

Loại bỏ suy nghĩ tự hủy hoại, chữa lành nỗi sợ hãi vô hình

GIẢI PHÓNG BỘ NÃO



KHOÍ TƯ DUY ĐỘC HẠI

STEVEN SCHUSTER

Lê Hồng Phương Hạ dịch



ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%

Giảm 30%



Giới Thiệu Ứng Dụng Tbooks

TBooks – Ứng Dụng Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook online riêng mình.

Website: [Tbooks.Cloud](https://tbooks.cloud)

Ebooks Kindle tải trực tiếp: [Thư Viện Kindle](#)

List Sách Tbooks: [Link](#)

Đây Là Ứng Dụng Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, tốn pin máy đọc sách, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud.

Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:

- Upload file ebook tới 100mb
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày
- Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi
- Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.
- Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị
- Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết.
- Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook
- Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data
- Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho ios, máy đọc sách kindle
- Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay

Link <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup>

**GIẢI PHÓNG
BỘ NÃO
KHỎI
TƯ DUY ĐỘC HẠI**

Tái bản đổi tên

MINDSET MAKEOVER:

**Change Your Self - Sabotaging Thoughts, Tame Your
Fears, And Learn From Your Mistakes - Focus On The
Real Values Of Life**

Copyright © 2017 by Steven Schuster

GIẢI PHÓNG BỘ NÃO KHỎI TƯ DUY ĐỘC HẠI (Loại bỏ suy nghĩ tự hủy hoại, chữa lành nỗi sợ hãi vô hình)

Bản quyền Tiếng Việt © 2017,

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books

- ▶ Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông 1980 Books.
- ▶ Mọi ấn phẩm của 1980 Books đều được in trên chất liệu giấy cao cấp và an toàn.



Liên hệ về các vấn đề chung và bản dịch, bản thảo: 1980books@gmail.com
Liên hệ dịch vụ tư vấn và đại diện giao dịch bản quyền: rights.1980books@gmail.com
Liên hệ về phát hành, kinh doanh: 1980books@gmail.com

GIẢI PHÓNG BỘ NÃO



KHỎI TRỪ DUY ĐỘC HẠI

STEVEN SCHUSTER

Lê Hồng Phương Hạ dịch



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

Xem Thêm Ebook [Https://www.Tbooks.Cloud](https://www.Tbooks.Cloud)

**"Bạn không thể thay đổi dòng chảy tự nhiên của
cuộc sống...
... nhưng có thể thay đổi cách lí giải chúng."**



người nghi ngờ đến tận căn cơ gốc rễ và kiểm tra tỉ mỉ mỗi một mẫu thông tin họ nghe để đảm bảo chính xác; và những người tin tất cả mọi điều họ nghe – ngay cả khi đó là thông tin do kênh Fox News cung cấp. Người ta thường có xu hướng sẵn sàng tin tưởng thông tin do một chuyên gia, giáo sư, hay người nổi tiếng đưa ra hơn là từ ai đó mà họ cho là “vô danh tiểu tốt”.

Bất kể thuộc nhóm nào, bạn cũng thường quá quyết cho rằng cách nghĩ của mình là đúng. Bạn nghĩ rất nhiều về các thông tin cần xử lí mỗi ngày, nhưng gần như chẳng bao giờ xem xét mình suy nghĩ như thế nào. Và làm thế nào để suy nghĩ. Khoảnh khắc đọc đến câu này, có lẽ huyết áp của bạn sẽ tăng lên một chút và tự nhủ: “Mình biết suy nghĩ ra sao. Mình có bằng đại học, có công việc tốt. Đó là bằng chứng cho thấy mình biết cách suy nghĩ như thế nào”.

Chuyện này xảy ra với tất cả chúng ta. Chúng ta xử lí rất nhiều thông tin. Chấp nhận hoặc bác bỏ chúng. Dù bằng cách nào đi nữa, nó cũng định hình cách suy nghĩ trong chúng ta. Nhưng điều gì làm nên suy nghĩ? Tại sao



một khái niệm giống nhau lại có thể mang ý nghĩa hoàn toàn khác nhau đối với hai người? Những khuôn mẫu niềm tin của mỗi cá nhân đến từ đâu? Do bẩm sinh, di truyền, hay hình thành từ sự tiếp nhận thúc đẩy của văn hóa và môi trường? Chúng ta có thể thay đổi niềm tin của mình không? Làm thế nào để nhận ra niềm tin mù quáng thay vì tự giam mình trong xà lim của lối tư duy bảo thủ?

Mục đích của cuốn sách này là giúp bạn phát hiện sai sót và định kiến nhận thức mà bạn đang sống chung với chúng. Tôi không có quyền dạy bạn suy nghĩ như thế nào nhưng có thể cùng bạn khám phá “suy nghĩ đúng đắn hơn” thật sự nghĩa là gì, có thể cho bạn thấy những lùm cây, bụi rậm mà bộ não “đưa đường dẫn lối” bạn chui vào cũng như chia sẻ một chút về một tinh thần sáng suốt. Tôi không muốn thuyết phục bạn thay đổi cách suy nghĩ. Tôi chỉ muốn giúp bạn đạt được nhận thức toàn diện về niềm tin tuyệt đối của mình. Hầu hết những thứ tôi thừa nhận là đúng mà không nghi ngờ gì hóa ra lại không đúng. Tôi đã phạm phải nhiều sai lầm,

cải vã vô số lần và có những trải nghiệm tồi tệ cho đến khi hiểu được điều này.

Đó là khi tôi thừa nhận rằng mình không hiểu biết nhiều đến thế. Và thật sự, ngay cả những thứ tôi biết cũng có thể sai. Để chứng minh cho phát biểu của mình, đây là một thực tế tôi chấp nhận theo tiềm thức và nó không ngừng định hướng cuộc sống hiện tại của tôi – một thế giới như cách tôi nhìn thấy (và không chỉ một mình tôi; điều mà tôi sắp nói đây cũng đúng trong trường hợp của bạn, và trong trường hợp của bảy tỉ linh hồn khác).

Một cách mặc định, mỗi cá nhân đều cho rằng hết thảy mọi thứ từ mặt trời cho đến những quỹ đạo trong thái dương hệ đều quay xung quanh họ. Mọi người cảm thấy và cho rằng họ chính là phần cơ thể bằng xương bằng thịt quan trọng nhất từ trước đến nay. Niềm tin này hợp lý khi xét đến việc chúng ta suốt ngày chỉ sống trong đầu óc của chính mình, và mọi trải nghiệm có được từ khi sinh ra đến khi chết đi đều tập trung xem chúng ta là nhân vật chính. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm đều hướng về chính chúng ta.



Có lẽ bạn cho rằng mình là một người suy nghĩ cởi mở, phóng khoáng nhưng trên thực tế, tư tưởng tự xem mình là trung tâm tạo cho bạn “tầm nhìn trong đường hầm”¹ hạn hẹp. Tôi không nói bạn ích kỉ. Hay ngốc nghếch. Hay cả hai. Bạn không phải như thế. Tôi chỉ muốn minh họa một vấn đề còn phổ biến hơn cả fan hâm mộ của Giáo hoàng Phanxico. Tôi cũng mắc phải tầm nhìn hạn chế và trong nhiều khía cạnh cuộc sống, tôi chắc chắn mình vẫn chỉ nhìn thấy cái trước mắt. Biết được điều này, tôi sẽ là người cuối cùng cười nhạo bất cứ ai vừa mới trải qua khoảnh khắc “thức tỉnh” khi đọc những dòng vừa rồi của tôi. Tôi có mặt ở đây để giúp bạn từ từ thay đổi hoặc nâng màn mây nhận thức đang che phủ đôi mắt. Để lại phía sau thế giới quan cứng nhắc, vị kỉ có thể giúp bạn dễ dàng chấp nhận hơn, phóng khoáng hơn với thế giới này, bớt căng thẳng và thật sự thích nghi tốt với cuộc sống.

15

Để tôi nói cho bạn nghe một nhận định sáo rỗng về nhận thức: Người càng có học vấn cao

¹ Tunnel vision: tầm nhìn hạn chế, chỉ thấy những cái trước mắt.

thì càng có nhiều nguy cơ rơi vào tình trạng suy nghĩ thái quá. Người thông minh có thể nảy ra cách lí giải trừu tượng. Họ “lạc lối” trong quá khứ hoặc tương lai thay vì tập trung chú ý vào sự việc đang xảy ra ở hiện tại. Và dĩ nhiên, họ bị thuyết phục bởi sự đúng đắn của mình.

Nếu bạn nghĩ: “Thật may là mình không thông minh đến thế” hay “Tôi thông minh và ý kiến này thật xúc phạm” là bạn đã rơi vào cái bẫy niềm tin của chính mình rồi. Bạn bị cuốn vào cuộc độc thoại đang diễn ra trong đầu phản ánh sự đảm bảo về mặt nhận thức. Hãy ngừng đọc trong giây lát. Bạn đang suy nghĩ về cái gì vậy? Trong đầu bạn đang nói gì? Bất kể phản ứng trong thâm tâm là gì đi nữa, đó cũng là yếu tố định hình nên “tầm nhìn trong đường hầm” của bạn.

Khi nói đến việc “làm thế nào để suy nghĩ chín chắn hơn”, tôi thật sự không có ý áp dụng một mô hình tư duy hoàn toàn mới. Tôi muốn nghiên cứu cách theo dõi và kiểm soát những gì bạn nghĩ. Ý thức về điều làm bạn chú ý và những ý nghĩa bạn quan tâm. Tập trung vào



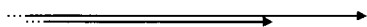
quá nhiều thứ, mâu thuẫn về cách giải thích, không nhận thức được kiểu tư duy của bản thân sẽ khiến cuộc sống khi trưởng thành của bạn trở nên quay cuồng bận rộn.

Đó chính là ý nghĩa thật sự của việc đổi mới thói quen tư duy. Làm thế nào để chuyển đổi nhận thức mặc định cố chấp, vị kỉ về thế giới của bạn sang nhận thức phổ quát cởi mở hơn và ít vị kỉ hơn.

Nhận thức phổ quát ấy bắt đầu từ việc bạn chấp nhận rằng bản thân mình thật sự không phải là “cái rốn” của vũ trụ và bạn không hiểu biết nhiều như bạn nghĩ. Tôi xin hứa, những khẳng định táo bạo này sẽ trở nên dễ hiểu cho đến lúc bạn đọc xong cuốn sách.

17

Còn bây giờ, hãy xem xét cuộc đời bình thường của một người trưởng thành, biết rằng cuộc sống này không phải được dệt nên từ những ý tưởng táo bạo, cuộc phiêu lưu dữ dội và những đỉnh cao bất ngờ, mà đa phần là bằng thói quen hằng ngày, nỗi buồn tẻ chán ngắt lẫn những điều có thể biết trước được.



Bất kể bạn đang làm nghề gì, rồi công việc cũng sẽ trở nên nhàm chán, đơn điệu. Một nhân viên kế toán hay người hướng dẫn chèo thuyền băng ghe nhô vượt thác trên sông đều có thể trải qua cảm giác “thế tục” như nhau. Thức dậy vào buổi sáng, đều đặn trải qua ngày làm việc dài từ 8 đến 10 tiếng. Không quan trọng họ nhận được bao nhiêu tiếng cổ vũ reo hò, có những khoảnh khắc cực kì ngoạn mục cùng đội nhóm xuôi theo dòng nước dữ dội, hay ngoạn ngoạn gõ những con số trên máy tính với nửa tiếng nghỉ trưa; họ vẫn sẽ cảm thấy căng thẳng hoặc/và nhẹ nhõm hơn khi hoàn thành những việc lặt vặt. Công việc có thể khác nhau, nhưng trải nghiệm khi có việc làm thì giống nhau. Một người nhảy lên chiếc xe Volkswagen đậm chất hippie trong khi người khác leo lên chiếc xe Volvo an toàn và có động cơ nhiên liệu kếp, họ đều trở về nhà để thưởng thức bữa tối ngon miệng, giết thời gian bằng những chương trình ti vi vô nghĩa trong vài tiếng đồng hồ, rồi đi ngủ sớm bởi vì... vâng, vì họ thừa biết ngày mai sẽ có những sự kiện gì liên quan đến mình.



Trong lúc lái xe về nhà, họ nghe vài bản nhạc thịnh hành trên radio, đều đều bắt nhịp với giai điệu của tay lái thì lại sức nhớ ra là chẳng còn tí thức ăn nào kể từ khi vợ mình về thăm mẹ. Lầm bầm bực dọc về nỗi mệt mỏi của bản thân và sự thiếu chu đáo của người vợ, hai nhân vật chính trong câu chuyện đổi đường đi đến một tiệm thức ăn nhanh. Đường sá thật kinh khủng vì đang giờ cao điểm. “Tại sao mấy cái người này không tìm được việc nào tử tế hơn việc ngáng đường mình đến Taco-Bell tìm cái gì bỏ bụng?”. Cả người nhân viên kế toán lẫn anh hướng dẫn chèo thuyền vượt thác của chúng ta đều nghĩ thế.

19

Cuối cùng, họ đến được nhà hàng thức ăn nhanh chỉ để nhìn thấy cảnh tượng chen chúc còn hơn trên đường phố, bởi vì hết thảy những người bận rộn với công việc và có vợ về thăm mẹ đều đang cố gắng kiếm cái gì đó xoa dịu cơn đói. “Tại sao? Tại sao lại lúc này, tại sao lại là lúc mình đang muốn ăn cơ chứ?” – hai nhân vật chính trong câu chuyện cần nhắc.



Nhà hàng ồn ào kinh khủng và họ thuê những nhân viên chậm hơn rùa bò. Thực đơn giờ có vẻ lộn xộn, và thật không may, bạn không phải là người duy nhất đang lặn lội. Nhiều người xếp hàng đứng trước bạn cũng đang bàn cãi nên chọn món gì: gà kiểu châu Á với nửa giá, hay sườn heo nguyên giá nhưng khẩu phần gấp đôi?

20 *Tại sao bạn lại phải xếp hàng chung với những người mỗi một và lộn xộn khác? Hàng người xếp hàng đợi dài dằng dặc đến phát ngán. Chắc là nên đi đến chỗ khác. Nhưng ai dám đảm bảo hàng chờ ở chỗ đó sẽ ngắn hơn ở đây? Còn nữa, có thể họ không có món gà châu Á giảm giá một nửa. Do đó bạn quyết định chờ đợi, suy nghĩ xem mình nên trút cơn giận này lên ai: nhân viên thu ngân đang làm việc quá tải và có công việc vô nghĩa tới mức bạn chẳng thể hình dung nổi; hay người đang ngáp ngừng chỉ ngón tay múp múp vào món thịt heo trong khi lại gọi món gà cứ như thể nó bổ dưỡng hơn vậy?*

Bạn bắt đầu có những suy nghĩ tồi tệ để giải tỏa nỗi chán chường của mình.



Sau vài phút dài như cả đời người trên trái đất thì đến lượt bạn gọi thức ăn – gà nướng kiểu châu Á. Bạn lựa chọn nhanh hơn bạn tưởng vì năng lượng đã tụt dốc trầm trọng, rồi thờ ơ nói với người tính tiền: “Cảm ơn, ngày tốt lành nhé”. Người đó ném cho bạn cái nhìn mang ý hỏi: “Ông đang giỡn tôi đó hả?” làm bạn hồi hận vì đã cố ép mình lịch sự, nhã nhặn và vội vàng đi ra bãi giữ xe dơ bẩn. Việc quay lại với luồng giao thông giờ cao điểm khiến bạn thầm hi vọng mình tan biến ngay lúc này vì đã phí cả cuộc đời trong nhà hàng thức ăn nhanh đó. *“Không, mình không may mắn như thế... Không phải trong cái thành phố chết tiệt này. Không phải ở đây”.*

Bạn về nhà. Ngôi nhà trống không và bát đĩa chưa rửa. Bạn lăm băm lấy một chiếc nĩa và ăn luôn món gà trong hộp khi xem vài chương trình ti vi âm ỉ. Có vài lúc hài hước nhưng đa phần là chán ngắt và ngó ngẩn. Và thức ăn cũng không ngon. Giờ đã trễ rồi. Bạn đi đánh răng, ngẫm nghĩ xem ngày hôm nay vô nghĩa như thế nào rồi leo lên giường chỉ để thức giấc vào

sáu giờ sáng hôm sau và lại lặp lại một ngày vô vị y như thế.

Chao ôi, viết về một ngày thường nhật còn tồi tệ hơn việc trải nghiệm nó. Ngày qua ngày, tháng qua tháng, người ta vượt qua sự tồi tệ này. Tất cả chúng ta đều như thế. Mọi thứ rồi cuộc sẽ trở thành thói quen. Bất kể là diễn viên hạng A hay người trông nom nhà cửa, sự buồn tẻ đơn điệu của hành động lặp đi lặp lại rồi sẽ đến với bạn. Các lễ thói đơn điệu sẽ xâm nhập vào cuộc sống của bạn khi bạn đi. Bất kì ai từng có một công việc đều thấu hiểu điều tôi đang nói.

Tôi biết bạn đang ao ước được nghe nói là những giây phút ấy không nhất thiết phải dở tệ như thế và có một giải pháp thần kì để giảm bớt sự đều đều đơn điệu của chúng. Không. Thành thật xin lỗi. Tôi sẽ không nói dối – nhiều phần việc trong cuộc sống của chúng ta vốn đã được định sẵn là ngớ ngẩn và nhàm chán rồi. Tôi biết các phương tiện truyền thông xã hội muốn thuyết phục bạn về sự thật hoàn toàn khác. Đừng tin nó. Cuộc sống của chúng ta không phải chỉ được tạo nên bằng những đỉnh



cao vô hạn. Nhưng điểm mấu chốt trong bài trình bày về sự đơn điệu thường nhật là cho bạn thấy một cách tiếp cận khác hơn là cách để thoát ra. Giải pháp sau gần như bất khả thi, bởi vì ngay cả công việc lí thú nhất trên đời cũng trở nên nhàm chán sau một thời gian. Người xinh đẹp nhất trên Trái Đất này cũng thế...

Bạn không thể thay đổi dòng chảy tự nhiên của cuộc sống nhưng có thể thay đổi cách bạn lí giải chúng.

Những lúc xếp hàng dài lê thê vào giờ cao điểm là lúc bạn phải ý thức rất rõ về suy nghĩ của mình. Bạn không thể thay đổi hoàn cảnh nhưng có thể thay đổi suy nghĩ về nó. Bạn nên làm như vậy bởi các sự kiện này đầu độc bạn qua từng ngày đúng theo nghĩa đen nếu bạn cứ để mặc chúng. Bạn có thể nghĩ mỗi lần tắc đường, mỗi lần nhồi nhét xếp hàng là một âm mưu mà cả thế giới đang quấy rầy bạn. Bạn có thể vận những sự việc thường ngày vào bản thân mình. Thật dễ dàng để làm như vậy bởi vì có một lực hút suy nghĩ “thâm căn cố đế” rằng bạn là trung tâm của vũ trụ. Bạn có thể cho



rằng các sự kiện kia đơn thuần đang cản trở bạn nhanh chóng mua thức ăn ở cửa hàng, thậm chí khiến bạn thêm mệt mỏi và ngăn không cho bạn về nhà sớm hơn. Bạn có quyền nghĩ là người ta biết họ đang ngáng đường của bạn và cố tình làm thế. Họ la hét và chọn món một cách chậm chạp chỉ để trêu tức bạn mà thôi.

Bạn có thể phẫn nộ trước miếng sườn heo to tướng mà anh chàng kia đang “xoi tái”, thọc những ngón tay bóng dầu mỡ vào sâu trong thịt, xé ra đến tận xương và nhai nhóp nhép rõ to, trong lúc hoàn toàn không đếm xỉa đến bạn vẫn đang đứng xếp hàng với cái bụng đói meo. *“Làm sao hấn dám ăn trước mặt mình với vẻ thỏa mãn trong khi mình còn đang đói? Chắc chắn hấn cố tình làm thế để khoe mẽ. Cái đồ tham ăn.”* Khi anh ta ăn xong, bạn nhìn anh ta lắc lè đi ra ngoài, leo lên chiếc mô tô quá khổ và xì khói khi khởi động động cơ. Bạn nhìn anh ta rời khỏi, lắc đầu phản đối thói quen tiêu xài đó. Đúng là cái xe đáng ghét của một gã ích kỉ bậc nhất, vô tâm bậc nhất với môi trường. Thật là một kiểu sống vô dụng, thiếu suy nghĩ...



Nhân tiện, hai đoạn cuối cùng chính là ví dụ về cách suy nghĩ chắc chắn khiến bạn cảm thấy đau khổ và đáng thương hơn. Kiểu suy nghĩ vị kỉ ấy làm cho nhiều người thất vọng và hoàn toàn chán ghét cuộc đời. Tuy nhiên, mỗi ngày bạn có thể chọn suy nghĩ theo hướng đó trong hàng người đợi mua thức ăn nhanh hay bất cứ nơi nào khác. Đó là quyết định của bạn.

Nhưng bạn cũng có thể chọn cách suy nghĩ khác đi.

Nếu bạn vừa mới nhận ra bản thân mình trong đoạn giới thiệu này, đừng lo lắng. Mỗi người trong chúng ta thỉnh thoảng đều suy nghĩ như vậy. Đó là dạng suy nghĩ vô thức. Đó là biểu hiện của nhận thức về sự buồn chán, thất vọng và cảm giác vô nghĩa. Những ý nghĩ hung hăng như những người ở trên làm dịu bớt chút ít sự thất vọng của chúng ta. Nhưng chúng lại tạo ra một loại thất vọng khác. Đó là nỗi bức dọc khi cuộc sống không tuân theo yêu cầu vị kỉ của bản thân.

Vậy, giải pháp là gì?



Thay đổi quan điểm. Bạn có thể suy nghĩ giống như tôi đã miêu tả ở trên. Tuy nhiên, bạn cũng có thể chọn cách nhìn nhận khác đi. Trước hết, bạn phải chấp nhận rằng bạn thật sự cảm thấy bản thân mình là “cái rốn” của vũ trụ, đồng thời chấp nhận rằng cách nhìn nhận này không đúng. Việc này thật khó khăn và không phải lúc nào bạn cũng sẽ thành công trong việc chuyển đổi nhận thức, nhưng “có công mài sắt, có ngày nên kim”. Chẳng hạn, bạn có thể chọn cách nghĩ rằng những người xếp hàng phía trước cố tình phá hỏng giờ phút “tự do” hiếm hoi của bạn. Hoặc bạn có thể chọn cách nghĩ là hầu hết những người kia chỉ vừa mới kết thúc một ngày làm việc dài lê thê và kiệt sức; họ xếp hàng mua thức ăn nhanh vì bắt buộc chứ không phải do chọn lựa. Họ không đủ tiền để mua ở một nơi đắt đỏ hơn. Bạn thì, mặt khác, đến đây bởi vì nó gần. Hay người đàn ông to béo đang nhai nhóp nhép miếng sườn heo ấy có lẽ đã không được ăn nó cả một năm rồi, và đó là món khoái khẩu đặc biệt của anh ta.



Bạn có thể chọn cách nhìn nhận rằng những người khác đang đứng đợi xếp hàng hoặc ùn tắc giao thông cảm thấy giống y như bạn. Họ cũng muốn nhanh chóng về nhà giống bạn. Người phụ nữ thu ngân kia bất lịch sự không phải để khiến cho một ngày của bạn thậm chí còn tồi tệ hơn; chỉ là cô ấy quá mệt nhọc sau ca làm 12 tiếng ở một nơi mà tất cả những gì cô phải làm là ứng phó với tiền bạc và sự thiếu kiên nhẫn của người khác.

Thay đổi sang cách nghĩ này không hề dễ dàng và chưa bao giờ dễ dàng. Bất kể bạn luyện tập cách suy nghĩ giàu lòng trắc ẩn hơn và không xem mình là trung tâm của vũ trụ nhiều bao nhiêu, thỉnh thoảng, bạn vẫn sẽ rơi vào tình trạng thiếu kiên nhẫn. Đừng chán ghét bản thân vì điều đó. Chỉ cần bạn chắc chắn ý thức được những lựa chọn tư duy của mình. Hãy biết rằng bạn có thể suy nghĩ theo hướng giàu lòng yêu thương hoặc tự cao tự đại. Cố gắng nhìn nhận một cách nhân ái thường xuyên nhất có thể. Có những ngày bạn không thể làm được, trong khi những ngày khác bạn lại không muốn nghĩ như thế.



Tuy nhiên, một khi bạn trải qua cảm giác có thể suy nghĩ một cách bao dung và tràn đầy yêu thương khi đối mặt với những khó khăn thường nhật, bạn sẽ không muốn vướng vào những tư tưởng vô nghĩa kia chút nào nữa. Nó mang lại cho bạn cảm giác thân thuộc. Rằng bạn không hề cô đơn trong nỗi bất hạnh của mình. Những người khác cũng đang chịu đựng y như bạn – hay thậm chí còn tồi tệ hơn. Điều quan trọng không phải là tìm thấy sự dễ chịu trong nỗi đau của người khác mà là xoa dịu cảm giác khổ sở của chính mình bằng cách nghĩ rằng bạn không đơn độc. Nếu dũng cảm, bạn cũng có thể thử an ủi sự bất hạnh của người khác. Việc đó thậm chí còn mang đến cho bạn cảm giác toại nguyện hơn. Nói điều gì đó vui vui trong lúc đang chờ đợi xếp hàng, tán thưởng nhân viên thu ngân, hay trò chuyện với một người lạ rằng bạn hi vọng họ sẽ ngon miệng với bữa ăn của mình. Đừng trông đợi hồi đáp điều gì. Đơn giản là hãy giải phóng nỗi thất vọng của bản thân theo một cách tích cực và tạo dựng mối quan hệ với những người khác.



Có khi người đàn ông hồi hải đứng trước bạn đang mang món ăn yêu thích về cho bà mẹ bị ốm rất nặng của mình. Có lẽ người phụ nữ thu ngân làm việc gấp đôi để nuôi nấng ba đứa con nhỏ của cô. Có thể bạn không bao giờ biết được động lực nào khiến cho những người ấy phải vội vàng đến vậy. Nhưng có một điều chắc chắn – họ không làm như thế để khiến bạn khó chịu. Nếu bạn cho rằng công bằng là chuyện hiển nhiên, trái tim bạn sẽ không còn chỗ cho lòng trắc ẩn.

29

Một vấn đề “quý quyết” của nhận thức chính là bạn tập trung sức mạnh ở nơi nào thì nơi đó sẽ khiến bạn kém chắc chắn. Ví dụ, nếu bạn đặt quá nhiều suy nghĩ vào những kì vọng tiêu cực, bạn sẽ không ngừng sợ hãi xảy ra bi kịch và hậu quả không may. Nếu dồn hết tâm trí vào tiền bạc, bạn sẽ không bao giờ thấy đủ. Nếu bạn khao khát có người yêu, ngày tháng dường như còn dài đặc hơn khi bạn chẳng có một ai bên cạnh. Bất kể thứ gì làm bạn bận tâm quá nhiều cũng sẽ “ăn mòn” cuộc đời bạn.

Tôi biết rằng bạn biết rõ điều này và tôi chẳng nói bất kì điều gì mới mẻ. Nhưng bạn có nhận thức về nó mỗi ngày không? Bạn có ý thức được tại sao mình sợ hãi, giả sử khi già đi? Hoặc vì sao bạn quá “thắt lưng buộc bụng” với tiền bạc? Hay căng thẳng khi ai đó cản bạn lại để hỏi một câu hỏi đơn giản? Hầu hết những lần đó bạn đều không ý thức được thứ gì điều khiển suy nghĩ của mình. Năng lực nhận thức của bạn trở thành thói quen nhận thức. Chúng trở thành một thiết lập mặc định trong suy nghĩ.

30

Ngày nay, những thiết lập ấy liên quan rất nhiều đến nỗi ám ảnh về sự tự nhận thức, tiền bạc, quan điểm và chủ nghĩa cá nhân. Chớ hiểu lầm ý tôi, đó là những thứ quan trọng nhưng chúng có thể giam cầm bạn trong lối suy nghĩ phiến diện, gây nản lòng và tự đầu độc chính mình.

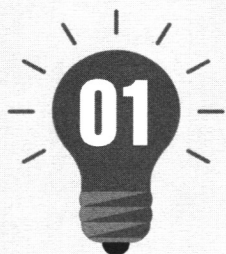
Bạn không bắt buộc phải từ bỏ ước muốn có nhiều tiền hơn, xinh đẹp hơn hay có được những ngày suôn sẻ hơn để quan tâm đến người khác và các vấn đề bạn gặp khó khăn chung với họ. Bạn sẽ không trở nên xinh đẹp, khỏe mạnh



hoặc nhanh nhẹn hơn nếu đồng tình với việc người khác tự thấy họ quan trọng chỉ để khẳng định tầm quan trọng của bản thân bạn.

Năng lực ý thức thật sự đến từ sự rèn luyện, quan tâm và lòng trắc ẩn. Khía cạnh đối lập lại với “sức mạnh nhận thức” của bạn là sự vô ý thức, tự yêu bản thân và niềm tin cố chấp rằng vũ trụ chỉ muốn làm tổn thương bạn.

Bạn có thể phản đối những gì tôi nói trong phần giới thiệu này hoặc chấp nhận chúng. Việc đó tùy thuộc vào bạn. Bạn có quyền chọn cách phớt lờ sự nhàm chán, vô vị của cuộc sống nhưng chúng sẽ ở xung quanh bạn cho dù bạn có lựa chọn chú ý đến chúng hay không. Nhận thức không làm bạn tổn kém điều gì cả nhưng đó có thể là câu trả lời cho rất nhiều câu hỏi trong cuộc sống. Việc thay đổi thói quen tư duy của bạn sẽ không làm đổi thay thế giới, nhưng dù sao đi nữa, tốt hơn là bạn nên chấp nhận và học cách cảm thấy dễ chịu về nó.ⁱⁱ

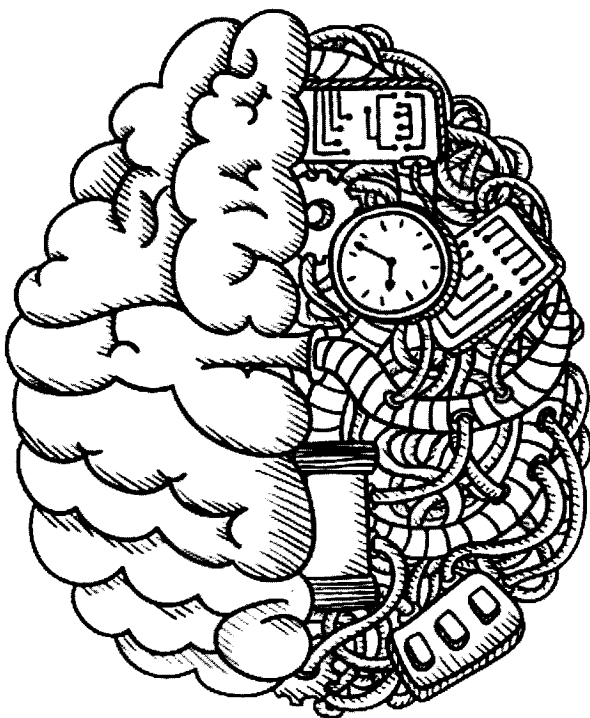


BỘ NÃO BỊP BỢM



Ý tưởng thay đổi suy nghĩ mà tôi trình bày trong phần giới thiệu nghe có vẻ là việc rất dễ thực hiện. Tuy nhiên trên thực tế, nó khó khăn hơn chúng ta tưởng. Tại sao ư? Bởi đó là một vấn đề khác mà loài người ưa suy nghĩ chúng ta không ý thức được. Cụ thể là trong đa số trường hợp, hành động của chúng ta không phải do suy nghĩ chi phối mà do cảm xúc.

Theo lí thuyết của Thiền học, có hai loại trí tuệ tồn tại trong ta: trí tuệ suy nghĩ (*thinking mind*) và trí tuệ quan sát (*observing mind*). Loại thứ nhất chính là tiếng nói không ngớt ba hoa trong đầu bạn mà ngay cả khi bạn bắt nó im lặng, nó vẫn phát ra những hình ảnh và ý nghĩ: “Ê, im mồm hả? Tôi á? Cậu nói thật đó hả? Cậu biết là không có cái suy nghĩ nào cam như hến được mà...” Trí tuệ suy nghĩ không bao giờ ngủ: nó huyền thuyên với bạn khi bạn đứng xếp hàng (còn loại chuyện tán gẫu là gì thì tùy thuộc vào bạn), chuẩn bị đi ngủ, thậm chí đôi khi cả trong giấc ngủ. Bạn đã bao giờ nhận ra điều đó chưa? Cảnh báo tiết lộ một chút, bạn sẽ làm được việc này bằng trí tuệ quan sát của mình.





Trí tuệ quan sát là thứ bạn nên sử dụng để theo dõi suy nghĩ và hành động của mình. Thật không may, người ta không thường xuyên dùng đến nó. Ngay cả khi dùng đến thì cũng không phải là hành động thật sự có ý thức. Tôi thích gọi trí tuệ quan sát là sự đánh giá sáng suốt hay đầu óc tỉnh táo hơn. Khi ai đó hét lên với bạn rằng: “Cậu đang nghĩ cái gì vậy? Cậu không được tỉnh táo!”, người đó thật sự muốn nói rằng: “Này! Làm ơn lấy cái trí óc quan sát ra để kiểm tra bộ não suy nghĩ của bạn đi, nó đang hỗn loạn lên đấy!”

(37)

Khi trí tuệ suy nghĩ thoát khỏi tầm kiểm soát, trí tuệ quan sát không thể tác động được gì nhiều. Bạn đã bao giờ nhờ ai đó giúp giải tỏa cơn giận dữ của mình chưa? *“Tôi có thể làm gì để ngăn không cho bản thân cảm thấy tức giận?”*

Câu trả lời chính là bạn không thể ngăn được. Một khi suy nghĩ “tháo cũi sổ lồng”, con ngựa ấy sẽ chạy mất. Những gì bạn làm được không liên quan đến cảm xúc của bạn. Thiền



học dạy rằng thay vì tự nói với bản thân “Tôi tức giận”, hãy nói “Tôi cảm thấy tức giận”. Bạn không phải là con người được tạo thành bởi sự giận dữ. Bạn chỉ bị cảm xúc đó hủy hoại. Chuyển đổi được suy nghĩ nhỏ nhỏ này, bạn sẽ tự giải phóng bản thân khỏi cảm giác khó chịu.

Tại sao việc thay đổi ý nghĩ lại khó khăn đến như vậy? Vì chúng liên quan đến cảm xúc. Cảm xúc của chúng ta vô cùng mãnh liệt. Tôi có thể khẳng định rằng nó còn mạnh mẽ hơn cả suy nghĩ. Mỗi người chúng ta, ngay cả những ai tuyên bố rằng mình là người lí trí, logic và có thể mạnh về não trái hay tương tự cũng thế. Tại sao vậy? Bởi vì đó là cách mà hệ sinh học của ta đã được lập trìnhⁱⁱ.

Bộ não con người ban đầu bao gồm phần cuống não. Bộ phận cơ thể nhỏ nhắn trông giống như con ốc sên ấy nằm trên tủy sống và chịu trách nhiệm cho hoạt động trao đổi chất của các cơ quan. Nó cũng kiểm soát những chuyển động và phản ứng khác nhau. Hàng trăm ngàn năm sau đó, bộ não nguyên thủy nhỏ bé được mở rộng với nhiều trung tâm cảm



xúc. Hàng chục ngàn năm sau khi trung tâm xúc cảm phát triển, vỏ não ngoài, bộ óc tư duy tiến hóa lên đến đỉnh điểm của chúng.

Tôi không muốn đi sâu vào chi tiết tâm lí học thần kinh về cấu trúc não bộ. Mục đích tôi trình bày quá trình tiến hóa của não là cho thấy trí tuệ cảm xúc già dặn hơn trí tuệ tư duy cả hàng triệu năm. Do đó, phản ứng theo xúc cảm hằn sâu trong bản chất tự nhiên của chúng ta hơn phản ứng lí trí. Nói cách khác, trung khu cảm xúc có tác động mạnh mẽ lên trí tuệ tư duy. (Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* (tạm dịch: Trí tuệ cảm xúc), tr.10-12).

Não bộ điều khiển cảm xúc hồi đáp nhanh chóng hơn rất nhiều. Trong khi bộ não tư duy thoải mái phân tích tình huống thì phần não kia đã phản ứng lại hoàn cảnh đó rồi. Tôi nói là phản ứng, chứ không phải giải quyết. Thường thường, sự đáp trả cảm tính mau lẹ hay khiến chúng ta gặp nhiều rắc rối, chí ít là trong trường hợp những vấn đề liên quan đến nhận thức. Nhưng khi gặp phải vấn đề sống còn, não bộ cảm xúc có thể cực kì hữu dụng.

Vào thời kỳ sơ khai của loài người, phản ứng theo cảm xúc vô cùng cần thiết cho sự sinh tồn. Đó là phần não bộ phải quyết định xem xung quanh có nguy hiểm nào không và loại phản ứng nào được thực hiện. Nếu quay trở lại thời điểm ấy mà bạn lệ thuộc vào lí trí, thông thả phân tích tình hình thì có thể bạn đã ra đi vĩnh viễn trước khi kịp đưa ra kết luận.

Một đặc trưng điển hình khác của trí tuệ cảm xúc là cảm giác tin tưởng mạnh mẽ rằng quyết định được đưa ra là đúng đắn.

Nếu không có sự chắc chắn, bộ não sẽ không gửi tín hiệu cảnh báo đến tất cả dây thần kinh trong hệ thống cơ thể nhằm giúp bạn thực hiện phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” (fight-or-flight) để sinh tồn. Vì vậy, niềm tin về mặt cảm xúc xuất hiện rất sớm, thậm chí trước khi bộ não tư duy nắm bắt được chuyện gì đang xảy ra. Khi bạn bị tê liệt suy nghĩ mà cố tìm ra lí do hợp lí cho việc bạn đã thốt ra câu nói khó nghe với mẹ, câu trả lời duy nhất có thể nảy ra là: “Chẳng biết nữa”, đúng rồi đấy. Bạn không biết. Bạn chỉ cảm thấy như thế thôi.



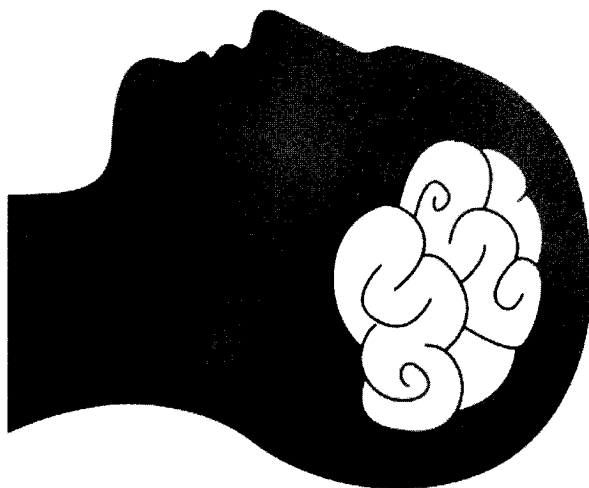
Thực tế, xã hội đã phát triển và biến đổi các quy chuẩn nhanh hơn tốc độ mà sự tiến hóa có thể theo kịp. Ở một số khía cạnh, chúng ta vẫn là những người “ăn lông ở lỗ”, đưa ra phản ứng cảm tính trước các vấn đề của thời đại ngày nay như cách chúng ta đã làm khi những cuộc tấn công của gia súc còn là vấn đề thật sự đáng quan tâm. Hiện nay, hầu hết những thứ làm chúng ta sợ hãi và đáp trả theo cách thức ban sơ không còn đe dọa sự sống còn của chúng ta nữa.

Paul Ekman - nhà tâm lí học người Mỹ đã khám phá ra mối quan hệ giữa cảm xúc và những người có tài bắt chước. Đồng thời, ông phát hiện rằng cường độ dữ dội, mãnh liệt của một cảm xúc không kéo dài quá vài giây. Chẳng hạn, khi bạn giận dữ đến mức có thể đập tan bức tường đá, bạn nên nhanh chóng làm ngay bởi chỉ vài giây sau cơn tức giận bộc phát ấy sẽ suy giảm sức mạnh.

Bạn cảm thấy như thế nào sau sự xuất hiện chóng vánh của cảm xúc chỉ là một tâm trạng được tâm trí liên tục duy trì? Nếu yếu tố làm bùng nổ xúc cảm được lặp đi lặp lại, bạn sẽ



ở trong tâm trạng đó lâu hơn rất nhiều. Giả sử bạn đang nổi xung lên vì chồng bạn không đổ rác. Con tam bành xuất hiện ngay khoảnh khắc nhận ra điều đó. Tất cả mọi thứ tiếp theo chỉ là bạn cần nhẫn hàng giờ về đổng rác. Bạn duy trì sự tức giận nếu không ngừng nhớ lại nguyên nhân ấy.





Thậm chí đôi khi người ta còn gọi lại một cảm xúc tồi tệ chỉ để bày tỏ quyền được bù đắp của họ. Ví dụ trường hợp bạn tự đi đổ rác. Suốt ngày hôm ấy, bạn quên băng đồng rác và cảm giác tức giận. Nhưng chiều đến khi gặp mặt chồng, bạn nhớ lại tâm trạng kia và bắt đầu cãi vã.

44 Nhà tâm lí học Ekman nói rằng việc cảm xúc chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn ngủi là hoàn toàn dễ hiểu. Nếu xúc cảm tồn tại lâu hơn sự nguy hiểm hay cảm giác kinh ngạc vui vẻ, con người sẽ mất tập trung vào môi trường luôn biến đổi không ngừng, dẫn đến không có phản ứng phù hợp với mối đe dọa. Chúng ta không thể khắc phục hay điều trị việc mất kiểm soát cảm xúc. Đó là bản năng bẩm sinh. Tuy nhiên, bạn có thể ý thức về những hành động mình làm sau khi đám mây thịnh nộ bay đi. Bạn có quyền chọn lựa không duy trì tâm trạng tồi tệ khi những cơn sóng cảm xúc bản năng đó qua đi.

Mặc dù vậy, trí tuệ điều khiển cảm xúc cực kì ranh ma. Nó thường đánh lừa trí tuệ suy



nghĩ để giúp “hâm nóng” bầu tâm trạng nảy sinh do cảm xúc trong thời gian dài. Não bộ tư duy có thể duy trì lâu hơn cảm xúc hiện tại vì suy nghĩ của chúng ta liên tục kích động lại chúng. Chẳng hạn, nếu bạn cứ liên tục nghĩ về những con người ngốc ngếch, căm như hến và phiền hà đang xếp hàng trước mình, bạn chán ghét họ nhiều như thế nào thì nổi bực dọc, chán nản do hàng người dài lê thê đó sinh ra sẽ không thể dịu bớt được.

Trong hầu hết trường hợp, con người không thể tác động đến cảm xúc và thời điểm khi nào nó xuất hiện, nhưng bằng sự luyện tập, họ có thể chọn lựa suy nghĩ. Kiểm soát ý nghĩ sẽ đưa đến việc kiểm soát tâm trạng tốt hơn. Cảm xúc không thể bị lí trí sáng suốt chiếm quyền để ngăn chặn, nhưng ảnh hưởng và thời gian tồn tại của chúng có thể được giảm bớt.

Ví dụ, nếu bạn cảm thấy mình đang gặp chuyện bực, việc cam kết tránh xa cơn giận và không bao giờ mắc bẫy không phải là việc làm thông minh (ngay cả khi nhiều chuyên gia bảo rằng có thể làm được điều đó). Sự tức giận sớm

muộn gì cũng lại xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Nếu chỉ chăm chăm đàn áp nó, thời điểm lại nổi cơn tam bành sẽ khiến bạn cảm giác mình thất bại. Bạn không thể loại bỏ một cảm xúc nào đó nhưng với lòng kiên nhẫn và ý thức, bạn có thể thấu hiểu cảm xúc ấy, tại sao, khi nào nó xuất hiện, điều gì kích thích nó và loại suy nghĩ nào có khả năng làm giảm bớt tổn thương do nó gây ra.

46 Bạn phải chấp nhận rằng nhiều cảm xúc không thể bị “diệt tận gốc” khỏi cuộc sống. Hãy lựa chọn tranh đấu một cách khôn ngoan. Đừng chống lại điều không thể thay đổi mà hãy tập trung vào thứ có thể thay đổi được. Bạn có thể bắt đầu bằng cách chú tâm vào những suy nghĩ làm duy trì trạng thái giận dữ và chủ động thay thế bằng những ý nghĩ khác.

Chuyện này sẽ không dễ dàng. Mới đầu, bạn càng cố gắng giữ tâm trí tránh xa suy nghĩ đó bao nhiêu, chúng sẽ càng cố bật lên mạnh mẽ bấy nhiêu. Nếu bạn tự nhắc đi nhắc lại: “Mình không chán ghét khi phải đợi chờ trong cảnh ùn tắc này”, bạn vẫn sẽ



nghĩ về sự việc đang làm bạn lãng phí thì giờ. Thay vào đó, hãy nhắm tầm điều gì đó không liên quan, chẳng hạn như: “Mình sắp sửa có một buổi tối vui vẻ với bọn trẻ” hay “mình sẽ đến sự kiện sushi được-ăn-tất-tần-tật vào thứ Bảy”. Suy nghĩ tích cực càng không liên hệ đến vấn đề gây bức tức bao nhiêu thì càng hiệu quả bấy nhiêu. Tránh xa nguyên nhân gây tức giận càng xa càng tốt. Bài tập này là một dạng rèn luyện tâm lý mức độ nhẹ. Bộ não chỉ có thể suy nghĩ về một thứ trong một thời điểm và bạn đang tận dụng đặc điểm đó.

Đây là bài tập thích hợp nhất mà bạn có thể áp dụng để thay đổi trạng thái cảm xúc nhanh nhất có thể. Tuy nhiên, thành công hay không thì không có gì đảm bảo, ngay cả khi bạn đã thực hiện bài tập này. Vì có một số cảm xúc quá mạnh mẽ hoặc do bạn vẫn đang trong giai đoạn học hỏi cách kiểm soát suy nghĩ.

Mặc dù lí trí không thể quyết định cảm xúc nhưng có thể kiểm soát phản ứng của bạn trước cảm xúc. Trí tuệ xúc cảm rất non nớt và

không biết phân biệt trong khi trí tuệ tư duy điều chỉnh biểu hiện của nó. Ví dụ, bạn cảm giác có thể giết chết ông chủ tịch thượng, hách dịch của mình nhưng thực tế bạn sẽ không làm thế. Tư duy phân biệt cái tốt với cái xấu, phản ứng văn minh với cách hành xử man rợ. Nếu bộ não suy nghĩ của bạn có thể ngăn chặn được một vụ sát hại thì cũng có thể cản bước những vấn đề còn con hơn rất nhiều. Chỉ cần bạn củng cố niềm tin rằng những suy nghĩ của bạn chỉ là phản ứng trước cảm xúc.

48

Việc tốt nhất bạn làm được là chấp nhận rằng mình chẳng bao giờ có thể hoàn toàn kiểm soát tâm trí. Bạn có một bộ não cảm xúc bắt nguồn sâu xa từ bản năng mà không thể nhận thức bằng các tiêu chuẩn xã hội. Một phần trong não bộ sẽ hành động và phản ứng theo cách không lường trước được. Nếu bạn ý thức điều đó – sự thật hiện tại không bác bỏ được trong thần kinh tâm lý học, ngay lập tức bạn sẽ trở thành một người kiểm soát hiệu quả hơn. Bạn đoán trước rằng mình là người phi lý trí. Đã có hàng trăm năm minh chứng cho điều đó.



Vài thế kỉ trước, các nhà chiêm tinh học tin rằng Trái Đất là trung tâm của vũ trụ và tất cả mọi thứ đều quay xung quanh nó. Thậm chí trước đó còn có một huyền thoại được truyền bá rằng Trái Đất mang hình khối và có một đường kết thúc rõ ràng ở đâu đó giữa những đại dương mù sương. Người ta cũng cho rằng họ có thể trị nhiều căn bệnh khác nhau bằng cách cắt vào tay để cho máu chảy ra.²

Lúc còn nhỏ, tôi từng tin việc ăn rau chân vịt sẽ giúp cho ta cường tráng hơn, nhưng phải nhịn ăn chúng để không bị có cánh tay to tướng mất cân đối như Popeye³. Tôi tin rằng việc chinh phục sự chú ý và tình yêu của một ai đó là có thể mua được nên tậu đủ thứ linh tinh để khiến mình trông “ngầu” hơn. Năm 15 tuổi, tôi cho rằng tử tế với người khác là một điều chẳng ra làm sao và phớt lờ, không quan tâm mới là cách giành được sự kính nể của mọi người.

² Người xưa cho rằng bệnh tật sinh ra là do sự mất cân bằng thể dịch trong cơ thể nên khi bị bệnh, họ cắt tay cho máu chảy ra để cân bằng lại.

³ Thủy thủ Popeye – một nhân vật hoạt hình hư cấu. Khi nào cần thêm sức mạnh, anh lại chén sạch một hộp rau chân vịt và lập tức cơ bắp nổi cuộn cuộn.

Khi tôi quen người bạn gái đầu tiên, tôi đã mừng rỡ tưởng là chúng tôi sẽ luôn luôn ở bên nhau. Lần đầu tiên cô ấy lừa dối tôi, tôi nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ tha thứ. Lúc chia tay, tôi chắc chắn rằng sẽ không yêu bất kì ai nhiều như đã yêu cô ấy – và cũng chẳng có ai yêu tôi như người đó cả. Rồi tôi hẹn hò với người bạn gái khác. Cô ấy yêu tôi hơn tôi yêu cô ấy rất nhiều. Tôi cho rằng mình phải chịu trách nhiệm cho cảm xúc của người yêu và thấy tội lỗi vì đã không yêu bạn gái nhiều hơn. Vì chuyện đó, tôi cảm thấy bản thân là một gã tồi tệ. Tôi đã sai hoàn toàn từ chuyện rau chân vịt cho đến yêu đương.

Chắc chắn nếu nhìn lại năm năm về trước bằng suy nghĩ của hôm nay, tôi sẽ thấy rằng mình đã sai. Tôi hi vọng như thế. Điều đó có nghĩa là tôi hiểu biết nhiều hơn và đúng đắn hơn trong năm năm qua. Mặc dù vậy, chúng ta không bao giờ đúng hoàn toàn. Hoặc sai hoàn toàn. Tôi không tin rằng có sự sai hay đúng tuyệt đối nào. Có những điều bạn trải nghiệm là đúng hay sai dựa trên giá trị của



bạn. Hãy tiếp cận một cách trung lập, quyền tự do thể nghiệm sự đúng đắn của bạn sẽ vượt qua lần ranh ngăn bạn xâm hại đến tự do của người khác. Đừng cho rằng những giá trị mà mọi người cho là tiêu cực đều đúng vì chúng ta đều hiểu rằng “sai” hay “đúng” mang tính chủ quan. Dựa trên kinh nghiệm và giá trị khác nhau, người ta sẽ có câu trả lời khác nhau cho cùng một câu hỏi và không có đáp án nào trong số đó tốt hơn hay tệ hơn cái nào.

Câu trả lời của chúng ta hôm nay có lẽ cũng khác với những gì ta từng nghĩ mười năm về trước. Mười năm trước, tôi bị thuyết phục rằng mình nên ích kỉ để có được sự kính trọng. Hôm nay, tôi tin là khi ấy mình đã sai lầm.

51

Mọi người đều có “lịch sử” hiểu sai về những điều họ từng tin là đúng. Bạn cũng có tiền sử nhận định sai lầm về những điều bạn tin là đúng đắn. Theo phép suy luận trên, làm sao bạn có thể chắc rằng những gì bạn nghĩ về suy nghĩ của người khác là không sai?

Bộ não là cơ quan mấu chốt của cơ thể giúp chúng ta khác biệt với những giống loài khác.

Tuy nhiên, nó lại là cơ quan cực kì “sớm nắng chiều mưa”. Nó khiến chúng ta tin rằng mình đã biết mọi thứ, thuyết phục rằng chúng ta đã thấy những thứ không thật sự tồn tại. Nó thậm chí có thể viết lại kí ức của chúng ta.

Trí tuệ cảm xúc rất giỏi liên kết. Chẳng hạn như khi là một đứa trẻ, bạn tự ngã và bị thương, cơn đau sẽ kết hợp với độ cao khắc sâu vào trí nhớ của bạn. Lần tiếp theo trở lại nơi mình bị ngã hoặc những nơi khác hơi cao một chút, ngay cả khi bạn không còn bị nguy cơ té ngã đe dọa, bạn vẫn thấy rất khó chịu. Chắc chắn rằng bạn sẽ không bao giờ đến bên bờ vực để quan sát. Phản ứng đó xuất hiện là do ký ức đang giúp bạn an toàn và tránh xa nguy hiểm. Về vấn đề này, trí tuệ cảm xúc trở thành một siêu anh hùng không ngừng bảo vệ bạn.

Trí nhớ cảm xúc cũng lưu trữ những trải nghiệm tâm lí. Ví dụ, nếu bạn từng bị lừa dối trong quá khứ, bạn sẽ không dễ dàng tin tưởng người khác lần nữa. Bất kể khi nào bạn thấy người quan trọng của mình nói chuyện với người khác phái (hay cùng phái, tùy thuộc vào



người bạn thích), thì giống như chú chó Pavlov tiết nước miếng khi nghe tiếng chuông reo, ở bạn sẽ bắt đầu xuất hiện nỗi lo lắng, hoang mang không thể nào lí giải được do kí ức đau buồn của bạn gây ra. Nếu cảm xúc ấy – một hỗn hợp của sự ghen tuông, lo sợ mất mát và bị bề mặt không được dập tắt ngay khi xuất hiện mà thay vào đó bị “thêm dầu vào lửa” bằng những suy nghĩ tiêu cực, kết cục là bạn sẽ chỉ trích người yêu của mình. Trong khoảnh khắc “cả giận mất khôn” thậm chí bạn còn không nhận ra nguyên nhân gây ra nỗi thất vọng xuất phát từ thời điểm bạn bị lừa dối trong quá khứ và đó chính là thủ phạm kích động cảm xúc này. Khi gửi cho bạn một phản ứng, trí nhớ cảm xúc dựa vào nhận thức trước đây chứ không phải thực tại.

Theo Goleman⁴, có hai loại tư duy cảm xúc là tư duy phân loại (*categorical thinking*) và tư duy cá nhân hóa (*personalized thinking*).

Tư duy phân loại là ví dụ điển hình của suy nghĩ “đen và trắng”. “Tôi là người giỏi

⁴ Daniel Goleman là người sáng lập Tổ chức Hỗ trợ Trí tuệ xúc cảm ở Boston, Massachusetts. Ông phụ trách mục Khoa học nghiên cứu về Thói quen ứng xử và trí tuệ con người của tạp chí *New York Times*.

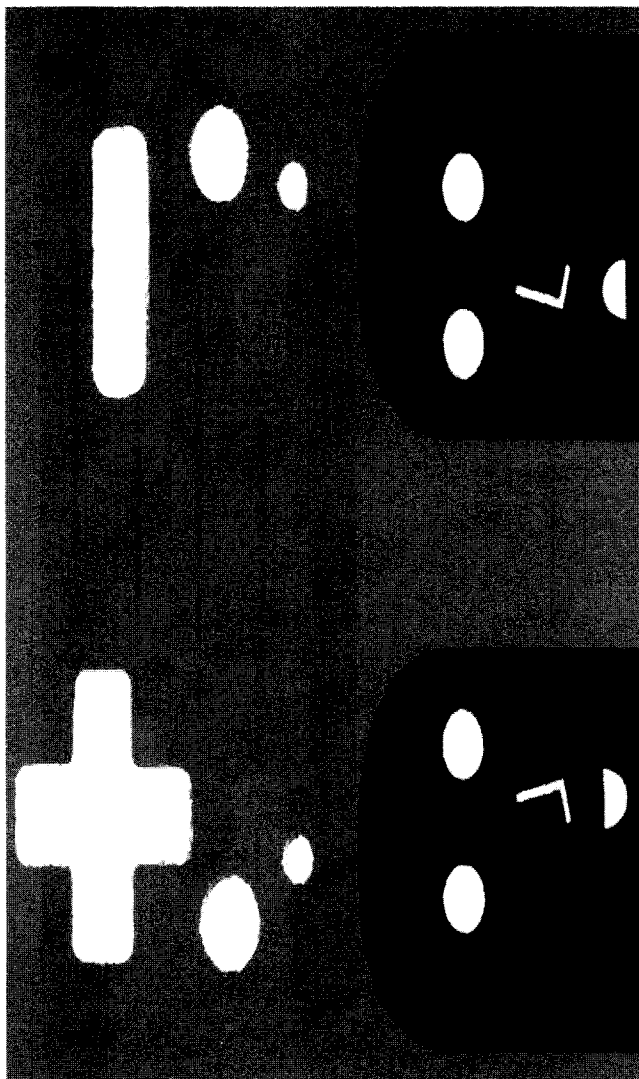
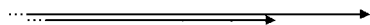
...====>

nhất” hoặc “tôi tệ hại nhất” – không có gì nằm ở mức trung bình cả. Việc sống trong trạng thái cực đoan khiến chúng ta bị đè nặng bởi nỗi lo lắng cực độ. Việc đáp ứng kì vọng của tư duy phân loại gần như bất khả thi cho dù là suy nghĩ tích cực hay tiêu cực đi chăng nữa. Hãy cố gắng giảm thiểu việc sử dụng những từ ngữ như: “lúc nào cũng vậy”, “chẳng bao giờ”, “tốt nhất” và “tệ nhất” trong vốn từ vựng hằng ngày của bạn.

Người có tư duy cá nhân hóa tự vận vào bản thân mình tất cả mọi thứ từ lời phê bình đến nhận xét trung lập. Cái bàn va trúng ngón chân họ chứ không phải ngược lại. Người ta im lặng chỉ vì họ bước vào phòng hoặc tệ hơn, mọi người chắc chắn sẽ phá lên cười nhạo họ. Người có lối suy nghĩ cá nhân hóa không nhất thiết phải tự yêu bản thân hay nói đúng hơn, họ đang chịu đựng một cảm giác không xứng đáng. Nỗi lo sợ mình “không hoàn hảo” khiến họ “vơ” tất cả mọi thứ trở thành sự công kích cá nhân. Có thể ký ức cảm xúc đã lưu giữ nhiều sự kiện mà ở đó họ cảm thấy mình không đủ tốt.



Người có kiểu tư duy này sở hữu trí nhớ chọn lọc thiên về khía cạnh tiêu cực. Họ tìm tòi trong kho vũ khí kí ức tiêu cực, dồi dào của mình những kí ức tự chứng thực để củng cố cho một niềm tin. Ví dụ, nếu một người thiếu tự tin bị chỉ trích, họ sẽ lục lại những kỉ niệm để xác nhận lời chê bai đó bất kể độ chính xác của nó. Còn nếu nhận được lời nhận xét tích cực, họ sẽ không chịu nghi ngờ cho đến khi tìm ra ít nhất mười kí ức tiêu cực chống lại lời khen ấy.





Tuy nhiên, trí nhớ cảm xúc mang tính chọn lọc là đặc trưng giúp tất cả mọi người kiểm soát trạng thái cảm xúc. Con người chỉ gặp khó khăn để thấu hiểu tại sao mình cực kì hạnh phúc, buồn bã hay tức giận. Nguyên nhân không làm thay đổi niềm tin cảm xúc tạm thời. Trong trạng thái cảm xúc phấn khích, người ta có rất nhiều lí do để ủng hộ chính mình. Bạn nên biết rằng một khi bộ não xúc cảm chọn cách phản ứng, niềm tin cho rằng đó là việc làm đúng chắc hẳn vô cùng mạnh mẽ.

Trí nhớ cảm xúc có tính chọn lọc thiếu nhạy cảm với thời gian. Nếu một sự việc trong cuộc sống của bạn tương tự với một sự kiện tồi tệ đã xảy ra trong quá khứ, bạn sẽ có phản ứng cảm xúc tương tự mặc dù hoàn cảnh hiện giờ hoàn toàn khác biệt. Chẳng hạn, khi còn là một đứa trẻ, ý kiến của bạn thường bị đàn áp thì khi lớn lên, bạn sẽ không dễ dàng bày tỏ suy nghĩ với người yêu của mình ngay cả khi người đó thực sự hứng thú, tò mò về những điều bạn nghĩ. Cần rất nhiều nỗ lực và chia sẻ để chấp nhận rằng tình huống đã thay đổi.

Đó là người yêu của bạn chứ không phải bố mẹ bạn. Đồng thời, bạn không còn là một đứa trẻ nữa. Bằng cách tiến từng bước nhỏ, trí nhớ cảm xúc có thể được viết lại bằng kí ức mới mẻ. Trong kí ức ấy, mọi người quan tâm, hiểu kì về suy nghĩ của bạn. Tuy nhiên, quá trình thay đổi kí ức sẽ rất mất thời gian.

Đó chính là “hậu trường” tâm lí trong thói quen tinh thần của chúng ta. Đôi khi chúng ta không tài nào hiểu được tại sao mình lại cư xử như trong khi những lần khác, chúng ta cảm giác mình chắc chắn đã hành xử đúng. Hãy thường xuyên tự vấn về suy nghĩ và hành động của bản thân, đừng tin tất cả những điều tâm trí mách bảo. Khi bạn bắt đầu thắc mắc về suy nghĩ của mình nghĩa là bạn đã chạm đến “cảnh giới” tự nhận thức mà không nhiều người có được. Hãy đảm bảo rằng bạn tự nghi ngờ và phê bình những ý nghĩ theo hướng xây dựng. Bạn không hề gốc gác ngay cả khi nhận ra bản thân vừa sai lầm trong chuyện gì đó.

Trong cuốn *Emotional Intelligence* (tạm dịch: Trí tuệ cảm xúc), Daniel Goleman đã đưa ra



hướng dẫn ngắn gọn về cách để tiến hành quá trình tự vấn một cách công bằng nhất có thể.

Cụ thể hơn nhé. Khi bạn quyết định phê bình bản thân về điều gì đó, đừng mở rộng chỉ trích mọi thiếu sót của mình. Chỉ phân tích duy nhất một vấn đề mà bạn mong muốn tìm ra câu trả lời. Tránh tư duy phân loại và cá nhân hóa. Lựa chọn một suy nghĩ được xác định rõ ràng cần phải tự vấn. Chẳng hạn: “Mình trở nên gay gắt quá đáng trong mỗi cuộc tranh cãi với bố, vì vậy mình không thể bình tĩnh nổi như mình muốn”.

Đừng trách móc hay đổ lỗi cho bản thân. Vấn đề mấu chốt của bài tập này là thấu hiểu xúc cảm bắt nguồn từ đâu và giải quyết nó, chứ không phải tạo ra mức độ tự chán ghét mới.

