hỏi bản thân: những việc bạn thích làm nhất là gì?
- Liệt kê càng nhiều càng tốt, dù những việc ấy có đơn giản hoặc vô nghĩa đến thế nào.
- Lên kế hoạch thời gian thực hiện chúng?
- Viết nhật ký để nhắc nhở bản thân rằng việc ấy rất quan trọng.
- Hãy thực tế. Lên kế hoạch từng bước để dẫn tới hoạt động nếu cần, không chỉ mỗi tên gọi của hoạt động. Nếu bạn muốn dành bảy tiếng trong ngày nghỉ để chơi điện tử, hãy lên kế hoạch thảo luận với sếp để tìm ra thời gian nghỉ hợp lý nhất. Có thể bạn sẽ phát hiện ra sếp của bạn không quan tâm bạn nghỉ ngày nào vì dù sao công ty cũng sẽ không phá sản ngay nếu thiếu bạn.

NHƯNG, TÔI MUỐN PHẢI THẬT HOÀN HẢO

Tính đến nay tôi đã làm nhà trị liệu được gần năm năm, vừa kết hôn chẳng được bao lâu thì công việc của tôi trở nên bận rộn hơn. Bạn có biết một nhà trị liệu cũng có rất nhiều công việc giấy tờ - không phải chỉ ngồi một chỗ rồi nói: “Chuyện đó khiến anh cảm thấy thế nào?” hàng giờ liền. Tôi đã đưa ra một quyết định dũng cảm và đáng khâm phục, đó là không nhận khám bệnh vào các ngày thứ Sáu. Nghỉ một ngày chẳng có gì dũng cảm hay đáng khâm phục cả, nhưng điều đó có nghĩa tôi ngừng làm việc ở một nơi mà tôi vô cùng yêu mến, vì thế tôi quyết tâm tận dụng tối đa ngày nghỉ này.

Một buổi chiều thứ Sáu, khi đang trên đường tới quán rượu gặp vợ vào giờ nghỉ trưa, tôi nhận được một cuộc điện từ vợ mình, thông báo cô cùng một vài đồng nghiệp sẽ tới muộn vài phút. Cô muốn tôi lấy đồ uống sẵn cho mọi người. Bốn người phụ nữ, bốn lon coca ăn kiêng. “Được thôi”, tôi nói rồi làm theo.

Đây chỉ là lần xếp hàng thông thường ở quán rượu vào buổi trưa thứ Sáu, các quý cô rất cảm kích vì họ không phải chờ; họ chỉ việc bước vào, ngồi xuống và bắt đầu tán gẫu chuyện chị em phụ nữ. Thật tuyệt khi có người phục vụ; tôi không quen thân với những người bạn này nên tôi muốn để lại ấn tượng thật tốt.

Khoảng chừng 30 giây sau, một người trong số họ bắt đầu kể về cơn bức tức với bạn trai mình, và 30 giây sau một người khác cũng tham gia, câu chuyện kéo dài cả tiếng đồng hồ. Vợ tôi không thể nói gì vì tôi đang ngồi ngay bên cạnh. Lúc này tôi mới nhận ra mình không nên lãng phí ngày làm công việc giấy tờ để tới quán rượu, dù sao tôi cũng không thực sự được hoan nghênh. Chính xác thì tôi là một trong số kẻ thù của họ.

Tôi liên tục nghe những câu chuyện như vậy trong phòng tham vấn của mình; phụ nữ thường kể về việc người bạn đời đã khiến họ giận dữ thế nào và đổ lỗi cho họ vì sự lo lắng cũng như tuyệt vọng của chính các cô. Nhưng cả đời tôi chưa từng đi uống với một nhóm phụ nữ, lắng nghe câu chuyện của họ mà lại không được trả tiền. Tôi chợt nghĩ vợ mình sẽ nói gì nếu tôi không có mặt tại đó. Liệu cô có phàn nàn rằng tôi ăn ở luộm thuộm và chẳng bao giờ động tay làm việc nhà? Liệu cô có nói tôi không chú ý và không quan tâm tới những nhu cầu của cô?

Tôi về nhà để hoàn thành công việc giấy tờ, nhưng cuối cùng tôi lại lấy máy hút bụi dọn quanh nhà và đảm bảo đã hạ toàn bộ bộ toilet xuống.

Tôi nghĩ bản thân mình là một người chồng tuyệt vời, nhưng nếu tôi không phải thì sao? Nghĩ đến việc vợ tôi ngồi chỉ trích tôi mỗi buổi chiều thứ Sáu cũng mấy cô bạn bên những lon coca ăn kiêng và khoai rán giòn khiến tôi thấy chán nản; nó đã chạm tới một sợi dây thần kinh nguyên bản mà tôi còn không nhận ra sự tồn tại của nó. Tôi muốn trở nên thật hoàn hảo.

Tôi muốn vợ mình ngồi bên chiếc bàn đó và tự nghĩ. “Chúa ơi, mình thật biết ơn vì đã kết hôn với người đàn ông này, chồng bọn họ có vẻ rất tệ. Mình sẽ không đòi nào để mất anh ấy.”

Vì thế, tôi cố hết sức để trở thành người chồng hoàn hảo. Tôi giúp vợ mát xa chân hai lần một tuần, mát xa lưng mỗi tối trước khi đi ngủ. Tôi đánh thức cô dậy mỗi sáng cùng với một nụ hôn nhẹ rồi lấy giúp cô ly nước. Tôi để cô quyết định bữa tối ăn gì và tôi tham khảo những gì CÔ muốn làm thì vì nói ra việc tôi muốn làm. Tôi chưa từng nghĩ mình sẽ oán giận, và chắc chắn tôi cũng chưa từng nghĩ tới việc CÔ cảm thấy oán giận.

Nhưng hết năm này qua năm khác, bắt đầu từ việc tôi muốn trở thành một người chồng hoàn hảo, giờ tôi có một cô vợ cảm thấy chán ngấy với việc phải đưa ra đủ loại quyết định. Khi chuẩn bị cho sinh nhật lần thứ 40 của cô, cô trở nên khó chịu vì tôi gần như liên tục hỏi cô muốn gì, bởi rất nhiều lần cô ấy đã nói không cần thứ gì.

Nhưng, tôi muốn làm một người chồng hoàn hảo. Tôi muốn trong những buổi tụ tập, khi nghe bạn bè hỏi: “Rich tặng cậu quà sinh nhật gì thế?” cô có thể trưng ra món trang sức hào nhoáng hoặc chiếc chìa khóa ô tô mới. Nhưng không, chuyện đấy sẽ không xảy ra, vì mỗi lần tôi đề cập tới chuyện đi mua đồ làm quà sinh nhật lần thứ 40, cô lặp lại rằng cô không muốn thứ gì hết; năm ngoái cô vừa mua xe mới và tới giờ vẫn thích nó, cô có nhiều trang sức tới nỗi chẳng dùng đến và tôi không cần tiêu tốn tiền của vào đó, nếu vậy hãy cùng nhau đi chơi xa. “Hãy đi chơi xa khỏi thành phố đi” cô nói. Tôi thấy rất được – tôi có thể đưa cô đi mua sắm và kiếm một món đồ hữu hình mừng sinh nhật cô ở đó.

Chúng tôi tới thăm Edinburgh vài ngày, cố gắng nhìn ngắm những chú gấu trúc trong vườn thú, chiêm ngưỡng kiến trúc, lịch sử nơi đây, cả hai đều có khoảng thời

gian tuyệt vời, ngoại trừ việc tôi liên tục lôi cô vào những cửa hiệu mà chúng tôi đi ngang qua để tìm quà sinh nhật. “Em không tới đây để mua sắm, về nhà mua cũng được!” là câu trả lời của cô. Tới đây sự lo lắng của tôi bắt đầu trỗi dậy, nó đã tồn tại âm ỉ ở tầng đáy vài tuần nay rồi, nhưng đến giờ tôi mới bắt đầu hoang mang.

Chúng tôi trở về nhà vào đêm trước hôm sinh nhật cô và tôi vẫn chưa mua được món quà gì. Tất cả những gì cô có là một tấm thiệp với mấy dòng ủy mị cùng những hình vẽ trái tim và nụ hôn bằng bút bi đã nhòe.

Nhưng tôi muốn làm một người chồng hoàn hảo! Ồ, mọi chuyện vẫn ổn chứ Rich? Trên con đường theo đuổi sự hoàn mỹ, tôi đã tạo nên một cuộc hôn nhân nơi vợ tôi đưa ra mọi quyết định, nơi tôi sợ hãi không dám đưa ra quyết định vì lo chúng sẽ sai lầm, và có vẻ như tôi đã phá hỏng lần sinh nhật thứ 40 của vợ mình.

Sau đó, vợ tôi không nói chuyện với tôi 2 tuần liền.

Điều tôi học được từ câu chuyện ấy là để trở thành một người chồng lý tưởng, tôi không cần thiết phải hoàn hảo. Tôi muốn vợ tự nhủ rằng cô không muốn thay đổi điều gì ở tôi, không phải bởi tôi không có khuyết điểm gì. Mà bởi bất cứ khuyết điểm nào cũng đều được tha thứ vì cô tôn trọng tôi. Và tôi chắc rằng nếu không có vụ việc đình điểm như lần sinh nhật kia, sự tôn trọng ấy sẽ chẳng thể kéo dài hơn nữa.

Kiểm tra tiêu chuẩn kép

Bài tập này sẽ giúp bạn nhận ra liệu mình có đang đặt những kì vọng quá cao cho bản thân không.

LUYỆN TẬP

- Lấy một cây bút cùng vài tờ giấy, ngồi xuống trong vòng 15 phút.
- Hãy nghĩ về những tiêu chuẩn bạn đề ra ở một lĩnh vực cụ thể trong cuộc sống. Dù đó là các mối quan hệ, công việc...
- Hãy chọn một lĩnh vực để suy nghĩ, viết ra một danh sách các kì vọng. Có thể bạn muốn trở thành một nhân viên luôn dọn sạch bàn trước khi ra về hoặc một ông bố không bao giờ mất bình tĩnh.
- Liệt kê càng nhiều hành vi hoặc đặc điểm mà bạn kì vọng ở bản thân càng tốt.

- Xem lại một lượt danh sách. Lần này hãy đánh giá những tiêu chuẩn trên dưới quan điểm của một người khác – một người gần gũi với bạn hoặc người mà bạn tôn trọng. Chọn một người bạn thân hoặc một người thành viên trong gia đình, gạch bất cứ kì vọng nào mà bạn cảm thấy không công bằng nếu áp dụng kì vọng này vào người đó.
- Giờ tự hỏi bản thân nếu bạn đang thực hiện những điều trên, gạch bỏ chúng đi sẽ có ảnh hưởng thế nào đến bạn? Liệu trái đất có còn quay? Liệu mọi chuyện có ổn bất chấp chuyện đó?
- Tương tự với những lĩnh vực khác trong cuộc sống. Quay trở lại với danh sách này sau vài ngày nếu bạn cần.
- Tạo một danh sách mới với tất cả những kì vọng mà bạn đã gạch đi, trong tất cả các lĩnh vực khác nhau.
- Bạn chọn một kì vọng đã bị bạn gạch đi, nghĩ xem bạn sẽ làm gì khác khi không còn đặt kì vọng vào nó và chủ động thực hiện điều ấy trong ngày. Có thể kì vọng đầu tiên là gửi đi một email mà không cần viết lại lần hai, hoặc hoãn việc hút bụi tới ngày hôm sau ngay khi bạn cảm thấy cần phải dọn dẹp.
- Khi bạn sẵn sàng, có thể là ngày mai, tuần sau hoặc lâu hơn nữa nếu bạn cần, hãy xem lại danh sách và chọn một kì vọng để bắt đầu thực hiện.

SỰ KIÊN CƯỜNG

Tôi sẽ kể với bạn về một giáo viên tâm lý học tên Jessica Harnett.

Mùa thu năm 2007, tại trường Đại học Bắc Illinois, Jessica bắt đầu nghiên cứu về cái gọi là Dự báo Cảm xúc. Đây là hiện tượng dự đoán cảm xúc của chúng ta trong tương lai về một chuyện đã xảy ra.

Các bài nghiên cứu trước đó đã chỉ ra chúng ta có xu hướng đánh giá cao tầm ảnh hưởng của cả những sự kiện tiêu cực lẫn tích cực.

Bằng việc sử dụng Thang Tình Trạng Cảm xúc (The Profile of Mood States – PoMS), những sinh viên tham gia chỉ cần đánh dấu tích vào các ô trong một chương trình trên máy tính để đánh giá tâm trạng của mình trước một loạt cảm xúc.

Mọi chuyện tiến triển thuận lợi cho tới ngày. Lễ tình nhân năm 2008, khi một trong những sinh viên của trường đem theo bốn khẩu súng tới trường, bắn 26 người, năm người trong đó đã thiệt mạng, sau đó cậu ta tự kết liễu bản thân.

Trường học bị đóng cửa một tuần, sau lễ tưởng niệm, trường học mở cửa trở lại, mọi người cố gắng hết sức để trở về với cuộc sống.

Bài nghiên cứu của Jessica kéo dài thêm hai tuần nữa, nhưng rõ ràng hoàn cảnh của mọi người đã có sự thay đổi, bài nghiên cứu ban đầu đã bị loại bỏ hoàn toàn.

Một sản phẩm phụ duy nhất của thảm kịch này chính là Jessica có thể so sánh tâm trạng của mọi người trước và sau một sang chấn tâm lý nghiêm trọng.

Điều cô phát hiện là mọi người lạc quan một cách đáng kinh ngạc, bất chấp những chuyện đã xảy ra.

Tôi sẽ giải thích một chút về Thang Tình trạng Cảm xúc. Đó là thang điểm bao gồm 36 mục, đối tượng tham gia cho điểm từ 1 tới 5 với một loạt cảm giác khác nhau mà họ đang trải qua, các cảm xúc có thể được chia thành 6 mục nhỏ như sau:

Sự tuyệt vọng

Sự hăng hái

Sự căng thẳng

Sự mệt mỏi

Sự rối loạn

Sự giận dữ

Và đây là kết quả:

	Trước vụ nổ súng	Sau vụ nổ súng
Sự tuyệt vọng	1.48	1.52
Sự hăng hái	2.20	2.11
Sự căng thẳng	1.51	1.51
Sự mệt mỏi	2.12	2.17
Sự rối loạn	1.68	1.79
Sự giận dữ	1.43	1.70

Chỉ có Sự giận dữ thay đổi nhẹ, tuy nhiên chưa tới nửa điểm. Đây mới là phần thực sự thú vị:

Năm sau, họ lặp lại bài nghiên cứu với nhóm học sinh mới, nhưng lần này, đối tượng tham gia được yêu cầu điền 2 lần. Lần điền thứ hai, họ phải tưởng tượng cảm giác của bản thân nếu họ là một trong số các học sinh tại thời điểm nổ súng.

Kết quả là họ đặc biệt đánh giá thấp khả năng chịu đựng về mặt cảm xúc của chính mình trong hoàn cảnh trên. Bảng bên dưới giúp so sánh phản ứng của các đối tượng trong vụ xả súng năm trước với các đối tượng năm sau khi tưởng tượng về cảm xúc của chính mình.

	Trước vụ nổ súng	Sau vụ nổ súng
Sự tuyệt vọng	1.52	3.00
Sự hăng hái	2.11	1.95
Sự căng thẳng	1.51	3.43
Sự mệt mỏi	2.17	3.07
Sự rối loạn	1.79	2.85
Sự giận dữ	1.70	3.28

Ước tính của họ về Sự tuyệt vọng và Sự giận dữ gần gấp đôi điểm số của nhóm học sinh thực sự. Sự căng thẳng được dự đoán ở mức hơn gấp đôi và những gì họ nghĩ về Sự hăng hái và Sự mệt mỏi cũng hoàn toàn sai.

Có vẻ chúng ta không giỏi dự đoán xem các sự việc tiêu cực sẽ khiến ta giận dữ tới mức nào.

Trên thực tế, nếu bạn nhìn vào danh sách học sinh của trường vào năm nỗ sùng, gần như không có học sinh nào bỏ học giữa chừng. Dù các trường đại học thường mất khoảng 15% số học sinh mỗi năm.

Dường như có điều gì đó tại trường đại học ấy đã khích lệ học sinh hoàn thành chương trình học, trong khi thông thường, họ có thể bỏ.

Có vẻ như Friedrich Nietzsche đã đúng trong câu nói nổi tiếng: “Những gì không thể giết chết chúng ta khiến chúng ta càng thêm mạnh mẽ.” Việc hiểu rõ câu trích dẫn trên không chỉ là một lời nói sáo rỗng cho phép chúng ta buông bỏ sự sợ hãi trong tương lai.

Hóa ra chuyện chẳng có gì nghiêm trọng khi chúng ta đưa ra quyết định sai lầm với bằng cấp, công việc hay các mối quan hệ. Chúng ta sẽ nhanh chóng vượt qua các tình huống tồi tệ và trở nên kiên cường hơn nhờ đó.

KẾT HÔN, SINH CON

Tất cả bệnh nhân của tôi đều phải điền vào phiếu tiếp nhận thông tin trước khi bắt đầu quá trình trị liệu một-một. Trong đó hỏi về sở thích hoặc niềm đam mê, công việc, tiền sử bệnh, cũng như tình trạng hôn nhân và số lượng con cái. Nhưng thông tin này rất hữu ích vì nó cung cấp một chủ đề nói chuyện nếu bệnh nhân không chắc tại sao họ lại tới đây; thỉnh thoảng bệnh nhân tới gặp tôi nói họ không biết có chuyện gì xảy ra, họ chỉ cảm thấy không ổn. Vậy nên việc biết họ còn độc thân ở tuổi 30 hoặc không con cái ở tuổi 45 sẽ gợi ra những chủ đề nói chuyện thú vị.

Theo như bài nghiên cứu của Elizabeth Sharp, Giáo sư chuyên ngành Nghiên cứu Phát triển Con người và Các vấn đề Gia đình của trường Đại học Công nghệ Texas, trong xã hội hiện đại, dường như tình trạng độc thân gắn liền với một nỗi si nhục của xã hội, đặc biệt đối với phụ nữ cuối 20, giữa 30. Vậy nên nếu trong đơn tiếp nhận thông tin, khách hàng viết họ ngoài 35 tuổi không có con cái hoặc độc thân, hoặc cả hai, tôi sẽ hỏi cảm nhận của họ về các mối quan hệ và con cái. Hầu hết mọi người đều cho rằng chúng quan trọng, nhưng vẫn có nhiều người không quan tâm, chỉ một số ít thực sự không hứng thú với hôn nhân hoặc con cái. Nhưng phần đông vẫn coi trọng chuyện này.

Thế nhưng, nếu bạn hỏi mọi người liệu họ có nghĩ độc thân đồng nghĩa với việc không thể trở nên hạnh phúc, tất cả sẽ trả lời không. Tôi biết họ sẽ nói thế vì tôi đã từng hỏi. Khi được yêu cầu lý giải cho cách suy nghĩ của mình, họ nêu đủ loại lý do tại sao một người vẫn có thể hạnh phúc khi không có người bạn đời. Sau đó bạn tiếp tục hỏi họ đã kết hôn hay chưa. Nếu bạn hỏi: “Bạn có muốn kết hôn không?” hầu hết những người đã kết hôn sẽ trả lời cò, và số lượng người độc thân trả lời có cũng xấp xỉ với số lượng trên.

Có vẻ như dù trong đầu chúng ta nghĩ độc thân không ảnh hưởng tới tình trạng hạnh phúc lâu dài, trong hệ tin tưởng của chúng ta vẫn tồn tại một cơ sở nào đó kéo chúng ta về phía hôn nhân. Vậy sự thật là gì? trong tình trạng độc thân, chúng ta có nên ưu tiên các mối quan hệ, hay ta nên tận hưởng cuộc sống độc thân và xem liệu có thể tự mình sống hạnh phúc mãi mãi? Các bài nghiên cứu đã chứng minh những gì?

Thật không may, không ai quyết định được những bài nghiên cứu đã chứng minh được điều gì, điều này khiến tôi hiểu rằng đây không phải vấn đề chính. Cả những người đề xuất “Hôn nhân khiến bạn hạnh phúc” lẫn những người cho rằng “Hôn nhân không tạo nên điều gì khác biệt” đều trích dẫn cùng một bài nghiên cứu. Cả hai nhóm đều phân tích kết quả dựa theo cách mình muốn để chứng minh cho niềm tin sẵn có. Vấn đề ở đây chính là ly hôn. Nếu không bàn tới các cặp đôi ly hôn – cách này nhiều nhà phân tích vẫn làm – vậy những gì còn lại là một nhóm các cặp đôi kết hôn hạnh phúc so sánh với một nhóm những người độc thân. Nếu đây là bài nghiên cứu nhằm phân tích hiệu quả của các liệu pháp tinh thần đối với hạnh phúc, chúng ta không thể loại đi những người đã từ bỏ chỉ vì hôn nhân khiến họ thấy ngột ngạt. Các bài nghiên cứu về hôn nhân cũng nên áp dụng nguyên tắc này.

Đúng là giữa hôn nhân và hạnh phúc có một mối quan hệ tương quan, nhưng chúng ta vẫn chưa hiểu rõ cái nào ảnh hưởng tới cái nào. Liệu những người hạnh phúc thường kết hôn hay việc kết hôn khiến người ta hạnh phúc hơn? Ta không biết.

Loại hình nghiên cứu duy nhất bạn có thể thực hiện là kiểm soát một nhóm người bất kỳ bằng bảng câu hỏi và xem cách họ đương đầu với những trải nghiệm cuộc sống khác nhau. Thu nhập toàn bộ dữ liệu vào máy tính rồi ghép nhóm những người có cùng trải nghiệm và xem liệu mức độ hạnh phúc của họ có thay đổi khi bạn thêm hôn nhân vào trong đó không. Đây không phải một nhiệm vụ dễ dàng, nhưng có một số người đã từng thực hiện. Bài nghiên cứu năm 2012, “Liệu tính cách có làm dịu bớt phản ứng và tự thích nghi với các sự kiện quan trọng trong đời?”, Stevie Yap, Ivana Anusic và Richard Lucas của trường Đại học Bang Michigan (MSU), đã phân tích Bảng khảo sát Gia đình Anh và công bố kết quả nghiên cứu trong *Tạp chí Nghiên cứu Tính cách*. Đây quả là một công việc tỉ mỉ và tôi xin khen ngợi sự chăm chỉ của họ. Nhưng liệu tôi có bỏ qua việc phân loại đối tượng thành độc thân khi họ ly hôn hoặc bạn đời mất không lại là một chuyện khác.

Trong một bài phân tích lớn về các nghiên cứu trên, Richard Lucas của trường Đại học Bang Michigan, cùng với Andrew Clark của Viện kinh tế Paris đã cho ra đời bài nghiên cứu “Con người có thực sự thích nghi với hôn nhân.” Bên cạnh việc tái nghiên cứu 10.000 đối tượng trong Bảng Khảo sát Gia đình Anh, họ còn phân tích dữ liệu từ Bảng Nghiên cứu Kinh tế Xã hội Đức trong một bài nghiên cứu 18 năm trước về hơn 30.000 người Đức. Sau đó họ ngừng lại, chuyển sang nghiên cứu Khảo sát Giá trị Thế giới Năm 2002, một kho dữ liệu khổng lồ, do các nhà khoa học xã hội trên toàn

thế giới tổng hợp nhằm nghiên cứu sự thay đổi giá trị và ảnh hưởng của chúng tới đời sống xã hội và chính trị.

Mỗi một người đã kết hôn trong bài nghiên cứu được ghép cặp với một người độc thân cùng lứa tuổi, giới tính, học vấn và thu nhập. Mức độ hạnh phúc được đo dựa trên thang 7 điểm, kết quả là những người đã và vẫn đang trong tình trạng có gia đình cảm thấy hạnh phúc hơn những người sống độc thân, nhưng chưa đến 1/3 điểm (chính xác là 0.28).

Ở thời điểm kết hôn, sự chênh lệch lớn hơn một chút, 0.48 điểm hạnh phúc hơn so với những người độc thân, sau đó giảm dần xuống ở những năm tiếp theo cho tới khi sự chênh lệch chỉ còn ở mức 0.28.

Tóm lại, dường như tất cả các bài nghiên cứu đều kết luận rằng trước thời điểm kết hôn, mức độ hạnh phúc trải qua một đoạn thời gian tăng trưởng đáng kể trước khi đạt tới điểm cao nhất, kéo dài khoảng 6 đến 10 năm sau, sau đó mức độ hạnh phúc trở lại mức trước khi kết hôn. Vậy nên nếu một người cảm thấy không vui trước khi kết hôn, sau này họ sẽ cảm thấy không vui. Nếu họ hạnh phúc trước đó, họ cảm thấy hạnh phúc hơn trong một khoảng thời gian trước đám cưới, rồi sau đó có thể chẳng thay đổi gì. Đúng vậy, hôn nhân có thể khiến bạn hạnh phúc hơn, dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn. Nhưng sau đó, bạn rất có thể sẽ ly hôn.

Những bài nghiên cứu trên còn cho thấy ly hôn cũng có thể khiến bạn hạnh phúc như khi kết hôn. Có nghĩa chúng ta nên kết hôn rồi lại ly hôn càng nhiều càng tốt? Để tích tụ hạnh phúc sau mỗi lần? Tất nhiên là không. Điều mà bài nghiên cứu khẳng định là những cuộc hôn nhân đau khổ cũng khiến bạn hạnh phúc.

Vậy nên nếu ai đó muốn lập một danh sách những việc cần làm để tăng mức độ hạnh phúc, kết hôn chắc chắn sẽ không nằm trong đó. Nghiên cứu đã chỉ ra sự khác biệt không đáng kể về mặt số liệu, vì thế việc ấy không đáng. Chắc chắn tôi không khuyên bạn ĐỪNG BAO GIỜ kết hôn. Tôi muốn nói đừng kết hôn nếu bạn nghĩ điều đó sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn, vì nó sẽ chẳng giúp được gì đâu.

Nếu bạn dành những năm đầu đời mơ mộng rằng cuộc sống hoàn mỹ là những tháng ngày bạn đời tuyệt vời, vậy thì bạn đã nhầm rồi. Đây không phải lỗi của bạn, chắc chắn bạn đã bị tẩy não bởi một xã hội khuyến khích hôn nhân, và bạn chẳng có lý do gì để hoài nghi cả. Tôi không trách bạn. Tôi từng nghĩ cà rốt có thể giúp bạn nhìn

trong bóng tối cho tới khi phát hiện đó chỉ là một điều hoang tưởng do chiến dịch tuyên truyền thời Thế Chiến 2 gieo rắc. Tôi từng tin vào Ông già Noel và Bà tiên Răng cho tới khi đủ khôn lớn để nhận thức. Trong một khoảng thời gian ngắn hồi 7 tuổi, tôi từng nghĩ cách duy nhất để hạnh phúc là sở hữu đồ chơi Big Trak và một bản in của câu chuyện *The Beano*¹.

Nếu bạn đang đọc thân và cảm thấy đau khổ, bạn tin rằng mình chỉ có thể hạnh phúc với cuộc sống khi ổn định và kết hôn, vậy thì bạn chưa hiểu rõ rồi, chính suy nghĩ đó đang ngăn cản bạn tận hưởng cuộc sống độc thân.

Tôi viết bài nghiên cứu này có vẻ đi ngược lại lẽ thường tình, nhưng mọi chuyện có thể trở nên tồi tệ hơn. Nhiều người không muốn đồng tình với những bài nghiên cứu này vì dường như việc có con ảnh hưởng tới mức độ hạnh phúc. Hầu hết những người cùng tôi nói chuyện đều nghĩ họ là ngoại lệ, bản thân tôi cũng vậy. Nhưng kết quả từ nhiều bài nghiên cứu, bao gồm cả bài nghiên cứu theo lối kinh nghiệm, dựa trên dữ liệu từ 20 năm đầu của nhóm đối tượng người Tây Đức trong Bảng Nghiên cứu Kinh tế Xã hội Đức, được xuất bản bởi Viện Nghiên cứu Lao động (IZA) năm 2006, chỉ ra rằng việc có con không thực sự khiến chúng ta hạnh phúc hơn.

Tôi biết những người có con sẽ nói kết quả ấy không đúng trong trường hợp của IZA nhằm tăng vốn hiểu biết về hiện tượng kì lạ này, tôi cũng nói kết quả không đúng với mình, vì cậu con trai là nguồn hạnh phúc lớn lao nhất trong cuộc đời tôi. Thế nhưng những bài nghiên cứu trên khắp các quốc gia nói tiếng Anh liên tục chỉ ra rằng những người không có con thường hạnh phúc hơn những người có con.

Năm 2003, Jean Twenge của trường Đại học bang San Diego, W. Keith Campbell của trường Đại học Georgia và Craig A. Foster của Học viện Hàng không Mỹ đã xuất bản bài nghiên cứu của họ trên *Tạp chí Hôn nhân và Gia đình*. Với tên gọi “Quá trình làm bố mẹ và Sự thỏa mãn trong hôn nhân: Bài phân tích tổng hợp”, bài nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự bất mãn trong hôn nhân, đến từ sự bất đồng trong vai trò và hạnh chế quyền tự do, là lý do mức độ hạnh phúc không tăng lên sau khi có con.

Nghiên cứu này đã khiến Jennifer Glass của trường Đại học Texas, Robin W. Simon từ trường Đại học Wake Forest và Matthew A. Anderson của trường Đại học Iowa không chỉ phân tích dữ liệu ở các nước nói tiếng Anh, mà còn ở các quốc gia xa

1. *The Beano* là tạp chí truyện tranh dành cho trẻ em lâu đời nhất ở nước Anh, được xuất bản bởi DC Thomson.

hơn. Trong bài nghiên cứu gay gắt của họ vào năm 2016 có tên “Quá trình làm bố mẹ và Hạnh phúc: Tác dụng của Chính sách Hòa hợp giữa Công việc và Gia đình ở 22 Quốc gia Tổ chức Hợp tác và Phát triển

Kinh tế (OECD)”, họ đã chỉ ra rằng tác hại tiêu cực của việc có con đối với hạnh phúc có thể được lý giải bằng sự thiếu hụt các chính sách xã hội để phụ huynh có thể hòa hợp công việc với cuộc sống gia đình.

Kết quả cho thấy một vài quốc gia (Bồ Đào Nha, Hungary và Tây Ban Nha) có phản ứng vô cùng tích cực với việc có con có thể là bởi gia đình đông con đem lại nhiều sự giúp đỡ. Những phụ huynh người Bồ Đào Nha tăng 8% hạnh phúc, người Hungary 4.7% và người Tây Ban Nha 3.1%. Trái lại, người Mỹ giảm 12%, Ireland giảm 9.5% và Anh giảm 8%.

Nhưng cũng cần chú ý rằng bài nghiên cứu này được tiến hành theo từng quốc gia, vì vậy những phụ huynh người Bồ Đào Nha được so sánh với những người không có con để tìm kiếm sự khác biệt. Bồ Đào Nha, Hungary và Tây Ban Nha có thể ghi điểm hạnh phúc từ việc có con khá cao, nhưng con số đó vẫn thấp so với mức độ hạnh phúc chung ở Vương quốc Anh và Mỹ. Theo như *Báo cáo về Tình trạng Hạnh phúc của Thế giới*, Na Uy đứng đầu và Cộng hòa Trung Phi đứng thứ 155, Bồ Đào Nha đứng thứ 89, Hungary thứ 75 và Tây Ban Nha thứ 34.

Việc so sánh mức độ hạnh phúc trên toàn thế giới có thể khó khăn, vì các nền văn hóa khác nhau có quan điểm khác nhau về hạnh phúc. Điều chúng ta có thể thấy chính là việc có con rồi cố gắng tiếp tục sống như trước đây thực ra lại có ảnh hưởng tiêu cực tới hạnh phúc. Nhưng chẳng mấy vị phụ huynh tin vào điều đó. Cũng giống như khi bạn nói với tôi năm bảy tuổi rằng tôi không cần Big Trak hay *The Beano* để hạnh phúc, tôi sẽ không tin bạn, bởi đó là tất cả những gì tôi muốn. Có vẻ như việc có con cũng giống như vậy; đó có thể là những gì chúng ta muốn; nhưng không phải thứ chúng ta cần.

Vậy tại sao gần như tất cả phụ huynh đều khẳng định điều ngược lại với kết quả của các nhà nghiên cứu? Tại sao tất cả đều nói họ hạnh phúc hơn khi có con? Đơn giản bởi họ không sống trong một không gian nơi họ không có con để cảm nhận. Câu hỏi: “Mức độ hạnh phúc của bạn sẽ tăng lên hay giảm đi nếu bạn không có con?” được hiểu thành “Mức độ hạnh phúc của bạn tăng lên hay giảm đi khi đánh mất con?”, vậy câu hỏi này thì chỉ có một câu trả lời thỏa đáng duy nhất.

Hơn nữa, trong đầu chúng ta còn tồn tại một hiện tượng có tên Sự mâu thuẫn Nhận thức, một trạng thái tâm trạng hỗn loạn xuất phát từ việc có hai quan điểm đối lập cùng lúc. Não bộ không thích điều này, nó tìm các giải quyết bằng việc buộc bạn thay đổi niềm tin hoặc hành vi theo một cách nào đó.

Nhà tâm lý học Leon Festinger là một trong những người đầu tiên công bố kết quả nghiên cứu cho thấy sự tồn tại của hiện tượng trên; ông chứng minh rằng ông có thể ảnh hưởng đến mức độ hạnh phúc của người khác khi thực hiện một nhiệm vụ nhằm chán bằng cách cho họ tiền. Nhiệm vụ là dùng một tay nhặt các cuộn chỉ, đặt vào khay, sau đó đổ ra, bắt đầu lại từ đầu. Sau nửa giờ đồng hồ, họ phải dùng chính bên tay đó, xoay lần lượt từng cuộn chỉ $\frac{1}{4}$ vòng cho đến khi tất cả quay trở lại vị trí ban đầu. Quả là một công việc buồn tẻ được thiết kế theo cách nhằm chán nhất có thể. Một số người không nhận được tiền, một số người nhận được 1 đô và một số người nhận được 20 đô. Bạn nghĩ người được trả nhiều tiền nhất sẽ là người vui vẻ nhất phải không? Không hề. Chẳng những không cảm thấy lãng phí thời gian, những đối tượng chỉ nhận được 1 đô cho rằng họ thực sự hứng thú. Trái lại, những người không nhận được tiền hoặc nhận được 20 đô ghét từng giây thực hiện nhiệm vụ. Đây được gọi là “giả thuyết bào chữa quá mức”, trong đó não bộ đã đánh lừa chúng ta. Chúng ta tự bịa ra câu chuyện và lừa dối bản thân mà không hề nhận ra. Nếu chúng ta không được thưởng hoặc chỉ nhận được một phần thưởng rất nhỏ, dường như ta thường ngụy biện bằng cách tự dặn lòng rằng việc xứng đáng ở một phương diện nào đó. Thế nhưng khi nhận được phần thưởng, bởi mục tiêu duy nhất là phần thưởng, ta sẽ không còn thấy hào hứng nữa.

Sai lầm của chúng ta là nghĩ công việc sẽ ổn thỏa hơn khi được tăng lương; thí nghiệm trên cho thấy càng được trả lương cao, chúng ta càng ít hứng thú với công việc. Đó là lý do vì sao iPhone được ưa chuộng như hiện nay, bất chấp cái giá đắt đỏ hơn thực tế. Nếu giá của nó rẻ hơn, mọi người sẽ không còn đề cao và không muốn sở hữu nó nữa. Tôi nhớ từng mua một chiếc khi nó xuất hiện lần đầu; đây là một món đồ đắt giá với bản hợp đồng trả góp hàng tháng còn cao hơn tiền điện cả nhà thôi. Nhưng wow, nhìn xem! Bạn có thể xem phim ***Doctor Who***¹ trên điện thoại, bạn có thể tìm quán Starbucks gần nhất, lịch và thư điện tử đều có ở đây nên tôi không bao giờ phải

1. *Doctor Who* là một series phim truyền hình khoa học viễn tưởng của Vương quốc Anh do đài BBC sản xuất, bắt đầu phát sóng từ năm 1963.

mang theo **Filofax**² nữa. “Đúng thế Richard, nhưng chẳng phải điện thoại cũ cũng có chức năng đó sao?” Im đi lương tâm, đi ngủ tiếp đi! Cái điện thoại này hoàn toàn đáng giá, tôi sẽ khuyên tất cả mọi người nên mua một chiếc.

Dường như việc có con cũng như vậy. Chúng ta coi trọng nó vì cái giá mà ta phải trả. Bạn sẽ phải hy sinh chất lượng giấc ngủ, số dư tài khoản và các buổi gặp xã giao. Có con là một việc khó khăn, không lời đền đáp, và chúng ta không lấy suy nghĩ đó là việc làm đúng đắn để tự an ủi bản thân, thay vào đó, ta đập đầu vào tường và hét lên mỗi ngày: “Tôi đã làm gì thế này?. Nhờ tình yêu thương và lòng tự hào, nhờ việc có một cậu con trai, tất cả những lo toan, việc coi nhẹ bản thân, việc rụng tóc dường như chẳng còn quan trọng nữa. Tôi vô cùng hạnh phúc nói với bất cứ thứ gì. Nhưng tôi hạnh phúc VÌ tôi được làm cha hay tôi hạnh phúc DÙ làm cha?

Đây là một câu hỏi chẳng dễ dàng gì và không bậc phụ huynh nào muốn nghĩ đến, vậy nên chúng ta để số liệu thay ta tìm câu trả lời. Nhưng, các kết quả xuất hiện đều tiêu cực, các học giả liên tục quay trở lại quá trình tìm kiếm dữ liệu để bác bỏ mối quan hệ tương thông. Trái ngược với quan niệm thông thường, mục đích của các phương pháp khoa học là chứng minh giả thuyết sai, không phải đúng.

Bằng việc sử dụng dữ liệu thu thập được trên thế giới, từ các phiếu khảo sát hỏi cùng một câu: “Nhìn chung, bạn cảm thấy thế nào về mọi chuyện – liệu bạn có vô cùng hạnh phúc, hơi hạnh phúc, hoặc không quá hạnh phúc gần đây?”, kết quả từ Bảng Khảo sát Gia đình Anh, Bảng Nghiên cứu Kinh tế Xã hội Đức, Báo cáo về tình trạng hạnh phúc thế giới, Chuỗi khảo sát Eurobarometer và Khảo sát Tổng quan Xã hội Mỹ đều cung cấp số liệu chứng minh rằng theo trung bình, mức độ hạnh phúc của những người có con thấp hơn rất nhiều so với những người không có con. Kết quả cũng cho thấy tâm trạng hạnh phúc của người phụ nữ tăng nhẹ trước khi sinh con, còn đàn ông thì không. Sau khi đưa trẻ ra đời, tâm trạng hạnh phúc của cả hai bắt đầu giảm đều trong khoảng bốn năm tới, rồi họ trở nên cực kỳ không vui và quay trở lại mức độ hạnh phúc ban đầu, khi chưa sinh con.

Vậy nên nếu bạn quyết định không sinh con và e sợ mình sẽ bỏ lỡ một nguồn hạnh phúc, bạn không hề. **Nếu bạn cảm thấy hoang loạn vì nghĩ mình không còn nhiều thời gian tìm kiếm một Quý cô hoặc Quý ông Hoàn hảo để cùng**

2. Filafax là tên nhãn hiệu của một loại sổ nhỏ, được dùng để ghi lại số điện thoại, kế hoạch cho tương lai hoặc cho các chuyến đi, các cuộc họp,...

lập gia đình, hãy bình tĩnh lại nào. Nếu làm vậy bạn sẽ hạnh phúc, nhưng nếu không làm, bạn vẫn sẽ hạnh phúc. Hãy nhớ rằng việc trở thành cha mẹ là một sự lựa chọn, không phải nghĩa vụ.

LUYỆN TẬP

Đặt tiêu chuẩn

Nếu bạn lo lắng việc hạ thấp tiêu chuẩn sẽ đồng nghĩa với việc bạn mắc sai lầm và trở nên bất cần, đây là một số điều bạn cần ghi nhớ để xóa bỏ nỗi sợ hãi.

- Nếu bạn có những cảm xúc lẩn lộn về việc hạ thấp tiêu chuẩn trong một lĩnh vực sống, lập danh sách ưu, nhược điểm là một ý tưởng hay. Lợi ích của việc giữ vững những tiêu chuẩn trên là gì? Bạn có lợi gì? Cái giá của việc duy trì những tiêu chuẩn đó? Chúng có ảnh hưởng tiêu cực tới các lĩnh vực khác hay không?
- Hãy nhớ rằng hạ thấp tiêu chuẩn không đồng nghĩa với việc bạn không còn tiêu chuẩn nào cả. **Những tiêu chuẩn thực tế có thể thực sự giúp bạn nỗ lực hết sức mà không hủy hoại sức khỏe tinh thần hay ngăn những việc quan trọng đối với bạn.**
- Hãy nhớ yêu cầu giúp đỡ là điều hoàn toàn bình thường. Hạ một tiêu chuẩn phi thực tế xuống mức hợp lý hơn là một việc rất khó. Hãy tham khảo ý kiến một người bạn hoặc ai đó mà bạn tin tưởng, hãy nhờ một người không có vấn đề gì với chủ nghĩa hoàn hảo giúp bạn đặt ra một tiêu chuẩn thực tế hơn. Sao chúng lại có thể phát huy tác dụng? Chúng giúp bạn nhận ra bạn có thể đã vô lý với bản thân mình như thế nào.

LÀM MỘT KẺ THUA CUỘC CŨNG KHÔNG SAO

Gần đây tôi đọc được một bài đăng trên mạng xã hội với câu trích dẫn từ Ted Turner, người sáng lập ra CNN, cũng chính là người đã quyên góp 1 tỷ đô cho Liên hợp quốc. Câu nói như sau: *“Bạn không bao giờ được bỏ cuộc. Người chiến thắng không bao giờ bỏ cuộc, những người bỏ cuộc không bao giờ chiến thắng.”* Theo sau đó là một câu nói khác, lần này là Zig Ziglar, tác giả của nhiều cuốn sách phát triển bản thân (dù đã qua đời năm 2012 nhưng có vẻ đây vẫn là một tài khoản Twitter năng nổ), ông nói: *“Bạn được sinh ra để chiến thắng, nhưng để trở thành người thắng cuộc, bạn buộc phải lên kế hoạch, chuẩn bị và hy vọng để chiến thắng.”*

Tôi không chắc hai câu nói trên mang ý nghĩa tương đồng hay đối nghịch. Tôi cũng không biết liệu mình có đồng ý với câu nói nào hay không. Tự xem bản thân mình là người chiến thắng có vẻ như là một thái độ sống tích cực, hướng bạn đến một cuộc sống hạnh phúc và thành công, nhưng có lẽ đó chỉ là một lời lừa phỉnh. Tôi không nói việc nghĩ bản thân mình như một kẻ thua cuộc là ý hay, có lẽ còn có một vị trí nào đó ở giữa.

Chiến thắng có thể khiến bạn thỏa mãn; đó là cách những tay lừa đảo moi tiền những vị khách du lịch bằng mảnh khóc Ba lá bài Ma quỷ. Nếu bạn chưa từng được chứng kiến thì để tôi giải thích. Ba lá bài sẽ được lật ngửa rồi trộn lên sau khi úp xuống. Nhiệm vụ của bạn sẽ phải tìm ra lá bài có tiền, thường là lá Q cơ, nếu tìm thấy bạn sẽ là người chiến thắng. Những tên lừa đảo sẽ để người chơi thắng vài lần nhằm cổ vũ lòng tự tin trước khi móc hết tiền trong túi họ. Lòng tự tin của họ được đẩy lên cao vì họ chưa từng thua, nhưng đó chỉ là sự tự tin không có thật.

Hồi con trai tôi còn nhỏ, tôi thường dùng cách tương tự, nhưng theo cách ít tiêu hao tiền bạc hơn. Nếu bạn có con, tôi chắc chắn bạn hiểu nếu chúng thua mọi ván X-O trong suốt cả buổi chiều, chắc chắn chúng sẽ quẳng thứ gì đó vào tường, sớm thôi. Thỉnh thoảng bạn nhường chúng thắng để bảo vệ giấy dán tường. Nhưng quá trình ấy có thể đem lại hậu quả.

Vài năm trước tôi có dạy cậu con trai chơi **Cờ đăm**¹ (Draughts hoặc Checkers,

1. Cờ đăm: một nhóm các trò chơi chiến lược trên bàn đối kháng, cho hai người. Hai người lần lượt di chuyển các quân giống hệt nhau theo đường chéo và bắt quân đối phương bằng cách nhảy qua quân đó.

dựa theo thể ki hoặc quốc gia mà bạn đang sống) và áp dụng nguyên tắc tương tự. Con không thích việc lần nào cũng thua, và việc học sẽ chẳng còn hiệu quả nếu thiếu đi hứng thú. Vậy nên thỉnh thoảng tôi cố tình mắc lỗi để con chiếm ưu thế, sau đó tôi khiêm tốn thừa nhận con đã đánh bại tôi. Trò chơi này kéo dài rất lâu nên mỗi ngày chúng tôi chỉ chơi một tới hai trận. Nhưng tôi nhận ra sau mỗi lần thắng, con chơi trận tiếp theo một cách hấp tấp, dù đã sang tận ngày hôm sau. Con không cân nhắc trước mỗi bước đi và thời lượng trận đấu chỉ bằng một nửa những trận khi tôi là người chiến thắng. Sau đó trận đấu tiếp theo sẽ chậm lại, con tập trung, suy nghĩ kỹ càng và đánh bại tôi một cách công bằng. Con trở thành người chiến thắng chỉ bởi trước đó đã nếm trải cảm giác thua cuộc.

Tôi nghĩ đôi lúc chúng ta cũng cần thoải mái với việc thua cuộc. Nhưng có vẻ nền văn hóa gần đây quá coi trọng việc chiến thắng và việc trở thành người giỏi nhất. Tôi viết cuốn sách này vào tháng Tám, thời điểm học sinh trên toàn Vương quốc Anh nhận được kết quả bài thi **A Level**¹ và **GCSE**². Trên khắp các mặt báo và mạng xã hội, trong mọi ngõ ngách của Chicken Cottage và McDonalds, ta có thể nghe thấy việc mọi người muốn trở thành học sinh siêu sao đạt điểm A. Các đội săn tin hướng đến ngôi trường đã chọn, sẵn sàng bắt trọn gương mặt của học sinh khi họ mở phong bì và phát hiện chính học sinh mà trường học đề xuất cho đội tin tức phỏng vấn đã đạt được kết quả rất tốt!

Những học sinh “chỉ” đạt được B và C sẽ ngồi nhà xem TV vào tối hôm đó trong bữa ăn, họ sẽ không thể ăn nổi vì cảm thấy bụng dạ buồn bực, vừa tự trách bản thân vì kết quả không đạt, vừa dự liệu một cuộc sống không bằng cấp và tương lai thất nghiệp. Từ bao giờ Đại học trở thành vật chỉ thị cho tương lai hạnh phúc hơn những gì việc học nghề có thể đem lại? Nếu là bởi suy nghĩ người tốt nghiệp đại học sẽ kiếm được nhiều tiền hơn thì tôi em rằng chúng ta đã nhấn mạnh rất rõ trong các chương trước rằng tiền bạc không quan trọng đến thế, dù sao một người tốt nghiệp đại học cũng chưa chắc sẽ kiếm được nhiều hơn.

1. A-level: Chứng chỉ Giáo dục Phổ thông Bậc Cao (tiếng Anh: General Certificate of Education Advances Level) hay GCE A-level là bằng tốt nghiệp giáo dục cơ bản được cấp bởi các Cơ quan Giáo dục Anh quốc và lãnh thổ trực thuộc cho học sinh hoàn tất trung học hoặc cấp dự bị đại học.

2. GCSE: General Certificate of Secondary Education là một hệ thống bằng cấp trình độ học vấn, thường dành cho một số đối tượng học sinh trong giáo dục trung học ở Anh, xứ Wales và Bắc Ireland. Mỗi môn học riêng có một bằng GCSE riêng, một bộ bằng GCSE tổng hợp tất cả các môn được chấp nhận là tương đương với bằng cử nhân ở các vùng lãnh thổ khác.

Theo như kết quả nghiên cứu của Tổ chức **Sutton Trust**¹ trong bản báo cáo năm 2015, “Tiềm năng của việc học nghề tại Anh”, những sinh viên tốt nghiệp đại học tại Anh có tiềm năng thu nhập cao duy nhất là những người xuất thân từ các trường thuộc nhóm **Russell**² như Oxford và Cambridge, và thậm chí như vậy cũng chẳng cao hơn là bao so với một người học nghề cấp độ 5 với chỉ 3 điểm C trong bài thi A-levels. Thậm chí bản báo cáo còn chỉ ra rằng, do vấn đề học phí, bài thi sát hạch đầu ra của hầu hết các trường đại học đều trở nên tệ hơn, vậy nên chắc chắn vấn đề không phải là tiền. Vấn đề là cảm giác tự hào về bản thân, và trong cuộc sống, còn rất nhiều điều khiến chúng ta tự hào ngoài bằng cấp. Vậy nên nếu bạn đang cân nhắc chuyện không theo học đại học, hoặc bạn đang dần vật bản thân vì chưa hoàn thành cấp ba, đã tới lúc bạn thả lỏng rồi. Chuyện bạn có đủ hoài bão để khao khát hay không mới quan trọng, không phải chuyện bạn có làm được hay không.

Tôi nhớ lúc mình còn làm Giám đốc Phát triển của Hội đồng Quốc gia về Chữa bệnh bằng Liệu pháp Thôi miên. Một trong những nhiệm vụ của tôi là liên lạc với một nhà trị liệu bất kì trên khắp cả nước và yêu cầu họ xác nhận những biện pháp Phát triển Chuyên môn Liên tục (**CPD**)³ mà họ đã áp dụng trong vòng 12 tháng qua. Để tiếp tục được có tên trong danh sách, chúng tôi kì vọng các thành viên phải đọc ít nhất vài quyển tạp chí trong một năm, nếu không cũng tham gia vài khóa học cuối tuần ở đâu đó. Không hỏi những nhà trị liệu đã làm gì với kế hoạch CPD của mình, họ thường rơi vào 1 trong 3 nhóm sau:

1. Tôi đã tham gia một vài khóa học và đọc vài cuốn sách; hơn cả những gì anh mong đợi rồi đấy. giờ hãy cùng nhau chung sống hạnh phúc mãi mãi về sau.

2. Tôi xin lỗi, tôi cũng muốn làm được điều gì đó, nhưng tôi không thể vì rất nhiều lý do ngớ ngẩn. Tất cả những gì tôi làm là đọc tạp chí, sách và báo trên mạng.

1. Sutton Trust là tổ chức từ thiện giáo dục tại Vương quốc Anh nhằm cải thiện sự dịch chuyển xã hội và giải quyết bất lợi về giáo dục.

2. Nhóm Russell có hội viên là 20 trường đại học nổi tiếng hàng đầu của Anh Quốc về chất lượng giảng dạy và nghiên cứu. Những trường đại học này luôn đi đầu trong việc liên kết với các ngành công nghiệp và các doanh nghiệp, tạo cho sinh viên và du học sinh của trường có cơ hội được học tập trong môi trường sát với thực tế nhất, cũng như mở ra những cơ hội việc làm cho sinh viên và du học sinh của các trường này trong các tập đoàn và doanh nghiệp trên toàn thế giới.

3. Continuing Professional Development.

3. Tôi chưa làm gì cả và tôi cảm thấy bị xúc phạm khi anh hỏi. Tôi đã làm nhà trị liệu được 20 năm và chẳng có gì mà tôi không biết cả. Biến đi.

Theo lý tưởng, mọi người sẽ thuộc nhóm thứ nhất. Nhưng trong hai nhóm còn lại, nhóm nào nên cảm thấy tự hào về bản thân mình hơn – nhóm dần vật bản thân vì muốn làm điều gì đó nhưng không thể? Hay nhóm cho rằng họ đã biết tất cả mọi thứ và không cần phát triển bản thân? Tôi biết tôi muốn nhóm nào trở thành nhà trị liệu cho mình. Thế giới liên tục thay đổi, đặc biệt là trong lĩnh vực sức khỏe tinh thần, một nhà trị liệu tự cho rằng mình đã biết hết mọi thứ và không cần học hỏi điều gì mới sẽ tụt lại phía sau, trở thành con người trái ngược với hình tượng biết tuốt mà họ tưởng.

Quá trình phát triển ở bất kỳ lứa tuổi nào cũng vậy, đặc biệt trong giáo dục. Đưa trẻ nào có nền tảng tốt hơn để thành công – đưa theo học tại một trường đường **OFSTED**¹ đánh giá là Xuất sắc nhưng không muốn học? Hay một đứa học tại một trường được xếp hạng *Không đạt* nhưng ham học? Khao khát muốn được học hỏi sẽ trở thành bệ đỡ to lớn. Thế nhưng nhiều bậc phụ huynh đau đầu với việc đảm bảo cho con mình theo học tại ngôi trường tốt nhất trong khi không nhận ra tất cả những gì bọn trẻ cần có lẽ là việc bố mẹ trở thành nguồn cảm hứng tuyệt vời cho chúng. Mong muốn con mình học tốt là đủ để chuẩn bị cho chúng bước vào đời. Thậm chí kể cả khi nếu chúng có thất bại trên đường đời, hay không phải người đứng đầu lớp. Ở mức trung bình là được rồi.

Khi Michael Gove là bộ trưởng Giáo dục Mỹ, ông nói tất cả học sinh viên vượt qua mức trung bình toàn quốc. Tôi từng bị điểm D trong bài thi Toán GCSE (hai lần) và tôi còn biết không phải những người trên trung bình đều có khả năng học Toán. Nếu mức trung bình là chưa đủ tốt đối với xã hội hiện đại, vậy thì lòng tự trọng của mọi người sẽ tụt giảm, và Hội chứng Kẻ mạo danh sẽ càng tăng mạnh hơn.

Hội chứng Kẻ mạo danh là hiện tượng miêu tả những người không có khả năng nhận ra thành tựu của chính mình. Nó có thể khiến những người thành công ở mức trung bình hình thành một nỗi sợ hãi thường trực về việc bị tố giác là kẻ mạo danh

1. OFSTED: Office for Standards in Education, Children's Services and Skills (Văn phòng Tiêu chuẩn Giáo dục, Dịch vụ và Kỹ năng cho Trẻ em) là một bộ phận không quan ngại Bộ của Chính phủ Anh, báo cáo với Quốc hội. Ofst-ed chịu trách nhiệm kiểm tra một loạt các cơ sở giáo dục, bao gồm các trường công lập và một số trường độc lập. Nó cũng kiểm tra các cơ quan chăm sóc, nuôi dưỡng và nhận nuôi trẻ em, các trung tâm đào tạo giáo viên ban đầu, và điều chỉnh cách dịch vụ chăm sóc xã hội cho những năm đầu đời của trẻ nhỏ.

hoặc một tên lừa đảo. Thuật ngữ được hình thành năm 1978 bởi hai nhà tâm lý học lâm sàng tên Pauline R. Clance và Suzanne A. Imes, họ nhận ra rằng dù năng lực được thể hiện rõ ra bên ngoài, những người mắc hội chứng này vẫn tin họ không xứng đáng với thành công, dù thành công ấy có chứng cứ rõ ràng. Khi chỉ ra chứng cứ thành công, họ đều quy cho do may mắn, do thời điểm hoặc là kết quả của việc lừa người khác tin rằng họ thông minh, tài giỏi hơn những gì họ tin tưởng ở bản thân mình.

Bài nghiên cứu của Clance và Imes đầu những năm 1980 ước tính rằng cứ 5 người lại có 2 người tự xem mình là kẻ lừa đảo. Gần đây hơn, vào năm 2011, nhà tâm lý học Jaruwat Sakulku và James Alexander đã thực hiện một bài phân tích tổng hợp dựa trên các bào cáo về nhân tố góp phần tạo nên Hội chứng Kẻ mạo danh. Họ phát hiện rằng 70% chúng ta cảm thấy mình là kẻ mạo danh lúc này hoặc lúc khác. Vậy nên nếu bạn đã từng nghĩ: “Sẽ có một ngày mọi người phát hiện tôi không thông minh như họ nghĩ”, thì bạn hãy hiểu rằng mình không đơn độc bởi gần như không một người thành công nào trên thế giới chưa từng tự nghi ngờ bản thân, một nỗi nghi ngờ nuôi dưỡng niềm tin rằng bạn chẳng có gì đặc biệt và bất cứ thành tựu nào cũng đều dựa vào may mắn chứ không phải năng lực.

Lý do là bởi cái mọi người vẫn thường gọi là hiệu ứng Dunning Kruger, được đặt theo tên của David Dunning và Justin Kruger của trường Đại học Cornell, những người thực hiện nhiều cuộc thí nghiệm trong lĩnh vực định kiến nhận thức cuối những năm 1990. Trước đó, họ phát hiện ra rằng chúng ta cảm thấy thực sự khó xác định xem bản thân có đang thể hiện hết năng lực không. Việc trở thành phiên bản hoàn thiện nhất của bản thân khác biệt rất lớn so với việc trở thành người giỏi nhất thế giới. Và bởi chúng ta thường so sánh thành công của mình với người khác, thường là những người GIỎI NHẤT trên đời, ta sẽ dễ bỏ qua thành công của chính mình.

Thế nhưng có những trường hợp ngược lại, có người cho rằng họ tài giỏi hơn năng lực thật sự. Nghĩ mới thấy kết luận mà Dunning và Kruger đưa ra có vẻ khá hiển nhiên, nếu bạn thực sự không có năng lực, bạn không biết mình không có năng lực. Trong bài nghiên cứu của mình, họ đã tình cờ gặp được rất nhiều người quá ngu ngốc để nhận ra sự ngu ngốc của bản thân. như William Shakespeare đã viết trong tác phẩm *Theo cách bạn thích (As you like it)*: “Kẻ ngốc thường nghĩ mình khôn ngoan, nhưng người khôn ngoan tự biết mình chỉ là một kẻ ngốc.”

Có một thời gian, hiệu ứng Dunning-Kruger được gọi là Hiệu ứng *Thần tượng nước Mỹ*, và nếu bạn xem những chương trình như *Nhân tố bí ẩn (The X Factor)*, bạn

sẽ hiểu lý do. Bạn sẽ thường xuyên nghe theo người ta hát một cách thắm họa, sau đó họ sẽ đứng trên sân khấu, mỉm cười trước mặt khán giả và giám khảo, nói: “Chẳng phải tôi rất tuyệt vời sao!” trong khi mọi người từ từ buông hai tay đặt trên tai xuống.

Họ thực sự không nhận ra mình là những ca sĩ thắm họa vì họ mù nhạc lý; đối với họ, giọng hát của họ chẳng khác gì giọng của một ca sĩ chuyên nghiệp. Cũng giống như tôi không phân biệt nổi tranh của Leonardo da Vinci và Michelangelo vì tôi không biết mình đang tìm kiếm điều gì.

Nhưng quá trình này cũng đem lại những hiệu ứng đảo ngược. Ngay sau màn trình diễn kinh khủng của ca sĩ thắm họa là một người có giọng hát tuyệt vời nhưng không nhận ra mình tài năng thế nào. Một khi khả năng bắt âm của họ được cải thiện, khi họ có thể phân biệt nốt C cao có tần số 262Hz với nốt C thấp có tần số 277Hz, tự họ sẽ sửa được những suy nghĩ sai lầm của bản thân. Đặc biệt nếu tôi không ngừng so sánh bản thân với các ca sĩ hàng đầu thế giới.

Những người này sẽ trình diễn cho bạn giám khảo xem, thậm chí có thể khiến họ phải bật khóc, nhưng đáp án luôn là: “Sự thiếu tự tin vào bản thân đã khiến bạn thất vọng rồi; chính sự thiếu tin tưởng vào bản thân là thứ đang kìm hãm bạn.” Đó chính là dấu hiệu của Hội chứng Kẻ mạo danh.

Ngay cả Albert Einstein cũng từng nếm trải hội chứng này, nhưng theo như tôi biết thì không phải trong lĩnh vực ca hát. Một tháng trước khi qua đời, ông đã trải lòng mình với Nữ hoàng Elisabeth của Bỉ: “Lòng tự tôn thái quá trong công việc khiến tôi vô cùng khó chịu. Cảm giác như tôi bị ép phải nghĩ bản thân mình là kẻ lừa đảo không chủ tâm.” Chúng ta thường xuyên rơi vào cái bẫy so sánh yếu điểm của mình với thế mạnh của người khác. Chúng ta vẫn tự hỏi: “Giá mà tôi có thể nói chuyện tự tin như Jeff” hoặc “Giá mà tôi thông minh được như Joan”. Trong khi đó, Jeff và Joan lại nghĩ: “Giá mà tôi sáng tạo và vui tính được như anh”.

Khi so sánh những giá trị bên trong của chúng ta với giá trị bên ngoài của mọi người, tất cả những gì chúng ta nhận được là một hiện thực vốn không tồn tại do trí tưởng tượng tạo ra.

Suy nghĩ theo cách này rất con người, và đó là điều tất cả chúng ta đều làm. Quan trọng là chúng ta nhận thức được sự tồn tại của nó, để có thể ngăn không cho nó biến thành những suy nghĩ tiêu cực và hủy hoại lòng tự trọng của bản thân.

Hãy nhớ rằng: Dũng cảm không đồng nghĩa với tự tin, dũng cảm là dù sợ hãi những vẫn kiên quyết làm một việc gì đó. Chúng ta cần dũng khí để mạo hiểm, để tiếp nhận thử thách và theo đuổi các ý tưởng có thể giúp chúng ta cởi mở đón nhận khả năng bị thất bại và bị “phát hiện”. Khi cố gắng hoàn thành một điều gì, dù kết quả có ra sao, bạn sẽ đạt được nhiều hơn là nếu không cố gắng ngay từ đầu.

Các bài nghiên cứu về tâm lý học như của Dunning và Kruger, Sakulku và Alexander cho thấy hầu như tất cả những người thành công đều xem bản thân là một kẻ lừa đảo tại một thời điểm nào đó trong đời, vì thế chuyện này rõ ràng rất bình thường. Chính cách chúng ta đối diện với suy nghĩ ấy mới ảnh hưởng tới niềm tin về bản thân. Nếu chúng ta coi đó là sự thật, nó sẽ kéo chúng đi xuống. Nhưng nếu chúng ta nhận ra đó chỉ là một mảnh khoe của bộ não, ta sẽ dễ đương đầu với nhà phê bình nội tâm hơn.

Điều thú vị là những người đặt tiêu chuẩn sống thấp thường không phải chịu đau khổ vì Hội chứng Kẻ mạo danh; chỉ những người chăm chỉ và cần mẫn mới là đối tượng của nó. Hơn nữa, càng nỗ lực làm việc, ta càng nhận được nhiều lời khen ngợi từ mọi người, từ đó càng có khả năng thành công và dễ thăng tiến trong xã hội. Trong quá trình tiến về phía trước, có khả năng chúng ta sẽ phải tiếp xúc với nhiều thứ mình không biết trong khi vẫn giữ nỗi sợ hãi việc bị phát hiện là kẻ lừa đảo.

Nhưng đó chỉ là nhận thức bên trong chúng ta. Nếu ta chỉ biết so sánh mình với những người ta cho là tài giỏi, vậy ta sẽ chỉ thấy mình là rác rưởi. Việc có quan điểm tích cực về người khác không sai, nhưng ta không thể đánh đổi nó bằng lòng tự trọng của bản thân. Tôi tự hỏi không biết bao nhiêu nghệ sĩ, nhạc sĩ và nhà văn đã chùn bước chỉ vì so sánh bản thân với người giỏi nhất thế giới và không vượt qua được điểm xuất phát trong sự nghiệp do sợ hãi. Thế nhưng, **chỉ cần một chút kiên nhẫn và chăm chỉ, chúng ta có thể trở thành bất cứ điều gì chúng ta muốn; chỉ cần có lòng nhiệt tình và nỗ lực.**

Các nhà văn và nhạc sĩ tài năng nhất không muốn nhắc đến những tác phẩm đầu đời của họ, chị em nhà Bronte có thể sáng tác nên những tác phẩm đáng ngợi khen nhất trong nền văn học Anh, nhưng nếu bạn đọc những câu chuyện đầu tiên của họ, chúng chán ngán. Họ cũng biết điều đó, nhưng như thế không khiến họ dừng lại vì họ đã viết cả trăm tác phẩm, càng luyện tập càng giỏi giang hơn. Đến cả David Bowie còn cảm thấy không nghe nổi những ca khúc đầu tiên của mình. “Thần lùn bật cười” là bài hát ông không được phép quên vì công ty thu âm đã tái phát hành nó sau khi ông

trở nên nổi tiếng, khiến ông không khỏi bực mình. Ông đã viết bài hát tiếp theo cho tổ chức Comic Relief vào năm 1999 để chế giễu chuyện này. Bài hát có tên “Lễ cầu siêu cho thần lùn bật cười”, một ca khúc dài bốn tiếng cho sáo đơn, người nghe phải quỳ gối góp tiền để yêu cầu ông ngừng lại.

Bowie và chị em nhà Bronte không phải sinh ra đã có năng lực hoặc kĩ năng viết nên những ngôn từ, những ca từ được hậu thế tán dương, họ cần tập luyện trong quá trình học hỏi. Thế nhưng, dù chúng ta học cách viết truyện hay cách trở nên hạnh phúc hơn, mọi việc đều cần luyện tập, và so sánh chúng ta với một người đã biết làm những việc trên có thể truyền cảm hứng để chúng ta luyện tập chăm chỉ hơn hoặc ngăn không cho ta bắt đầu, phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận.

Những chương trình như *Nhân tố bí ẩn* và *Tìm kiếm tài năng Anh (British's Got Talent)* là bệ đỡ tuyệt vời để đem lại cơ hội cho những người không có khả năng chứng tỏ bản thân với khán giả. Không chỉ thú vị, đôi khi những cuộc thi như vậy còn thay đổi cả cuộc đời. Chúng đem lại cơ hội để người ta từ bỏ công việc thường nhật. *Nhân tố bí ẩn* dành tặng người thắng cuộc một hợp đồng ghi âm! Nó thay đổi cuộc đời họ. Những không chỉ cuộc đời của những người thắng cuộc. Những người về nhì cũng đạt được thành công rực rỡ, trong nhiều trường hợp họ còn thành công hơn những người đánh bại họ trong trận chung kết. Nếu One Direction, Olly Murs hay Susan Boyle đều nghĩ bản thân là kẻ thua cuộc vì không chiến thắng và từ bỏ âm nhạc, đây sẽ là một nỗi hổ thẹn cực kì lớn. Thế nhưng ta vẫn thường nghe các thí sinh phát biểu trên chương trình truyền hình trực tiếp những điều như: “Nếu tôi không chiến thắng, tôi sẽ không bao giờ ca hát nữa. Đây là cơ hội cuối cùng của tôi.” Nếu không chiến thắng, họ có cảm giác như mình là kẻ bại trận rồi mãi từ bỏ ước mơ. Việc không phải người giỏi nhất trên đời ở một lĩnh vực nào đó không biến thành kẻ bại trận!

Sở hữu bằng Trung bình- Khá hoặc bằng Khá vẫn là có bằng. Tương tự như vậy, xin lỗi tất cả những ai dành được bằng Giỏi, nhưng bạn không thành công hơn ai trên đời này đâu. Trừ khi việc dành được tám bằng đó là mục tiêu DUY NHẤT của bạn, có thể bạn cho là như vậy, nhưng đằng sau mỗi tám bằng đều có lý do của nó. Bạn cần phải nhìn thẳng vào những gì nằm bên dưới các mục tiêu để tìm ra điều bạn thực sự muốn.

Có thể mục tiêu duy nhất trên đời của bạn là được hạnh phúc, làm thế mới giúp bạn thành công đạt được mục tiêu, nhưng nếu bạn làm tất cả những việc sai lầm vì cho rằng chúng sẽ dẫn tới thành công, vậy thì bạn có thể thất vọng đấy. Có một câu nói tôi

rất hay sử dụng trong phòng trị liệu: “Không gì tệ hơn việc dành cả đời trèo lên bậc trên cùng của thang để rồi phát hiện ra bạn đã dựa thang vào nhám tường”

Một vài người hạnh phúc nhất mà bạn từng gặp không nhất thiết là những người mà xã hội hiện đại phân loại là người thành công. Có khả năng cao họ còn không sở hữu bằng đại học. Cuộc điều tra dân số Anh năm 2011 đã chỉ ra rằng chỉ 27% người lớn được giáo dục đại học và gần 23% không có bằng cấp. Thành công là một điều mang tính chủ quan; nó là thứ gì đó làm bạn khác biệt so với mọi người, vậy nên thành công là thứ không thể đo đếm. Làm sao bạn biết một ngôi trường có thành công hay không? Bạn đặt ra những mục tiêu và xem bao nhiêu học sinh đạt được chúng. Nhưng những mục tiêu ấy phải do bên ngoài đề ra. Bắt buộc phải như thế, bởi nếu bạn tự đề ra mục tiêu, bạn có thể cố tình đặt thấp hơn để có thể đạt được, nếu chúng ta sống theo cách đó, thành công của người này sẽ trở thành thất bại của người khác. Ô, đúng thế, đó chính là cuộc sống, và tất cả chúng ta phải nhận thức được điều này. Ta cần phải hiểu rằng đôi lúc thành công đạt được từ việc đáp ứng đủ các mục tiêu do người khác đề ra chẳng có nghĩa lý gì – đó chỉ là một trò chơi mà đôi lúc ta phải tham gia vào.

Vì thế, bạn có thể đề ra các mục tiêu cho bản thân và sống thật hạnh phúc. Có phải một người đi thuê nhà 10 năm không thành công bằng một người sống trong nhà riêng nhưng nợ ngân hàng 50 nghìn đô? Tôi cho rằng không. Nhưng nếu bạn nghĩ ngừng đi thuê nhà sẽ đem lại hạnh phúc, vậy thì việc thế chấp tài sản và chuyển nhà sẽ khiến bạn phấn chấn lên trong một khoảng thời gian, có lẽ một năm nếu nghiên cứu về thói quen phản ánh đúng sự thật. Giáo sư Sonja Lyubomirsky đã cống hiến nhiều năm để nghiên cứu về việc hình thành thói quen và cách chúng ta thích ứng với thay đổi, và bà đã phát hiện ra 12 tháng là khoảng thời gian thông thường để mức độ hạnh phúc quay trở lại bằng với lúc trước khi bạn mua nhà. Sẽ không có vấn đề gì nếu bạn hạnh phúc ngay từ đầu, và căn nhà mới chỉ là tin vui kèm theo. Nhưng nếu ngay từ đầu bạn đã không hạnh phúc, vì sống trong căn nhà thuê đồng nghĩa với việc bạn chưa đạt được mục tiêu, vậy thì bạn chưa biết cách để trở nên hạnh phúc rồi. Bạn không chỉ đề ra mục tiêu quá cao mà còn hoàn toàn sai lĩnh vực, còn chàng trai thô kệch nhà hàng xóm, người tiếp tục thuê nhà nhưng huyết sáo khắp mọi nơi với một nụ cười trên môi và niềm kiêu hãnh trong tim, chắc chắn không nên bị coi thường chỉ vì không có nhà riêng, phải không?

Chúng ta có thể tự đề ra mục tiêu và mục đích sống trong đời. Và việc bạn chỉ chạy ba dặm trong khi huấn luyện viên thể hình khuyên bạn chạy năm dặm có biến bạn thành một kẻ thất bại? Có thể có trong mắt của họ, nhưng không phải trong mắt bạn, đặc biệt là khi mục tiêu của bạn chỉ là ngừng lười biếng và làm một việc gì đó. Làm một chút còn đỡ hơn không làm gì.

Tôi sẽ không bao giờ quên được vẻ mặt tức giận trên gương mặt một người bạn khi cô cùng em gái tham gia một nhóm giảm cân, và dù cô đã giảm được ba pao sau tuần đầu tiên, em gái cô lại giảm được gấp đôi, và người cố vấn điều hành của nhóm nói với bạn tôi: “Cô đã làm sai gì rồi?” Cô ấy chẳng làm gì sai hết – giảm được ba pao là tốt rồi, thực ra là hơn cả tốt. Nhưng tôi sẽ nói với bạn điều cô ấy làm đúng: cô không quay trở lại nữa, cô đã làm vậy đấy. Người hướng dẫn sẽ nói gì nếu cô không giảm được cân nào đây? Khi khách hàng tới tìm tôi giúp đỡ về vấn đề giảm cân, tôi không muốn thấy họ thay đổi quá nhiều sau tuần đầu tiên, vì có thể họ sẽ không chống đỡ được và cảm thấy như một kẻ thất bại.

Thất bại là một phần của quá trình học hỏi, chúng ta rồi sẽ ổn thôi. Ta sẽ thất bại nhiều hơn thành công. Bạn tham gia bao nhiêu cuộc phỏng vấn cho tới khi nhận được một công việc: 5, 10? Bạn gửi đi bao nhiêu bản CV trước khi nhận được một cuộc điện mời phỏng vấn: 50? 100?

Nếu bạn coi mỗi lần đơn xin việc bị từ chối là một lần thất bại thay vì một quá trình tìm kiếm công việc, bạn sẽ vỡ mộng với cuộc sống này mất. Mắc phải sai lầm và đối diện với khó khăn là một phần bình thường và thường hay xảy đến với cuộc sống. Người Trung quốc có một câu tục ngữ cổ: “Vấp ngã bảy lần, đứng dậy tám lần.” Đó chính là cách trẻ nhỏ học đi. Người lớn chúng ta cũng nên có thái độ sống tương tự: chấp nhận thất bại và sai lầm như một phần của quá trình học hỏi và tiến bộ từ đó. Những đứa nhỏ học đi không có giọng nói chỉ trích trong đầu rằng “Bạn không thể làm được, bạn là đồ bỏ đi” như người lớn, vì thế chúng không hề bỏ cuộc. Chúng thấy người lớn đi lại xung quanh và bắt chước cho tới khi tự bản thân có thể đi được. Ngoại trừ trường hợp khuyết tật nghiêm trọng, chúng không bao giờ chấp nhận việc mình không thể làm được điều gì đó. Trên thực tế, có rất nhiều người trẻ tuổi bị khuyết tật nhưng vẫn không chấp nhận việc bản thân không thể làm điều gì đó.

Tôi sẽ nêu ra ví dụ... nghệ sĩ xiếc nhào lộn Jennifer Bricker sinh ra với những thiếu sót nghiêm trọng về mặt thể chất. Trái tim nằm ở ngực bên phải, và cô không có chân. Nhưng từ khi còn rất nhỏ, cô đã có hứng thú với nhào lộn và thể dục dụng cụ.

Quan điểm “Không bao giờ nói không thể” được bố mẹ cô nói đi nói lại như gõ trống vào tai, và năm 11 tuổi, kĩ năng của cô thuần thục tới mức cô tham gia thi đấu tại Hiệp hội Thể dục Thể thao Không chuyên Trẻ tuổi Olympic và giành vị trí thứ tư trong hạng mục Nhào lộn. Khi lớn lên, cô trình diễn khắp thế giới với tư cách một nghệ sĩ nhào lộn, và cô đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người. Tất cả nhờ việc chấp nhận khiếm khuyết, từ chối để chúng cản đường và vươn lên bất chấp mọi chuyện.

Giống như biết bao vận động viên tham gia cuộc thi Paralympic, sẽ rất đơn giản để ta không cần chú tâm học hỏi bất cứ kĩ thuật thể thao nào, chỉ xem trên TV rồi mơ mộng. Ấy vậy mà trước khi cuộc thi Paralympic đầu tiên được tổ chức tại Rome vào năm 1960, có nhiều vận động viên khuyết tật đã tham gia vào cuộc thi Olympic vì họ không chấp nhận câu trả lời “không” trước câu hỏi liệu khiếm khuyết của bản thân có đang kìm hãm họ lại. Một trong những ví dụ yêu thích của tôi là Károly Takács, trung sĩ quân đội Hungary đồng thời là một trong những tay súng ngắn xuất sắc nhất thế giới trước Thế Chiến 2. Đúng vậy cho tới khi một quả lựu đạn lỗi phát nổ trong một buổi tập huấn và hủy hoại tay phải của ông. Sau đó, ông mất nhiều năm tập bắn súng bằng tay trái rồi xuất hiện tại Cuộc thi Súng ngắn Toàn quốc Hungary vào năm 1939. Mọi người cứ ngỡ ông chỉ tới xem và cổ vũ những người bạn cũ. Thay vào đó, ông thi đấu, bắn bằng tay trái và đánh bại tất cả đối thủ.

Dù hai kỳ Olympic tiếp theo bị hủy do Thế Chiến 2, ông vẫn kiên trì luyện tập, và vào kỳ Olympic tại London năm 1948, ông không chỉ giành được huy chương vàng mà còn lập kỉ lục thế giới về tốc độ bắn nhanh. Bốn năm sau, ông giành thêm một huy chương vàng nữa. Khi cánh tay phải của ông bị phá hủy, có lẽ ông đã nghĩ: “Ồ, ừm, xong đời rồi, không còn huy chương bắn súng nào cho tôi nữa.” Nhưng ông đã giữ bỏ suy nghĩ trên và tiếp tục kiên trì.

Thậm chí ngày nay, có những vận động viên đủ tài năng để tham gia cả Paralympic lẫn Olympic. Vận động viên bơi người Nam Phi, Natalie du Toit là người mà chúng ta sẽ ngay lập tức nghĩ đến. Cô bắt đầu bơi năm 12 tuổi ở Nam Phi, và sớm phát hiện ra mình bơi khá nhanh. Năm 17 tuổi, cô đã giỏi tới mức chỉ thiếu chút nữa đủ tiêu chuẩn tham gia Olympic Sydney năm 2000, vì thế, cô miệt mài luyện tập trong bốn năm tiếp theo để chuẩn bị cho cuộc thi năm 2004 tại Hy Lạp. Cũng chính khi ấy cô đã bị ngã xe máy và phải cưa chân trái từ đầu gối xuống.

Sau vài tháng, cô cố gắng tập bơi nhưng không thể. Cô còn không thể bơi 100 thước, nói gì đến cuộc thi bơi sáu dặm. Nhưng cô vẫn kiên trì. Cô tiếp tục luyện tập và

cuối cùng giành được một vài huy chương tại cuộc thi Paralympic năm 2004. Thêm bốn năm luyện tập nữa, cô đủ tiêu chuẩn tham gia thi bơi sáu dặm tại Olympic Bắc Kinh năm 2008 cùng những vận động viên lành lặn, thậm chí cô còn đánh bại tám người trong số đó.

Chúng ta đều có thể học hỏi từ họ; chúng ta học được rằng mọi người đều sẽ trải qua giai đoạn dở tệ trước khi trở nên tài giỏi ở một việc gì đó, và thất bại cũng LÀ một sự lựa chọn.

Người ta thường nói **chấp nhận vấn đề của mình là bước đầu tiên trong quá trình vượt qua**. Thế nhưng không phải chuyện gì cũng vượt qua được; có những chuyện chúng ta chỉ có thể chấp nhận và sống chung với nó. Nhưng dù bạn phải làm gì, học cách chấp nhận khuyết điểm của mình và sống chung với nó hoặc nhận ra sai sót và tìm cách vượt qua, bạn đều cần một chút lòng thương thân.

Tự thương lấy chính mình là nền tảng của lòng tự trọng. Trước khi nghĩ về bản thân một cách đầy triu mến – đây là điều một người có lòng tự trọng cao vẫn thường làm, ta cần phải mạnh mẽ chấp nhận bản thân mình trước. Thiếu nó, lòng tự trọng cao có thể gây ra nhiều vấn đề hơn là hỗ trợ chúng ta giải quyết, ví dụ như tự luyện và thái độ phòng vệ hung hăng.

Lòng tự thương thân không đòi hỏi bạn phải nghĩ về bản thân mình một cách đặc biệt triu mến, và chắc chắn nó không yêu cầu bạn phải coi mình tài giỏi hơn người khác. Thay vào đó, những cảm xúc tích cực của lòng tự thương thân sẽ xuất hiện khi lòng tự trọng bị đe dọa; khi chúng ta gặp rắc rối hoặc không đạt được kì vọng của chính mình.

Nếu bạn nghĩ bạn không đủ yêu thương bản thân để chấp nhận con người thật của mình, hãy tự hỏi câu này: “Bạn thực sự không thích bản thân mình hay bạn không thích một PHƯƠNG DIỆN của bản thân?” Vì bạn không cần phải thích mọi thứ ở bản thân mình, và quan trọng hơn cả, bạn không cần phải ghét mọi điều về bản thân chỉ bởi một phương diện. Thực ra bạn chỉ không thích cái mông béo của mình? Hay bạn không thích sự ích kỉ của bản thân? Không sao cả. Nếu bạn muốn thay đổi điều gì, bạn có thể hoặc không thể thực hiện. Thậm chí bạn có thể bạn không cần thay đổi điều gì hết.

Chấp nhận ngoại hình của bản thân

Một điều phổ biến mà bệnh nhân thường phàn nàn với tôi chính là họ ghét ngoại hình của bản thân và họ ghét phải nhìn vào gương. Thịnh thoảng đàn ông cũng nói điều này, nhưng thường xuyên hơn vẫn là phái nữ. Không kể đến những trường hợp đáng báo động, ví dụ như chứng Mặc cảm Ngoại hình, một cách rất hay để quen với ngoại hình của mình và bắt đầu chấp nhận con người thật của bản thân chính là đứng trước gương và nhìn thẳng vào hình ảnh phản chiếu. Nếu bạn cũng nằm trong nhóm những người không chấp nhận ngoại hình của bản thân, hãy cởi bỏ quần áo, trang sức cùng lớp trang điểm, đứng trước gương và làm quen với bộ dạng của mình.

LUYỆN TẬP

- Hãy quan sát thật kĩ chiếc mũi mà bạn vẫn nói bạn ghét, nhìn thẳng vào đôi mắt và mái tóc trên đầu (hoặc ít tóc trên đầu).
- Hãy sử dụng chiếc gương đứng toàn thân nếu có thể, quan sát tổng thể và chấp nhận thân thể của mình.
- Trong thời gian đầu, bạn rất dễ có xu hướng đánh giá bản thân, nhưng hãy ngừng lại ngay. Mục đích của việc này không phải để đánh giá bản thân; bạn làm thế để học cách chấp nhận chính mình.
- Nếu bạn cảm thấy không thoải mái, hãy trò chuyện với chính mình. Hãy nói những điều như: “Tôi chấp nhận tôi của hiện tại.”
- Hãy cảm thông thay vì soi xét việc thay đổi, hãy nói những điều như: “Tôi chấp nhận cơ thể tôi như hiện tại.”
- Nếu bạn cảm thấy không thể tin tưởng bản thân và bản tiếp tục có thái độ soi mói, ban đầu, có thể bạn sẽ cần thêm từ “có thể” vào trong câu khẳng định. “Tôi CÓ THỂ chấp nhận bản thân mình như hiện tại” hoặc “Tôi CÓ THỂ chấp nhận cơ thể mình như hiện tại.”
- Bạn có thể cảm thấy không thoải mái khi nhận ra mình đã hà khắc thế nào với bản thân trong quá khứ.

Gợi ý viết nhật ký

1. Bạn học được điều gì sai lầm lớn nhất của bản thân?
2. Đây là suy nghĩ mà bạn muốn xóa bỏ nhất?
3. Khi nào bạn cảm thấy mình thực sự đang sống?
4. Đây là cảm xúc mà bạn muốn xóa bỏ nhất?
5. Khi nào bạn cảm thấy mình kiệt sức nhất?
6. Đây là kỉ niệm mà bạn muốn xóa bỏ nhất?
7. Điều gì khiến bạn buồn phiền về cuộc sống nhất?
8. Đây là hành vi mà bạn muốn xóa bỏ nhất?

CHƯƠNG 6: CƠ THỂ HẠNH PHÚC, TÂM HỒN HẠNH PHÚC

SỰ KẾT NỐI CƠ THỂ VÀ TÂM HỒN

Trong nhiều ngôn ngữ, từ “tâm hồn” cũng có nghĩa là “não bộ”, nhưng trong tiếng Anh, chúng ta đã tạo nên thái độ nhị phân để ám chỉ rằng loài người có một cục thịt trong đầu mang tên não bộ, nó có chức năng truyền tín hiệu để định hướng cho bản thân trong đời và tồn tại tách biệt về nhận thức, cái mà chúng ta vẫn gọi là “tâm hồn.”

Nhưng không phải vậy.

Não bộ CHÍNH LÀ tâm hồn, vì vậy tâm hồn cũng là một phần của não bộ, khi mọi người nhắc tới sự kết nối giữa tâm hồn và thân thể, chẳng có gì ngạc nhiên khi nghĩ tới cơn ngứa trên đầu mũi ngay lúc này sẽ khiến bạn thực sự bị ngứa mũi. Vậy nên hãy gãi một chút trước khi tiếp tục nhé?

Giờ bạn đã biết **tâm hồn và thân thể là một và thống nhất**, bạn sẽ nhận ra mình có thể học được một số mẹo nhỏ để khiến bản thân hành xử theo cách giúp đỡ hoặc cản trở chính mình. Nhận thức được những điều này và hiểu rõ cách tâm lý ảnh hưởng tới hành vi cũng như cách hành vi ảnh hưởng tới tâm lý, dù chỉ ở mức độ vô thức, cũng giúp ích rất nhiều cho chúng ta.

Tâm trạng có thể ảnh hưởng tới ngôn ngữ cơ thể và ngược lại, cách bạn sử dụng thân thể cũng ảnh hưởng tới tâm trạng.

Chúng ta đều biết bạn mỉm cười khi hạnh phúc, rũ vai xuống khi chán nản, nhưng liệu chúng ta có thể làm ngược lại? Liệu bên trong ta có tồn tại một loại bản năng được mã hóa để tạo ra cảm xúc dựa trên một thứ đơn giản như biểu cảm? chúng ta đều biết một số biểu cảm nhất định thuộc về bản năng; những đứa trẻ mù bẩm sinh và chưa từng nhìn thấy nét mặt của người khác vẫn có những biểu cảm giống với đứa trẻ có thể nhìn.

Những biểu cảm này ra đời từ rất sớm, thậm chí trước cả khi tổ tiên thời tiền sử của chúng ta có thể sử dụng ngôn ngữ. Rất nhiều năm sau, những chú vượn chưa phát triển ngôn ngữ vẫn sẽ nhe răng khi giận dữ để mọi người tránh xa chúng. Trong thế giới hiện đại, chúng ta có thể nhìn vào ngôn ngữ hình thể của người khác để đoán một cách chính xác về cảm xúc của họ. Nếu họ có dáng đi khệnh khạng như John Travolta trong cảnh mở đầu của bộ phim *Con sói đêm thứ Bảy*, ta không cần Barry Gibb phải giải thích: “Anh ta là một tay sát gái không rảnh để nói chuyện.” Tương tự như vậy, nếu tại một bữa tiệc, ai đó chỉ đứng trong góc phòng nhìn xuống sàn nhà trong khi đưa tay lên bụng bảo vệ phần nội tạng để bị tổn thương và không thể nhìn thẳng vào mắt người khác, chắc chắn họ đang cảm thấy một chút lo lắng.

Như những diễn viên diễn xuất nhập tâm trên sân khấu hoặc màn ảnh tiết lộ, nếu bạn diễn xuất một cảm xúc, bạn có thể cảm nhận được cảm xúc, vậy liệu việc họ ngồi thẳng lưng và mỉm cười có khiến chúng ta vượt qua cảm giác đau khổ để trở nên hạnh phúc hơn? Ồ, có vẻ là như vậy.

Trong một bài thí nghiệm nổi tiếng được tiến hành tại trường Đại học Mannheim ở Đức, các đối tượng tình nguyện tham gia được yêu cầu gạch chân các nguyên âm trong mỗi câu và vẽ một vài đường thẳng trước khi đánh giá mức độ hài hước trong một vài tập phim hoạt hình của Gary Larson có tên “Phía xa”. Theo như những gì đối tượng tham gia được biết, mục đích của nghiên cứu là điều tra phản ứng của những người vừa mất chức năng hoạt động của tay; họ được yêu cầu dùng miệng cầm bút, một số người khác được yêu cầu cầm bút bằng tay không thuận. Nhưng trong nghệ thuật lừa đảo thực thụ của khoa học, một nửa nhóm dùng miệng cầm bút được yêu cầu cầm bút bằng răng và không để môi chạm bút, số còn lại được yêu cầu dùng môi giữ bút không được để bút chạm răng.

Điều này buộc nửa nhóm dùng miệng cầm bút mỉm cười, số còn lại cau có. Kết quả cho thấy, bằng việc ép các cơ mặt phải mỉm cười, bạn có thể thay đổi rõ rệt cảm xúc của bản thân. Các đối tượng nghiên cứu cùng xem một bộ phim hoạt hình, dù tất cả đều bị ảnh hưởng, nhưng những đối tượng có khuôn mặt bị ép thành nụ cười cảm thấy bộ phim thú vị hơn những người chỉ dùng tay cầm bút. Còn những người bị ép nhăn nhó cảm thấy bộ phim hoạt hình ít thú vị hơn những người cầm bút bằng tay không thuận.

Các bài nghiên cứu sâu hơn đã chứng minh rằng việc chỉ đơn giản sử dụng biểu cảm khuôn mặt để diễn xuất “như thể” bạn đang cảm nhận một cảm xúc cụ thể, ví dụ

như hạnh phúc, giận dữ hoặc buồn, đã tạo ra sự ảnh hưởng tới tâm trạng, ngay cả khi bạn đã ngừng diễn xuất. Vậy là tác động tích cực của nụ cười không lập tức tiêu biến; nó vẫn tồn tại thêm khoảng thời gian đáng kể.

Hiện tượng trên có tên “Học thuyết Phản ứng Bằng cơ mặt” và nó vẫn có tác dụng khi các cơ liên quan tới việc nhăn mặt mất khả năng hoạt động do tiêm Botox. Nghiên cứu được tiến hành tại trường Đại học Basel ở Thụy Sĩ, bao gồm những người có biểu hiện trầm cảm khá nghiêm trọng tới mức cả các liệu pháp chống trầm cảm cũng không có tác dụng. Một nửa số họ được tiêm Botox, nửa còn lại được tiêm nước muối để mang lại hiệu ứng giả dược. Sáu tuần sau lần tiêm thứ nhất, mọi người quay trở lại và được đánh giá các biểu hiện trầm cảm thông qua việc sử dụng một thang điểm khét tiếng, nhưng âm ỉ đến tuyệt vọng, Thang Đánh giá Trầm cảm Hamilton. Được viết tắt là HAM-D, bảng câu hỏi này được sử dụng để đánh giá mức độ nghiêm trọng của căn bệnh trầm cảm thông qua việc đánh giá các khía cạnh như tâm trạng của bệnh nhân, cảm giác tội lỗi, ý định tự tử, tình trạng mất ngủ hoặc lo lắng. Nó nổi tiếng từ đầu những năm 1960 và đã được chỉnh sửa lại nhiều lần trong những năm qua. Ban đầu, nó chỉ bao gồm 17 câu hỏi, giờ lên tới 29 câu và mất 20 phút để hoàn thành, và nó được sử dụng trên toàn thế giới như một cách để kiểm soát hoặc chẩn đoán tình trạng trầm cảm của con người. các nhà nghiên cứu tại trường Đại học Basel đã phát hiện ra rằng những người tiêm Botox để chặn khả năng cau có giảm 47% dấu hiệu trầm cảm, so với 9% của nhóm giả dược.

Đối với việc **ngồi thẳng**, hóa ra đó không chỉ **là cách tạo ra ấn tượng ban đầu tốt**. Kết quả từ nhiều bài nghiên cứu đã chứng minh cho các giả thuyết được đưa ra từ nhiều thập kỉ trước, rằng **giữ cho cơ thể ở một tư thế tích cực giúp cải thiện sự tự tin và tâm trạng**. Những **người đứng thẳng sẽ tràn đầy quyền lực**. Bài nghiên cứu còn chỉ ra **đứng chống tay vào hông vài phút trước khi đi phỏng vấn sẽ giúp bạn thể hiện tốt hơn, và có khả năng nhận được công việc cao hơn**.

Mẹo ngôn ngữ cơ thể

Mỗi tiếng một lần, hãy tập trung suy nghĩ vào bản thân mình để xem nó đang phát đi những tín hiệu nào.

- Những tín hiệu này không phải chỉ xuất hiện để đó, chúng cũng cần được não bộ hồi đáp và hành động.

- Kiểm tra xem bạn có đang thông người không.
- Kiểm tra xem bạn có đang cau có không.
- Ngồi thẳng lưng.
- Mím cười.
- Mím cười trong ánh mắt. Một nụ cười giả tạo, miễn cưỡng (thứ ví là nó thường được biết đến với tên gọi nụ cười Pan-Am, đặt theo tên một hãng hàng không đã ngưng hoạt động và những tiếp viên tươi cười đến giả tạo làm việc tại đó) chỉ dùng đến các cơ ở hai má. Trong khi nụ cười thực sự (được gọi là nụ cười Duchenne, theo tên nhà thần kinh học Pháp, người phát hiện ra hiện tượng này đầu tiên, Guillaume Duchenne) sử dụng đến các cơ khiến mắt chúng ta hơi nhắm và tạo ra vết chân chim. Không phải ngẫu nhiên mà chúng ta gọi những đặc điểm ấy là “đường nụ cười”.

Không cần đợi tới khi chán nản mới thực hiện bài tập. Hãy cứ làm. Hãy khuyến khích tư thế tự tin trở thành thói quen của bạn bằng cách tập trung chú ý vào cơ thể mỗi giờ một lần để kiểm tra tư thế của mình, và nếu bạn cần tỏ ra hạnh phúc hơn, hãy tỏ ra hạnh phúc hơn.

Với những vấn đề mà tôi từng chữa trị, ví dụ như vấn đề tự tin, giả vờ trong đầu rằng bạn là một thứ gì đó khác với bản thân mình có thể khiến bạn ngày càng xa rời mục tiêu hướng đến. Nhưng khi nói tới vấn đề hạnh phúc, nếu bạn dùng hình thể để diễn xuất như bạn đang thực sự hạnh phúc, nó có thể đem bạn tới gần mục tiêu hơn với điều kiện bạn nghiêm túc thực hiện.

Nói dối bản thân sẽ chẳng giúp được gì. Tự nói: “Tôi thật hạnh phúc, cuộc sống của tôi rất hoàn hảo” khi bạn thừa hiểu đó không phải sự thật sẽ chỉ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn mà thôi, vì những gì tiếp theo sẽ là “Mình lừa gì vậy chứ?”. Có những hành động và biểu hiện không chỉ bộc lộ rõ cảm xúc thật của bạn tới thế giới bên ngoài, mà còn tới chính bản thân bạn nữa. Nếu bạn muốn tự phá hỏng tâm trạng của mình thì hãy nói thật chậm rãi, làm bầm và mặc quần áo tối màu, điều này sẽ đem lại tác dụng tương tự vì đó là phản ứng của tâm trạng trước cách bạn đối đãi với chính bản thân mình.

Nếu bạn biết bộ dạng của mình vô cùng luộm thuộm nhưng lòng tự trọng lại thấp tới nỗi bạn nghĩ chẳng ai quan tâm tới ngoại hình của mình, vậy thì việc đi chơi sẽ chỉ khiến bạn thấy tệ hơn. Nhưng hãy dành chút nỗ lực chăm chút cho ngoại hình, có thể mặc quần áo sáng màu và sử dụng cử chỉ tay khi nói chuyện, những điều đó sẽ có ích. Mỉm cười khi gặp ai đó và nói chuyện một cách thú vị là cách rất tốt để cải thiện cảm xúc của bạn. Nếu bạn biết mình đã nỗ lực để cho chính bản thân và cả thế giới nhận ra bạn có thể hạnh phúc hơn, bạn cũng có thể áp dụng các quan điểm trong cuốn sách này vào cuộc sống. Có thể bằng cách tìm ra một vị trí trung lập giữa trạng thái tự tin thái quá và dưới mức tự tin. Cũng có thể bằng cách tôn trọng bản thân vì não bộ đang lắng nghe cách bạn đối đãi với nó.

Việc cải thiện sức khỏe tinh thần khiến tôi kinh ngạc khi đem lại những lợi ích cho tình trạng thể chất.

Từ lâu, các bác sĩ đã nhấn mạnh mối quan hệ tương quan giữa sức khỏe tinh thần kém và tình trạng thể chất kém. Ví dụ, áp lực được cho rằng có tác động tiêu cực tới tốc độ hồi phục vết thương. Rất nhiều bài nghiên cứu đã được tiến hành nhiều năm qua nhằm xem xét vấn đề theo hướng ngược lại. Liệu việc cải thiện sức khỏe tinh thần có tác động tích cực tới thân thể của chúng ta?

Gần đây, Edward F. Diener, giáo sư tâm lý học tại trường Đại học Utah, đã giám sát một đội dò xét tại những công trình nghiên cứu trước đây để kiểm tra tính đúng đắn của các thí nghiệm trong đó. Họ kết luận rằng đúng thế, suy nghĩ vui vẻ có thể tác động tích cực tới sức khỏe của chúng ta. Điều này được chứng minh ở cả những người đang hồi phục hậu phẫu. Những bệnh nhân được dạy cho các kỹ thuật kiểm soát áp lực, phương pháp sử dụng tranh ảnh có hướng dẫn, hoặc thậm chí các bài luyện thở cơ hoành đơn giản, đều được cho là giúp hồi phục sức khỏe nhanh hơn. Trong một bài nghiên cứu của trường Đại học Auckland, 60 bệnh nhân từng bị cắt túi mật ở bệnh viện địa phương được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm. Một nửa số họ không được hỗ trợ thêm, trong khi nửa còn lại được tham gia những buổi trị liệu 45 phút để học cách các kỹ thuật giảm thiểu áp lực bao gồm thư giãn, sử dụng tranh ảnh có hướng dẫn và được tặng một vài đĩa CD thư giãn mà họ có thể đem theo và lắng nghe ba ngày trước và bảy ngày sau khi tiến hành phẫu thuật. Cả hai nhóm bệnh nhân đều được đặt một ống nhựa nhỏ vào vết mổ trong quá trình phẫu thuật và sẽ tháo ra sau bảy ngày. Những chiếc ống này sẽ thu nhận lượng chất hydroxyproline lắng đọng, đây là thành phần chủ yếu của protein collagen và cũng là chất chỉ điểm tiến độ hồi phục vết thương

hoàn hảo. Thí nghiệm đã cho thấy các bệnh nhân tập luyện bài tập thư giãn có 95% hydroxyproline trong vết thương. Điều này chứng tỏ học cách đối diện với áp lực có tác động to lớn tới cách cơ thể hồi phục.

Rất nhiều bài nghiên cứu trước đó đã chỉ ra mối quan hệ tương quan giữa hạnh phúc và khỏe mạnh. Nhưng trong rất nhiều trường hợp, chúng ta thực sự không biết mối tương quan ấy phát triển theo hướng nào. Là hạnh phúc khiến bạn khỏe mạnh hay khỏe mạnh hơn khiến bạn hạnh phúc? Giới tâm lý học đều nhất trí cả hai ý kiến trên đều có phần đúng. Đúng vậy, **bớt lo âu và trầm cảm sẽ có tác động tích cực tới sức khỏe của bạn.** Nhưng **cảm thấy thoải mái với chính mình cũng sẽ cải thiện tinh thần. Có hai cách để bạn thực hiện: hoặc bạn chấp nhận những thứ bạn không thể thay đổi, hoặc thay đổi những thứ bạn không thể chấp nhận.**

Khi mọi người tới gặp một vị bác sĩ chữa bệnh bằng liệu pháp thôi miên như tôi để xin ý kiến về việc giảm cân, có rất nhiều trường hợp họ không cần giảm quá nhiều cân. Thứ họ đang tìm kiếm chủ yếu là cách trở nên hạnh phúc, và họ nghĩ bằng việc giảm cân, họ sẽ nâng cao được lòng tự tin, từ đó sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Vì thế tôi đã dạy họ cách để trở nên tự tin và hạnh phúc hơn, còn giảm cân chỉ là tác dụng phụ. Các nhà trị liệu chúng tôi cảm thấy chỉ dạy bệnh nhân cách giảm cân thôi không phải là một phương pháp thành công. Nhưng tương đương với đó, chỉ dạy họ về những cảm xúc tinh thần cũng không phải biện pháp hữu hiệu. Bạn có thể dạy một người quá cân cách yêu thương thân thể và chấp nhận hình dáng của mình, nhưng họ vẫn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Cũng giống như rất nhiều chuyện trên đời, bạn cần tìm một vị trí trung lập giữa việc làm quá nhiều và quá ít. Nếu bạn thích pizza và ăn mỗi ngày, mức độ hạnh phúc của bạn sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực. Nhưng nếu bạn thích pizza mà bạn không ăn, mức độ hạnh phúc của bạn vẫn bị tác động theo hướng tiêu cực. Một trong những điều đầu tiên mà tôi nói với các bệnh nhân giảm cân của mình là một tin tốt: họ sẽ không cần phải giảm cân thêm một lần nào nữa, vì những thay đổi mà họ sắp sửa tiến hành không mang tính tạm thời. Họ học cách để suy nghĩ và ứng xử khác đi mãi mãi, từ đó tạo nên những thói quen và hành vi mới sẽ theo họ đến suốt cuộc đời.

LIỀU THUỐC HIỆU QUẢ NHẤT

Hãy tưởng tượng bạn có khả năng giảm cân, kiểm soát chứng lo âu và trầm cảm, làm chậm lại quá trình lão hóa và cải thiện trí lực mà không cần sử dụng bất kì loại thuốc nào, cũng không phải tới gặp bác sĩ. Như thế chẳng phải rất tuyệt vời sao?

Ồ, bạn tin được không? Bạn hoàn toàn có thể làm những điều ấy. Kết luận của các bài nghiên cứu đều chứng minh điều đó. Bí mật rất đơn giản, chỉ có điều mọi người không muốn nghe. Vì bí mật này không gì ngoài: **Rèn luyện thân thể.**

Nếu như một viên thuốc rẻ tiền trên thị trường có thể biến tất cả những điều trên thành hiện thực mà không để lại bất cứ tác dụng phụ tiêu cực nào, có lẽ tất cả chúng ta đều muốn uống. Nhưng từ “rèn luyện thân thể” dường như khiến chúng ta giật mình hoảng sợ. Cuối cùng thì vẫn cần nỗ lực! Vậy phải thế nào chúng ta mới tỉnh ngộ và bắt đầu thực hiện đây? Tiểu đường? Tăng cân đến chóng mặt? Lên cơn đau tim? Đến khi nào chúng ta mới bắt đầu nghĩ tới việc rèn luyện thân thể như một phần của cuộc sống? Thời điểm ấy nên là khi chúng ta nhận ra rèn luyện thân thể có thể sáng khoái đến thế nào. Nhưng thông thường, thời điểm ấy lại là khi ta thừa nhận tâm trạng tồi tệ của bạn thân, khi ta không còn lựa chọn nào khác ngoài cân nhắc việc rèn luyện thân thể... khi gần như là quá muộn. Cách ứng xử của con người đôi lúc thật kì lạ, cả cách chúng ta dễ dàng bỏ cuộc trước những ham muốn tức thời cũng vậy. Trước mắt, ngoi ra ngoài đi dạo. Nhưng chúng ta đều biết, về lâu về dài, một cuộc đi dạo sẽ khiến ta thoải mái hơn là ngồi xem *Hòn đảo tình yêu*.

Trong cuốn sách *Sống với ước mơ*, **Les Brown**¹ đã viết một câu chuyện ngắn tuyệt vời thế nào. Trên đường đi xuống phố, chàng trai trẻ tình cờ trông thấy một ông cụ già ngồi bên cổng vòm. Bên cạnh ông có một chú chó đang rên rỉ. Chàng trai trẻ mới hỏi ông cụ già: “Chú chó của ông bị sao thế?”. Ông cụ đáp: “Nó đang nằm trên đỉnh”. Chàng trai trẻ lại hỏi: “Nằm trên đỉnh? Nếu vậy sao nó không đứng lên?” Lần này ông cụ trả lời: “Vẫn chưa đau đến mức đó.”

Thái độ này là lý do chính khiến con người ta chần chừ ngại thay đổi; họ chưa

1. Les Brown, hay Leslie Calvin “Les” Brown, sinh năm 1945, là diễn giả về động lực, tác giả, DJ phát thanh, cựu dẫn chương trình và cựu chính trị gia người Mỹ. Ông thường sử dụng cụm từ cửa miệng “**Mọi chuyện đều có thể!**” và dạy mọi người theo đuổi giấc mơ của họ như những gì ông đã học được.

đầu đau khổ để gom hết nỗ lực mà đứng dậy, tránh khỏi đỉnh và ngồi ở nơi khác. Tôi không phóng đại một chút nào khi nói rèn luyện thân thể có thể đem lại những điều tôi kể đến ở trên, hàng trăm bài nghiên cứu trong suốt 15 năm qua đã chứng minh điều đó. Nếu bạn không tin tôi và muốn đọc một cái gì đó không đòi hỏi bạn phải suy nghĩ sâu xa, Julia Basso và Wendy Suzuki của trường Đại học New York đã liệt kê 273 bài nghiên cứu khác nhau trong bài báo “Tác dụng của việc rèn luyện thân thể nghiên cứu tới tâm trạng, nhận thức, sinh lý thần kinh và con đường hóa học thần kinh: Bài xét duyệt”. Nó được đăng trên tạp chí *Khả biến thần kinh (Brain Plasticity)* vào tháng Ba năm 2017. Họ kết luận rằng việc rèn luyện thân thể đem lại nhiều tiềm năng thú vị. Nó giúp giải quyết tình trạng sự tập trung và tâm trạng bị tổn hại bởi quá trình lão hóa, **ADHD**¹ và trầm cảm. Nó cũng giúp cải thiện tâm trạng, khả năng tập trung và khả năng chống áp lực cho mọi người.

Trong nhiều trường hợp, người ta còn chứng minh rằng rèn luyện thân thể giúp giảm tần suất xuất hiện của các triệu chứng bệnh lo âu xuống còn một nửa! Đừng hiểu sai ý tôi – dùng thuốc chẳng có gì sai hết. Nhưng nếu có thể đạt được hiệu quả tương tự thông qua việc rèn luyện thân thể, bạn sẽ xây dựng được lòng tin vào khả năng đương đầu với khó khăn. Và việc dạy cho não bộ rằng chúng ta sẽ tiếp tục tồn tại rất quan trọng trong quá trình vượt qua chứng lo âu.

Một bài nghiên cứu quan trọng về chứng trầm cảm tại Đại học Duke thậm chí còn phát hiện ra rằng về lâu dài, rèn luyện thân thể có tác dụng hơn cả dùng thuốc. Không giống như các thuốc chống trầm cảm, rèn luyện thân thể không ảnh hưởng theo cách có chọn lọc. Rèn luyện thân thể chỉ đơn giản điều chỉnh các hóa chất trong não để lưu giữ trạng thái bình ổn. Nó cho phép não bộ hoạt động mà không cần nỗ lực quá nhiều, từ đó chúng ta có thể kiên cường hơn trong việc áp dụng các quan điểm nêu ra trong cuốn sách này. Nó giúp chúng ta dễ dàng ghi nhớ những điều tích cực và bứt phá ra khỏi khuôn mẫu trầm cảm đầy bi quan. Đó cũng là bằng chứng chứng minh chúng ta hoàn toàn có thể chủ động thay đổi, và điều này rất có lợi cho lòng tự tin.

Đối với quá trình lão hóa, già đi là một việc không thể tránh khỏi, nhưng xuống sức thì không. Rèn luyện thân thể là một trong số ít những cách giúp chúng ta chống chọi với quá trình lão hóa. Rèn luyện thân thể giúp đảo ngược quá trình phá hủy tế

1. ADHD (Attention-deficit hyperactivity disorder): Rối loạn tăng động giảm chú ý là một trong những rối loạn phát triển thường gặp ở trẻ em, đặc điểm chung của ADHD là những hành vi hiếu động quá mức đi kèm sự suy giảm khả năng chú ý.

bào, nâng cao chức năng của hệ tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch, củng cố xương và bồi dưỡng tính **khả biến thần kinh**¹, từ đó cải thiện khả năng học tập, ghi nhớ và thực hiện các quá trình suy nghĩ cấp độ cao của não bộ.

Trong một bài nghiên cứu được tiến hành tại trường Đại học Virginia, các tình nguyện viên được yêu cầu rèn luyện thân thể 10 phút như một thói quen hằng ngày. Sau ba tuần tập thể dục ba lần một ngày, tâm trạng tim mạch của các đối tượng tương đương với của những người kém họ 10 tới 15 tuổi. Và sức lực, sức chịu đựng của các cơ cũng như sự dẻo dai của họ tương đương với của những người kém họ tới hơn 20 tuổi.

Vậy để trở nên khỏe mạnh hơn, bạn không nhất thiết phải đi tập gym – luyện tập thể dục không phải là một món hàng mà bạn có thể mua. Bạn không phải bỏ tiền ra để đi thang bộ thay vì đi thang máy tại trung tâm mua sắm, hay đi bộ tới cửa hàng để mua một **panh**² sữa thay vì lái xe. Bất cứ hoạt động di chuyển nào cũng đều tốt hơn việc hoàn toàn không di chuyển. Nhưng chúng ta vẫn thường quan niệm rằng luyện tập thể dục là quá trình được ăn cả, ngã về không. Cứ như thể phải đổ mồ hôi trong nửa giờ đồng hồ thì mới được coi là luyện tập, thực tế không phải như vậy.

Một trong hai đứa bé sinh đôi có thể khỏe mạnh hơn đứa còn lại nhờ cựa quậy nhiều hơn, theo như kết quả nghiên cứu của Claude Bouchard, Giáo sư và Giám đốc Phòng thí nghiệm Hệ gen người ở Trung tâm Nghiên cứu Y sinh học Pennington tại Louisiana. Bouchard là nhà khoa học đã nghiên cứu về sức khỏe của hệ gen và chứng béo phì. Năm 1997, ông nghiên cứu các cặp sinh đôi để tìm ra cách phân tách các gen gây bệnh béo phì. Kết quả là ông đã phát hiện ra cấu thành gen quyết định số lượng hoạt động thể chất, bao gồm cả việc cựa quậy, mà một người có thể tiến hành. Các cặp sinh đôi cùng trứng đều cựa quậy như nhau trong khi các cặp sinh đôi khác trứng thường có xu hướng cựa quậy không đều. Điều này đã được khẳng định lại nhờ một phát hiện vào năm 1986 của Tiến sĩ Eric Ravussin, người tham gia giúp đỡ quá trình xây dựng buồng tim người đầu tiên tại Lausanne, Thụy Sĩ, trước khi thiết lập một buồng tim người của riêng mình tại Viện Quốc gia về Tiểu đường cùng Các bệnh liên quan tới Tiêu hóa và Thận tại Phoenix, Arizona. Buồng tim người là một căn phòng có thể đo chính xác nguồn năng lượng sản sinh từ mọi việc, từ dùng xe đạp thể dục cho tới nằm yên trên giường. Kết quả cho thấy sự cách biệt rất lớn trong lượng calo mà con

1. Tính khả biến thần kinh (tiếng Anh: neuroplasticity) là một thuật ngữ mô tả sự thay đổi bền vững của não bộ trong suốt cuộc đời của một cá nhân.

2. Một panh bằng gỗ nửa lít.

người có thể tiêu hao. Một số đối tượng chỉ đốt cháy được 1.300 calo, trong khi số khác đốt cháy được tới 3.600 calo trong vòng 24 giờ. Ravussin cùng đội của mình đã chứng minh rằng nếu một ván bài trong lúc nhàm chán cũng có thể giúp chúng ta đốt cháy calo, vậy thì **bài tập đứng lên ngồi xuống trong khi chờ ấm nước sôi sẽ tốt hơn nhiều so với không làm gì.**

Vấn đề thường xảy ra khi chúng ta nỗ lực quá sức để giữ gìn sức khỏe. Nếu kế hoạch của bạn không thực tế, đừng cố chấp thực hiện. Chỉ cần mỗi ngày bạn di chuyển nhiều hơn một chút cũng đủ để dạy cơ thể rằng mọi thứ đều rất tuyệt vời và tâm trạng của bạn cũng sẽ trở nên tích cực hơn.

Bài tập ngắn gọn dành cho người mới

Luyện tập thể dục không tốn quá nhiều thời gian của bạn – chỉ cần tập khoảng 10 phút mỗi ngày là đủ. Một kích cỡ không thể vừa với tất cả mọi người, và nếu điều đó đồng nghĩa với việc trong 10 phút, bạn luyện tập tập 10 giây rồi nghỉ 30 giây, như thế cũng chẳng sao. Dần dần bạn sẽ luyện tập được một phút và chỉ cần 15 giây để hồi sức. từ đó, bạn phát hiện ra cường độ những gì bạn làm được trong một phút sẽ tăng lên sau mỗi tuần.

Dù cuối cùng bạn quyết định áp dụng hình thức luyện tập nào, hãy bắt đầu bằng việc khởi động trong vòng hai phút, theo cách bạn muốn, có thể bạn sẽ muốn thử một trong ba ý tưởng sau đây:

LUYỆN TẬP

- Đứng thẳng, vung hai tay ra sau, tay này rồi tới tay kia, giống như khi bơi ngửa.
- Đi bộ nhanh, hoặc chỉ đơn giản là giẫm chân tại chỗ trong 30 giây.
- Đứng thẳng, gối đầu gối lên cao nhất có thể để chạm được vào bàn tay bên phía đối diện.

Khi các cơ của bạn đã được làm nóng, bạn có thể ép bản thân mình luyện tập thêm một chút. Trong khoảng thời gian còn chưa bằng thời gian bạn dùng để lái xe tới phòng tập gym, bạn có thể tiến hành những **bài luyện tập nhằm nâng cao không chỉ tình trạng thể chất mà còn cả sức khỏe tinh thần.** Vậy nên hãy **để cho trái tim bạn được đập loạn nhịp trong một khoảng thời gian ngắn, không quá**

60 giây. Sau đó, **dừng lại nghỉ - từ 10 tới 30 giây là đủ**, phụ thuộc vào việc bạn đã luyện tập bao lâu, không có quy định cụ thể - hãy làm những điều khiến bạn cảm thấy thoải mái. Sau đây là một vài gợi ý:

- **Jumping Jacks:** Đứng trong tư thế chân rộng bằng hông, tay chống hông. Giơ tay lên qua đầu khi nhảy dang chân ra. Lặp lại, càng nhanh càng tốt.
- **Side Step Jacks.** Nếu nhảy dang chân thông thường có phần khó khăn đối với bạn, hãy thử bước sang hai bên trong khi giơ tay lên cao.
- **Star Jumps.** Đứng trong tư thế hai chân rộng bằng vai, tay chống hông. Trùng đầu gối xuống rồi nhảy bật lên càng nhanh càng tốt, dang rộng hai tay và hai chân để tạo thành hình ngôi sao.
- **Sử dụng cầu thang.** Nghe có vẻ đơn giản nhưng chạy lên chạy xuống cầu thang càng nhanh càng tốt trong vòng 60 giây sẽ khiến trái tim đập nhanh hơn bạn tưởng.
- **Đi bộ nhanh tại chỗ.** Đi bộ tại chỗ, càng nhanh càng tốt bằng cách nâng hai gối lên cao nhất có thể.

Tôi biết nghe thì có vẻ không nhiều, nhưng 10 đến 15 phút tập luyện mỗi ngày là tất cả những gì bạn cần để đem lại một tác động mạnh mẽ.

ĂN THEO BẢN NĂNG

Hãy tự hỏi bản thân: “Tại sao tôi lại ăn?” Câu trả lời hợp lý sẽ là bạn ăn vì bạn cảm thấy đói, nhưng tôi sẵn lòng đánh cược rằng trong nhiều trường hợp, bạn vẫn sẽ ăn dù đói hay không. Tôi dám cá rằng bạn thường xuyên ăn một thứ gì đó chỉ đơn giản vì nó xuất hiện trước mặt bạn. Tôi cũng sẵn sàng cược rằng trong hầu hết các bữa ăn, bạn chỉ ăn được một nửa vì bạn không cảm thấy đói nữa, bạn ngừng ăn và lát sau có thể quay lại ăn tiếp nếu thấy đói.

Nhưng có những thói quen và thủ tục thường ngày mà não bộ kì vọng chúng ta thực hiện. Và nó sẽ khiến ta cảm thấy phần nào lo lắng nếu ta bỏ qua. Có rất nhiều bệnh nhân nói với tôi họ KHÔNG BAO GIỜ để thừa thức ăn trên đĩa, cứ như thể lượng thức ăn mà họ cần lúc đó bằng chính xác lượng thức ăn được đem lên. Trùng hợp như vậy thật khó tin phải không? Sao cơ, lượng chính xác? Không thừa ra chút nào dù chỉ là một đĩa? Có nhiều trường hợp chúng ta ăn khi không cần thiết, não bộ truyền đến các tín hiệu tự động và vô thức khiến chúng ta quay trở lại bàn tiệc buffet lấy thêm một chiếc xúc xích hoặc vô thức thò tay vào gói **Maltesers**¹ trong khi xem phim.

Tháng Tư năm 2015, tại Anh, có một điều luật đã được thi hành nhằm bảo vệ người dân khỏi việc hút thuốc, thuốc lá khỏi tầm nhìn của mọi người. Chủ cửa hàng có thể cho bạn xem một danh sách những món đồ họ bán, nhưng không được phép đưa ra hình ảnh. Chính quyền làm thế vì các bài nghiên cứu đã liên tiếp chỉ ra rằng nếu một thứ gì đó bỗng “xa mặt” thì sẽ trở nên “cách lòng”. Đây cũng là quá trình tâm lý khi bạn nhìn thấy thực đơn quá no nên không nghĩ đến đồ tráng miệng. Nhưng, theo như nghiên cứu tại Viện Công nghệ California, nếu nhà hàng đẩy xe đi xung quanh và cho bạn thấy những món tráng miệng mà họ đang phục vụ, có khả năng bạn sẽ không chỉ lấy một món mà còn sẵn lòng trả thêm tiền. Trong một chuỗi thí nghiệm vào năm 2010, người ta đã chứng minh rằng việc nhìn thấy những món đồ thật sự, thay vì hình ảnh trên thực đơn, khiến số tiền mà một người sẵn lòng trả tăng lên tới 61%. Một khi nhìn thấy, chúng ta sẽ mong muốn có được món đồ hơn. Những thứ ở nhà bạn cũng vậy. Đừng ngạc nhiên khi bạn ăn những gói bim bim trên tủ bếp khi thấy chúng, bất kể bạn có đói hay không. Dù sao thì miếng đầu tiên cũng được ăn bằng mắt. Nhưng hóa ra không chỉ là tất cả các miếng.

1. Một sản phẩm bánh kẹo của Anh, là kẹo sữa mạch nha bọc socola sữa.

Kết quả từ nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra mức độ thỏa mãn không liên quan tới việc ta ăn bao nhiêu, thay vào đó nó liên quan tới việc ra đã ăn xong món đồ trước mặt mình hay chưa. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Cornell đã tặng cho một nhóm học sinh bữa ăn miễn phí trong vòng vài tuần. Các học sinh không hề hay biết rằng những thứ họ ăn đều được đong đếm và cân đo cẩn thận. Lượng thức ăn tăng lên sau mỗi tuần, ấy vậy nhưng những học sinh này vẫn tiếp tục ăn, dù họ có thỏa mãn hay không.

Tương tự, năm 2005, Brian Wansink, tới từ trường Đại học Cornell, đã công bố bài nghiên cứu từ một cuộc thí nghiệm thú vị. Vài nhóm người sẽ ngồi tại các bàn có đặt món súp. Họ có thể ăn bao nhiêu tùy ý trong vòng 20 phút, và nếu bát súp giảm xuống còn $\frac{1}{4}$ một tô súp cà chua đánh kem sẽ được mức thêm cho họ. Một nửa trong số đó ăn những tô súp bình thường, trong khi nửa còn lại ăn những tô có thể tự động làm đầy (thông qua ống truyền thức ăn đi xuyên qua lỗ rộng 2 cm ở đáy bát và kết nối với nồi súp ở cuối bàn). Họ không hề hay biết mình liên tục được nhận thêm súp thông qua cơ chế ống dẫn trọng lực. Trung bình những người với bát tự động làm đầy ăn nhiều hơn 73%, nhưng điều thú vị là họ không hề nhận ra, họ không tin mình ăn nhiều hơn, cũng không tự đánh giá mình cảm thấy thỏa mãn hơn so với nhóm còn lại. họ còn ước lượng mình ăn ít hơn thực tế 140 calo, điều này cho thấy chúng ta dùng con mắt, không phải cái bụng làm thước đo sự thỏa mãn của bản thân. Nếu bạn là một thành viên của “nhóm ăn sạch đĩa”, hãy nhớ kĩ thí nghiệm này và có thể bạn sẽ nhận ra rằng một đĩa ít đồ ăn hơn cũng sẽ đem lại cảm giác thỏa mãn tương tự.

Một câu trả lời nổi tiếng khác nữa đối với câu hỏi “Tại sao tôi lại ăn?” là bởi cảm xúc. Chúng ta ăn vì cảm thấy buồn chán, chúng ta ăn vì cảm thấy áp lực; chúng ta ăn vì cảm thấy tuyệt vọng. Đây không phải bí mật gì, nhưng mức độ ảnh hưởng từ sự thay đổi tâm trạng đối với thói quen ăn uống của chúng ta lại rất đáng ngạc nhiên. Trong một bài thí nghiệm vào năm 2013, tại trường Đại học Miami, nhà nghiên cứu đã yêu cầu các đối tượng tham gia vào bài kiểm tra hương vị của loại kẹo M&M mới. Một nửa số họ nhận được một cốc đầy kẹo được cho là phiên bản mới với thành phần chìa khóa nằm ở loại socola cao cấp, nhiều calo.

Nửa còn lại nhận được một cốc M&M, nhưng người ta lại còn loại socola mới này ít calo. Tất cả đối tượng tham gia đều có thể ăn bao nhiêu tùy ý trong quá trình hoàn thành phiếu đánh giá bài kiểm tra hương vị.

Thực ra tất cả những viên M&M này chẳng có gì khác biệt; thứ mà các nhà nghiên cứu muốn đo là số lượng kẹo họ ăn sau khi nhìn thấy tấm áp phích với những

câu nói trung lập, hoặc những câu liên quan tới sự khó khăn và nỗi bất hạnh. Tôi đã trò chuyện với Tiến sĩ Anthony Salerno, người thiết kế bài nghiên cứu, ông giải thích cách thức tiến hành bài thí nghiệm. Ông đã tạo ra hai tấm áp phích khổ lớn – không có gì cầu kì, chỉ là hai tấm giấy trắng cỡ lớn với những dòng chữ màu đen trên đó. Tấm áp phích đầu tiên có sáu câu nói sau:

Cuộc sống là một **trò chơi sinh tồn**

Chịu đựng những gì bạn có thể

Gã thợ săn quyết tâm **cố chấp** đến cùng

Thiếu hụt báo hiệu sự kết thúc

Quãng thời gian dài **chật vật** đang chờ đợi chúng ta

Cô ấy có thể đương đầu với **những bất hạnh**

Những câu trên tấm áp phích còn lại có cùng cấu trúc, chỉ thay đổi một vài từ khóa. Lần này là:

Cuộc sống là một **ván cờ**

Cân nhắc những gì bạn có thể

Gã thợ săn quyết tâm **kiên trì** đến cùng

Kết luận báo hiệu sự kết thúc

Quãng thời gian dài **tạm coi là nghỉ ngơi** đang chờ đợi chúng ta

Cô ấy có thể đương đầu với những **tình huống tiềm ẩn**

Sáu từ khóa trong mỗi câu được viết to hơn một chút, và hai tấm áp phích được treo trên tường, cách bàn thử đồ ăn sáu **bộ¹**, đối diện trực tiếp với đối tượng nghiên cứu.

Những người nhìn thấy câu nói đầu tiên về sự hà khắc của môi trường sống, ăn loại M&M “cao cấp” nhiều hơn 70% so với những người ăn loại M&M “ít calo”. Trong

1. feet: 1 feet = 0.3048m

nhóm kiểm soát, nhóm nhận được tấm áp phích với những từ trung lập, số lượng cả hai loại kẹo họ ăn là như nhau, dù có nhiều calo hay không, và họ ăn ít hơn rất nhiều so với nhóm lo lắng một cách vô thức.

Nhiều người nói họ cảm thấy thèm khát vọng những món đồ không bổ dưỡng khi bị áp lực. Nhưng thí nghiệm ta vẫn bị ảnh hưởng, khiến bản thân đưa ra những lựa chọn không tốt cho sức khỏe. Có lẽ đôi khi chúng ta cần chọn không tốt cho sức khỏe. Có lẽ đôi khi chúng ta cần chú ý hơn tới lý do khiến mình đưa ra các quyết định, phòng trường hợp thứ chúng ta đang trải qua không phải là cảm giác đói. Bản năng thèm những món đồ nhiều calo trong giai đoạn khó khăn đã có từ nghìn năm nay. Những quãng thời gian đó vẫn chỉ là một cái chớp mắt so với quá trình tiến hóa và di cư của loài người. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi chúng ta bị ảnh hưởng bởi những ý nghĩ về thời điểm khó khăn, dù chúng chỉ xuất hiện trong một phần nhỏ của một giây.

Vì tất cả mọi người đều ăn cùng một loại M&M và vì số lượng kẹo mà nhóm trung lập ăn là như nhau, bạn có thể thấy hương vị của kẹo không phải là thứ khiến các đối tượng ăn thêm, mà đó là bản năng khao khát có được lượng calo lớn hơn. Tất cả những gì cần để khuyến khích họ ăn nhiều hơn là một tấm áp phích cách sáu bộ với vài dòng chữ tiêu cực trên đó. Lần tới, khi bạn xem thời sự trên TV, hãy để ý xem bạn đã tiếp xúc với bao nhiêu câu nói tiêu cực, và đừng ngạc nhiên khi bạn quyết định ăn một miếng socola xa xỉ thay vì uống một cốc nước.

MẸO GIẢM CÂN

Không nghi ngờ gì, tăng cân chính là một vấn đề nan giải. Tại Anh, 15 triệu người được xếp vào nhóm thừa cân. Phần lớn những người đó sẽ ăn kiêng, thất bại, lại ăn kiêng và rồi lại thất bại.

Thêm một vài thói quen mới vào những việc bạn thực hiện hằng ngày có thể hỗ trợ qua trình giảm cân và giúp bạn dễ dàng đạt được mục tiêu này về lâu dài. Bạn sẽ dễ dàng đạt được mục tiêu này về lâu dài. Bạn sẽ dễ dàng đạt được cân nặng hợp lý nếu theo sát một chuỗi các bước nhỏ và đừng nghĩ đến tổng thể làm gì.

Sử dụng một vài ý tưởng giảm cân được nêu trong chương này sẽ là khởi đầu hoàn hảo dành cho bạn.

Trong xã hội hiện đại, vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đã quá quen với việc chỉ cần ấn nút là việc hoàn thành, chỉ cần uống thuốc là vấn đề sức khỏe được giải quyết và muốn mọi thứ có hiệu lực NGAY TỨC THÌ! Đó là lý do vì sao chế độ giảm cân Atkins, súp ăn kiêng cải bắp và hầu hết các sản phẩm ăn kiêng, có hiệu quả trong thời gian ngắn khác trở nên nổi tiếng, vì chúng hứa hẹn sẽ giúp người ta giảm cân nhanh chóng.

Nhưng liệu chúng có tác dụng vĩnh viễn? Không hề. Cuối cùng chúng ta vẫn quay trở về với chế độ ăn uống trước đây và lại tăng cân trở lại... hoặc tăng hơn trước! Cả thân thể lẫn não bộ của ta không chỉ cần đến mỗi súp cải bắp. Những người đã từng quyết định loại bỏ điều gì đó ra khỏi cuộc đời mình sẽ đưa ra lời khuyên: bạn sẽ khát khao bất kỳ thứ gì bạn vốn muốn từ bỏ còn nhiều hơn thứ kia! Không có liệu thuốc kì diệu nào có thể giúp bạn giảm cân ngay tức thì. Có rất nhiều chuyển biến trong tâm trí cũng như thân thể bạn, và đó là TẤT CẢ những gì cần được giải quyết trước khi bạn vĩnh viễn loại bỏ cân nặng dư thừa.

Vậy chúng ta phải làm thế nào?

Cách tốt nhất để giảm cân đối với hầu hết mọi người là ăn ít đi và di chuyển nhiều lên. Vấn đề nảy sinh khi chế độ ăn mà người ta lựa chọn không thực tế, hoặc là nó không phù hợp với họ, hoặc là họ không phù hợp với nó. Dù thế nào, bạn cũng cần thay đổi, nếu không việc ăn kiêng sẽ đem lại cảm giác như bạn đang chơi bỏ bản thân mình quá nhiều.

Khi các bệnh nhân tới gặp tôi vì vấn đề giảm cân, mỗi người lại muốn giảm đi một lượng khác nhau. Có người nói một **xtôn**¹. Tất cả đều có sẵn một mục tiêu, nhưng họ đều có một điểm chung. Họ không tự tin mình sẽ đạt được mục tiêu nếu thiếu sự giúp đỡ, vì vậy họ mới tới gặp tôi. Cảm giác mục tiêu của bản thân không thực tế là một trong những vấn đề nghiêm trọng đầu tiên chúng ta cần xử lý, bằng cách chia mục tiêu chính thành những mục tiêu nhỏ hơn.

Sự thật là dù cuối cùng họ muốn giảm được bao nhiêu cân, tất cả đều bắt đầu từ một con số rất nhỏ. Với một vài người, con số đó chỉ nhỏ như hai pao. Họ sẽ cần phải giảm hai pao thêm một lần nữa. Nhưng nếu mục tiêu của họ chỉ là hai pao, họ sẽ cảm thấy rất thực tế, vì họ tự tin mình có thể làm được. Nếu bạn cũng đang ở trong tình thế tương tự, hãy nhớ rằng mục tiêu lớn lao như năm xtôn, rất thích hợp để đặt ra trong quá trình tìm kiếm động lực, nhưng bạn cần lưu ý rằng sẽ có phần dư ra giữa chừng.

Khi đứng lên cân và nhận ra sự thay đổi vô cùng nhỏ, có thể bạn sẽ thấy năm xtôn là một mục tiêu quá xa vời, và những động lực vốn có sẽ lùi về con số không. Điều quan trọng trong việc giảm cân vĩnh viễn chính là bạn cần thật chậm rãi. Vì thế, **một trong những điều đầu tiên bạn cần học là sự kiên nhẫn**.

Thế hệ của chúng ta đã quá quen với việc trả tiền bằng thẻ tín dụng thay vì tiết kiệm tiền, tới nỗi ta gần như quên mất một sự thật bằng có những thứ chúng ta phải chờ đợi.

Chắc chắn giảm cân là một trong số đó. Bạn không tìm kiếm cách thức nhanh nhất; bạn tìm kiếm một phương pháp hiệu quả nhất. Bệnh nhân thường nói họ đã ăn kiêng gần 20 năm nay, thế nhưng sau mỗi lần giảm cân thành công, cân nặng sẽ mau chóng trở lại, và chu trình cuộc sống cứ thế tiếp diễn.

Albert Einstein chính là người thường được nhắc đến với câu nói: “Định nghĩa của sự điên rồ chính là lặp đi lặp lại một hành động nhưng lại kì vọng những kết quả khác biệt.” Không cần phải là nhà vật lý đạt giải Nobel chúng ta cũng biết được điều này.

Từ bài thí nghiệm mà tôi đã nhắc đến trước đó, chúng ta có thể thấy rõ bản thân sẽ cảm thấy thỏa mãn như nhau với một khẩu phần ăn hợp lý hoặc không hợp lý.

1. Xtôn là một đơn vị đo trọng lượng tương đương với 14 pao trong hệ đo trọng lượng Anh (hoặc Ibs quốc tế). Theo đó, một xtôn tương đương với 6,35029kg.

Vậy nên hãy bắt đầu bằng việc giảm khẩu phần ăn xuống, thay vì đột ngột thay đổi đồ ăn, bạn vẫn sẽ tận hưởng món ăn trong khi hấp thụ ít calo hơn. Quá trình này trở nên khó khăn là bởi sự tồn tại của những thói quen xấu. Vì thế hãy học một thói quen mới như ăn một suất nhỏ hơn, hoặc để thừa thức ăn lại trên đĩa, rồi mọi chuyện sẽ ổn. Nghiên cứu chứng minh rằng những chiếc đĩa nhỏ trông có vẻ như chứa được nhiều thức ăn hơn là những chiếc đĩa to, dù lượng thức ăn là như nhau. Tương tự như vậy, các bài thí nghiệm đã chỉ ra rằng dụng cụ nhỏ khuyến khích bạn ăn những miếng nhỏ hơn.

Giáo sư, tiến sĩ chuyên ngành tâm lý Paul Rozin đã đặt hai bát đầy kẹo trong sảnh của một tòa chung cư. Ông treo lên tấm biển: “Cứ tự nhiên – lấy bao nhiêu tùy ý”. Tất cả mọi người đều lấy một ít trên đường ra, vào chung cư. Nhưng số lượng họ lấy không dựa trên cảm giác đói hay sở thích ăn vặt của họ. Trên thực tế, mỗi người chỉ lấy số lượng mà họ cho là suất của một người. Nếu họ gặp bát có chiếc thìa xúc lớn, họ sẽ xúc một thìa rồi ăn tất cả chỗ kẹo trong thìa đó. Nếu họ gặp bát có chiếc thìa xúc nhỏ hơn, họ sẽ ăn chỗ kẹo từ thìa xúc đó. Cảm giác đói dường như không liên quan.

Một nhân tố quan trọng quyết định việc bạn có tận hưởng bữa ăn hay không chính là tốc độ ăn. Tiến sĩ Kathleen Melanson, Giám đốc Phòng thí nghiệm Năng lượng Trao đổi chất tại trường Đại học Rhode Island Mỹ, đã tiến hành một bài thí nghiệm về mối quan hệ giữa cảm giác thỏa mãn với tốc độ ăn của chúng ta. Các nhà nghiên cứu đã cho một nhóm phụ nữ ăn mì Ý; một nửa trong số họ nhận được dụng cụ ăn nhỏ và được yêu cầu ăn chậm bằng việc đặt dụng cụ ăn xuống trong khi nhai, nhóm còn lại nhận được dụng cụ ăn lớn và được yêu cầu ăn thật nhanh. Khi được phỏng vấn sau bữa ăn, những người ăn nhanh hấp thụ nhiều calo hơn và không cảm thấy đặc biệt thỏa mãn, còn những người ăn chậm tuy ăn được ít hơn nhưng lại cảm thấy no hơn.

Lý do là bởi dạ dày cần thời gian để gửi tín hiệu tới não bộ, thông báo rằng nó cảm thấy thỏa mãn, và cũng bởi việc ăn uống sản sinh ra một loại hóa chất liên quan tới cảm giác hân hoan trong não bộ. Những tín hiệu này, ngay cả khi đã truyền đến não bộ, thường bị bỏ qua vì não bộ đang bận sản sinh ra các hóa chất hân hoan.

Ăn chậm, nhai kỹ và đặt dụng cụ ăn xuống khi có thức ăn trong miệng không ngăn lại cảm giác hân hoan do não bộ sản sinh. Thế nhưng hành động trên lại tạo cơ hội để não bộ nắm bắt được dạ dày đang làm gì và cho phép cảm giác thỏa mãn xảy đến.

Tuy nhiên, vấn đề ăn kiêng có thể không liên quan tới cách thức bạn ăn và đồ bạn ăn. **Một lý do thường bị bỏ qua của việc ăn nhiều chính là thiếu ngủ.** Trong những đêm mà lượng thức ăn cần thiết đã được hấp thụ đủ, cơ thể tiết ra một loại hóa chất có tên leptin, do các tế bào chất béo sản sinh và truyền tới não bộ qua cơ chế lưu thông máu. Leptin ra tín hiệu, thông báo với não bộ rằng cơ thể đã đầy thức ăn, leptin cũng ảnh hưởng tới nhiệt độ của cơ thể, từ đó tăng lượng calo được đốt cháy.

Theo như kết quả của bài nghiên cứu tại trường Đại học Chicago năm 2004, ngủ không đủ giấc khiến cơ thể không sản sinh đủ lượng leptin. Những con chuột được nuôi cấy để cơ thể không sản sinh ra leptin liên tục ăn nhiều rồi trở nên béo phì. Khi áp dụng với con người, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc hạn chế thời gian ngủ sẽ giảm tới 20% lượng leptin trong máu các đối tượng nghiên cứu.

Tương tự, khi chúng ta ngủ không điều độ, cơ thể sẽ sản sinh mạnh mẽ một loại hóa chất có tên gọi ghrenlin, không chỉ làm tăng cảm giác đói bụng mà còn kìm hãm lượng chất béo do các mô mỡ sử dụng và ngăn chặn việc sản sinh ra leptin. Điều này có nghĩa là những người với lượng ghrenlin cao trong cơ thể không chỉ cảm thấy đói hơn mà còn đốt cháy chất béo chậm hơn những người khác. Tóm lại hãy đảm bảo ngủ đủ giấc. Tôi đã nhắc tới giấc ngủ trong phần trước của cuốn sách, nhưng bạn sẽ biết mình đã ngủ đủ giấc dựa trên việc bạn tỉnh giấc trước khi đồng hồ báo thức đổ chuông. Nếu cần đến đồng hồ báo thức, bạn cần ngủ sớm hơn, hoặc bạn cần học cách đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn.

Mẹo nhanh về sức khỏe

Có loại thức ăn cụ thể nào mà bạn không thích không? Một loại thức ăn có thể giúp bạn dễ dàng đưa ra những lựa chọn có ích cho cơ thể nếu bạn thích ăn thứ đó?

Đối với tôi là chuối. Có thời gian tôi thường xuyên đem những món ăn vặt không có lợi cho sức khỏe tới chỗ làm để ăn trong thời gian nghỉ giữa các bệnh nhân, với lý do là tôi cần thứ gì đó nhanh chóng và tiện lợi để nạp thêm năng lượng mà không khiến bệnh nhân phải chờ. Đó chỉ là một lời nói dối; thực ra do tôi thèm món đó. Tôi quyết định học cách thích chuối. Đây là điều chắc chắn tôi sẽ không làm nếu tôi không phải một nhà trị liệu, người hiểu rõ cơ chế hoạt động của chủ nghĩa hành vi. Tôi biết rằng nếu bạn lặp lại một việc đủ số lần, bạn sẽ quen với điều đó. Nhưng liệu có áp dụng được với đồ ăn không? Có, hóa ra lại có tác dụng. Nhưng tôi phải mất một tháng ăn chuối mỗi ngày, dù muốn hay không. Mỗi tuần trôi qua tôi nhận ra mình

nuốt dễ hơn. Và sau khoảng năm tuần, tôi đã rất thất vọng khi hết chuối – tôi không nhận ra mình đã trông chờ tới thời điểm được ăn chuối đến thế.

LUYỆN TẬP

Bạn có thể giới thiệu một món không?

- Hãy chọn một loại hoa quả, hoặc rau củ mà bạn không thích, cố gắng ăn chúng mỗi ngày.
- Nếu bạn thực sự phản đối ý tưởng này, hoặc thậm chí sợ hãi đồ ăn mới, đừng lo nếu bạn nôn ra hết trong khoảng hai ngày đầu, hoặc mấy tuần đầu. Hãy chậm rãi tiến hành, dần dần tiến bộ bằng việc bước từng bước một. Hãy bắt đầu với việc ngậm trong miệng sau đó nhổ ra. Sau một tuần, chuyển sang bước tiếp theo: nhai một chút trước khi nhổ ra. Dần dần bạn có thể nuốt một chút, và dần dần bạn sẽ còn hứng thú với món đó.
- Đọc một vài công thức có ích cho sức khỏe, thay vì loại đi những cái bạn không thích, hãy nghĩ đến nguyên liệu cụ thể mà bạn không thích trong công thức đó.
- Hãy kiên nhẫn. Tin tưởng vào quá trình xuyên suốt cuốn sách này, nếu bạn thực hiện một việc đủ số lần, nó sẽ trở thành bản năng của bạn.

Nếu bạn muốn giảm cân, một trong những điều đầu tiên tôi khuyên mọi người là vứt cân đi. Cân nặng thực sự của bạn là vấn đề mang tính cá nhân, nó không thực sự phản ánh tình trạng sức khỏe của bạn. Cái cân không thể phân biệt cơ bắp với chất béo, và có khả năng khi một người trở nên khỏe mạnh với cơ bắp rõ rệt hơn, điểm BMI của họ sẽ tăng lên. Đơn giản bởi cơ nặng hơn mỡ. Nếu không thì Tom Cruise đã bị xem là béo phì khi quay bộ phim *Nhiệm vụ bất khả thi* rồi, vì cơ thể của anh phải cân đối và nhiều cơ bắp cho vai diễn trong đó. Tuy nhiên, dù biết cơ bắp nặng hơn mỡ nhưng nhiều người vẫn tiếp tục dùng cân nặng làm thước đo cho việc giảm cân thành công.

Nếu bạn vẫn muốn cân, vậy thì chỉ ít dùng cân quá thường xuyên – một tháng một lần có lẽ là ý kiến hay.

Việc ám ảnh với những con số trên bàn cân sẽ khiến quá trình giảm cân trở thành một việc khó khăn hơn rất nhiều. Hãy nhớ cân nặng của chúng ta lên xuống thất thường do rất nhiều lý do, ví dụ như lượng muối và carbohydrate mà bạn hấp thụ, lượng hoóc-môn và chứng táo bón. Có rất nhiều lý do, có thể bạn làm những việc đúng

đấn nhưng bạn không nhất định thấy được kết quả trên bàn cân. Việc đánh giá bản thân chỉ vì bạn nghĩ mình đã làm tốt những cái cân dường như lại nói không thường khiến mọi người bỏ cuộc, vậy nên hãy quăng cân đi nếu bạn muốn.

Nếu bạn muốn đo, tôi khuyến khích bạn dùng dây đo của thợ may và đo phần bạn mà bạn muốn trở nên mảnh mai hơn, vì đó dường như là điều mọi người muốn khi họ nói tới chuyện giảm cân. Họ muốn mảnh mai hơn, không phải nhẹ cân hơn. Ghi chú lại rồi quay trở lại đo chỗ đó sau một tháng áp dụng các ý tưởng trong chương này. Dù chỉ giảm được vài centimet chỗ này hoặc nửa inch chỗ kia cũng không sao hết, bạn đang đi đúng hướng, bạn có thể lạc quan rằng mình đang làm việc đúng đắn.

Những câu hỏi về việc giảm cân

Trả lời những câu hỏi sau sẽ giúp bạn hiểu rõ nguyên nhân sâu xa đằng sau việc bạn muốn giảm cân.

1. Tại sao bạn muốn giảm cân? Việc sở hữu thân hình thon thả hơn sẽ đem lại cho bạn cảm giác gì? Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi thế nào?
2. Tại sao trước đây bạn không thể giảm cân hoặc duy trì cân nặng sau khi đã giảm? Tại sao bạn thất bại? Hãy nghĩ xem bạn đã làm gì sai. Đây là nguyên nhân, trở ngại, con người, và thái độ khiến bạn đi sai hướng?
3. Đây là những nguyên nhân chính khiến bạn áp lực với cuộc sống ngay lúc này? Có lý do về mặt cảm xúc nào khiến bạn ăn nhiều không? Hãy liệt kê những cảm xúc và phản ứng tâm lý khiến bạn đưa ra những lựa chọn tồi tệ. Liệu cảm giác không được xem trọng ở nơi làm việc có khiến bạn ăn nhiều socola hơn, như một người bạn có khiến bạn tìm đến kem để lấy lại trấn tĩnh? Bạn có không hài lòng với khía cạnh nào trong sự nghiệp, các mối quan hệ hay bạn bè không?
4. Bạn thực sự thèm ăn thứ gì? Một việc trong đời không diễn ra theo ý bạn là gì?
5. Bạn có quan điểm tiêu cực nào về việc giảm cân không? Hãy hoàn thành những câu sau đây: “Tôi muốn luyện tập thể dục nhiều hơn, nhưng...”. “Tôi muốn ăn uống điều độ hơn, nhưng...”. Tìm ra nguyên nhân thực sự khiến bạn chùn bước.
6. Bạn có nỗi sợ hãi về việc giảm cân không? Ví dụ như sợ gây chú ý, dù sao cũng không phải vì mọi người. Hay bạn có sợ hãi việc thất bại không?

7. Một vài việc thích hợp bạn có thể làm thay vì tìm đến đồ ăn mỗi khi chán nản, áp lực hoặc nhạy cảm là gì?

Có rất nhiều việc bạn có thể làm trong 15 phút để cải thiện tình trạng sức khỏe, dù là chơi **Swingball**¹, đẩy máy xén cỏ hoặc luyện tập **Kettlebell**² trong phòng luyện tập thể dục trước khi lao vào phòng tắm mỗi sáng, áp dụng nhiều bài tập đa dạng là một ý tưởng hay. Thay vì hít đất 15 phút, sẽ thú vị hơn nếu bạn chỉ hít đất 30 giây, sau đó gập bụng trên 30 giây nữa. Hãy tìm những bài tập hiệu quả với bạn; bạn có thể làm bất cứ điều gì (hợp lý) miễn là nó khiến tim bạn đập thùm thụp, sau đó nghỉ khoảng 30 giây rồi tập tiếp.

Mỗi điều cần lưu ý đó là chúng ta thường có một tâm lý kì lạ khi đánh giá cao lượng calo đốt cháy trong quá trình tập luyện và đánh giá thấp lượng calo hấp thụ vào cơ thể qua một bữa ăn hoặc một món ăn vặt. Vậy nên đừng nghĩ rằng luyện tập 15 phút đồng nghĩa với việc bạn có thể tự chiêu đãi bản thân một thanh socola **Mars**³ – đây không phải cách hữu ích.

Gợi ý viết nhật ký

1. Nếu cơ thể bạn có thể lên tiếng, nó sẽ nói điều gì?
2. Khi nào bạn cảm thấy mình khỏe mạnh nhất?
3. Đây là chương ngại của bạn trong việc trở nên cân đối hơn?

1. Swingball: trò chơi hai bên đánh qua lại một quả bóng được buộc cố định vào cột.

2. Kettlebell: tạ chuông, hay còn gọi là tạ âm, là một quả tạ tròn nhỏ, bằng gang hoặc thép, có tay cầm, thường được dùng trong nhiều bài tập rèn luyện cơ thể, cũng như trong rèn luyện thể thao.

3. Mars: một nhà sản xuất socola nổi tiếng của Mỹ.

CHƯƠNG 7: KẾT NỐI BẢN THÂN

CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

So với kích thước cơ thể, con người có bộ não lớn nhất trong vương quốc động vật. Nhờ có quá trình tiến hóa, kích thước của não bộ chỉ tăng lên khi kích thước các bộ phận còn lại trên cơ thể cũng tăng lên, thế nhưng quy tắc này không áp dụng với loài người. Lạ kì ở chỗ bộ não của chúng ta lớn hơn rất nhiều so với kích thước mà nó nên có. Khoảng bảy triệu năm trước, một nhóm tổ tiên chúng ta đã cho rằng cây là địa điểm thích hợp nhất để sinh sống, nhóm khác lại thích ý tưởng dưới mặt đất, cho nên họ đã phân tách nhau. Bộ não của nhóm người sống trên cây không thay đổi về kích cỡ, nhưng của chúng ta lại tăng gấp ba lần. Từ lâu các nhà khoa học đã thắc mắc tại sao chúng ta lại sở hữu một não bộ lớn hơn, đôi khác hơn. Có chỉ khiến 2% trọng lượng của cơ thể, nhưng lại cần đến 20% nguồn cung cấp máu và oxy. Trong khi đó, não bộ của các loài linh trưởng khác chỉ cần đến 7%, và năng lượng được chuyển đến cơ bắp nhiều hơn. Vì thế đừng bao giờ xem thường sức mạnh của loài tinh tinh. Bạn có thể chơi cờ thắng chúng, nhưng chắc chắn chúng sẽ đánh bại bạn trong một trận vật tay.

Một trong những giả thuyết nổi tiếng về lý do não bộ của chúng ta lớn hơn tưởng tượng có liên quan đến việc phát triển các kĩ năng xã hội. Các nhà nhân khẩu học cho rằng họ **Người¹** đầu tiên có bộ não tương đương với chúng ta, người Heidelberg, xuất hiện ở Châu Phi khoảng 700.000 năm trước. Dường như họ là tổ tiên chung của loài người hiện đại và người Neanderthal. Đồng thời, họ cũng là tộc người đầu tiên biết hợp tác để săn bắt, có những địa điểm cắm trại tập trung, và họ có thể là những người đầu tiên hình thành tập tục chôn người đã khuất.

Sống trong cùng một xã hội, chúng ta bắt đầu biết cảm thông, nhìn nhận vấn đề theo quan điểm của người khác và cân nhắc đến mọi người khi đưa ra quyết định. Quá trình lựa chọn tự nhiên đề cao những giá trị trên, vì thế chúng đã trở thành nhân tố vượt trội trong quá trình tiến hóa của loài người. Và rất nhiều năm sau, đến tận bây giờ, chúng ta vẫn sở hữu bản năng hợp tác với nhau. Nhưng đó là những bản năng

1. Họ Người là một họ có sanh pháp khoa học Hominidae, tên thông thường trong tiếng Anh: great ape, trong đó bao gồm người, tinh tinh, gôrla và đười ươi.

chúng ta có thể bỏ qua nếu muốn. Ta có thể lựa chọn ngồi nhà một mình, không gặp ai và vẫn là những người hạnh phúc.

Nhưng theo như kết quả bài nghiên cứu của Matthew Lieberman, giáo sư chuyên ngành khoa học sinh học hành vi tại trường Đại học California, khi không bị sao nhãng, não bộ hoạt động ở chế độ mặc định, tức là được sử dụng cho cả quá trình, suy nghĩ xã hội và quá trình thấu hiểu người khác cũng như chính mình. Chúng ta biết được điều này dựa trên việc phân tích hoạt động của não trong nhiều tình huống rồi so sánh chúng với nhau. Kết quả là não bộ cảm thấy hạnh phúc hơn khi chúng ta là một phần của xã hội.

Các bài nghiên cứu khác cũng chỉ ra mối quan hệ tương quan giữa chức năng xã hội và hạnh phúc, một trong số đó là bài nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Michigann. Bài nghiên cứu này đã chỉ ra rằng việc thiếu đi các mối quan hệ xã hội có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe hơn cả bệnh béo phì, hút thuốc hay bệnh cao huyết áp.

Dù kết nối xã hội cũng quan trọng như nhu cầu đồ ăn và chỗ ở đối với sự thành công trong cuộc sống, một bài nghiên cứu xã hội học đã chỉ ra rằng tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội đang giảm đi với một tốc độ đáng quan ngại. Trong xã hội hiện đại, chúng ta ngày càng ít đi làm tình nguyện, ngày càng ít có những bữa tiệc tối, mỗi năm qua đi, chúng ta lại càng có ít những người bạn thân. Năm 1985, khi được hỏi có bao nhiêu con số thông thường mà mọi người đưa ra là ba. Năm 2004, con số đó giảm xuống còn một, với 25% những người tham gia khảo sát đưa ra câu trả lời là họ gần như không có ai được xem là bạn thân.

Mẹo nhanh

Hãy tìm kiếm những tổ chức ở địa phương mà bạn có thể tham gia. Bạn có thể tìm kiếm nhanh chỉ dẫn các hoạt động cộng đồng trên trang web của hội đồng địa phương, ở đó có rất nhiều câu lạc bộ và nhóm xã hội mà bạn có thể cân nhắc tham gia. Bạn sẽ phải ngạc nhiên trước những gì đang diễn ra tại địa phương và họ luôn luôn tìm kiếm thành viên mới đấy.

Con người ngày càng ra sức phủ nhận lý do cơ bản giúp cho loài người chưa bị tuyệt chủng – bản năng xã hội – và chúng ta đang phải trả một cái giá quá đắt cho việc đó. Cùng trong một khoảng thời gian mà tình trạng cô lập xã hội ngày càng tăng lên,

mức độ hạnh phúc của chúng ta ngày càng giảm xuống và tỉ lệ trầm cảm cũng như tự tử đã tăng gấp nhiều lần.

Kì lạ ở chỗ khi công nghệ cho phép chúng ta kết nối với mọi người, trong thực tế chúng ta lại ngày càng trở nên xa cách nhau. Có lẽ sự kết nối ảo vẫn chưa đủ tốt. Nhìn bề ngoài, Facebook có vẻ là một ý tưởng hay ho. Nó là nguồn tài nguyên tuyệt vời giúp thỏa mãn nhu cầu được kết nối với xã hội. Nhưng, chẳng những không cải thiện được mức độ hạnh phúc, nghiên cứu đã chỉ ra Facebook có thể khiến chúng ta cảm thấy tồi tệ hơn.

Trong một bài nghiên cứu năm 2013 của Viện Nghiên cứu Xã hội tại trường Đại học Michigan, các nhà nghiên cứu đã gửi một bài khảo sát ngắn qua tin nhắn tới các đối tượng tham gia năm lần một ngày. Trong đó, họ đã hỏi một số câu như yêu cầu đối tượng đánh giá tâm trạng của mình, số lượt sử dụng Facebook kể từ tin nhắn trước đó và lượt tương tác trực tiếp với mọi người.

Các đối tượng cũng điền vào phiếu câu hỏi trước và sau khi bài thí nghiệm kéo dài hai tuần này kết thúc để có thể xác định được đường cơ sở về mức độ thỏa mãn với cuộc sống. Các nhà nghiên cứu có thể dễ dàng dự đoán mức độ hạnh phúc của các đối tượng sau khi tiến hành nghiên cứu bằng cách phân tích tần suất sử dụng Facebook của họ. Càng sử dụng nhiều, tâm trạng họ lại càng tệ khi gửi đi tin nhắn tiếp theo, và càng sử dụng Facebook nhiều trong thời gian hai tuần, mức độ thỏa mãn với cuộc sống của họ càng giảm đi.

Nhưng tại sao mạng xã hội online không khiến chúng ta hạnh phúc hơn trong khi giao tiếp mặt đối mặt lại có thể? Facebook chỉ đem lại cho chúng ta một cái nhìn lướt qua về thế giới của người khác. Một cái nhìn lướt qua đã được chọn lọc kĩ càng hoặc tệ nhất là được bịa đặt ra, tới mức sẽ là vượt ra khỏi sự thông thường nếu có người đăng lên điều gì đó thực sự về cá nhân họ. Gần như chưa bao giờ nghe tới việc có ai viết trên Facebook xem họ đang tuyệt vọng thế nào, họ đang cảm thấy bị các mối quan hệ kìm kẹp ra sao, hoặc việc họ đang cảm thấy không thỏa mãn với cuộc sống. Thay vào đó, mọi người nói dối những câu như: “Không thể nào hạnh phúc hơn, thư giãn với người đàn ông hoàn hảo của tôi sau một ngày làm việc tuyệt vời tại văn phòng.”

Thật sao? Tôi không cho là vậy. Nếu ai đó cảm thấy thật sự vui vẻ, họ sẽ không lãng phí khoảng thời gian “thư giãn hoàn hảo” bên người bạn đời để đi đăng tải mấy thứ kia lên Facebook. Chẳng bức ảnh du lịch nào lại bao gồm sự ôm yêu hay bệnh tiêu

chạy, những con gián hay trện cái vĩa với người lái xe buýt trong cơn say. Thay vào đó, họ sẽ nằm ngửa và đăng tải một bức ảnh chụp chân với cảnh biển làm nền, vì đó là thứ họ muốn người khác trông thấy.

Nếu ai đó muốn bạn biết đến một điều gì, hãy thắc mắc tại sao. Là để họ cảm thấy vui vẻ? Hay họ đang cố gắng khiến bạn thấy tồi tệ? Tôi không nói ĐỪNG BAO GIỜ sử dụng, ý tôi là đừng đánh đổi sự tương tác thực sự giữa người với người lấy một cái like ảo hoặc một dòng bình luận trên Facebook.

Luôn có thời gian và địa điểm thích hợp cho việc dùng Facebook. Dù sao thì điện thoại của bạn đã thay thế máy ảnh, máy nghe nhạc thậm chí cả giá sách. **Đừng để nó thay thế mối quan hệ với gia đình và bạn bè.**

Giải độc mạng xã hội

Nếu bạn cảm thấy có phần phụ thuộc vào mạng xã hội để cảm thấy được kết nối với thế giới bên ngoài, bạn nên cân nhắc tới việc thoát ra khỏi nó. Hãy nghĩ tới việc áp dụng một trong những “cấp độ” sau đây:

CẤP ĐỘ MỘT: chỉ sử dụng mạng xã hội ngoài giờ làm việc. Nếu công việc của bạn có chút căng thẳng và bạn cần thứ gì đó để sao nhãng, bạn cần một chiến lược đương đầu tốt hơn thay vì sử dụng mạng xã hội. Hãy luyện tập thở bằng cơ hoặc đi bộ một đoạn. Đi lấy nước uống và xem bạn có thể mỉm cười hoặc chào hỏi bao nhiêu người trên đường quay trở lại bàn làm việc.

CẤP ĐỘ HAI: Cũng giống như cấp độ một, nhưng hãy có ý thức hạn chế tần suất sử dụng Facebook ngoài giờ làm việc nữa. Nhiều người sử dụng điện thoại để cập nhật tình hình trên mạng xã hội cảm thấy khó lòng rời xa điện thoại vào buổi tối khi ở nhà. Nếu bạn cũng gặp phải hoàn cảnh tương tự và bạn có thói quen ngồi thư giãn trên ghế sofa, vừa xem TV vừa lướt Facebook, hãy thử để điện thoại ở phòng khác. Hoặc ít nhất giữa khoảng cách với nó, và đảm bảo nó không nằm trong tầm nhìn của bạn. Chỉ kiểm tra điện thoại một tiếng một lần, và hạn chế thời gian sử dụng xuống còn vài phút trước khi để nó xa tầm mắt.

CẤP ĐỘ BA: Lần này, gia tăng giới hạn bằng cách không sử dụng mạng xã hội ba buổi tối mỗi tuần. Hãy tắt các thông báo, quảng cáo trên màn hình khóa của điện thoại và cả chuông báo để bạn không nhớ tới nó. Hãy xem chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tôi có thể đảm bảo rằng sẽ chẳng có chuyện gì hết. Chẳng có chuyện gì xảy ra

tiếp theo. Chẳng ai sẽ giận dữ vì bạn không thích bài viết của họ, và bạn cũng sẽ không bỏ lỡ chuyện gì cả.

CẤP ĐỘ BỐN: Phớt lờ là một niềm hạnh phúc. Xóa ứng dụng đi, hoặc thậm chí cân nhắc tới chuyện khóa tài khoản. Sau này bạn vẫn có thể quay trở lại sử dụng nếu cần. Có những trường hợp dù không muốn nhưng bạn vẫn phải dùng đến, ví dụ như dự án bạn tham gia yêu cầu sử dụng Nhóm trên Facebook để chia sẻ thông tin. Nếu vậy, hãy xem bạn cần cấp độ nào và bám sát vào đó. Đồng thời, hãy tạo lập thói quen liên lạc với những người bạn yêu mến và quan tâm tới họ một cách thực sự. Gọi điện cho họ, để lại tin nhắn thoại nếu họ bận để họ có thể nghe được giọng nói của bạn. Bạn sẽ nhận ra họ nhớ giọng nói của bạn, dù chỉ là một tin nhắn thoại, sẽ khiến hai bạn cảm thấy gần nhau hơn.

VÙNG THOẢI MÁI

Nếu không cẩn thận, việc hơi mắc phải hội chứng lo âu xã hội sẽ biến thành cảm giác cô đơn, mặc dù rõ ràng liệu thuốc chữa trị bệnh cô đơn chỉ đơn giản là ra ngoài và gặp gỡ mọi người. Có một điều mỉa mai độc địa ở đây là tác dụng phụ của thuốc có thể còn đau đớn hơn chính căn bệnh. Nhưng cơn đau này sẽ không kéo dài mãi mãi. Bằng việc từ từ, chậm rãi mở rộng vùng thoải mái của bản thân, bạn sẽ học được những kỹ năng giúp bạn tự tin hơn trong các tình huống xã hội. Nhưng thật thú vị, giữa việc ở một mình và trạng thái cô đơn có một sự khác biệt rất lớn, rất nhiều người vẫn cảm thấy được kết nối với xã hội dù họ không thực sự “ra ngoài” gặp gỡ mọi người.

Cũng giống như việc nhiều người có thể cảm thấy cô độc giữa đám đông, bạn cũng có thể cảm thấy kết nối với mọi người khi ở một mình. Kết nối xã hội không đến từ việc bạn có bao nhiêu người bạn, thay vào đó, nó đến từ cảm giác của bạn đối với những người bạn của mình. Đó là cảm giác kết nối nội tâm hướng đến họ, dù họ có đang ở bên bạn hay không. Chỉ vì họ không ở bên bạn không có nghĩa việc nhớ nhung họ là một điều xấu. Điều gì ở họ khiến bạn nhớ? Liệu có phải là cảm giác vui vẻ mà lần cuối cùng các bạn gặp nhau đem lại? Nếu vậy, hãy ghi nhớ cảm giác đó, hãy nhớ xem ngày hôm đó bạn đã cảm thấy thế nào. Hãy nhớ rằng cách bạn suy nghĩ sẽ ảnh hưởng tới cảm xúc của chính bạn, từ đó ảnh hưởng tới hành vi, rồi ảnh hưởng trở lại cách bạn suy nghĩ, rồi mọi chuyện cứ tiếp tục xoay vần theo cách đó. Ý nghĩ ở một mình sẽ tạo nên cảm giác cô độc. Cảm giác xa cách mà sự đơn độc đem lại thường khiến chúng ta cảm thấy mất kết nối với bạn bè, rồi chúng ta ngày càng ít liên lạc với họ, điều này là chứng cứ chứng tỏ chúng ta không có ai bên cạnh, và mọi chuyện cứ thế tiếp diễn.

Rất nhiều bệnh nhân của tôi giấu mình khỏi thế giới thực vì chúng lo âu xã hội, họ chỉ nói chuyện trên mạng qua trò chơi điện tử hoặc nhắn tin trên mạng xã hội. Một số người cảm thấy như thế chẳng sao, họ vẫn vui vẻ và gắn kết với mọi người, nhưng số khác lại không như vậy. Sự khác biệt giữa hai kiểu người, dường như thực hiện cùng một việc nhưng lại cảm nhận hai thái cực cảm xúc, khiến tôi hứng thú, vì thế tôi đã nghiên cứu sâu hơn về thói quen của họ. Cách sử dụng mạng xã hội theo lời kể của họ thể hiện sự khác biệt rất lớn. Những người thấy cô độc chỉ lướt mạng để theo dõi cuộc sống của người khác, đôi lúc cảm giác ghen tị còn khiến họ cảm thấy cô đơn hơn. Những người không thấy cô độc kết nối với bạn bè theo rất nhiều cách. Thay vì nhân

nút “Thích”, họ bình luận các bài đăng, có rất nhiều các đề họ kết nối với mọi người, và họ sử dụng trang web **Nextdoor**¹ để tán gẫu về những chuyện đang diễn ra trong địa phương mình. Có thể họ không đủ tự tin để trực tiếp kết bạn ngoài đời, nhưng họ cảm thấy gắn kết và hạnh phúc hơn những người núp mình trên Facebook, dõi theo người khác kết bạn mà không tham gia vào. Kết nối qua mạng vẫn còn tốt hơn là không có gì, dù nó không tốt bằng việc gắn kết ngoài đời. Nhưng để bắt chuyện với những người hoàn toàn xa lạ tại quán rượu, bạn cần đủ tự tin, hoặc ít nhất, có khả năng kiểm soát sự lo âu. Chúng ta cần bộ não đủ mạnh để ngăn những suy nghĩ tiêu cực đến từ việc lo lắng xem người khác nghĩ gì về mình, và để vượt qua nỗi sợ hãi đối với trạng thái im lặng đến từ việc không biết cách mở đầu cuộc trò chuyện.

Tôi nhớ từng đọc một bài nghiên cứu rằng chỉ cần bốn giây yên lặng trong cuộc trò chuyện với người lạ là đủ để ai đó nói bất kì điều gì nhằm lấp đầy khoảng trống. Ở giây thứ năm, một người trong nhóm sẽ bật ra một câu vô vị kiểu như: “Thật đáng sợ - đã tới lúc rồi đây!” hoặc “Không biết thời tiết thế nào rồi nhỉ!”

Ngày càng có nhiều bài nghiên cứu khẳng định phần hạnh phúc trong não bộ sẽ được đánh thức khi chúng ta hòa mình với xã hội.

Thế nhưng nếu bạn hỏi một người chuẩn bị lên tàu rằng họ cảm thấy hạnh phúc khi ngồi yên lặng thư giãn hay khi nói chuyện với một người lạ, gần như họ sẽ luôn trả lời: “Ngồi trong yên lặng khiến tôi hạnh phúc hơn.”

Nhưng liệu có phải như thế?Ồ, không đâu, hóa ra lại không phải. trong một chuỗi thí nghiệm của Nicholas Epley và Juliana Schoroder từ trường Đại học Chicago, những người ở sân ga được yêu cầu làm một trong hai việc. Để đổi lấy phiếu quà tặng của Starbucks, họ phải nói chuyện với người bên cạnh trên tàu hoặc ngồi im mà không nói gì hết.

Cuối chuyến hành trình, những người nói chuyện với người lạ cho biết họ cả thấy tích cực hơn những ai ngồi yên lặng. Bài thí nghiệm được lặp lại với xe buýt và taxi, những người tham gia nhận được chuỗi và vé số như món quà cảm ơn vì đã tham gia, tất cả đều cho ra kết quả tương tự. hầu hết mọi người dự đoán họ sẽ chẳng thấy vui

1. Nextdoor là một dịch vụ mạng xã hội dành cho những người sống trong cùng một địa phương, có trụ sở ở San Francisco, California, Mỹ. Mạng xã hội này yêu cầu người sử dụng tên và địa chỉ thật, dù chúng sẽ không được công khai và không xác định được bởi “bạn bè” và các “nhóm” như trong các nền tảng mạng xã hội khác. Thay vào đó, nó chỉ hiển thị vùng địa phương người dùng xác định là đang cư trú.

về gì với cuộc trò chuyện, thế nhưng tâm trạng của họ sau khi kết thúc chuyến đi lại vui vẻ hơn hẳn những người chỉ ngồi trong yên lặng. Thật thú vị, cả những người tự cho mình là hướng nội lẫn hướng ngoại đều trải nghiệm sự gia tăng hạnh phúc như nhau, vậy nên điều này không liên quan gì tới các kĩ năng xã hội tự nhiên mà họ sở hữu.

Nhưng tại sao dự đoán và trải nghiệm của các đối tượng lại khác xa nhau vậy? Các nhà nghiên cứu thuật lại rằng đối tượng cảm thấy họ không có điểm chung với người khác nên rất khi bắt đầu câu chuyện. Họ ước lượng rằng chưa đến một nửa số người cùng đi trên chuyến xe sẽ muốn tiếp chuyện với họ, trong khi kết quả là không ai bị phớt lờ, và các cuộc trò chuyện dường như đều thú vị từ đầu tới cuối. Vậy là kết quả đi ngược lại với phỏng đoán của mọi người.

Vì những lo âu của thế kỉ 21 chỉ xoay quanh việc người khác sẽ nghĩ gì về mình, chúng ta tránh liên lạc với mọi người và điều đó khiến ta cảm thấy càng thêm tồi tệ. Nỗi sợ hãi này sẽ càng trầm trọng thêm nếu bạn có sẵn thói quen cảm thấy bị người khác đánh giá.

Sợ hãi bị từ chối là một vấn đề lớn với nhiều người, và một trong những trường hợp có thể hiểu được là thời xa xưa, bị trục xuất khỏi làng, bộ lạc, hoặc bầy, đàn đồng nghĩa với việc bạn sẽ chết đói hoặc làm mồi cho thú. Vậy nên, chẳng có gì ngạc nhiên khi những nỗi sợ hãi lớn nhất dường như đều liên quan tới việc đảm bảo không bị mọi người từ chối.

Nỗi sợ bị từ chối hoặc bị phán xét có những lợi ích mang tính tiến hóa, nhưng không thể vì thế mà ta cứ tiếp tục vịn vào đó. Ăn chất béo và đường cũng có lợi ích mang tính tiến hóa, nhưng không phải tất cả chúng ta đều làm theo; có nghĩa chúng ta phải nỗ lực đến biến hành vi trái ngược trở thành bản năng của mình, và điều đó hoàn toàn có thể. Vậy nên lần tới khi sử dụng phương tiện công cộng, hãy bắt chuyện với người ngồi cạnh bạn. Có thể hỏi họ định làm gì hoặc cuối tuần vừa rồi họ có bận rộn hay không. Hãy nói về chuyện thời tiết nếu cần thiết, sau đó dẫn dắt câu chuyện tới vấn đề đi bộ ở trung tâm thành phố Norwich. Nói những câu chuyện phiếm cũng không sao hết, dù không mấy ấn tượng nhưng đó cũng là một cách rất tốt để kết nối.

Trò chuyện

Tán gẫu, nói chuyện phiếm hay bất cứ tên gọi nào mà bạn thích, nhìn bề ngoài tưởng như rất tốn thời gian. Việc trở thành bạn tốt với một người lạ trên xe buýt không mấy khả thi, bạn có thể nghĩ: “Làm thế để làm gì?” Nhưng hành động ấy không chỉ nhấn nút hạnh phúc trong não bộ, mà còn đem lại cho bạn thêm nhiều sự tự tin để dễ dàng đương đầu với những tình huống tương tự trong tương lai.

Mia mai thay, công nghệ hiện đại dường như đã tạo ra một thế giới mà trong đó, chúng ta ngày càng khao khát có được những mối quan hệ mặt đối mặt thực sự nhưng đồng thời lại tước đi những kỹ năng cần thiết để biến điều ấy thành sự thật. Nếu bạn nằm trong nhóm này, để kết nối với xã hội nhiều hơn, có thể bạn sẽ cần mở rộng vùng thoải mái của mình ra một chút.

Những người thiếu tự tin hoặc hay ngượng ngùng thường đóng vai trò cùng thụ động trong các cuộc trò chuyện, không chỉ với người lạ mà thậm chí với cả những người họ đã quen biết. Họ chờ đợi người khác bắt chuyện, vì vậy hai người ngượng ngùng đứng cạnh nhau trong bữa tiệc tại nhà của một người bạn chung sẽ chẳng nói lời nào với nhau.

Cần có người đóng vai trò chủ động thì bạn mới có thể nhận được lợi ích từ việc kết nối với mọi người. người đó có thể sẽ là bạn, vì giữa thế kỉ 21, mọi người được cho là sẽ phớt lờ nhau. Thật tuyệt nếu có ai đó thân thiện bắt chuyện với bạn trên xe buýt – hãy tận dụng cơ hội đó và thở phào nhẹ nhõm vì bạn không phải là người chủ động thực hiện cú giao bóng đầu tiên. Nhưng trừ khi cuốn sách này lộ ra trong túi sách của họ, còn không thì khả năng cao bạn sẽ phải là người bắt đầu câu chuyện.

Khi bạn còn ngồi dưới mái trường và học về những quy tắc trong xã hội. Mọi chuyện với chúng ta lại rất khác. Sẽ chẳng có gì ngạc nhiên khi đứa bé 10 tuổi đứng cạnh một người hoàn toàn xa lạ và hỏi: “Chú có thích Spider Man không?”, nhưng với người lớn? Có lẽ đó không phải một ý hay. Nếu một người lạ mặc chiếc áo với dòng chữ “Tôi yêu **DC Comics**¹” trên xe buýt, có lẽ bắt đầu câu chuyện về một nhân vật mà họ yêu thích nhất trong **Marvel**² cũng không sao. Nhưng trong hầu hết trường hợp, câu chuyện được triển khai ra ngoài phạm vi yêu thích của bạn, bạn sẽ phải suy nghĩ trước đã. Sau đây là một số mẹo để bắt chuyện.

1. DC Comics (thành lập năm 1934 như một ấn phẩm) là một trong những công ty lớn nhất và phổ biến nhất hoạt động trong thị trường sách truyện tranh của Mỹ và phương tiện truyền thông có liên quan.

Đây là bộ phận xuất bản của DC Entertainment Inc – từ năm 1969 là một công ty con của Warner Bros Entertainment, thuộc sở hữu của Time Warner. DC Comics sáng tạo một số lượng lớn các nhân vật nổi tiếng, bao gồm Batman, Superman, Wonder Woman, Flash, Green Lantern, Green Arrow, Aquaman...

2. Marvel Publishing, Inc, thường được gọi là Marvel Comics hay đơn giản là Marvel, là một công ty Mỹ chuyên xuất bản truyện tranh và các phương tiện thông tin liên quan. Marvel Entertainment, Inc, một công ty con của Công ty Walt Disney, sở hữu nhà xuất bản Marvel. Marvel sở hữu các nhân vật hư cấu nổi tiếng như Spider-Man, Iron Man, các X-Men, Wolverine, Hulk, Fantastic Four, Captain America, Daredevil, Ghost Rider, Doctor Strange... Cùng với đối thủ cạnh tranh là DC Comics, hai công ty này chiếm tới 80% thị trường truyện tranh tại Mỹ.

LUYỆN TẬP

- Đừng cố quá. Hãy thoải mái và lắng nghe thật nhiều như khi nói. Hãy nhớ các cuộc đối thoại đều là đường hai chiều. Khi lo lắng, chúng ta thường nói quá ít hoặc quá nhiều. Hãy nhắm đến điểm cân bằng ở giữa rồi bạn sẽ ổn thôi.
- Hãy thoải mái về việc bị phớt lờ. Chấp nhận sự thật rằng không phải tất cả đều sẵn lòng sống cuộc sống mà bạn đang tạo ra cho chính mình. Đừng để bụng nếu ai đó quay lưng đi khi bạn cố gắng bắt chuyện lúc xếp hàng chờ xe buýt. Họ cũng sẽ làm vậy với những người khác – vấn đề không phải do bạn.
- Hãy hỏi những câu hỏi mở thay vì những câu hỏi đóng. Những câu hỏi đóng thường chỉ có những câu trả lời một từ như “Phải” hoặc “Không” và không tạo nhiều cơ hội để bắt đầu cuộc hội thoại thực sự. Chúng chỉ có ích khi hai bạn bắt đầu trò chuyện, chúng gieo mìn cho những câu hỏi mở vươn lên. “Hôm nay trời ấm quá nhỉ?” là một câu hỏi đóng. Họ sẽ chỉ trả lời “Phải” và để mặc bạn. Nhưng nếu sau đó bạn đưa ra một câu hỏi mở, ví dụ như: “Anh có kế hoạch gì để tận hưởng thời tiết này không? Hay cũng bị kẹt trong nhà như tôi?”, những câu hỏi này sẽ gợi mở nhiều chuyện để hai bạn tán gẫu.
- Cố gắng đừng làm theo cách thông thường mà hãy bắt chuyện với ai đó tại siêu thị. Bạn có thể dễ dàng chất đồ lên xe đẩy, trả tiền, rồi rời đi mà không nói lời nào với ai, hãy tới quầy do nhân viên thanh toán thay vì tự mình làm hết, và hãy nói chuyện với nhân viên ở đây không, và liệu bạn có nên ứng tuyển vào làm để có thể được giảm giá khi mua chuối không.

- Khen ngợi ai đó. Nếu ai đó mặc áo khoác, tay đeo túi, nhuộm tóc hoặc bấm khuyên chi chít trên mặt, và những thứ hợp với họ, hãy nói cho họ biết. Hãy hỏi xem họ mua ở đâu hay làm ở đâu và gợi mở các chủ đề cho cuộc trò chuyện.
- Tìm kiếm những người dắt chó đi dạo để có cơ hội nói xin chào. Bạn không chỉ có cơ hội trò chuyện, mà còn được vuốt ve chú chó nữa. Hoặc tốt hơn, hãy nuôi một chú chó rồi đưa nó đi dạo. Tôi đảm bảo bạn sẽ nghe được nhiều câu “Chào buổi sáng” hơn trước đây.
- Nếu bạn luôn ngồi với một nhóm người nhất định trong nhà ăn tại nơi làm việc, hãy chủ động ngồi với một ai đó. Hãy hỏi xem họ làm việc ở đây bao lâu rồi và tỏ ra hứng thú với họ hơn bình thường. Có một câu nói thế này: **“Hai tháng chú ý tới người khác sẽ giúp bạn tạo dựng được nhiều mối quan hệ hơn hai năm nỗ lực để khiến người khác chú ý tới mình.”**

LÒNG VỊ THA

Ở chương trước, tôi đã đề cập đến lợi ích của việc tiêu tiền cho người khác thay vì cho bản thân, nhưng nếu tình hình tài chính của bạn có phần eo hẹp thì sao? Bạn có thể làm gì thay vào đó để tác động lên mức độ hạnh phúc của chính mình? Liệu những hành động ân cần ngẫu nhiên có thực sự tác dụng? Hay chúng ta sẽ trở thành những người có lòng dạ dễ dãi để người khác lợi dụng? Hay chúng ta sẽ trở thành những người có lòng dạ dễ dãi để người khác lợi dụng? Giờ cùng đi tìm hiểu nhé!

Từ lâu các bài nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ tương quan mạnh mẽ giữa hạnh phúc, sức khỏe và thậm chí cả tuổi thọ của những người có hành động và lòng nhiệt thành với người khác. Làm việc tốt khiến tâm trạng bạn nhẹ nhõm, và mức độ hạnh phúc của bạn tăng lên vì bạn cảm thấy mình đã tác động tích cực tới mức độ hạnh phúc của người khác. Nhưng nếu không phải thì sao?

Năm ngoái, có lần tôi đang đứng xếp hàng chờ thanh toán tại siêu thị, chỉ một người nữa là tới lượt tôi. Chiếc xe đẩy đồ nhỏ của người phụ nữ lớn tuổi trước mặt tôi vừa được quét giá tiền, lúc đưa tay vào túi xách chuẩn bị trả tiền, bà đột nhiên thốt lên đầy kinh ngạc. Bà đã bị cầm nhầm túi; bên trong chiếc túi này chỉ có một ít tiền mặt và không có thẻ ghi nợ. Liệu bà có đủ tiền để trả cho toàn bộ chỗ hàng không? Không. Bà thiếu bảy bảng, và phải đưa ra quyết định không mấy vui vẻ là bỏ lại một vài món đồ, rồi sẽ quay lại mua sau. Vậy là, tạm biệt món bánh cuộn, một gói thịt xông khói và một hộp cà chua. Bà để lại kẹo dẻo Haribo, đôi tất nam và bia Hobgoblin. Những món đồ bà quyết định để lại khiến tôi nhận ra được ưu tiên của bà, nhưng đó lại là một câu chuyện khác. Sau đó, bà đi tới bên bục cửa sổ để chất đồ vào trong một chiếc xe đẩy mua sắm có dây kéo. Trong khi đó, tôi trả tiền những món đồ của mình và nói nhân viên thu ngân thanh toán cả những món đồ bà để lại. “Để tiết kiệm mấy đồng bảng Anh”, tôi nói “Tôi nghĩ mình đã giúp bà không cần quay trở lại đây nữa.”

Bà nhìn tôi chằm chằm vài giây, cân nhắc xem có nên nghi ngờ tôi hay không rồi mới nói: “Nhưng làm sao tôi trả tiền lại cho cậu đây?” Tôi nói bà không cần trả lại, rằng tôi hạnh phúc vì được giúp đỡ bà. Chắc tôi đã phải mất hai phút thuyết phục bà rằng tôi không kì vọng nhận lại điều gì. Cuối cùng bà đồng ý rằng có lẽ trong đời bà đã làm nhiều việc thiện, giờ là lúc bà xứng đáng được đền đáp, tôi để bà hoàn tất việc sắp

đồ. Nhưng việc này khiến tôi nghi ngờ ý nghĩa thực hiện những hành động giúp đỡ ngẫu nhiên.

Đối xử tốt với mọi người luôn là một việc tuyệt vời, rõ ràng là như thế, nhưng tôi nghĩ sự ngẫu nhiên trong đó đôi lúc có thể đem lại nhiều tiêu cực hơn chúng ta tưởng. Giữa việc để một tài xế lái xe sai làn tạt ngang đầu xe bạn và việc gõ cửa nhà một người lạ yêu cầu lau cửa sổ giúp họ có sự khác biệt rất lớn. Người lái xe sai làn có thể sẽ nghĩ: “Cám ơn anh bạn.” Trong khi người lạ với những ô cửa sổ lấm lem có thể sẽ nói: “Biến đi.” Xã hội thế kỉ 21 vốn coi trọng bản năng tự bảo toàn, một người đột nhiên tốt bụng với bạn sẽ trở nên rất đáng ngờ. Tôi ước đây không phải sự thật, và tôi biết nếu mọi người trong đất nước đều đang đọc cuốn sách này và đã chuẩn bị sẵn sàng để thay đổi thế giới, vậy thì mọi chuyện sẽ khác.

Mẹo nhanh

Chắc hẳn bạn có những người hàng xóm gặp khó khăn trong việc đi lại, và thỉnh thoảng họ muốn bạn giúp họ dắt chó đi lại. Hãy kết nối với những người hàng xóm thông qua trang web Nextdoor.com và tìm hiểu xem những ai đang cần giúp đỡ.

Hoặc bạn chỉ cần nhắc điện thoại lên và gọi cho ai đó mà đã lâu rồi bạn chưa nói chuyện cùng, vì đây là một thói quen bạn nên tiếp tục thực hiện. Đó là một phần cuộc sống đã bị **pixel**¹ trong thiết bị điện tử thay thế, và đó không phải một cuộc trò chuyện đúng nghĩa.

Có một điều quan trọng bạn cần ghi nhớ khi đưa lòng vị tha vào trong cuộc sống. Đừng vị tha quá thường xuyên! Những cuốn sách self-help thường nói một hành động giúp đỡ ngẫu nhiên hàng ngày sẽ biến bạn trở thành con người hạnh phúc hơn. Các bài nghiên cứu đã chỉ ra điều ấy hoàn toàn sai và giả thuyết về việc giúp đỡ hàng ngày vẫn còn là một điều bí ẩn. Giống như rất nhiều sự việc khác trên đời, nếu bạn thực hiện quá thường xuyên, nó sẽ trở thành thói quen và bạn sẽ không hề nhận ra mình đang làm điều đó. Chắc chắn rồi, nếu một hành vi nhất định trở thành một phần tính cách bạn, thế giới sẽ tươi đẹp hơn rất nhiều. Giữ cửa mở cho ai đó, lắng nghe khi người khác đang nói, để tiền lẻ vào trong thùng từ thiện, những chuyện như vậy. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn với bản thân mình, đặc biệt là khi bạn truyền cảm hứng

1. Trong kỹ thuật ảnh kỹ thuật số, một pixel hay điểm ảnh (tiếng Anh: pixel hay pel, viết tắt picture element) là một điểm vật lý trong một hình ảnh raster, hoặc một khối màu rất nhỏ và là đơn vị cơ bản nhất để tạo nên một bức ảnh kỹ thuật số.

cho người khác. Nhưng chỉ khi nghĩ lại bạn mới có khả năng cảm thấy tự hào, mà chuyện suy ngẫm lại cuộc đời và luyện tập lòng biết ơn luôn khiến bạn cảm thấy vui vẻ hơn.

Việc giúp đỡ mọi người giúp cải thiện mức độ hạnh phúc là bởi bạn cảm thấy mình có giá trị và được cộng đồng trân trọng, bạn được thỏa mãn nhu cầu rất bản năng là trở thành một phần của bộ lạc. bạn cần phải nhận ra điều này, vì giúp đỡ mọi người nhưng lòng đầy oán hận sẽ không khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, trong khi những hành động làm tăng giá trị bản thân lại có thể.

Hãy để lại một tờ giấy nhớ trên cửa sổ xe buýt, trên đó viết: “Chúc một ngày tốt lành!”, chắc chắn ai đó sẽ mỉm cười và bạn đã góp phần thúc đẩy niềm hạnh phúc trong họ. Sự cống hiến nhỏ nhoi cho việc bồi dưỡng đời sống tinh thần của thế giới cũng sẽ ảnh hưởng tới mức độ hạnh phúc của chính bạn. Nhưng nếu bạn làm việc này hay những điều tương tự mỗi ngày, cảm giác mới lạ sẽ dần tan biến.

Từ góc độ tiến hóa, trên đời có rất nhiều điều tuyệt vời với loài người. Hấp thụ nhiều calo, quan hệ tình dục, tránh xa bờ vực – đây là những hành động giúp giống nòi tồn tại và vì thế, hàng triệu năm qua, quá trình chọn lọc tự nhiên luôn ưu ái những sinh vật có thể tận hưởng những hành động trên. Từng chút một, những hành động có ích cho sự tồn tại liên tục của loài người bắt đầu chạm tới nút hạnh phúc trong não bộ, và quá trình chọn lọc tự nhiên loại bỏ những loài vật không chia sẻ sự kết nối. Chúng chết vì đói giữa cái lạnh khắc nghiệt của mùa đông, chúng không có con cái vì chẳng mấy hứng thú với tình dục hoặc chúng rơi xuống vực chết.

Vấn đề là não bộ chúng ta có một cơ chế thông minh giúp tiết kiệm năng lượng: nó học cách đốt cháy giai đoạn. Những giai đoạn mà hàng trăm nghìn năm qua, chúng ta chưa hề bỏ lỡ.

Chúng ta không có quá nhiều thông tin về đời sống tình dục của tổ tiên thời tiền sử, nhưng ta biết chắc tình dục có mối quan hệ tương quan với sinh sản. Nếu một người phụ nữ đang trong giai đoạn sinh sản trứng, có thể cô sẽ chỉ muốn làm theo ý mình. Nhưng nếu chúng ta quay ngược dòng thời gian, những người phụ nữ gầy gò, thiếu mỡ, chuyện sản bắt hái lượm không có khả năng sinh sản cho tới những năm cuối độ tuổi thiếu niên, và họ sẽ nuôi con bằng sữa mẹ tới bốn năm, từ đó ngăn không cho đợt sinh sản tiếp theo diễn ra.

Ước tính một người phụ nữ hiện đại sẽ trải qua 400 kì kinh nguyệt trong cuộc đời, nhưng những bà lão thời xa xưa của chúng ta thậm chí còn chẳng có tới 12 lần. Có khả năng ngay nay chúng ta quan hệ tình dục nhiều hơn, không chỉ vì mục đích mang bầu, và khi có thứ gì đó đem lại cảm giác thoải mái, não bộ sẽ khiến bạn khao khát điều đó mãnh liệt hơn. Vấn đề là, bộ não “thông minh” của chúng ta nhận ra rằng có thứ gì đó đã trở thành thói quen, vì thế nó không còn phát ra tín hiệu “Ồ thật tuyệt, thêm một lần nữa đi.” Về cơ bản, những gì khiến bạn không còn thoải mái cũng sẽ trở thành thói quen, và rồi nó ngừng mang lại cho bạn cảm giác vui vẻ.

Cũng giống như việc hấp thụ calo, và chẳng khác gì cảm giác được kết nối, đề cao, trân trọng hay an toàn. Đó là quá trình hình thành thói quen, cũng là lý do nếu bạn giúp đỡ mọi người mỗi ngày, bạn sẽ không thu được nhiều lợi ích như khi chỉ giúp đỡ mọi người vào ngày thứ Hai. Hãy sống thật tử tế, nhưng đừng lặp lại một hành động giúp đỡ hết lần này tới lần khác, bởi nó sẽ không còn tác động tới mức độ hạnh phúc của bạn nữa.

SỰ QUẢ QUYẾT

Bạn có thể giúp tôi một việc được không?

Tôi không biết liệu bạn có thể bỏ dở những việc đang làm để giúp tôi điều này không. Một điều mà tôi cho là quan trọng, nhưng cũng không quan trọng tới mức tôi phải tự mình xoay sở - tôi muốn giao chuyện đó cho bạn để nó không còn là vấn đề của tôi, cũng để tôi có người đổ lỗi nếu mọi chuyện không hoàn thành trọn vẹn. Như thế liệu có được không? Được sao? Cảm ơn bạn.

Đã bao giờ bạn gặp phải chuyện này? Bạn sẽ phải trả giá khi tham gia vào các hội nhóm và trở thành một phần hữu ích của xã hội nhưng lại quên đi nhu cầu bản thân và hủy hoại lòng tự trọng của chính mình.

Tôi nhớ hồi thiếu niên, khi mới bắt đầu làm tình nguyện tại bệnh viện địa phương, tôi đã nhận được một cuộc điện của một trong những anh bạn đang trực. Anh ta hỏi tôi liệu tối hôm ấy tôi có thể làm giúp một chuyện không vì anh chẳng tìm được ai khác. Tôi nói không, vì tôi đã có hẹn với gia đình, anh ta mới nói: “VẬY, CẬU CÓ THỂ TÌM AI ĐÓ GIÚP TÔI ĐƯỢC KHÔNG?” Anh ta đã ném trái bóng sang cho tôi rồi gợi ý một vài cái tên mà anh chưa kịp gọi. Tôi thậm chí còn không biết những người đó, tôi cũng không có số của họ. Khi tôi nói điều này, anh ta gợi ý sơ qua về nơi họ sống để tôi có thể tìm được tên họ trong danh sách điện thoại, sau đó đập máy.

Tôi chưa từng nói anh ta đang lợi dụng lòng vị tha của ôi, và nhẽ ra anh ta nên tự mình xoay sở, giờ tôi mới nhận ra mình nên làm thế, hoặc ít nhất tôi nên nói: “Biến đi.” Những chuyện như vậy cứ lặp đi lặp lại trong vòng vài năm, tôi chẳng nhớ mình đã từ bỏ thói quen xấu đó để luyện tập cái tôi “đi truyền bá với mọi người” bằng cách nào, vì thậm chí sau khi đủ tiêu chuẩn làm một nhà trị liệu, tôi vẫn giữ tính cách đó. Tôi nhớ trong những năm đầu theo đuổi sự nghiệp, tôi vẫn gặp những bệnh nhân mà tôi thực sự không có thời gian để gặp, nhẽ ra tôi nên giới thiệu họ tới gặp một người có nhiều thời gian hơn. Nhưng, như tôi đã đề cập đến trong chương về lòng tự trọng, có gì đó thôi thúc chúng ta trở nên hữu ích và dễ phục tùng mệnh lệnh.

Nhìn vào một vài bài nghiên cứu do Viện Max Planck tiến hành, có vẻ như hiện tượng này đã tồn tại từ lâu. Bài nghiên cứu với trẻ tập đi của họ cho thấy chúng ta sinh

ra đã có ham muốn được giúp đỡ mọi người, và ta phải học cách ích kỉ. Trong một bài thí nghiệm, khi các nhà nghiên cứu đánh rơi mắc quần áo và không thể cúi xuống để với tới, đứa trẻ sẽ tự động lao ra giúp đỡ. Nhưng nếu bọn trẻ nhận ra nhà nghiên cứu đánh rơi mắc quần áo và cố tình không với tới, hầu như chúng sẽ không giúp. Đúng vậy, bản năng của chúng ta là vị tha, là quan tâm chăm sóc bản thân mình, điều ấy sẽ không thể xảy ra. Một đứa trẻ 18 tháng tuổi sẽ thấy những chuyện đang diễn ra xung quanh nhưng không thể giúp đỡ. Người lớn chúng ta cũng vậy, ta cần phải học cách nói lời từ chối.

Dù đó là nhân viên bán hàng tới gõ cửa nhà bạn hay là những cuộc điện thoại tiếp thị, bạn có rất nhiều cơ hội để luyện tập. Hãy nhớ sự khác nhau giữa tính quả quyết và tính hiếu thắng. Mọi người thường lãng quên sự khác biệt này, vì thế quá trình trở thành một con người quả quyết bỗng trở nên phi thực tế. Nhưng bạn không cần cảm thấy như vậy. Quả quyết là trạng thái giữa thụ động và hiếu thắng. Nó cho phép bạn đưa ra quan điểm theo cách không khiến người khác phật lòng. Theo cách đó, nếu họ thực sự trở nên cáu giận, bạn biết họ mới là người nên suy ngẫm lại chứ không phải bạn.

LUYỆN TẬP

Cách tạo bên sự khác biệt

- Kiva, tổ chức phi lợi nhuận quốc tế, là một cách tuyệt vời để sử dụng tiền, cuối cùng, bạn sẽ chẳng mất gì vì bạn có thể lấy lại tiền sau khi hoàn tất quá trình đầu tư. Tôi sẽ giới thiệu vắn tắt phòng trường hợp bạn chưa từng nghe tới Kiva. Ở đâu đó có người đang tìm cách gây dựng sự nghiệp, hoặc cần tiền để cải thiện một doanh nghiệp sẵn có, ví dụ như mở một quầy hàng tại Paraguay hoặc mở rộng trường học tại Kenya. Bạn có người khác vay tiền thông qua Kiva, và khi doanh nghiệp của họ thu được lợi nhuận, họ trả Kiva tiền. Kiva tính lãi 0% cho các khoản vay vì họ gây quỹ thông qua tiền quyên góp, tiền tài trợ và tiền trợ cấp. Sau khi nhận đủ tiền, Kiva sẽ chuyển lại tiền cho bạn để bạn thu về hoặc tái đầu tư cho người khác. Quả là một ý tưởng tuyệt vời và chắc chắn bạn sẽ có cảm giác như mình đang cống hiến để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn. Bạn có thể tìm hiểu thêm tại www.kiva.org.
- JustGiving ra đời năm 2001 và đây cũng là một cách hiệu quả để biết ai là người đang gây quỹ và họ đang làm gì để thu hút các nhà hảo tâm. Bạn có thể quyên góp tiền tới rất nhiều người. Gần đây tôi phát hiện một nhóm Hướng đạo

sinh tham gia vào dự án ngủ ngoài trời có tài trợ nhằm gây quỹ giúp những người vô gia cư nhận được sự giúp đỡ về mặt tinh thần hoặc nhu cầu nhà ở. Bạn có thể quyên góp tiền cho một gia đình đang vật lộn với khó khăn vì người trụ cột đột nhiên ngã bệnh. Hoặc quyên góp cho hai sinh viên diễn xuất mặc trang phục chú ngựa trong các vở kịch câm để điều hành cuộc thi Chạy vì các chú chó tật nguyền tại London. Đúng là các đối tượng rất đa dạng, chắc chắn sẽ có nhiều trường hợp thu hút sự chú ý của các bạn.

- Một cách để tìm ra nơi sử dụng tiền hiệu quả nhất là thông qua GiveWell. GiveWell là một tổ chức phi lợi nhuận đầu tư và đánh giá các hoạt động từ thiện. Từ đó họ có thể quyết định đầu tư tiền vào đâu để mang lại tác động tích cực nhất tới đời sống con người qua từng đồng. Họ sẽ gợi ý những nơi bạn có thể quyên góp để 50 bảng của bạn đem lại thay đổi mãnh liệt tới cuộc sống của biết bao người. Ví dụ như một tổ chức từ thiện dùng tiền bạn quyên góp để mua lưới diệt côn trùng nhằm bảo vệ trẻ em ở các nước đang phát triển khỏi bệnh sốt rét có tiềm năng cứu lấy rất nhiều sinh mạng. GiveWell sẽ phân tích hoạt động của tổ chức từ thiện để đảm bảo khoản tiền đến được đúng nơi và phát huy hiệu quả cao nhất. Bạn có thể tìm hiểu thêm về GiveWell tại www.givewell.org và xem chúng cứ cũng như danh sách các tổ chức cần quyên góp đã được chọn lọc cẩn thận.

Những năm gần đây, có rất nhiều tổ chức từ thiện được quảng cáo trên TV và chạm đến những cung bậc cảm xúc sâu nhất trong trái tim chúng ta. Nhưng rất khó để biết chính xác đâu là tổ chức hiệu quả để gửi tiền. Theo những gì tôi biết, nhân viên của tổ chức từ thiện gây quỹ vì lý do chính đáng thường được trả mức lương gấp đôi so với bình thường, và chỉ 1% khoản quyên góp của chúng ta sẽ đến được nơi thực sự cần. Vậy nên nghiên cứu trước là việc nên làm.

Hiểu tường tận những việc sẽ xảy đến với khoản tiền quyên góp của bạn chắc chắn sẽ khiến tâm trạng bạn trở nên tích cực hơn là cứ thả bừa những đồng xu lẻ vào thùng từ thiện đầu tiên mà bạn thấy.

Gợi ý viết nhật ký

1. Ai là những người sẽ ủng hộ bạn, ai là những người bạn thực sự tin tưởng?
2. Suy ngẫm những giá trị của bạn trong đời. Đây là những từ mà bạn tâm niệm?

3. Đây là những chủ đề bạn cần học hỏi thêm để sống một cuộc đời hạnh phúc?
4. Liệt kê một danh sách những việc bạn muốn nói lời từ chối.
5. Liệt kê một danh sách những việc bạn muốn nói lời đồng ý.

CHƯƠNG 8: HẠNH PHÚC MÃI MÃI VỀ SAU

KẾT LUẬN

Vậy hạnh phúc là gì?

Bạn đã dành nhiều thời gian nghiền ngẫm cuốn sách này, giờ chúng ta hãy thử tổng kết lại.

Mục tiêu của cuốn sách là giúp bạn thay đổi một vài quan niệm, và có lẽ quá trình đó đã bắt đầu rồi. Nhưng việc thay đổi niềm tin phụ thuộc vào nhiều yếu tố hơn là chỉ đọc một cuốn sách. Bạn sẽ cần phải thách thức những suy nghĩ của chính mình rất nhiều trong vòng vài tuần tiếp theo.

Chúng ta đã tìm hiểu những cách thông thường để tìm kiếm hạnh phúc, cũng biết chúng ta đã sai lầm đến thế nào. Nhưng có thể bạn vẫn nghĩ kiếm được nhiều tiền hơn là cách duy nhất khiến bạn hạnh phúc. Bạn cần thay đổi suy nghĩ đó.

Nếu bạn vẫn độc thân và không mấy hạnh phúc, bạn có thể nghĩ rằng cách duy nhất để đạt được hạnh phúc là tìm kiếm tình yêu của cuộc đời. Bạn cần thay đổi suy nghĩ đó.

Có thể bạn vẫn nghĩ mình sẽ chỉ hạnh phúc nếu người khác nói họ yêu mến bạn. Bạn cần thay đổi suy nghĩ đó.

Có thể bạn thiếu tự tin và nghĩ cách duy nhất để hạnh phúc là trở thành tâm điểm của sự chú ý. Bạn cần thay đổi suy nghĩ đó.

Để có thể trở nên thực sự hạnh phúc, tôi tin chúng ta cần dừng việc quá nhiều niềm tin vào những thứ hào nhoáng chỉ khiến ta hạnh phúc nhất thời.

Kiếm được nhiều tiền hơn sẽ khiến bạn hạnh phúc nhất thời.

Chìm đắm trong tình yêu cũng chỉ khiến bạn hạnh phúc trong một khoảng thời gian.

Hãy tận dụng mọi cơ hội trong đời để đạt được cảm giác rộn ràng vì vui sướng, nhưng đừng biến quá trình đi tìm niềm vui trở thành mục tiêu của bạn.

Bạn đã từng nghe đến những liều thuốc phiện giúp bạn hạnh phúc? Tôi không nghĩ bạn sẽ chủ động hướng tới cuộc sống của một kẻ nghiện đầu. Những hậu quả kéo theo đó vô cùng tệ hại. Nhưng, ôi, niềm vui sướng! Khoảng thời gian chìm đắm trong cảm giác mê say ấy! Người nghiện heroin sẽ đánh đổi mọi thứ để có được nó. Dù họ biết rõ đó chỉ là sự thăng hoa nhất thời, họ vẫn sẽ tìm mọi cách để đạt được.

Liệu đó có phải hạnh phúc? Nếu vậy, những tay nghiện ngập sẽ là những kẻ hạnh phúc nhất hành tinh.

Đáng tiếc, nhiều người trong số chúng ta đang sống một cuộc đời chẳng khác gì so với kẻ nghiện – có điều niềm vui sướng bên ngoài mà bạn đang theo đuổi dễ chấp nhận hơn heroin. Nhưng vẫn chỉ là các nhân tố bên ngoài – vẫn là một thứ có thể bị tước đi bất cứ lúc nào.

Nếu niềm vui của bạn là được ngồi thư giãn xem TV với một chai rượu sau giờ làm, bạn sẽ dành quá nhiều thời gian khao khát điều đó khi bản thân đang trải nghiệm một thứ hoàn toàn khác. Mỗi khi bộn bề với công việc, tất cả những gì bạn muốn là kết thúc một ngày thật nhanh để bạn có thể tận hưởng chai rượu kia.

Nhưng đó có phải hạnh phúc? Nếu vậy, nghiện rượu sẽ là bí quyết dẫn tới hạnh phúc., nhưng chúng ta đều biết là không phải. Trên thực tế, một tên bợm rượu hạnh phúc là người không có nghiện rượu nữa.

Thậm chí, **tình yêu cũng có thể gây nghiện. Gặp gỡ người mới là một niềm hạnh phúc, là sự hưng phấn. Nhưng cảm giác ấy nhanh chóng phai tàn. Dần dần, những yếu điểm của đối phương hoặc chính ta bộc lộ ra. Trong một mối quan hệ, nếu những điều tiêu cực lấn lướt những thứ tích cực, chúng ta sẽ thôi không còn yêu và chia tay nhau. Nhưng ngay cả khi những điều tích cực lấn át những thứ tiêu cực, cơn nghiện những điều say mê sẽ ngăn không cho chúng ta hạnh phúc, dù rằng mối quan hệ rất hoàn mĩ.**

Cơn nghiện bất kì cảm giác say mê nào cũng sẽ ngăn không cho chúng ta chạm đến hạnh phúc thực sự và khiến mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn. Hạnh phúc vì nâng cấp

điện thoại di động mỗi năm là một chuyện, nhưng chúng ta không thể nâng cấp cả đời được. Hầu hết mọi người không đủ kinh phí nâng cấp ô tô của mình mỗi năm. Và chắc chắn không ai đủ tiền để mỗi năm mua một căn nhà mới to hơn, đẹp hơn căn nhà cũ.

Đối với những người nghiện thuốc phiện, áp lực đi kèm với cơn nghiện cảm giác hưng phấn sẽ khiến cuộc đời họ trở nên bất hạnh hơn.

Bộ não con người có một vấn đề là chúng ta hiếm khi nghĩ tới bản thân mình. “Bạn biết đấy, tôi cần tìm cách để sống hạnh phúc hơn.” Trên thực tế, chúng ta thường chẳng nghĩ gì cả. Chúng ta cứ để thói quen và bản năng dẫn dắt đến niềm vui sướng tiếp theo, rồi tiếp theo, rồi lại tiếp theo. Nhưng sau mỗi lần, ta lại chẳng hạnh phúc hơn là bao. Nếu nhận thức được cảm giác của bản thân, chúng ta hẳn sẽ nghĩ mình gặp vấn đề ở đâu đó vì biết bao người khác đều cảm thấy hạnh phúc khi sống theo cách này. Nhưng liệu họ có thực sự hạnh phúc? Các tạp chí thường đăng tin những người dường như có trong tay tất cả mọi thứ lại phải tới trung tâm cai nghiện. Thế nhưng họ lại sở hữu mọi thứ mà chúng ta kiếm tìm để đạt được hạnh phúc. Họ có thể có nhan sắc, danh tiếng và tiền bạc, nhưng sao cuối cùng lại phải tới trung tâm cai nghiện? Tại sao nhiều người lại tự kết liễu mạng sống của mình? Là bởi con đường tìm kiếm hạnh phúc thông qua các giá trị bên ngoài chưa bao giờ có tác dụng.

Khao khát và đợi chờ đợt kích thích tiếp theo nhấn nút hạnh phúc trong bạn sẽ không đem lại tác dụng lâu dài.

Phải về nhà mới thấy hạnh phúc đồng nghĩa với việc ta sống chỉ vì những buổi tối, không vì điều gì khác. Khi điều ấy mất đi tác dụng, ta sẽ nghĩ thứ Sáu là khoảng thời gian hạnh phúc, và chỉ trông ngóng đến những ngày cuối tuần. Mỗi thứ Hai trở thành địa ngục và ta khao khát có được kì nghỉ đến rồi xa tất cả, đến từng tuần cho tới mùa hè để có hai tuần không lo âu vì công việc.

Điều này khiến chúng ta nghĩ đến khi về hưu mới thực sự hạnh phúc, ta bắt đầu ước cuộc đời trôi qua thật nhanh và khao khát được ở vào hoàn cảnh không cần phải rời khỏi giường khi không muốn.

Liệu đó có phải hạnh phúc, vì nếu đó không phải, vậy hạnh phúc thực sự là gì?

Ồ, để tôi nói bạn nghe, nhưng có thể bạn sẽ không thích điều này. Khi đã tới phần cuối cuốn sách, hy vọng bạn sẽ hiểu được những điều tôi nói. Nhưng chắc chắn bạn sẽ phớt lờ tôi.

Có khả năng bạn sẽ quay lại cuộc hành trình tìm kiếm niềm vui, vì rất nhiều người đều làm thế. Một số người thì không, và đó là lý do vì sao tôi viết cuốn sách này, dành cho những ai sẵn lòng thử thách bản thân và hướng đến việc tạo dựng cuộc sống đích thực, không chỉ sinh tồn.

Rất khó để thay đổi, nếu dễ dàng thì mọi người đều đã thay đổi rồi. Xã hội sẽ cố gắng thuyết phục bạn rằng đó không phải ý tưởng tốt đẹp, thậm chí cả bạn bè và gia đình cũng có thể thuyết phục bạn rằng tôi đã sai, vì mọi người đều tin vào việc bước lên chiếc máy chạy bộ mang tên tìm kiếm hạnh phúc để đạt được niềm vui trong cuộc sống. Nếu không tìm kiếm những món đồ hào nhoáng tiếp theo thì lấy đâu ra tiền, và thật đáng buồn, tiền bạc quyết định sự sinh tồn của thế giới. Các doanh nghiệp khao khát kiếm được nhiều tiền để thỏa mãn các cổ đông. Giữa thế giới “Theo Yêu cầu” với đầy rẫy các chương trình truyền hình và sự phát triển nhảy vọt của quảng cáo, các doanh nghiệp thậm chí còn cố gắng thuyết phục rằng bạn không thể sống hạnh phúc nếu thiếu các sản phẩm mới của họ.

Và đây là câu trả lời, hãy nhớ chắc chắn ban đầu bạn sẽ không đồng tình, nhưng nếu bạn quay ngược lại phần đầu của cuốn sách và nghiền ngẫm những gì tôi đã nói về các vận hành của con người, bạn sẽ thấy điều này hoàn toàn hợp lý. Câu trả lời cho câu hỏi làm thế nào để hạnh phúc chính là, từ khi sinh ra, con người ta vốn đã hạnh phúc. Dù đôi lúc có những chuyện xảy ra khiến bạn lãng quên điều này. Khi bạn nhận ra niềm hạnh phúc không đến từ việc tìm kiếm nguồn vui tiếp theo, mà đến từ chính những thứ bạn đang sẵn có, bạn sẽ nhận ra bản thân mình hạnh phúc. Nếu được đem tới nhà máy để khởi động lại, thêm một lần nữa bắt đầu cuộc sống, bạn sẽ hạnh phúc. Bạn sinh ra đã hạnh phúc. Sẽ có những chuyện xảy ra khiến bạn cảm thấy bất hạnh, nhưng rất nhanh sau đó bạn sẽ quay lại trạng thái hạnh phúc. Ở trong bụng mẹ, bạn đã cảm thấy hạnh phúc. Khi bạn chào đời, dù bằng cách này hay cách khác, bạn cảm thấy lạnh và ngạc nhiên và điều đấy khiến bạn không vui, nhưng bạn sẽ quen với cảm giác đó rồi hạnh phúc chìm vào giấc ngủ.

Vài giờ, ngày, tuần, tháng, năm tiếp theo, hạnh phúc vẫn là trạng thái nguyên bản của bạn, nhưng thỉnh thoảng có những chuyện xảy đến xung quanh hoặc trong tâm trí đẩy bạn từ hạnh phúc sang một cung bậc cảm xúc khác. Đôi lúc bạn sẽ lo âu, giận dữ hoặc thấy tội lỗi, nhưng ngay sau đó bạn sẽ lại hạnh phúc. Có những khi bạn sẽ quên, và một lần nữa, bạn trở về trạng thái hạnh phúc. Qua thời gian, một vài cảm xúc trên có thể trở thành thói quen,

bạn không cần nỗ lực quá nhiều để tạo ra chúng, nhưng sẽ có lúc bạn quên đi chúng và cảm thấy thỏa mãn, hạnh phúc với cuộc đời.

Chỉ khi thoát ra khỏi lối mòn suy nghĩ, bạn mới có thể cảm thấy mình hạnh phúc. Những người hay thiền thường nói rằng khi bình tâm và tĩnh lại, họ cảm thấy hạnh phúc. Ham muốn tìm kiếm niềm vui lắng lại và họ cảm thấy mãn nguyện. Nhưng khi họ ngừng thiền, tất cả những ham muốn đi tìm niềm vui lại trỗi dậy, và họ quay trở lại với những thói quen và cảm xúc tiêu cực.

Tôi không bảo bạn dừng thiền, trái lại là đăng khác, hãy thiền đi. Nhưng để trạng thái hạnh phúc của tâm trí có thể trở thành chế độ mặc định, bạn cần buông bỏ việc khao khát những thứ không khiến bạn hạnh phúc. Buông bỏ nhu cầu lo lắng mọi chuyện có thể đi sai hướng. Buông bỏ nhu cầu sở hữu những món đồ hào nhoáng tiếp theo. Buông bỏ nhu cầu được tất cả mọi người yêu mến.

Hãy sống một cuộc sống bớt căng thẳng hơn. Một cuộc sống không có sự tập trung quá lơn vào các mục tiêu. Một cuộc sống gần như không khao khát điều gì. Chắc chắn rồi, hãy cứ mua một chiếc ô tô mới mỗi năm nếu bạn muốn, nhưng đừng khao khát có bằng được. Hãy mua và tận hưởng, trân trọng nó. Nhưng nhớ rằng dù không có nó, bạn vẫn sẽ hạnh phúc.

Hãy nhớ mọi chuyện có thể đi sai hướng trong cuộc sống, không sao cả nếu như bạn nhận thức rõ những khó khăn có thể xảy ra. Nhưng hãy tin tưởng rằng dù sự việc bạn phải đương đầu trong tương lai có nghiêm trọng đến đâu, bạn vẫn sẽ ổn thôi.

Có thể việc đạt được những thành tựu trong cuộc sống là một việc quan trọng với bạn - hãy cứ làm đi. Tranh đấu để được thăng chức, hỏi cưới người thương, tiết kiệm tiền để mua một căn nhà lớn hơn. Hãy làm tất cả những điều bạn sẽ làm nếu chưa từng đọc cuốn sách này. Nhưng đừng căng thẳng quá, đừng mê đắm quá. Hãy chuẩn bị để thành công của bạn như tự nó xảy ra, bạn không phải nỗ lực một chút nào, và hãy để cuộc sống đến như một lẽ tự nhiên.

Hãy quên những khó khăn đi để tiếp tục sống. Hãy buông bỏ việc tập trung vào các sai lầm. Hãy học từ những lần vấp ngã và bước tiếp.

Hãy sống như một đứa trẻ, sống hết mình vì thời khắc hiện tại và tập trung vào những chuyện đang xảy ra ngay lúc này. Hãy chú ý tới những chuyện bạn thường bỏ qua vì cho rằng chúng không quan trọng. Hãy lắng nghe thanh

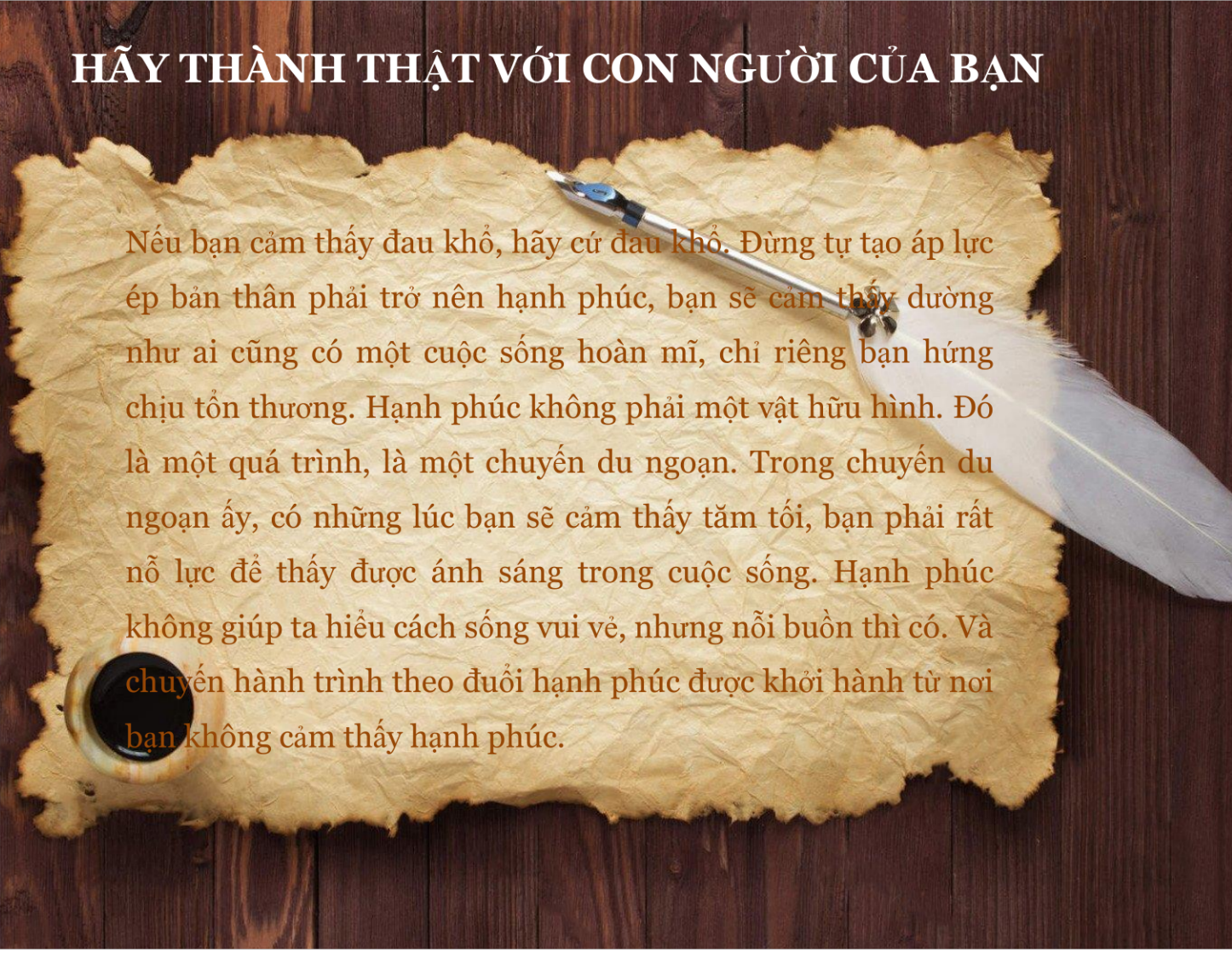
âm của thiên nhiên, hoặc cách làn gió xao động cành cây. Hãy chú ý tới những người quanh bạn cùng những điều tốt đẹp ở họ. Hãy chú ý tới những điều nhỏ nhất như cách hơi thở ảnh hưởng tới cơ thể, cảm giác ở trong mũi hoặc chuyển động của ngực.

Nếu muốn hãy sống như cách bạn sống trước khi tìm ra cuốn sách này, nhưng thêm chất lượng vào cuộc sống của bạn, không phải số lượng. Nếu bạn đã sẵn sàng để chuyển mình, nếu bạn đã kiệt sức vì cách bạn sống từ trước đến giờ và bạn đã sẵn sàng để bước về phía trước, hãy thực hiện những thay đổi này. Quá trình rất khó và rất dài, bạn sẽ cần phải nỗ lực. Nhưng tôi đảm bảo với bạn, tất cả đều xứng đáng.

“Khi so sánh những giá trị bên trong của chúng ta với giá trị bên ngoài của mọi người, tất cả những gì chúng ta nhận được là một hiện thực vốn không tồn tại do trí tưởng tượng tạo ra.”

THÔNGIỆP

HÃY THÀNH THẬT VỚI CON NGƯỜI CỦA BẠN



Nếu bạn cảm thấy đau khổ, hãy cứ đau khổ. Đừng tự tạo áp lực ép bản thân phải trở nên hạnh phúc, bạn sẽ cảm thấy dường như ai cũng có một cuộc sống hoàn mỹ, chỉ riêng bạn hứng chịu tổn thương. Hạnh phúc không phải một vật hữu hình. Đó là một quá trình, là một chuyến du ngoạn. Trong chuyến du ngoạn ấy, có những lúc bạn sẽ cảm thấy tăm tối, bạn phải rất nỗ lực để thấy được ánh sáng trong cuộc sống. Hạnh phúc không giúp ta hiểu cách sống vui vẻ, nhưng nỗi buồn thì có. Và chuyến hành trình theo đuổi hạnh phúc được khởi hành từ nơi bạn không cảm thấy hạnh phúc.