

sự thật man

TRAI THỨC *Gốc*



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG



MOCHI
books

sự thật man

TRI THỨC *Gốc*

Tái bản lần 3

MỤC LỤC

Lời nói đầu	7
Phần I: Lý thuyết gốc	21
Chương 1: Sự thật về cuộc sống	27
1. Ngừng so sánh và bịa đặt	31
2. Công cụ trải nghiệm	37
3. Cuộc sống khách quan và cuộc sống chủ quan	40
4. Thượng Đế, Chúa, Phật, Vũ trụ, Địa ngục, Niết Bàn	44
5. Tôn giáo, triết học, khoa học, tâm linh	48
6. Cuộc sống trọn vẹn, đầy đủ nhất	51
 Chương 2: Sự thật về con người	57
1. Con người là tổ hợp vật chất và phi vật chất	61
2. Con người là tiểu vũ trụ theo đúng nghĩa đen	67
3. Con người là sự cấu thành từ siêu chi tiết	70
4. Con người là cuộc sống	74
 Chương 3: Con người và cuộc sống	81
1. 5 cổng hữu hình, 1 cổng vô hình	83
2. Trò chơi trải nghiệm	84
3. Kết nối chủ động và kết nối bị động	86
4. Lựa chọn kết nối	88
 Chương 4: Ba game lớn phải chơi	91
1. Game cơ thể	95
2. Game “một việc chính”	133
3. Game tương tác	158

Phần II: Công thức gốc	191
Chương 5: Công thức sống hiệu quả	195
Chương 6: Công thức xử lý mọi tò mò	213
Chương 7: Công thức xử lý mọi vấn đề	225
 Phần III: Thực hành Tri Thức Gốc	235
Lời kết	243



LỜI NÓI ĐẦU



Về Tri Thức Gốc!

Ngôn ngữ quá nhỏ bé và hữu hạn nhưng nó vẫn là công cụ tốt nhất để hướng chúng ta đến việc trải nghiệm sự thật gốc rễ nhất về con người và cuộc sống. Kinh tế, triết học, chính trị, tôn giáo... mọi chủ đề lớn trong cuộc sống sẽ luôn được hiểu một cách dễ dàng khi bạn hiểu bản chất thật nhất của cuộc sống.

Tại sao có quá nhiều người giàu sống bất hạnh và không ít người nghèo lại rất hạnh phúc đồng thời điều ngược lại cũng xảy ra: những người giàu có hạnh phúc và những kẻ nghèo khó khổ đau?

Tại sao có quá nhiều người làm chủ nhưng lại sống cả đời như nô lệ trong khi rất nhiều kẻ làm thuê lại cảm thấy rất tự do với công việc của mình? Đương nhiên cũng luôn có những ông chủ tự do và những kẻ làm thuê nô lệ.

Tại sao hầu hết những người nắm trong tay quyền lực thường xuyên sống trong căng thẳng và sợ hãi nhưng không ít kẻ vô danh tiểu tốt lại thanh thoi suốt cả cuộc đời? Ngược lại những kẻ vô danh khốn khổ và những quan chức thanh thoi cũng tồn tại song song.

Hầu hết mọi người cứ điên cuồng đi chọn giàu có hoặc hạnh phúc trong khi số ít người luôn có cả hai?

Các nhà hoạt động tôn giáo cho rằng giáo lý của tôn giáo họ mới là con đường tìm ra hạnh phúc nhưng



cũng không ít người thấy thật hạnh phúc với cuộc sống không đạo hòa mình cùng xã hội xô bồ...

Giáo dân của Thiên Chúa giáo tin Chúa và cho rằng Kinh Thánh mới là con đường. Phật tử của Phật giáo cho rằng Đức Phật mới là vị thầy lớn nhất. Những người theo đạo Hồi, Ấn Độ giáo, Do Thái giáo... cũng tin tưởng tuyệt đối rằng con đường tôn giáo của họ mới là đúng đắn nhất.

Vậy giáo điều nào, tôn giáo nào mới thực sự là chân ái của vũ trụ này trong khi một đời người là không đủ để đọc và hiểu hết kinh sách của một tôn giáo lớn nào.

Bất kể kẻ giàu, người nghèo, quan chức, vô danh, người có tôn giáo, người không theo đạo, khối chủ nghĩa tư bản, khối chủ nghĩa xã hội, người thần học, kẻ vô thần... dù ở vị trí nào cũng có người sung sướng kẻ khổ sở.

Tại sao vậy?

Nếu thế thì nên giàu hay nên nghèo? Nên ăn chay hay ăn mặn? Nên làm quan chức hay doanh nhân? Nên theo tôn giáo hay vô đạo? Nên chọn thần học hay vô thần? Nên ủng hộ chủ nghĩa tư bản hay chọn chủ nghĩa xã hội... để cuộc sống được tốt đẹp nhất?

Tất cả những chủ đề lớn này đang bao trùm lên cuộc sống của con người nhưng có mấy ai thực sự hiểu và

tự hỏi chính mình. Hầu hết chúng ta thả trôi mọi thứ và chẳng hiểu gì về cuộc sống.

Có bao giờ bạn thắc mắc cuộc sống này thực sự là gì hay chỉ là một mớ hỗn độn rối ren với cả tỷ biến số?

Có bao giờ bạn tự hỏi liệu có thứ gì đó đứng sau sắp xếp toàn bộ vũ trụ này hay mọi thứ đơn giản chỉ là ngẫu nhiên?

Hoặc đến gần đây tuổi rồi bạn cũng chưa từng một lần thực sự thắc mắc về bản chất cuộc sống vì cho rằng nó chẳng có nghĩa lý gì?

Chẳng lẽ cuộc sống chỉ đơn giản là sinh ra, lớn lên, rồi xã hội nhồi vào đầu một mớ hỗn độn các khái niệm đúng - sai, rồi cơm áo gạo tiền, rồi già, rồi chết?

Cả đời người hầu hết chúng ta chỉ biết tới một chuyên môn rất hẹp của riêng mình và thực sự chẳng hiểu gì về “cuộc sống” - thứ đáng giá nhất và cần được hiểu trước nhất.

Đời người chẳng lẽ lại vô vị đến thế?

Không! Ai thực sự hiểu thì cuộc sống chính xác là một món quà vô giá!

Dù muốn hay không thì chúng ta cũng đang sống, mà cụ thể là đang ở trong lòng “cuộc sống”. Rất rõ ràng và logic là ta đang tồn tại trong cuộc sống này, không



có gì để bàn cãi. Vậy có nên hiểu đúng bản chất của cuộc sống để chủ động sống hiệu quả hơn không?

Hay cứ mặc kệ và coi như một canh bạc, hên thì một đời vui vẻ, đen đui thì một kiếp khổ đau?

Bạn hiểu ý tôi chứ?

Vậy thống nhất với nhau rằng chúng ta đang cùng “lơ lửng” trong một không gian vô hạn gọi là “cuộc sống” với hàng tấn các biến số và vấn đề.

Sự thật là hầu hết chúng ta đang chả hiểu gì về cuộc sống này cả.

Một chút toán, lý, hóa...

Một chút văn, sử, địa...

Một chút ngoại ngữ...

Một chút chuyên môn nghề nghiệp...

Mọi thứ bạn đã và đang biết chỉ là một hạt cát trên sa mạc kiến thức con người nghĩ ra và con người cũng chỉ là hạt cát trên hành tinh to lớn này, hành tinh to lớn này cũng chỉ là hạt cát trên “sa mạc vũ trụ” bao la vô tận. Nếu vậy thì hầu hết chúng ta đang chẳng hiểu chút gì về cuộc sống nếu không có cách tiếp cận gốc rễ chân thật nhất.

Cần thống nhất với nhau rằng chúng ta nên, thậm chí là bắt buộc phải hiểu bản chất thật sự của cuộc sống để tìm ra cách sống chủ động và hiệu quả. Người

ta hay gọi là đi tìm hạnh phúc, còn cá nhân tôi thì thích dùng cụm từ “sống hiệu quả”.

Mục đích cuối cùng của con người là “Sống hiệu quả”!

Sống hiệu quả mới là nguyên nhân gốc rễ. Hạnh phúc đương nhiên là hệ quả kéo theo. Một khi bạn biết phải làm gì thì kết quả là điều không cần bạn tâm nũa.

Không hiểu đúng bản chất cuộc sống, không biết cách sống hiệu quả thì việc đi tìm hạnh phúc chỉ là trò may rủi.

Tìm hạnh phúc không phải là cách nghĩ khôn ngoan. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách để tạo ra hạnh phúc bền vững bằng phương pháp sống hiệu quả nhờ cuốn cẩm nang này.

Bất cứ ai còn đang có mặt trên đời này đồng nghĩa rằng họ còn đang sống. Việc duy nhất quan trọng hơn tất thảy là sống hiệu quả. Sống hiệu quả là công việc duy nhất mà mọi cá thể đang sống cần quan tâm.

Kẻ sống hiệu quả là kẻ chiến thắng tuyệt đối.

Không có người giàu chiến thắng, không có người nghèo chiến thắng, không có kẻ thông minh chiến thắng, cũng chẳng gã đần độn nào chiến thắng cả. Chỉ những người sống hiệu quả mới là kẻ chiến thắng duy nhất trong game cuộc sống này.



Thật may mắn là trên đời này có tồn tại một thứ giúp ta sống hiệu quả. Tôi gọi nó là Tri Thức Gốc.

Chính nó!

Thứ bạn đang cầm trên tay chính là Tri Thức Gốc. Tôi đơn giản hóa, logic hóa, thậm chí là công thức hóa nó một cách rất cẩn thận và đặt lên tay bạn.

Tri Thức Gốc là thứ phải làm được những việc sau:

Nó giúp bạn hiểu cực kỳ rõ ràng về bản chất thật nhất của cuộc sống. Có được Tri Thức Gốc, bạn sẽ thấy cuộc sống này bao la vô tận nhưng thực ra chẳng có gì phức tạp. Nó cực kỳ cơ bản.

Tri Thức Gốc phải là thứ giúp bạn có phương án giải quyết hiệu quả mọi vấn đề xảy ra trong cuộc sống của chính mình.

Tri Thức Gốc phải là thứ giúp bạn trả lời mọi thắc mắc, hoặc chí ít là nó giúp bạn biết cách để tự tìm được câu trả lời thuyết phục nhất cho mọi câu hỏi phát sinh trong đầu. Nó không viết sẵn cho bạn câu trả lời của mọi câu hỏi nhưng nó sẽ giúp bạn biết cách tự viết ra câu trả lời chính xác cho mọi câu hỏi của mình. Đó mới là Gốc!

Chẳng có tấm bằng nào giúp bạn sống hạnh phúc. Chẳng có nghề nghiệp nào quyết định cuộc sống của bạn vui sướng hay khổ sở.

Giỏi toán, lý, hóa, văn, ngoại ngữ... không giúp bạn hạnh phúc. Bạn sẽ thấy đầy rẫy những giáo sư bất hạnh, cũng chẳng khó để bạn tìm thấy một cô lao công luôn nở nụ cười.

Những bà vợ giỏi nội trợ vẫn có thể bị chồng phản bội.

Hầu hết những kẻ tự nhận mình là doanh nhân thành đạt đều sống căng thẳng và vất vả triền miên...

Bạn có thể giỏi một lĩnh vực nào đó nhưng nó chẳng liên quan gì đến hạnh phúc cả. Tôi gọi tất cả những thứ đó là Kiến Thức Ngọn. Nó hữu dụng, nhưng chỉ trong một vài khía cạnh nhỏ của cuộc sống. Nếu cứ loay hoay với những thứ trên ngọn đó thì dù có được cả trăm kiếp sống, bạn cũng vẫn loay hoay và mãi chẳng biết hạnh phúc thực sự là gì.

Tri Thức Gốc phải là thứ chắc chắn giúp bạn sống hiệu quả. Tri Thức Gốc phải là thứ mà nếu hiểu đúng, áp dụng đúng thì cuộc sống của bạn phải trở nên dễ chịu, vui vẻ, thoải mái.

Phải là “chắc chắn” chứ không được may rủi, ít nhất là phải chắc chắn đúng về mặt lý thuyết.

Nó phải là thứ kiến thức mang tính quyết định. Ai hiểu và thực hành đúng sẽ có được một cuộc đời hiệu quả. Và hạnh phúc là kết quả đương nhiên. Ai không hiểu hoặc hiểu nhưng không thực hành thì cuộc sống sẽ trở thành một canh bạc.



Không cần phải tin tôi, cũng đừng vội tin bất cứ ai trên đời. Hãy để chính Tri Thức Gốc thuyết phục bạn. Đọc, hiểu và áp dụng nó, cuộc sống của bạn trở nên hiệu quả rõ ràng, hạnh phúc rõ ràng. Đó mới là câu trả lời thuyết phục nhất.

Một là bạn được tất cả, hai là bạn chẳng mất gì. Đến kẻ ngốc cũng phải đồng ý với tôi rằng chúng ta nên thử. Đúng chứ?

Về tôi!

Thật xin lỗi vì chưa giới thiệu chút gì về mình - kẻ được gọi là “tác giả” của cuốn sách này, thứ mà tôi tự hào gọi là cẩm nang Tri Thức Gốc.

Tôi tự hiểu rằng cái tên tôi đặt cho cuốn sách này không được khiêm tốn cho lắm.

Nhưng thực sự thứ tôi nhồi nhét vào đây là “Tri Thức Gốc”, không thể khiêm tốn bằng cách gọi Tri Thức Gốc là “tri thức ngọn” hay bất cứ tên gọi nào khác chỉ để trông nó có vẻ khiêm tốn hơn.

Tôi chỉ đơn giản là cố gắng hết sức để nói lên sự thật hoặc chí ít là gần nhất với sự thật. Nó chỉ là một cái tên mà tôi nghĩ rằng phù hợp nhất. Đừng bám vào từ ngữ

một cách thái quá. Ngôn từ cũng chỉ là một công cụ rất nhỏ bé và giới hạn.

Tri Thức Gốc là từ vựng tôi tạo ra và đặt tên cho cuốn sách của mình. Nó chính xác là thứ tôi muốn trao cho bạn. Điều này quan trọng đến nỗi chính nó khiến kẻ được gọi là tác giả như tôi chẳng còn muốn giới thiệu về mình.

Tôi là ai liệu có ý nghĩa gì? Tri Thức Gốc vẫn là Tri Thức Gốc và chính nó mới là đối tượng cần phải để tâm. Để xem Tri Thức Gốc là thứ gì, và nó mang lại hiệu quả gì cho cuộc sống của bạn. Đó mới là điều quan trọng duy nhất!

Một tác giả vô danh như tôi liệu giúp được gì cho bạn?

Không! Tôi chẳng thể giúp được gì cho ai cả. Tri Thức Gốc mới là thứ giúp bạn sống hiệu quả và hạnh phúc. Bạn sẽ tự giúp mình thông qua việc có được Tri Thức Gốc và biến nó thành triết lý sống của mình.

Tác giả không phải điều phải quan tâm, thứ kiến thức đặt trên tay bạn mới là mục tiêu cần tìm hiểu.

Không có luật lệ nào cấm những kẻ vô danh tạo ra giá trị lớn. Cũng không có nghiên cứu nào cho thấy những người nổi tiếng không tạo ra những thứ vô hồn.

Sự thật là một tác giả hay một con người bất kỳ chưa bao giờ có thể là chính mình theo đúng nghĩa đen cả.

Tác giả chưa bao giờ có thể là một người cụ thể. Tôi cũng vậy, tôi có trong mình một tổ hợp cực kỳ phức tạp kiến thức từ cha mẹ, thầy cô, những người đứng đầu các tôn giáo, những chính trị gia, những nhà khoa học hàng đầu, những triết gia vĩ đại, và vô vàn những mối quan hệ không tên trong xã hội. Không chỉ con người mà cả động vật, thực vật, thời tiết, cảnh quan... Tất cả cùng mang lại cho tôi vô số cảm nhận về cuộc sống. Không có cách nào đong đếm được những chi tiết tạo nên tư duy của một con người.

Tôi học từ nhiều nguồn cả chủ động lẫn bị động. Tôi là một tổ hợp phức tạp của vô số thứ trên đời cả Tri Thức Gốc lẫn kiến thức ngọn, cả những thứ đẹp để đôi khi lẫn vào vãi cộng rác rưởi. Loại bỏ hết rác rưởi, sắp xếp gọn gàng những kiến thức ngọn vào một chỗ, thứ còn lại lọc ra được là Tri Thức Gốc và tôi đang sống rất hiệu quả nhờ nó. Đó mới là điều quan trọng!

Chẳng khó khăn gì nếu muốn vẽ nên một tác giả có vẻ danh tiếng. Một vài văn bằng, chứng chỉ, dăm bài báo hay đôi ba cuốn sách được xuất bản... mấy thứ đó dễ dàng được mua bằng tiền hoặc có thể đánh đổi bằng một chút thời gian. Thật vô nghĩa!

Tri thức đáng giá sẽ được lan tỏa chứ không phải tên tác giả cần được hô hào. Nếu muốn hãy gọi tôi theo bút danh "Sự Thật Man". Bút danh là một công cụ hay để ném "cái tôi" vào một xô.

Tôi chẳng là ai cả, tôi là Sự Thật Man - kẻ vô danh thích nói về sự thật - những sự thật có ảnh hưởng mang tính quyết định đến chất lượng sống của con người.

Tôi tìm ra sự thật gốc rễ. Tôi sẽ dành cả phần đời còn lại để nói về Sự Thật và tôi cũng sẽ là người đầu tiên “bán sự thật” - thứ sản phẩm đáng để bán và cũng đáng để mua nhất tôi từng biết tới.

Con người đang bỏ ra cả gia tài để mua về toàn sự giả dối, tôi sẽ bán sự thật cho bạn với cái giá rẻ bèo.

Thế đấy!

Tôi là Sự Thật Man. Và bạn đang cầm trên tay “Tri Thức Gốc”. Tôi bán sự thật, bán Tri Thức Gốc, bạn đã mua nó, bạn đã bỏ tiền. Đừng lãng phí!

Đề xuất tới bạn một việc nhỏ nhưng quan trọng:

Hãy tạo cho mình một không gian thuận lợi để tận hưởng cuốn cẩm nang này. Một nơi yên tĩnh, một khoảng thời gian đặc biệt rảnh rỗi và thoải mái cùng với một thức uống bạn yêu thích...

Tri Thức Gốc đã trên tay bạn rồi. Thật lòng mong bạn đừng lãng phí nó. Ranh giới giữa tri thức và giấy lộn luôn rất mong manh.

Rất vui vì có duyên gặp gỡ và chia sẻ. Bắt đầu nào!

01

PHẦN

LÝ THUYẾT **GỐC**

Dẫn nhập:

Nói đến Tri Thức Gốc thì phải là thứ gì đó bao trùm lên tất cả và là nguồn gốc của mọi sự trên đời. Cuộc sống có bao la đến mấy, tri thức dù vô tận đến đâu đi nữa thì cũng chỉ nằm gọn ở hai khu vực: Một là bên trong bạn, hai là bên ngoài bạn. Không thể có phân vùng thứ ba nào khác.

Làm sao có thể biết cái gì ở bên trên hay bên dưới bạn? Thứ bạn đang gọi là bầu trời trên đầu thực ra lại đang nằm dưới chân của gã nào đó đứng đối xứng với bạn ở nửa kia địa cầu.

Có cách nào để thực sự biết đâu là trước hay sau không? Mọi khái niệm trước - sau của bạn bị đảo ngược hoàn toàn bởi một kẻ bất kỳ đứng đối diện bạn. Đúng chứ?

Tương tự thế, cũng chẳng có sự thật nào chắc chắn về trái - phải cả. Bắc - Nam, Đông - Tây cũng vậy. Tất cả chỉ là quy ước mang tính công cụ. Nó giúp xã hội được tổ chức theo một quy chuẩn chung để tiện dụng trong một vài công việc nhỏ nhất của con người.

Mọi cách phân vùng đều phải dựa vào một cột mốc nào đó, kể cả thời gian và không gian. Không có cột mốc sẽ không có thời gian, không có ranh giới thì không gian cũng biến mất.

Bên trong bạn đại diện cho chính bạn, bên ngoài đại diện cho phần còn lại của vũ trụ.

Không phải bên trên - bên dưới bạn;

Không phải bên trái - bên phải bạn;

Không phải phía trước - phía sau bạn;

Cuộc sống vô hạn này thực ra chỉ có hai phần và bạn luôn phân biệt rõ được hai phần này. Bạn luôn biết đâu là thứ thuộc về bên trong và những thứ gì thuộc về bên ngoài bạn.

Một lần nữa, đây là cách phân vùng tốt nhất. Biết rõ được phạm vi hai vùng, giờ chỉ cần hiểu được nguyên lý gốc rễ của hai vùng này cũng đồng nghĩa với việc bạn hiểu được toàn bộ cuộc sống. Tất cả chỉ có vậy!

Bạn sẽ dần hiểu được sức mạnh của sự tổng quát. Ta tóm gọn cả vũ trụ bao la này vào chỉ một vài khái niệm, sau đó sẽ tập trung để hiểu nguyên lý gốc của từng khái niệm rồi cuối cùng là áp dụng nó. Cuộc sống trở nên thật đơn giản, hiệu quả, hạnh phúc.

Để lý thuyết gốc trở nên dễ hiểu hơn, ta tạm gọi phân vùng bên trong bạn là “con người”, còn phân vùng bên ngoài bạn là “cuộc sống”. Chỉ là cách gọi, đừng bám vào từ vựng.

Phần việc còn lại rất đơn giản: Ta sẽ phân tích sâu để hiểu được bản chất thật nhất của “con người”, bản chất thật nhất của “cuộc sống” và tìm ra sự kết nối hiệu quả nhất giữa “con người” và “cuộc sống”.

Hoàn thành ba việc này có nghĩa là bạn đã được truyền tải toàn bộ lý thuyết về Tri Thức Gốc, cũng đồng nghĩa bạn hoàn thành việc “học” (nhiệm vụ của phần I).



Chương 1:
SỰ THẬT VỀ CUỘC SỐNG



nào. Mỗi khái niệm cũng luôn được hiểu khác nhau bởi mỗi cá nhân.

Con người đang tưởng tượng và sáng tác ra vô số khái niệm từ đơn giản đến phức tạp cho mọi chi tiết nhỏ của cuộc sống. Chúng ta đang phức tạp hóa cuộc sống thành một mớ rối ren trông có vẻ không thể nhớ và hiểu nổi nhưng sự thật thì cuộc sống chỉ đơn giản là cuộc sống. Nó là sự hòa trộn tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy, và cảm nhận thấy qua các giác quan của mình mà không cần phải đặt tên.

Mỗi khái niệm được đưa ra đồng nghĩa với sự thật đã bị bóp méo, mỗi con người là một cá thể chủ quan và hẳn nhiên bạn không thể “nghĩ” ra sự khách quan nào cả. Nếu chỉ dừng lại ở sự cảm nhận thì sự khách quan lúc ấy sẽ tự nhiên xuất hiện.

Đừng bịa đặt hay thêm bớt gì cả, cuộc sống sẽ tự hiện ra rõ nét và dễ hiểu. Đừng cố phức tạp hóa nó lên rồi lại loay hoay cả đời tìm cách hiểu về cuộc sống.

Ngôn ngữ quả thật quá nhỏ bé, quá hữu hạn để có thể lột tả được một thứ vô hạn như cuộc sống nhưng nó không vô dụng. Ta vẫn phải công nhận với nhau rằng ngôn ngữ là công cụ hữu ích nhất để chia sẻ về cuộc sống, chí ít là đến thời điểm hiện tại.

Chẳng ai trên đời có thể dùng ngôn ngữ để khẳng định cuộc sống nhưng ngôn ngữ vẫn là công cụ tuyệt vời để chúng ta hiểu gần đúng về cuộc sống.

Bạn vẫn có thể dùng ngôn ngữ để đặt tên cho mọi thứ bạn thấy nhưng hãy luôn nhớ đó chỉ là một khái niệm bịa đặt, thế nên đừng bám chấp vào nó. Bất cứ khi nào ta cũng có thể đặt một cái tên khác mới mẻ hơn, thú vị hơn cho mọi sự vật.

Bông hoa không nhất thiết phải được gọi tên, nó chỉ đơn giản là một thực vật có màu sắc, là màu gì thậm chí cũng không quan trọng. Hoa chỉ là một chi tiết nhỏ trong phân vùng cuộc sống, nhìn vào nó bạn thấy dễ chịu và mọi thứ chỉ nên dừng lại ở đó!

Tại sao phải bận tâm con chim đang nhảy nhót trên cành cây kia là thứ gì? Mà bạn cũng chẳng cần phải rạch ròi rằng nó là động vật hay thực vật. Hãy tận hưởng sự thật rằng âm thanh phát ra từ nó (tiếng hót) khiến bạn cảm thấy thư thái, dễ chịu. Nó (lại một lần nữa) chỉ đơn giản là một chi tiết nhỏ của phân vùng cuộc sống.

1. Ngừng so sánh/bịa đặt, hình ảnh chân thật nhất về cuộc sống sẽ tự phơi bày

Cuộc sống vốn chỉ là một phân vùng phía ngoài bạn, nơi chứa đựng vô số những chi tiết nhỏ thú vị được cảm nhận bởi phân vùng phía trong bạn (tâm trí).

Chẳng có thứ gì đẹp, cũng chẳng có thứ gì xấu cả. Đẹp bỏ được thói quen gán nhãn và so sánh bạn sẽ hiểu bản chất chân thật nhất của cuộc sống. Chỉ cần bạn hiểu và cảm nhận được nguyên lý cơ bản này, bạn sẽ dễ dàng tận hưởng được tất cả mọi thứ xung quanh mình.

Không xấu đẹp, không hơn kém, không đúng sai, không phán xét, không so sánh... cuộc sống sẽ trở nên dễ hiểu và có xu hướng luôn thú vị. Bạn sẽ thấy mọi chi tiết trong cuộc sống đều đặc biệt theo cách riêng của nó.

Không có cách nào để tìm ra hai hạt cát giống nhau y hệt, đến hai giọt nước cũng không thể giống nhau tuyệt đối và đương nhiên mỗi con người là một cá thể sống khác biệt hoàn toàn với phần còn lại của thế giới.

Vạn vật đều là độc nhất, nên việc so sánh luôn khắp khiếm và vô nghĩa. Bất cứ thứ gì bạn đang để ý tới đều chỉ có một. Cách hiểu đúng chân lý là tất cả đều khác biệt. Cho dù là bất cứ thứ gì đi nữa thì cảm giác nên thấy phải là thú vị. Vì nó là độc nhất vô nhị, nó đáng để được ngắm nghía và tò mò. Đừng gán nhãn xấu hay đẹp cho điều gì cả. Mọi thứ đều đẹp chẳng phải tốt hơn sao?

Hạn chế tối đa việc so sánh bởi nó rất hiếm khi cần thiết. Bạn sẽ càng nhận ra điều này rõ hơn một khi đạt đến mức độ tư duy đủ gốc rễ.

Thứ gì đó đắt hay rẻ liệu có quan trọng? Bạn có khả năng mua nó hoặc không. Câu chuyện thực sự chỉ có vậy.

Bạn giàu hay nghèo liệu nói lên được điều gì về hiệu quả sống? Đừng quên nhiều kẻ tù tội vì tiền, khổ sở vì tiền; cũng nhiều người nhờ tiền mà được tự do, hạnh phúc. Vậy tiền không phải vấn đề, thói quen so sánh mới là thứ tạo ra vấn đề.

Việc bạn cần làm chỉ đơn giản là ngó vào túi tiền của bạn và xem rằng liệu mình có đủ khả năng để mua thứ bạn muốn mua hay không mà thôi. Còn lại, mọi sự so sánh đều chỉ là bịa đặt.

Bạn muốn mua gì đó, hãy kiểm tra xem mình có đủ tiền mua nó không. Nếu đủ thì mua nó, quan tâm nó đắt hay rẻ để làm gì? Bạn có đủ tiền là được. Nếu không đủ thì hãy tìm cách khác để có được nó nếu muốn. Tiền chưa bao giờ là công cụ duy nhất để trao đổi. Còn nếu bạn không thể có được nó thì một là bạn chưa đủ muốn, hai là nó không đủ duyên để thuộc về bạn.

Chuyện chỉ đơn giản là vậy.

Đâu cần phải cho rằng nó đắt để mặc cả. Vì nếu bạn thấy rẻ thì liệu bạn có trả cho kẻ bán thêm xu nào không? Như vậy không công bằng, không phải cuộc sống thật, vì cuộc sống thật vốn luôn công bằng.

Làm sao ta biết được cái gì thực sự là đắt, cái gì thực sự là rẻ? Bất kể thứ gì đang được bán trên đời đều là rẻ với người mua và là đắt với kẻ không mua nó, hoặc đắt với người mua và rẻ với người bán. Bỏ qua các cột mốc thì sự so sánh tự biến mất. Nếu bạn không “so với” cái gì nữa thì làm gì còn đắt hay rẻ?

Một sự ngốc nghếch diễn ra khá phổ biến trong xã hội hiện nay. Nhiều người bỏ tiền ra để mang về nhà một đồng rác chỉ vì một lý do duy nhất “nó rẻ” trong khi có ít tiền. Ngược lại, rất nhiều người bỏ qua quá nhiều trải nghiệm thú vị của cuộc sống chỉ vì “nó đắt” trong khi có dư tiền.

Nếu có đủ tiền, hãy dùng nó để trải nghiệm, tận hưởng những thứ bạn cho rằng sẽ rất thú vị. Nếu không đủ tiền cho những thứ thú vị này thì số tiền bạn có sẽ đủ cho những thứ thú vị khác. Không ai có thể khẳng định những thứ đắt tiền mang lại niềm vui nhiều hơn là những thứ rẻ tiền. Niềm vui là thứ hoàn toàn được tạo ra bên trong cơ thể bạn, còn tiền chưa bao giờ trực tiếp sản xuất hoặc môn vui vẻ nào cả.

Cuộc sống này có đủ những điều thú vị cho bạn trải nghiệm bất kể bạn nhiều hay ít tiền. Kẻ giàu nhất hành tinh đôi khi lại là kẻ loay hoay chẳng mua nổi thứ gì khiến anh ta thấy vui cả. Thử cho lão ăn mày một ổ bánh mì và vài đồng tiền lẻ xem, ông ta sẽ hạnh phúc đến chảy nước mắt.

Đừng quên Đức Phật đã từng cảm thấy cuộc sống dường như vô vị tột cùng tại chính thời điểm ông có trong tay mọi thứ. Đồ ăn ngon nhất, người vợ đẹp nhất, địa vị cao nhất... mọi thứ vật chất xa hoa đều thuộc về ngài nhưng hạnh phúc thì không.

Đất hay rẻ, nhiều tiền hay ít tiền, giàu hay nghèo, vua chúa hay kẻ ăn xin... Chưa bao giờ thực sự là vấn đề quyết định lớn đến chất lượng sống.

Cuộc sống này luôn có thừa những điều thú vị cho tất cả mọi người và cho muôn loài.

Tôi e rằng thời cổ xưa con người sống hiệu quả hơn nhiều thời hiện đại. Khi mà con người còn chưa bịa đặt ra tiền tệ, chưa bịa đặt ra ranh giới các quốc gia, chưa sáng tác ra tôn giáo, chính trị, chưa phân cấp giàu nghèo... Rất có thể loài người đã có một cuộc sống ít vấn đề và nhiều hạnh phúc hơn.

Bạn có dám chắc công việc văn phòng sạch sẽ lương cao thoải mái vui vẻ hơn việc săn bắn hái lượm của tổ tiên ta ngày trước?

Bạn có dám chắc của cải tiền bạc dư thừa sẽ an yên hơn thời đến bữa mới đi săn? Tôi cá là không. Cá nhân tôi cũng không thể chắc chắn điều gì khi dùng phép so sánh.

Thật khó để tôi tìm ra một tác dụng đáng kể nào của việc so sánh. Nhưng cũng thật khó để con người bỏ



được tư duy so sánh ăn sâu bám rễ trong đầu. So sánh thường khiến con người trở nên ích kỷ và tham lam.

Khi nghĩ ai đó là xấu xa cũng là lúc ta đang tự nhận mình là kẻ tốt. Chê người khác cũng đồng nghĩa với việc tự khen chính mình. Không có những kẻ bị gọi là xấu xa thì khái niệm “người tốt” chắc hẳn đã không tồn tại.

Không có những người nghèo thì định nghĩa kẻ giàu cũng biến mất.

Đừng gọi ai là người đẹp thì tự nhiên xã hội không còn ai xấu hổ vì nhan sắc của mình. Đơn giản là không ai còn biết “xấu” là gì để mà tự ti.

So sánh mang lại đau khổ nhiều hơn hạnh phúc. So sánh thực sự hiếm khi cần thiết.

Không có người xấu, chỉ có những người sống không hiệu quả. Thấy ai đó sống chưa hiệu quả hãy tìm cách giúp hoặc chí ít là đừng phán xét. Nếu bạn sống hiệu quả rồi hãy giúp họ, nếu bạn sống chưa hiệu quả hãy giúp mình. Đơn giản chỉ là vậy!

Mọi khái niệm, mọi phép so sánh, gán nhãn đều là sự bịa đặt của phân vùng con người bên trong bạn, có thể tạm gọi đó là “cuộc sống chủ quan” của riêng bạn.

Hơn bảy tỷ người là hơn bảy tỷ cách hiểu về cuộc “sống chủ quan” khác nhau trên hành tinh nhỏ này nhưng cuộc sống chân thật khách quan thì chỉ có một.

Nó chỉ xuất hiện rõ nét và chính xác nhất với những người dẹp bỏ được tư duy so sánh, bịa đặt. Hết bịa đặt cuộc sống thật sẽ tự hiện ra, hãy suy nghĩ kỹ về điều này!

Nó rất cơ bản nhưng cực kỳ giá trị.

Hiểu đúng bản chất thật của cuộc sống là một bước ngoặt lớn trong tư duy của bạn. Một số người chỉ đơn giản là làm tốt bước này thôi họ đã sống hiệu quả hơn rất nhiều. Họ tự nhiên hiểu rất rõ về con người và cuộc sống. Họ tự nhiên có cái nhìn tích cực, cảm xúc tích cực với hầu hết mọi thứ xung quanh. Cuộc sống trở nên đơn giản, thú vị và tận hưởng vô cùng!

Bạn cần có cách nhìn nhận chân thật nhất về khái niệm cuộc sống. Nó rất dễ hiểu, chỉ cần ngừng bịa đặt và so sánh. Đừng phức tạp hóa mọi thứ lên bằng suy nghĩ chủ quan của mình, cuộc sống sẽ tự hiện ra một cách rất dễ hiểu, rất hiển nhiên như nó vốn là.

Xin nhớ giúp: “Cuộc sống chỉ đơn giản là cuộc sống. Và cuộc sống là chân lý, tôn giáo vĩ đại nhất trên đời.”

2. Cuộc sống là vô vàn những công cụ trải nghiệm lẫn nhau

Mọi chi tiết cấu thành cuộc sống bên ngoài bạn chỉ đơn giản là các công cụ, những thứ có sẵn một cách rất tự nhiên giúp con người trải nghiệm và tận hưởng chính không gian bao trùm được gọi là cuộc sống.

Cuộc sống chứa vô vàn những công cụ. Con người và muôn loài được “thả” vào cuộc sống cùng với các công cụ không giới hạn để trải nghiệm theo cách riêng của mỗi cá thể.

Sự vật/hiện tượng này là một trong những công cụ trải nghiệm của sự vật/hiện tượng khác trong không gian ngôi nhà chung mang tên “cuộc sống”.

Âm nhạc, tiếng chim hót, tiếng gió thổi, tiếng nước chảy... là những công cụ để bạn trải nghiệm âm thanh của cuộc sống.

Núi non hùng vĩ, hoa lá đầy màu sắc, khung cảnh bốn mùa, sự biến đổi sắc thái của vạn vật... là những công cụ tuyệt vời cho những trải nghiệm về hình ảnh của cuộc sống.

Hương thơm từ cỏ cây hoa lá, từ những món ăn, thức uống, hít thở những phân tử khí từ nước, gió, mây, trời... là những công cụ thú vị để ta cảm nhận được mùi của cuộc sống.

Những món ăn ngon, những thứ ngọt, bùi, cay, đắng... cho ta nếm được một phần vị của cuộc sống.

Thời tiết, khí hậu bốn mùa, cảm giác nóng lạnh... mọi thứ xung quanh là công cụ mang lại cho ta những cái chạm để cảm thấy cuộc sống này thật đến cỡ nào.

Tất cả đều là những công cụ tuyệt vời giúp con người nói riêng và vạn vật nói chung trải nghiệm chéo lẫn nhau để tận hưởng hương vị của cuộc sống. Bất kể thứ gì tồn tại trên đời đều có ý nghĩa như một chi tiết, linh kiện tạo nên một “cỗ máy cuộc sống” hoàn hảo. Vạn vật đều cần thiết và trọn vẹn.

Bạn có đôi tai để tận hưởng những âm thanh trầm bổng của cuộc sống!

Bạn có đôi mắt để tận hưởng những gam màu tươi đẹp của cuộc sống!

Bạn có mũi, có lưỡi để tận hưởng mùi vị thơm ngon của cuộc sống!

Bạn có cơ thể để cảm nhận vô số cảm giác thú vị và chân thật khi cuộc sống chạm tới mình!

Cá nhân nào cũng tồn tại thêm một giác quan thứ sáu để cảm nhận phần sâu thẳm còn lại của cuộc sống. Những thứ mà năm giác quan cơ bản không nhận biết được.

Những giác quan là công cụ nội tại giúp con người cảm nhận và trải nghiệm được các công cụ khác trong cuộc sống. Cuộc sống vốn là các công cụ trải nghiệm lẫn nhau. Mọi sự vật đều tồn tại một cách có ý nghĩa, vạn vật đều được sinh ra để trải nghiệm và tận hưởng.

Tất cả những gì ta thấy được trong cuộc sống này đều đúng tuyệt đối. Chỉ những thứ cần thiết mới được sinh ra và tồn tại trên cuộc đời này. Những gì không cần thiết đương nhiên sẽ chuyển sang dạng tồn tại khác một cách tự nhiên không thể lực nào có thể ngăn cản.

Cuộc sống là toàn bộ những công cụ tuyệt vời trải nghiệm lẫn nhau. Chúng ta có quyền chơi một trò chơi mà tất cả cùng thắng. Bởi vì cuộc sống tươi đẹp này không được tạo ra để hơn thua. Vạn vật cùng nương tựa vào nhau, tận hưởng lẫn nhau trong “đại gia đình” cuộc sống.

3. “Cuộc sống khách quan” & “Cuộc sống chủ quan”

Tôi chia cuộc sống thật thành hai khái niệm nhỏ giúp chúng ta có thêm một góc nhìn khác nữa để hiểu hơn về bản chất của cuộc sống.

“Cuộc sống khách quan” là mọi thứ nằm ngoài cơ thể bạn ở trạng thái hoàn toàn tự nhiên và không bị đặt tên.

“Cuộc sống chủ quan” là mọi thứ xảy ra ở trong tâm trí bạn.

Đừng hiểu lầm ý tôi, cuộc sống đương nhiên chỉ có một nhưng cách hiểu thì có thể từ nhiều hướng khác nhau.

Với mỗi người thì cuộc sống được định nghĩa và được hiểu theo một cách hoàn toàn độc lập dựa trên tâm trí của người đó. Tôi gọi đó là “cuộc sống chủ quan” vì nó phụ thuộc toàn bộ vào đặc điểm giác quan và sự bịa đặt từ trí não của mỗi cá thể. Nó chủ quan hoàn toàn.

Không có bất cứ khung cảnh nào mà hơn bảy tỷ người cùng thấy đẹp. Không có bất cứ mùi hương nào mà cả bảy tỷ người cùng đồng ý rằng nó thơm. Không thể tồn tại một món ăn cả thế giới đều yêu thích. Chưa bao giờ tồn tại một âm thanh mà bất cứ ai nghe cũng cảm thấy dễ chịu.

Cùng một sự tiếp xúc giống nhau nhưng cảm giác về mức độ nóng, lạnh, đau đớn... là hoàn toàn khác nhau ở mỗi người.

Cùng một môn học, chung giáo trình, chung giáo viên nhưng kẻ yêu người ghét, người học giỏi người lại không.

Cùng cha mẹ, cùng gia đình, ăn chung mâm, ngủ chung giường nhưng chị hướng nội, em hướng ngoại.

Cùng một số lượng vật chất tương đương nhưng kẻ này cảm thấy giàu có hạnh phúc, còn người kia thì thấy thiếu thốn chật vật.

Vạn vật nói chung và mỗi con người nói riêng đều là duy nhất. Mỗi cá thể được tạo nên từ vô số các yếu tố vật chất và phi vật chất trong vũ trụ này. Con người

cũng vậy, chỉ riêng tâm trí cũng đã được cấu tạo từ vô vàn các yếu tố bên trong lẫn những tác động bên ngoài.

Mỗi con người là một sự sáng tạo ngẫu nhiên và khác biệt hoàn toàn của vũ trụ. Cũng chính bởi vì cấu tạo độc nhất ấy mà cảm nhận về cuộc sống của mỗi người là không thể giống nhau. Do vậy, khái niệm về “cuộc sống” cũng sẽ khác nhau trong tâm trí của mỗi con người.

“Cuộc sống chủ quan” là khái niệm được định nghĩa riêng theo từng cá thể và số lượng, nó là không giới hạn. “Cuộc sống khách quan” thì chỉ có một và là khái niệm bao trùm.

“Cuộc sống khách quan” vượt lên trên tư duy và cảm giác chủ quan của vạn vật. Chỉ những người có khả năng đứng ngoài, thoát khỏi sự bịa đặt của tâm trí mới có thể cảm nhận.

Mỗi cá thể mang trong mình một khái niệm “cuộc sống chủ quan”. Nhưng tập hợp mọi cá thể mang theo “cuộc sống chủ quan” ấy lại chỉ là chi tiết nhỏ thuộc về “cuộc sống khách quan” duy nhất này.

Cái cây chẳng cần ai phải gọi tên hay mô tả, nó vẫn ở đó.

Bông hoa chẳng quan tâm việc có ai đó ngắm nhìn hay ngợi khen, nó vẫn bung nở và tỏa hương theo cách riêng của mình.

Cá vẫn bơi dưới nước, chim vẫn sải cánh trên bầu trời, nắng vẫn chiếu, mưa vẫn rơi, gió cứ thổi và mây trời vẫn bay... mặc kệ những sự vật khác có suy diễn, phán xét hay bịa đặt điều gì về chúng!

Vạn vật chỉ đơn giản tồn tại như chúng vốn là. Đó chính là “cuộc sống khách quan” duy nhất vẫn luôn hiện diện. Nó bao trùm lên tất cả. Nó bao trùm lên “cuộc sống chủ quan” của những tâm trí hạn hẹp.

Hầu hết chúng ta đều chỉ thấy được “cuộc sống chủ quan” của riêng mình.

Một số rất ít người có được năng lực tách mình khỏi tâm trí và cảm nhận được “cuộc sống khách quan” duy nhất. Bạn có thể gọi họ là những người tỉnh thức, người giác ngộ hoặc bất cứ từ vựng tương đương nào. Tỉnh thức, giác ngộ... chỉ đơn giản là khả năng cảm nhận được “cuộc sống khách quan” duy nhất.

Bất kể bạn đang sống với “cuộc sống chủ quan” hay đã phần nào thấy được “cuộc sống khách quan” đi chăng nữa thì việc sống hiệu quả hơn luôn luôn khả thi và có phương pháp.

Tri Thức Gốc đang giúp bạn tổng quát hóa để hiểu được trọn vẹn cuộc sống này rồi sau đó sẽ trao cho bạn phương pháp sống hiệu quả. Việc quan trọng đầu tiên phải làm là đọc và hiểu được những lý thuyết cơ bản, gốc rễ nhất về cuộc sống.

Những người thực sự hiểu về cuộc sống và thực hành được lối sống hiệu quả sẽ chỉ biết một vài chân lý quan trọng bao trùm và họ cũng luôn thoải mái với những điều vụn vặt họ có thể không biết.

Một đời người là không đủ để hiểu hết về các tôn giáo, nhưng ta biết chắc chắn rằng mỗi tôn giáo chỉ là một góc nhìn khác nhau về cuộc sống.

Một đời người là không bao giờ đủ để nghiên cứu một cách logic về thế giới này, nhưng ta có thể biết chắc rằng khoa học là một công cụ để con người có thể tìm hiểu về cuộc sống.

Một kiếp người là không thể đủ để biết hết về toán học, vật lý, hóa học, văn học, lịch sử, địa lý... nhưng Tri Thức Gốc cho ta biết rằng tất cả những thứ đó chỉ là những mảnh ghép nhỏ trong bức tranh cuộc sống.

Chúng ta nên ý thức được rằng mỗi cá nhân chỉ là một cá thể cực kì nhỏ bé. Cách khôn ngoan nhất là biết chỉ một vài điều nên biết mang tính tổng quát bao trùm và thoải mái tùy duyên với những thứ vụn vặt mình không biết.

Không có cách để bạn biết tất cả, nhưng luôn có cách để rõ rằng bạn cần biết những gì. Tất cả chỉ là những cách nhìn về cuộc sống thông qua những mức độ tư duy khác nhau.

Thượng Đế cũng chính là cuộc sống. Chúa cũng là cuộc sống. Vũ trụ bao la, thiên đường, địa ngục... tất cả đều là cuộc sống. Kiến thức, tư duy của mỗi cá nhân ở tâm nào sẽ chọn được cách hiểu về cuộc sống theo cách phù hợp với tâm đó.

Nếu cuộc sống trở nên hiệu quả, dễ chịu và tận hưởng hơn mỗi ngày thì bạn hiểu theo cách nào cũng tốt cả. Nhưng nếu quá nửa thời gian trong ngày bạn cảm thấy tiêu cực thì coi chừng, bạn đang hiểu sai và sống không hiệu quả.

Hãy hiểu cuộc sống theo bất cứ cách nào khiến cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn. Đó là cách hiểu khôn ngoan và đúng đắn nhất.

Thượng Đế cũng được. Thiên Chúa cũng được. Thần Linh hay Phật cũng được. Thần học hay vô thần cũng được, cuộc sống của bạn hạnh phúc hơn thì đức tin đó đúng. Tất cả đều đúng và tất cả đều thuộc về “cuộc sống khách quan” duy nhất.

Chúng ta có quyền tin tưởng và tự hào về đẳng thần linh của mình. Chúng ta có quyền tin tưởng và tự hào về triết lý mình đang theo đuổi. Nhưng đừng bao giờ so sánh đúng sai, hơn kém với những đức tin khác. Tất cả đều có quyền cùng đúng hoặc cùng tốt. Thấy hiệu quả với cuộc sống của mình thì hãy tiếp tục, thấy không hiệu quả hãy từ bỏ và tìm đến nguồn tri thức khác. Mọi thứ đều thú vị, mọi kiến thức đều có ý nghĩa



riêng của nó kể cả những kiến thức tồi. Không có gì sai trong cuộc sống này cả.

Dù bạn đang tin vào nhân vật trừu tượng nào, dù bạn đang tin vào giả thiết khoa học hay tâm linh nào đi nữa thì tất cả cũng chỉ chung mục đích lớn lao duy nhất là hiểu và tận hưởng cuộc sống. Những nguồn tri thức giúp bạn thấy hiểu và yêu cuộc sống hơn thì đó là chân lý và thiên thần của riêng bạn.

Những thứ khiến cuộc sống của bạn trở nên rối ren, mộng mị và đau khổ thì đó là ma quỷ mang bạn đến với “địa ngục” ngay trên trần gian này. Hiệu quả cuộc sống là câu trả lời thuyết phục duy nhất cho tri thức và hình tượng tâm linh bạn đang theo đuổi. Duyên tới đâu bạn sẽ được trải nghiệm cuộc sống tới đó.

5. Tôn giáo, triết học, khoa học, tâm linh... chỉ là chủ đề nhỏ được tạo ra để con người bàn về cuộc sống

Có nhiều chủ đề tưởng chừng rất lớn trong xã hội nhưng thực ra lại chỉ là những khía cạnh nhỏ bàn về cuộc sống.

Có đến hơn hai phần ba dân số toàn cầu theo tôn giáo, nên tôn giáo là một chủ đề lớn trong xã hội loài người.

Triết học là một bộ môn tồn tại ở gần như mọi nền giáo dục của các quốc gia. Chỉ cần một vài triết gia vĩ

đại cũng có thể ảnh hưởng tới tư duy của hàng triệu con người. Triết học cũng là một chủ đề rất lớn của xã hội loài người.

Khoa học với triết lý theo đuổi sự logic và thuyết phục bởi những bằng chứng gần như không thể chối cãi của mình cũng là một chủ đề ảnh hưởng sâu rộng trong xã hội hiện đại ngày nay.

Chủ nghĩa thần học, tâm linh chưa bao giờ suy yếu và đánh mất sức ảnh hưởng bất chấp sự phát triển mạnh mẽ của khoa học hiện đại.

Vậy tôn giáo, triết học, khoa học, tâm linh... Tất cả các chủ đề rất lớn với xã hội loài người đều đang cùng tồn tại và phát triển mạnh mẽ hàng ngàn năm lịch sử. Logic và thuyết phục như khoa học hiện đại cũng không khiến những chủ đề trừu tượng và không thể chứng minh như tôn giáo và tâm linh biến mất.

Bản chất khoa học cũng không thể giải thích hay chứng minh thuyết phục được mọi khía cạnh của cuộc sống. Khoa học chỉ là một góc nhìn rất nhỏ, một sự hiểu biết rất hạn hẹp về cuộc sống bao la.

Chưa có bất cứ một triết gia nào thuyết phục được toàn bộ nhân loại rằng triết lý của họ là chân lý tuyệt đối. Triết học cũng chỉ là một góc nhìn cá nhân rất chủ quan của một số con người về cuộc sống.

Mỗi vị thần linh của một tôn giáo thần học được cho là đã tạo ra và đứng sau cuộc sống, nhưng chỉ là cuộc sống của những giáo dân thuộc tôn giáo đó. Không có bất cứ tôn giáo nào có thể thuyết phục toàn bộ dân số trên địa cầu này rằng tôn giáo của họ mới là con đường tốt nhất, thần linh của họ mới là thần linh duy nhất. Mỗi tôn giáo cũng chỉ là một cách nhìn của một nhóm người về cuộc sống dựa trên một giả thuyết không thể chứng minh.

Tâm linh là một chủ đề trừu tượng. Nó vừa là những giả thiết dựa trên niềm tin, cũng vừa là những sự thật có thể thấy được nhưng chỉ với một số cá nhân riêng lẻ. Tâm linh cũng là một khía cạnh nhỏ thuộc về “cuộc sống khách quan” duy nhất.

Sự thật là tất cả những chủ đề có vẻ rất lớn trong cuộc sống xã hội loài người thực ra chỉ là những khía cạnh, cách nhìn từ một góc độ rất nhỏ hướng về cuộc sống bao la. Chẳng có đúng sai, tốt xấu gì cả. Tất cả sự bàn luận, triết lý, niềm tin ấy đều có ý nghĩa nhất định với từng cá nhân tiếp cận nó.

Mọi kiến thức, giáo điều dù tích cực hay tiêu cực, dù hạn hẹp hay tổng quát đều mang lại một bài học trong “cuộc sống chủ quan” của mỗi cá thể để dần hiểu hơn về “cuộc sống khách quan” duy nhất mà tôi nói tới.

Một lần nữa mọi sự tồn tại trên cuộc đời này đều đúng, chỉ đơn giản vì nếu có gì đó không đúng thì chính nó sẽ không có cơ hội để tồn tại.

Mọi chủ đề đều rất thú vị và ẩn chứa một ý nghĩa với mỗi cá nhân cụ thể ở một thời điểm cụ thể. Con người sẽ có xu hướng rất tự nhiên tiếp cận đến những chủ đề kiến thức phù hợp với tầng bậc hiện tại của mình. Tiếp xúc với những kiến thức nông cạn sẽ giúp bạn nhận ra đâu mới là kiến thức gốc rễ. Tiếp xúc với cái sai thì bạn mới biết đâu là điều đúng. Gặp những thứ mơ hồ thì khi có được những luận điểm logic sẽ khiến bạn bừng tỉnh. Đau khổ sẽ giúp bạn nhận ra thế nào là hạnh phúc...

Các sự kiện xảy đến với chúng ta đều chỉ vì nó cần thiết phải đến. Hãy tiếp nhận một cách có ý thức, hãy tận dụng để trải nghiệm thay vì phản kháng hoặc chịu đựng. Chỉ cần hiểu điều này thôi cũng đủ để cuộc sống của bạn bớt khó khăn và đau khổ đi rất nhiều rồi.

6. Cuộc sống trọn vẹn và đầy đủ nhất khi ta loại bỏ thời gian, không gian và khái niệm. Mọi thứ ta cảm nhận được chính là cuộc sống

Không có bất cứ nghiên cứu nào dám khẳng định con người là sinh vật hạnh phúc nhất trên hành tinh.

Cá nhân tôi thì lại cực kỳ tin vào điều ngược lại. Rằng con người hoàn toàn không phải là sinh vật sống hiệu

quả nhất trên trái đất. Chúng ta có vẻ và có quyền tự cho rằng mình là kẻ đứng đầu chuỗi thức ăn. Con người cũng hoàn toàn có thể tự vỗ ngực nói rằng mình là nỗi khiếp sợ của mọi sinh vật sống khác trên trái đất. Nhưng sống hiệu quả nhất thì không ai có thể khẳng định cả.

Sự sống quanh ta đa dạng và vô lượng đến mức nền khoa học của loài người luôn chỉ có thể chạm tới một góc vô cùng nhỏ. Nhưng chỉ cần để ý và tinh tế một chút thôi, tôi tin rằng bất cứ ai cũng có thể thấy và cảm nhận được những động vật thành thoi, những thực vật rạng rỡ sắc màu, thậm chí là những vật vô tri vô giác đôi lúc cũng dường như tràn đầy sức sống.

Có vẻ như chẳng có con hươu nào để ý lúc này là mấy giờ. Cũng có vẻ như chẳng có cái cây nào để ý nó đang mọc ở chỗ nào trên trái đất. Hòn sỏi ven đường chắc cũng không bao giờ tự hỏi trời sắp tối chưa hay khi nào thì bình minh tới.

Thử để ý xem, xung quanh bạn có vẻ như vạn vật đều đang rất thành thoi bất chấp thời gian, không gian và chúng đón nhận mọi hiện tượng xảy tới một cách rất nhẹ nhàng.

Tôi không chắc là động vật, cỏ cây, hay những thứ vô tri vô giác có đang hạnh phúc không nhưng tôi lại thấy rất rõ quanh mình có quá nhiều con người đang ngày ngày đau khổ, vật lộn với cuộc sống.

Chúng ta sáng tác ra thời gian để cả đời chạy đua với thời gian. Chúng ta bịa đặt ra những giới hạn của không gian để nhốt mình trong những phạm vi ngột ngạt để rồi lại hì hục đi tìm lối thoát để có được tự do.

Chúng ta dùng “trí thông minh” của loài người để sáng tác ra vô số các khái niệm và sau đó lại tự than vãn rằng tại sao cuộc sống này phức tạp và xung quanh mình lại luôn có cả tỉ vấn đề.

Con người tự bịa đặt ra “trí thông minh” để rồi tự hào về nó. Cá nhân tôi chưa thấy ai thông minh hơn, cũng chẳng thể nhìn thấy người nào ngu đần hơn mình cả. Tôi chỉ đơn giản là thấy những người sống hiệu quả và không hiệu quả. Tôi luôn thấy số đông những người đau khổ và số ít những người có cuộc sống thanh thoi, hạnh phúc quanh mình.

Thứ chúng ta tự hào nhất lại chính là thứ mang lại nhiều phiền toái nhất cho chính giống loài của mình. Đó chính là trí não!

Trí não con người trông có vẻ thông minh hơn sinh vật khác nhưng sự thật thì ngược lại. Tâm trí bịa đặt ra thời gian, bịa đặt ra không gian, bịa đặt ra vô vàn các khái niệm để nô lệ chính mình. Chính tâm trí của con người tự đưa con người vào ngục tù rồi dành cả đời để loay hoay tìm cách thoát.

Tôi sợ rằng những sinh vật với bộ não ít thông minh hơn có lẽ lại đang sống khôn ngoan hơn con người.

quả nhất trên trái đất. Chúng ta có vẻ và có quyền tự cho rằng mình là kẻ đứng đầu chuỗi thức ăn. Con người cũng hoàn toàn có thể tự vỗ ngực nói rằng mình là nỗi khiếp sợ của mọi sinh vật sống khác trên trái đất. Nhưng sống hiệu quả nhất thì không ai có thể khẳng định cả.

Sự sống quanh ta đa dạng và vô lượng đến mức nền khoa học của loài người luôn chỉ có thể chạm tới một góc vô cùng nhỏ. Nhưng chỉ cần để ý và tinh tế một chút thôi, tôi tin rằng bất cứ ai cũng có thể thấy và cảm nhận được những động vật thành thoi, những thực vật rạng rỡ sắc màu, thậm chí là những vật vô tri vô giác đôi lúc cũng dường như tràn đầy sức sống.

Có vẻ như chẳng có con hươu nào để ý lúc này là mấy giờ. Cũng có vẻ như chẳng có cái cây nào để ý nó đang mọc ở chỗ nào trên trái đất. Hòn sỏi ven đường chắc cũng không bao giờ tự hỏi trời sắp tối chưa hay khi nào thì bình minh tới.

Thử để ý xem, xung quanh bạn có vẻ như vạn vật đều đang rất thành thoi bất chấp thời gian, không gian và chúng đón nhận mọi hiện tượng xảy tới một cách rất nhẹ nhàng.

Tôi không chắc là động vật, cỏ cây, hay những thứ vô tri vô giác có đang hạnh phúc không nhưng tôi lại thấy rất rõ quanh mình có quá nhiều con người đang ngày ngày đau khổ, vật lộn với cuộc sống.

Chúng ta sáng tác ra thời gian để cả đời chạy đua với thời gian. Chúng ta bịa đặt ra những giới hạn của không gian để nhốt mình trong những phạm vi ngột ngạt để rồi lại hì hục đi tìm lối thoát để có được tự do.

Chúng ta dùng “trí thông minh” của loài người để sáng tác ra vô số các khái niệm và sau đó lại tự than vãn rằng tại sao cuộc sống này phức tạp và xung quanh mình lại luôn có cả tỉ vấn đề.

Con người tự bịa đặt ra “trí thông minh” để rồi tự hào về nó. Cá nhân tôi chưa thấy ai thông minh hơn, cũng chẳng thể nhìn thấy người nào ngu đần hơn mình cả. Tôi chỉ đơn giản là thấy những người sống hiệu quả và không hiệu quả. Tôi luôn thấy số đông những người đau khổ và số ít những người có cuộc sống thanh thoi, hạnh phúc quanh mình.

Thứ chúng ta tự hào nhất lại chính là thứ mang lại nhiều phiền toái nhất cho chính giống loài của mình. Đó chính là trí não!

Trí não con người trông có vẻ thông minh hơn sinh vật khác nhưng sự thật thì ngược lại. Tâm trí bịa đặt ra thời gian, bịa đặt ra không gian, bịa đặt ra vô vàn các khái niệm để nô lệ chính mình. Chính tâm trí của con người tự đưa con người vào ngục tù rồi dành cả đời để loay hoay tìm cách thoát.

Tôi sợ rằng những sinh vật với bộ não ít thông minh hơn có lẽ lại đang sống khôn ngoan hơn con người.

Tôi cũng sợ rằng những thứ thậm chí còn chẳng có bộ não nào cả, có khi lại là đối tượng thông minh tuyệt đối trong vũ trụ.

Thời gian không phải là cuộc sống thật. Không gian cũng không phải là giới hạn thật của cuộc sống. Các khái niệm càng không bao giờ chính xác là cuộc sống. Nếu bạn có khả năng loại bỏ được thời gian, loại bỏ được không gian và lờ đi mọi khái niệm ở một vài khoảnh khắc nào đó bạn sẽ cảm nhận được cuộc sống chân thật tuyệt đối. Đó cũng chính là lúc bạn tạm tách mình ra khỏi bộ não trông có vẻ rất thông minh của chính mình.

Cuộc sống thật chỉ đơn giản là cảm nhận mọi thứ trong khi tạm bỏ qua thời gian, không gian và các khái niệm.

Thời gian không có thật. Cuộc sống vẫn luôn ở đó bất kể ngày đêm, bất kể bốn mùa, bất kể con người hoặc muôn loài vẫn đang biến đổi và trải nghiệm lẫn nhau theo cách nào đi nữa.

Không gian không có thật. Cuộc sống vẫn luôn luôn ở đây, ở đó, ở khắp mọi nơi. Chẳng có một bức tường nào giới hạn nổi phạm vi cuộc sống này cả. Con người chỉ là những hạt cát trên hành tinh này. Hành tinh của chúng ta cũng chỉ là hạt cát trong hệ mặt trời. Hệ mặt trời của chúng ta cũng chỉ là hạt cát trong dải ngân hà và dải ngân hà này cũng chỉ là hạt cát giữa vũ trụ bao

la vô tận. Không gian ở đâu ra chứ? Chẳng có giới hạn không gian nào thực sự tồn tại trong cuộc sống cả.

Và đương nhiên cuộc sống thật sự cũng không nằm trong bất cứ khái niệm nào do con người nghĩ ra. Một sinh vật nhỏ bé như con người chúng ta làm sao có thể “nghĩ ra” được cuộc sống. Cuộc sống vẫn luôn ở đó, chỉ cần bạn cảm nhận mà không bám chấp vào bất cứ khái niệm nào.

Đó là cách để ta trải nghiệm được cuộc sống chân thật khách quan thông qua việc loại bỏ các giới hạn mà con người bịa đặt.

Tóm lại:

Chương này tôi đã cố gắng hướng bạn đến việc hiểu được “cuộc sống” một cách gần với sự thật nhất. Đừng quên sự nhỏ bé và giới hạn của ngôn từ nhưng hãy dựa vào những gì tôi mô tả để hướng tới việc cảm nhận đúng nhất về cuộc sống.

Tôi không muốn và không thể định nghĩa chính xác tuyệt đối một thứ không giới hạn bởi công cụ giới hạn là từ vựng. Nhưng đưa ra một số mô tả đa chiều về cuộc sống là cách tốt nhất để hướng bạn tự cảm nhận về cuộc sống chân thật khách quan. Hoặc có thể hiểu đó là tất cả những gì gần nhất về bản chất gốc rễ của cuộc sống mà tôi có thể cố gắng tóm tắt và mô tả được thông qua ngôn từ.

Hiểu được phần này đồng nghĩa với việc bạn hiểu được phân vùng thứ nhất, “phân vùng cuộc sống”. Phần bạn để tâm một chút, phân vùng chỉ là cách tôi cố tình chia nhỏ cuộc sống để dễ dàng tạo ra phương pháp sống hiệu quả và dễ thực hành cho bạn. Thực chất cuộc sống là một khái niệm tròn trịa bao trùm mọi thứ không thể tách rời.

Con người chỉ là một chi tiết nhỏ của cuộc sống. Nhưng bởi vì tôi cũng chỉ là một con người đang chia sẻ lại kiến thức với đồng loại của mình nên việc cố tình tách khái niệm con người ra khỏi cuộc sống là cần thiết cho việc phân tích và đưa ra phương pháp để thực hành.

Bạn sẽ hiểu rõ ý tôi khi trọn vẹn đọc xong cuốn cẩm nang này. Giờ là lúc ta nghiên cứu phân vùng thứ hai - “phân vùng con người”. Phạm vi trông có vẻ rất nhỏ nhưng sự thật thì ngược lại hoàn toàn.



Chương 2:
SỰ THẬT VỀ CON NGƯỜI



Dẫn nhập:

Một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh về sự giới hạn của ngôn từ - thứ tôi đang dùng để truyền tải Tri Thức Gốc đến với bạn cũng là thứ không thể dùng để định nghĩa được chính xác tuyệt đối điều gì.

Tôi đang đưa đến cho bạn những cái nhìn cực kỳ tổng quát. Chỉ vài khái niệm thôi nhưng đủ để bao trùm lên tất cả. Chỉ một loại tư duy gốc thôi nhưng là cội nguồn của mọi kiến thức ngọn trên đời.

Sự thật là điều duy nhất không thể sai nhưng ngôn từ lại luôn có thể sai. Ngôn từ chỉ là một trong vô số các yếu tố giúp chúng ta hướng về sự thật và Tri Thức Gốc.

Trước khi tiếp tục dùng ngôn từ để mô tả ta phải một lần nữa thú nhận với nhau về sự giới hạn của công cụ chúng ta đang dùng.

Không có bất cứ thứ gì trên đời này mang ý nghĩa tuyệt đối. Một thứ tồn tại luôn phụ thuộc vào rất nhiều thứ khác.

Bản chất ngôn từ là một công cụ quá nhỏ bé của cuộc sống. Ngôn từ là bìa đặt của tư duy, tư duy là một khả năng sẵn có và hạn hẹp của bộ não con người so với vũ trụ vô tận.

Cá nhân tôi cũng chỉ là một con người, nếu muốn văn hoa một chút thì người ta gọi tôi là tác giả, là nhà



sáng tạo nội dung. Nhưng nhìn nhận một cách thật chất đến tận cùng thì tôi cũng chỉ là một kẻ bịa đặt giống hơn bảy tỷ đồng loại của mình.

Điều quan trọng nhất ở đây là động cơ và khả năng sử dụng từ vựng của tôi giúp được gì cho bạn?

Tôi tìm ra Tri Thức Gốc, tôi hiểu về sự thật và tôi có thể dùng ngôn từ để hướng bạn tới gần nhất tới sự thật về con người và cuộc sống. Khả năng hiểu đúng về cuộc sống, khả năng tận hưởng cuộc sống một cách hiệu quả là bản năng sẵn có của con người nói riêng và vạn vật nói chung. Tôi chỉ giúp bạn nhớ ra năng lực mà bạn sẵn có trong mình. Tôi chỉ cho bạn cách để lôi nó ra, thực hành và cảm nhận sự hiệu quả ngay với cuộc sống của chính bạn.

Tôi sẽ phải thường xuyên nhắc lại về sự giới hạn của ngôn từ trước khi tiếp tục dùng ngôn từ để mang đến cho bạn một khái niệm mới.

Tôi tin bạn đã phần nào hiểu được thế nào là cuộc sống một cách chân thật nhất với những góc nhìn đa chiều tôi chia sẻ ở chương 1.

Và giờ là lúc ta sẽ cởi mở với nhau mọi thứ chân thật nhất về con người - một khái niệm có vẻ nhỏ về mặt phạm vi kích thước nhưng nó lại lớn vô cùng về ý nghĩa và cấu tạo sâu bên trong. Tôi cá là trên hành tinh này số lượng người thực sự hiểu được bản chất thật nhất của chính con người là vô cùng ít.

Con người thực sự là một khái niệm rất lớn và phức tạp nhưng tôi cam kết với bạn rằng nó sẽ cực kỳ đơn giản và dễ hiểu theo kiểu định nghĩa riêng của Tri Thức Gốc.

Vẫn là vì sự giới hạn của công cụ ngôn từ nên tôi sẽ đưa ra năm cách mô tả về “con người” và diễn giải sâu vào từng khái niệm. Mỗi khái niệm, mỗi cách định nghĩa sẽ là một góc nhìn khác nhau để bạn dễ hình dung và cảm nhận đúng nhất, chân thật nhất về cấu tạo thực sự của con người. Hiểu đúng về bản chất con người đáng lẽ phải là môn học quan trọng cần được đưa vào nền giáo dục của loài người mới đúng.

1. Định nghĩa 1: “Con người là một tổ hợp hỗn độn của vật chất và phi vật chất”

Thật vậy, con người chúng ta được cuộc sống tạo ra từ vô số các nguyên liệu vật chất và phi vật chất trong vũ trụ. Chúng ta có một cơ thể vật lý tồn tại song song với một cơ thể vô hình bên trong mình được gọi là tâm trí, linh hồn, tinh thần, hay đại loại những khái niệm tương tự như thế.

Cơ thể vật lý của mỗi chúng ta là sự tập hợp của một số các nguyên liệu khác nhau được lấy từ cuộc sống. Trong bạn có một chút oxy, một chút carbon, một chút hydro, một chút nitơ, một chút canxi, một chút lưu huỳnh...

Mỗi cơ thể người được tạo nên từ hàng nghìn tỷ tế bào. Mỗi tế bào được tạo nên từ rất nhiều các hợp chất hóa học. Mỗi hợp chất hóa học được tạo nên từ rất nhiều các nguyên tử. Mỗi nguyên tử được tạo ra từ các hạt nhỏ hơn là proton, notron và electron. Các hạt proton, notron lại được tạo nên từ những hạt nhỏ hơn được gọi là quark...

Đến thời điểm hiện tại thì sự phát triển của khoa học loài người mới đủ để tìm ra và thấy được hạt nhỏ nhất là hạt quark. Nhưng với logic cơ bản nhất thì hạt nhỏ nhất ấy cũng phải được tạo ra từ thứ gì đó nhỏ hơn. Hạt nhỏ hơn đó cũng phải được cấu tạo nên từ thứ gì đó nhỏ hơn nữa... Chỉ là con người chưa đủ khả năng để chia tách tiếp hạt quark này mà thôi.

Cũng như sự bao la của vũ trụ rộng lớn thì sự phân tích cấu trúc theo chiều hướng nhỏ dần cũng là cả một vũ trụ sâu thẳm. Tổng hợp đến tận cùng theo độ lớn thì cuộc sống này là lớn không giới hạn. Phân tích đến tận cùng theo cấu trúc thì cơ thể con người cũng được tạo nên từ không giới hạn số lượng những vật chất nhỏ đến vô hạn.

Mọi thứ dù là nhỏ đến đâu đi chăng nữa về logic vẫn luôn có thể bị chia đôi, chỉ là khả năng của con người bị dừng lại ở những thứ khoa học chưa thể chạm tới. Những hạt nhỏ nhất mà con người thấy được cũng giống như những hành tinh xa nhất mà con người có thể tìm ra.

Thứ gì đó nhỏ nhất chỉ đơn giản là thứ “nhỏ nhất” con người đang có khả năng nhìn thấy, thứ gì đó lớn nhất cũng chỉ là thứ “lớn nhất” với chúng ta cho đến hiện tại.

Mọi giới hạn đều vô cùng nhỏ bé và bị bó hẹp bởi năng lực hữu hạn của con người.

Nghe có vẻ phức tạp nhưng về nguyên lý thì vô cùng cơ bản. Cơ thể chúng ta hay bất cứ vật thể nào cũng đều là một hình tượng được tạo ra một cách tự nhiên từ nguyên liệu cuộc sống.

Những nguyên tử phù hợp, gặp nhau ở môi trường phù hợp, cùng với những điều kiện xúc tác phù hợp sẽ tự nhiên hình thành các phân tử. Phân tử đủ điều kiện thuận lợi sẽ kết hợp thành những khối vật chất với kích thước và hình dạng khác nhau. Đủ đất, đủ nước, đủ nắng, đủ gió... cây cối sẽ nảy mầm. Đủ nóng, nước sẽ chuyển thành hơi, đủ lạnh, hơi sẽ lại thành nước, thành mưa, thành sông, suối, ao, hồ...

Tất cả vạn vật trên đời đang tồn tại chỉ đơn giản là sự gặp gỡ ngẫu nhiên, thuận lợi sẽ hình thành thứ này, không thuận lợi sẽ hình thành thứ khác.

Cơ thể con người có cấu trúc phức tạp nhưng nguyên lý gốc rễ thì chỉ là do những sự gặp gỡ tự nhiên của vật chất mà thành.

Phần cơ thể phi vật chất bên trong con người cũng tương tự vậy. Tâm trí được sinh ra cùng lúc với cơ thể vật lý. Phần cơ thể vật lý và phần cơ thể phi vật lý được sinh ra và tồn tại song song nhưng không thể tách rời. Một trong hai không còn hoạt động đồng nghĩa phần còn lại cũng hết tác dụng. Không có tâm trí nào còn tồn tại trên một cơ thể chết. Cũng không có cơ thể nào có thể hoạt động khi tâm trí không còn.

Phần tâm trí của chúng ta được sinh ra và nuôi dưỡng từ vô vàn những nguyên liệu phi vật chất của cuộc sống. Tâm trí rõ ràng được sinh ra cùng lúc với cơ thể vật lý nên không thể nói tâm trí là não bộ được.

Não bộ đơn giản chỉ là một công cụ được điều khiển bởi tâm trí. Tâm trí có thể ra lệnh cho não bộ điều khiển cơ thể vật lý của con người tạo ra các hành vi mà tâm trí muốn. Nhưng não bộ thì hoàn toàn không có khả năng yêu cầu tâm trí dừng lại. Không có bất cứ ai có thể dừng tâm trí lại cả. Cũng giống như việc não bộ không thể ra lệnh cho bạn tiêu hóa thức ăn hay ra lệnh cho các tế bào tự phân chia hoặc lưu trữ lượng thông tin khổng lồ về gen di truyền được.

Bạn có thể dùng một bài test nhỏ. Hãy thử yêu cầu tâm trí dừng lại trong 30 giây mà không suy nghĩ gì xem. Tôi cá là bạn không thể. Sẽ có hàng loạt suy nghĩ diễn ra trong đầu bạn: “30 giây à”, “được mấy giây rồi nhỉ”, “mình có đang suy nghĩ gì không”, “tâm trí đã dừng lại chưa”...

Tâm trí luôn hoạt động theo cách như vậy. Nên đừng lầm tưởng tâm trí là thứ gì đó nằm trong bộ não vật lý của bạn. Não chỉ là công cụ hỗ trợ đắc lực cho tâm trí và giúp bạn nhận biết được phần cơ thể vô hình của mình đang tồn tại.

Tâm trí con người được tạo ra một cách hữu duyên từ vô số các nguyên liệu phi vật chất tương tự như việc hình thành cơ thể vật chất này. Một đứa bé sinh ra lập tức đã có mọi cảm xúc vui, buồn, khó chịu, thoải mái... Mọi đứa trẻ bẩm sinh đều có được khả năng cảm nhận những tác động của cuộc sống bằng tâm trí của mình. Cơ thể vật lý hoàn toàn chỉ mang ý nghĩa công cụ để tâm trí cảm nhận cuộc sống.

Tâm trí con người là phi vật chất, ta không thể phân tích theo kiểu nó được tạo nên từ những thứ cụ thể gì. Khoa học loài người chưa phát triển đến mức có thể giải phẫu cấu tạo của tâm trí, sự thật là không thể và cũng không cần thiết. Việc phân tích cơ thể vật lý cũng vậy, không có cách nào để tìm đến tận cùng vật chất cấu tạo nên cơ thể con người. Việc quan trọng duy nhất cần làm là hiểu được bản chất thật và nguyên lý gốc rễ mà cuộc sống này tạo nên con người và vạn vật.

Phần phi vật lý của con người chỉ đơn giản là một bộ phận vô hình, được tạo nên một cách tự nhiên từ những nguyên liệu vô hình của cuộc sống. Đừng bao giờ cho rằng vô hình là thứ gì đó cao siêu và trừu tượng. Giống như tâm linh, vô hình chỉ đơn giản là những gì

con người không thể nhìn thấy, chạm thấy bằng các giác quan hữu hạn của mình.

Cấu trúc thị giác của con người nhìn thấy được những màu sắc mà con mèo không thấy. Cấu trúc thính giác của cá voi giúp chúng nghe được những âm thanh mà con người không nghe được. Những nơi mà con người không thể sống sót nổi vì lạnh cũng chính là nơi mà loài chim cánh cụt thấy dễ chịu vô cùng...

Những thứ mà ta không thấy chỉ đơn giản là ta chưa phù hợp hoặc chưa có khả năng để thấy, nó được gọi là vô hình, vô tướng, tâm linh, thần thánh... Tất cả chỉ chung một ý nghĩa là không thấy được bằng các giác quan của con người. Hoàn toàn không có gì cao siêu hay khó hiểu.

Bản chất của phần cơ thể phi vật lý là vậy, nó chỉ là sản phẩm hoàn chỉnh của những nguyên liệu vô hình, được tạo ra bởi những thứ không có hình tướng, được nuôi dưỡng và thay đổi bởi cả những thứ có hình tướng và vô hình tướng trong cuộc đời.

Cơ thể vật lý tiếp nhận mọi tác động từ cuộc sống thông qua các giác quan; các giác quan liên tục thu thập các tác động và truyền thông tin lên não; não mã hóa và biến mọi thông tin này thành một phần thức ăn cho tâm trí.

Vậy ngay khi được sinh ra, cơ thể vật lý của con người được cấu tạo nên bởi vô số các vật chất hữu

hình. Phần cơ thể phi vật lý của con người được tạo nên từ vô số các nguyên liệu vô hình. Đây là cách hiểu chân thật nhất về con người. Việc quan trọng duy nhất cần làm là nuôi dưỡng cơ thể vật lý và phi vật lý này một cách khôn ngoan để chúng phát triển theo chiều hướng hiệu quả và tích cực nhất.

Việc này sẽ được giải quyết thấu đáo ở phần 2 và phần 3 của cuốn cẩm nang. Trước hết ta cần nắm thật chắc về mặt lý thuyết.

2. Định nghĩa 2: “Con người là một tiểu vũ trụ, theo đúng nghĩa đen”

Hoàn toàn logic nếu định nghĩa con người theo cách này - con người chính xác là một tiểu vũ trụ bao la vô tận hết như chính vũ trụ không giới hạn nằm ngoài cơ thể.

Cuộc sống là một vũ trụ rộng lớn vô hạn theo chiều hướng ra ngoài. Con người là một vũ trụ cũng sâu thẳm vô tận theo chiều hướng vào trong.

Chẳng ai có thể thấy được nơi tận cùng bên ngoài không gian sống cũng chẳng thứ gì có khả năng thấy được tận cùng sâu thẳm bên trong con người trông như thế nào.

Nhìn nhận một cách thực tế nhất, khoa học nhất thì phần vật chất tạo nên cơ thể con người rõ ràng là một vũ trụ thu nhỏ nhưng cũng sâu thẳm và bao la vô tận. Cơ thể vật lý của con người là một tổ hợp vật chất

vô tận, chỉ một tế bào nhỏ thôi cũng chứa một lượng thông tin khổng lồ đủ để nhân bản nên một con người y hệt với những đặc tính được tiến hóa và lưu trữ từ nhiều đời.

Bản chất vật lý của con người là vậy. Theo đúng nghĩa đen thì cơ thể vật chất này là cả một tiểu vũ trụ bao la không thể phân tích đến tận cùng.

Nhưng một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh vào nguyên lý, nếu luôn đòi hỏi hiểu biết một cách máy móc và rạch ròi như khoa học thì có dành ra cả nhiều triệu kiếp người cũng không thể lột trần được mọi góc ngách của cuộc sống. Nguyên lý gốc mới là thứ giúp chúng ta thấy cuộc sống có vẻ cực kỳ phức tạp này lại đơn giản vô cùng.

Chúng ta không thể tìm thấy được con số lớn nhất, nhưng ta hiểu nguyên lý để viết ra được con số lớn đến cỡ nào ta muốn.

Chúng ta không thể nhớ nổi một ngôn ngữ có tổng số bao nhiêu từ vựng nhưng ta hoàn toàn hiểu nguyên lý để chỉ cần dùng một số chữ cái cơ bản cũng có thể tạo nên vô số từ vựng mô tả điều ta muốn.

Nguyên lý mới là gốc rễ quan trọng, rất may là nguyên lý lại thường cô đọng và cơ bản.

Tiểu vũ trụ mang tên “con người” này cũng vậy, mỗi chúng ta là một vũ trụ bao la thật đấy, mỗi con người

có cấu tạo có vẻ phức tạp vô cùng thật đấy nhưng chung quy, cơ thể cũng chỉ là một công cụ được tạo ra một cách rất tự nhiên để trải nghiệm và tận hưởng cuộc sống.

Nếu vậy thì việc ta là cả một vũ trụ bao la lại là điều tốt. Ta có cả một vũ trụ bên ngoài và một vũ trụ bên trong để khám phá. Bằng cách nhìn này, thay vì thấy mọi thứ quá phức tạp, bây giờ ta thấy cuộc sống và con người chỉ toàn những điều thú vị để khám phá.

Cuộc sống trông có vẻ phức tạp, con người cũng trông có vẻ phức tạp nhưng nguyên lý thì vô cùng đơn giản. Mọi thứ dù phức tạp đến đâu đi chăng nữa chỉ đơn giản là một tập hợp mới mẻ để tận hưởng.

Không có bất cứ chi tiết nào trên đời này là sai. Việc hiểu rằng ta không thể hiểu hết tất cả đôi khi cũng chính là trạng thái trí tuệ nhất mà con người có thể đạt tới. Chẳng hay ho gì nếu con người hiểu hết mọi ngóc ngách của cuộc sống theo góc nhìn của khoa học.

Cho một nhà trí thức tất thảy mọi tri thức, nhà trí thức ấy sẽ hết động lực sống.

Cho một kẻ tham tiền tất cả tiền bạc trên đời - hẳn sẽ chán tiền đến mức muốn chết.

Cho một kẻ hám danh ngôi vị cao nhất hành tinh này - hẳn sẽ thấy cô độc đến tận cùng.

Cho một kẻ hám sắc mọi cô gái đẹp - hẳn sẽ không còn thấy cô gái nào đẹp nữa...

Cho bạn mọi thứ mà bạn khao khát có được, sau đó rồi sao? Bạn sẽ chẳng còn biết mình ở đây để làm gì nữa. Có mọi thứ trong tay cũng chính là lúc bạn mất mọi động lực sống. Vũ trụ này tuyệt vời bởi vì không sinh vật nào có thể có được mọi thứ hoặc hiểu được mọi góc ngách theo khía cạnh khoa học.

Bạn sẽ thực sự hiểu cuộc sống này, con người này nếu bạn đạt tới trạng thái luôn ý thức được rằng mình chẳng hiểu gì cả, đây là sự thật mà không phải ai cũng có thể cảm nhận được.

Con người chỉ đơn giản là một tế bào siêu nhỏ của vũ trụ nhưng con người cũng là một vũ trụ bao la của các tế bào. Mọi chi tiết của cuộc sống đều vô cùng nhỏ bé nếu hướng ra ngoài đồng thời nó cũng bao la vô tận nếu hướng vào bên trong. Đó cũng là cách nhìn chân thật nhất để hiểu được rằng vạn sự trên đời này đều vĩ đại vô cùng. Con người đương nhiên không ngoại lệ, mỗi chúng ta là một vũ trụ tuyệt vời và độc nhất.

3. Định nghĩa 3: “Con người chỉ là sự cấu thành một cách có duyên giữa vô vàn các chi tiết nhỏ của cuộc sống”

Đây là cách định nghĩa theo góc nhìn đơn giản hóa và tổng quát hóa khái niệm con người.

Loài người chúng ta có xu hướng tưởng rằng mình là sinh vật thông minh nhất và thói quen phức tạp hóa vấn đề phổ biến trong xã hội như một vấn nạn. Lấy cách diễn giải về con người theo định nghĩa 1 (con người là một tổ hợp hỗn độn của vật chất và phi vật chất), và định nghĩa 2 (con người là một tiểu vũ trụ theo đúng nghĩa đen) làm ví dụ. Mặc dù tôi đã nhấn mạnh rằng nguyên lý gốc mới là điều cần để tâm nhưng tôi biết chắc rằng rất nhiều độc giả vẫn cảm thấy cấu tạo con người thật phức tạp. Hay nói cách khác, họ tự phức tạp hóa vấn đề như một thói quen khó bỏ.

Hiểu một cách đơn giản nhất có thể thì con người chỉ là một vật thể sống được tạo thành một cách ngẫu nhiên từ vô số các chi tiết nhỏ của cuộc sống.

Tất cả chỉ có vậy!

Chúng ta không cần phải hiểu thêm gì cả. Cái duyên này tới tạo ra một con người, cái duyên khác tới có thể khiến con người mất đi hay chuyển sang thể vật chất/phi vật chất khác. Con người là một dạng công cụ, khi không còn là con người, ta sẽ trở thành một dạng công cụ khác. Điều quan trọng là mọi công cụ đều có thể tận hưởng cuộc sống theo cách rất riêng. Vậy nên việc đòi hỏi trí não phải hiểu cặn kẽ từng chi tiết nhỏ của cuộc sống là bất khả thi và vô nghĩa.

Chúng ta đã và đang có đủ duyên (các yếu tố thuận lợi) để trở thành một con người. Sự thật chỉ là chúng

ta đang là những con người. Mà chúng ta có là “con người” hay là thứ gì khác cũng không có bất cứ vấn đề gì cả. Bạn và tôi, chúng ta luôn có đủ duyên để trở thành một chi tiết nào đó của cuộc sống. Bạn không là cụ thể một thứ gì đồng thời bạn cũng không thể không là thứ gì trên cuộc đời này được.

Đặt địa vị con người cao hơn những sinh vật khác là một ảo tưởng sai lầm cơ bản của nhiều người. Một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh lại rằng việc so sánh luôn sai lầm và khập khiễng. Không có bất cứ kẻ nào có thể chứng minh được con người thông minh hơn thứ nào đó khác. Không có bất cứ ai dám khẳng định con người sống hạnh phúc hơn sinh vật khác. Tất cả những kẻ vẫn còn đang tự coi con người là “nhất” ở bất cứ góc độ nào đều là kẻ ngộ nhận và khoác lác. Chúng ta không hơn loài nào cả, đương nhiên chúng ta cũng không thể kém bất cứ thứ gì trên đời.

Vạn vật trong vũ trụ này đều được tạo ra để tận hưởng cuộc sống và mỗi sự vật hay hiện tượng đều được hình thành phụ thuộc lẫn nhau, có ý nghĩa qua lại gắn kết với nhau không thể tách rời.

Thực vật cũng là một phần tạo nên và nuôi dưỡng cơ thể con người. Động vật cũng chứa nguồn gốc sinh ra và nuôi dưỡng con người. Kể cả những chất vô cơ tưởng chừng vô hồn cũng không thể thiếu trong cấu tạo cơ thể con người. Không khí cũng góp phần tạo nên

sự sống của con người... Con người nhỏ bé của chúng ta có nguồn gốc từ gần như mọi thứ xung quanh.

Phân tích đến tận cùng thì con người được tạo nên từ vô số vật chất và phi vật chất trong cuộc sống. Một chuỗi nhân quả bất tận không có điểm dừng và con người sẽ liên quan một cách dây chuyền rất logic đến vạn vật.

Bạn ăn động vật, động vật chuyển hóa thành một phần cơ thể bạn, bạn có nguồn gốc một phần từ động vật. Động vật ăn thực vật, nên động vật đó lại có nguồn gốc một phần từ thực vật. Thực vật hút nước, chất hữu cơ... Vậy thực vật cũng có một phần nguồn gốc từ nước và hữu cơ. Nước, hữu cơ cũng có thể có nguồn gốc từ cơ thể người hoặc vô vàn hợp chất từ những sự vật khác.

Đó là một chuỗi liên đới không hồi kết, thế nên hiểu một cách rất khoa học thì con người rõ ràng có nguồn gốc từ mọi thứ trên đời và ngược lại. Vũ trụ bao la chứa vô vàn chi tiết nhưng không có bất cứ chi tiết nào có thể tồn tại độc lập tuyệt đối. Vạn vật đều có nguồn gốc lẫn nhau.

Việc duy nhất cần để tâm là cảm nhận và tận hưởng cuộc sống cho dù bạn đang ở bất cứ trạng thái nào. Hãy trân trọng và tận dụng cơ thể này khi ta còn đang được là con người, hãy tiếp tục tận hưởng và trân trọng khi ta được là bất cứ chi tiết nào khác trong cuộc

sống. Nhân duyên (những điều kiện thích hợp) sẽ luôn diễn ra và bạn sẽ luôn có mặt trong cuộc sống dù ở hình thức nào.

Khái niệm con người chỉ nên được hiểu ngọn ngành gốc rễ về nguyên lý như thế. Tận cùng của việc hiểu cũng chỉ là để không cần phải hiểu nữa mà thôi. Tri thức đúng là thứ tri thức giúp bạn tận hưởng cuộc sống chứ không phải dành cả đời người chỉ để đi tìm hiểu hết thứ này đến thứ khác với suy nghĩ rằng làm vậy khiến mình trở nên thông minh hơn.

4. Định nghĩa 4: “Con người là cuộc sống, cuộc sống là con người”

Con người là một khái niệm động. Thật ngu ngốc nếu cứ loay hoay đi tìm câu trả lời cho câu hỏi “Tôi là ai?”. Bạn có thể là ai trong khi chỉ một tích tắc thôi trong bạn đã có vô vàn sự thay đổi? Bạn chưa kịp nói ra miệng thì định nghĩa trong đầu bạn đã lỗi thời rồi.

Trải qua ba góc nhìn chân thật nhất về con người, tôi tin rằng bạn đã có được cảm nhận khá rõ về bản thể gốc rễ của con người. Chỉ một giây thôi đã có cả triệu tế bào cơ thể bạn chết đi và được thay mới bởi hàng triệu tế bào khác.

Có thể bạn ý thức được hoặc không nhưng chỉ một giây vừa qua thôi bạn đã thoáng qua đầu cả trăm suy nghĩ, tư duy mới.

Chỉ một giây cũng có đến cả tỷ vật chất, không khí chui ra khỏi đường thở của bạn và ngược lại, những thứ khác cũng chui vào.

Chỉ mới giây trước bạn tưởng mình là kẻ nhút nhát, cho đến ngay giây phút này, khi vợ con bạn bị bắt nạt, lập tức bạn trở thành kẻ chẳng sợ ai. Bạn sẵn sàng lao tới tấn công và đáp trả không chút sợ hãi để bảo vệ người thân của mình... Vậy bạn là kẻ nhút nhát hay mạnh mẽ? Hai thứ đó rõ ràng đều từ phía trong cơ thể bạn phát ra.

Cả ngày có thể bạn chẳng thèm mở miệng nói chuyện, cho đến khi có vấn đề hay gặp được tri kỷ, bạn lại thao thao bất tuyệt không mệt mỏi. Vậy bạn là người ít nói hay thực sự lại là gã ồn ào? Cả hai tính cách đó rõ ràng bên trong bạn sẵn có.

Vừa phút trước bạn la mắng, thậm chí đánh đau con vì thấy nó thật phiền phức. Chỉ phút sau thôi bạn đã trộm khóc vì hối hận và thương con vô cùng. Bạn là mẫu phụ huynh tình cảm hay nóng nảy?

Con người thay đổi từng tích tắc theo đúng nghĩa đen. Từng giây có những thay đổi nhỏ, từng phút có những thay đổi lớn hơn. Từng ngày, từng tháng, từng năm... cơ thể vật chất và cơ thể tinh thần của bạn luôn thay đổi. Sự thay đổi là điều duy nhất không bao giờ thay đổi. Bản chất này cũng trùng khớp với khái niệm “vô thường” trong đạo Phật.

Không có bất cứ thứ gì là tĩnh, vạn vật luôn không ngừng thay đổi trạng thái. Con người cũng vậy, từ cơ thể vật chất đến cơ thể tinh thần chúng ta luôn mới mẻ. Thế nên việc định nghĩa “tôi là ai” là không thể và việc tìm kiếm khái niệm về bản thân cũng là vô nghĩa. Nó hoàn toàn không cần thiết.

Bạn là ai không có một chút quan trọng thực sự nào. Việc quan trọng duy nhất là bạn có tận hưởng cuộc sống với những công cụ mình đang có hay không. Đừng quên, con người cũng chỉ là một công cụ. Việc cố tình đặt tên cho một công cụ luôn thay đổi bản chất là sai lầm cơ bản.

Con người và cuộc sống luôn hòa chung làm một. Chắc hẳn bạn còn nhớ, trong cơ thể vật chất của bạn có một chút nước, một chút khí, một chút đất, một chút kim loại... Trong cơ thể tinh thần của bạn có một chút tư duy của ông bà tổ tiên, một chút của cha mẹ, của thầy cô, bạn bè, xã hội...

Tôi sáng tác ra một định luật và gọi nó là “định luật bảo toàn cuộc sống” được phát biểu như sau:

“Cuộc sống là một thể thống nhất nơi mà trong đó không có thứ gì tự nhiên sinh ra và tự nhiên mất đi mà vạn vật chỉ chuyển từ thể này sang thể khác.”

Con người cũng vậy, chúng ta thuộc về vũ trụ bao la gọi là cuộc sống. Muốn hay không thì con người cũng không thể thoát ra khỏi vũ trụ cuộc sống này. Cái chết

cũng chỉ là sự bịa đặt. Sự thật là đến một lúc nào đó bạn chỉ ngưng thở và chuyển cơ thể mình sang dạng sống khác. Cơ thể vật lý sẽ trả lại một số nguyên tố cấu thành cho cuộc sống, một chút hữu cơ, một chút vô cơ, một chút ở thể rắn, một chút thể lỏng, một chút thể khí...

Cơ thể chúng ta rồi cũng sẽ được cỏ cây hấp thụ và một phần được trở thành cỏ cây. Nước sẽ là một phần của sông, suối, ao, hồ,... rồi có lúc phần nước ấy cũng bốc hơi, một phần của bạn thành mây, rồi mưa, rồi lại nước rồi lại cỏ cây hoa lá...

Sinh vật nào đó ăn cỏ cây, hấp thụ nó, một phần của bạn lại được tái sinh vào sinh vật...

Một cơ thể được gọi là “chết” chỉ đơn giản là tái sinh ra vô vàn những thứ khác. Nếu cố tình phân tích chuỗi tái sinh liên hoàn ấy thì chúng ta sẽ có mặt ở khắp mọi nơi.

Con người có nguồn gốc một phần từ nước, một phần từ thực vật, một phần từ động vật, một phần từ những chất vô cơ có nguồn từ những thứ vô tri vô giác, không khí cũng là một phần của cơ thể. Khi mất đi, cơ thể phân tán và chuyển hóa ngược lại thành mọi thứ trong cuộc sống. Mỗi chi tiết nhỏ của cuộc sống là một phần của con người.

Điều này logic và không mang một chút trêu tượng nào của tôn giáo hay tâm linh. Đây rõ ràng là sự thật.

Phần vật chất của bạn luôn được chuyển thể và tái sinh. Bạn không thể chết! Mọi thứ chỉ quẩn quanh và tuần hoàn tái sinh trong “người mẹ” cuộc sống này.

Phần phi vật chất của con người cũng luôn được tuần hoàn và tái sinh mới mẻ như vậy. Tư tưởng, tâm hồn, suy nghĩ, cảm xúc của chúng ta luôn được nuôi dưỡng và thay đổi bởi mọi thứ xung quanh. Ông bà, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, chim chóc, động vật, cỏ cây, hoa lá, thời tiết, cảnh đẹp... tất cả trở thành một phần nhận thức của con người.

Điều ngược lại cũng luôn xảy ra. Những thứ tiếp xúc với ta cũng nhận được một phần tư duy của ta. Chỉ một câu nói của bạn cũng trở thành một phần tư duy trong tâm trí của người nghe. Chỉ một tương tác nhỏ cũng ít nhiều tạo nên thiện cảm hoặc ác cảm nơi người khác.

Khoa học loài người đã chứng minh được suy nghĩ cũng phát ra năng lượng. Và đã là năng lượng thì nó tác động tới mọi thứ xung quanh. Bất cứ sự tiếp xúc nào, dù là nhỏ nhất, cũng chứa trong đó sự trao đổi lập tức theo đúng nghĩa đen.

Muôn loài nói chung, con người nói riêng luôn luôn khăng khít không thể tách rời với cuộc sống. Không có cơ thể thì con người không có công cụ để biết đến cuộc sống. Không có cuộc sống thì con người đương nhiên cũng không tồn tại. Tất cả chỉ là một thể thống

nhất và mọi chi tiết trong đó luôn tuần hoàn, chuyển thể và trao đổi qua lại với nhau.

Chính vì thế, một cách nhìn chân thật, khách quan, logic nhất thì con người cũng chính là cuộc sống và cuộc sống cũng chính là con người.

Hai khái niệm “cuộc sống” và “con người” được Tri Thức Gốc phân tích ra với mục đích cuối cùng là hợp lại. Tất cả là một, một là tất cả. Bạn có thể sẽ hiểu ngay lý thuyết này sau hai chương sách hoặc cũng có thể bạn sẽ hiểu ra sau một thời gian nghiền ngẫm, thực hành. Hãy cứ để tư duy được thả lỏng, bạn sẽ cảm nhận một cách tự nhiên.

Tóm lại:

Trên đây là Tri Thức Gốc về “cuộc sống” và “con người”. Tôi đã cố gắng đưa ra những góc nhìn chân thật đa chiều nhất giúp bạn hiểu nguyên lý gốc rễ về hai khái niệm bao trùm này. Tri thức luôn có thể rất dễ hiểu với người này nhưng chưa thật dễ hiểu với một người khác. Không có ai thông minh hơn cả. Chỉ là các yếu tố phù hợp chưa đủ. Cứ chậm rãi thu nạp và từ từ thấu hiểu. Tri Thức Gốc đã nằm trong tay bạn và nó đang trở thành một phần của bạn.

Chúng ta đã đi qua hai sự thật bao trùm đó là sự thật về “Cuộc Sống” và sự thật về “Con Người”. Có thể coi như bạn đã có trong tay hai mảnh ghép lớn nhất và quan trọng nhất. Giờ là lúc tôi chia sẻ tới bạn



cách để kết nối chúng lại với nhau và hoàn thành bức tranh cuộc đời.



Chương 3:
CON NGƯỜI & CUỘC SỐNG



1. Con người luôn kết nối với cuộc sống thông qua năm cổng hữu hình và một cổng vô hình

Có sáu cánh cổng lớn để “cuộc sống” đi vào “con người” giúp con người cảm nhận được cuộc sống.

Mắt là nơi mọi hình ảnh tươi đẹp của cuộc sống này tràn vào cơ thể bạn.

Tai là cánh cổng luôn mở để đón mọi âm thanh trầm bổng do cuộc sống tạo ra.

Mũi mang vào trong những mùi hương.

Lưỡi giúp con người chúng ta biết được vô vàn những dư vị của cuộc sống.

Tấm thân này là cánh cửa tuyệt vời cho ta cảm nhận cuộc sống là nóng hay lạnh, khô hay ướt, mịn màng hay xù xì...

Và giác quan thứ sáu là cánh cổng vĩ đại nhất cho chúng ta hiểu được bản chất thật về mọi điều xảy ra trong cuộc sống.

Chỉ sáu cánh cổng thôi nhưng mỗi cánh cổng đủ rộng để đón nhận vô số những sợi dây kết nối giữa con và cuộc sống.

Số lượng những hình ảnh đi qua cánh cổng thị giác của con người là không thể đong đếm.



Số lượng các loại âm thanh kết nối cuộc sống tới con người thông qua tai là vô hạn.

Số lượng các loại mùi, vị đi qua mũi và lưỡi là không thể thống kê.

Số lượng những cảm giác nhận được thông qua tất cả thân này cũng là không thể kiểm đếm.

Những gì diễn ra trong giác quan thứ sáu hay trực giác của con người càng không có khoa học nào liệt kê được.

Vậy thông qua sáu cổng chính này là vô số các sợi dây kết nối giữa con người và cuộc sống.

2. Mỗi sợi dây kết nối là một trò chơi trải nghiệm

Mỗi cánh cổng mở ra vô số các sợi dây kết nối. Mỗi sợi dây kết nối tạo ra một trò chơi trải nghiệm cho con người.

Đừng tự phức tạp hóa vấn đề lên. Từ đầu cuốn sách tới giờ Tri Thức Gốc luôn nói đến sự thật và những thứ vô hạn không thể dùng số lượng để thống kê. Nhưng một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh rằng nguyên lý gốc rễ thì luôn rất đơn giản.

Đừng thấy tôi nhắc tới số lượng vô cùng của những kết nối mà cảm thấy mối liên kết giữa con người và

cuộc sống là một thứ gì đó phức tạp. Số lượng chưa bao giờ tỷ lệ thuận với sự phức tạp cả.

Ta phải đồng tình với nhau sự thật rằng con người kết nối với cuộc sống bởi vô vàn sợi dây. Nhưng cũng có một sự thật bạn cần phải biết rằng mỗi sợi dây kết nối đó chỉ là một trò chơi trải nghiệm.

Có những lúc bạn vô tình ở trong một trò chơi nào đó, cũng có những lúc bạn cố tình chọn một vài game mình thích để chơi. Bạn còn nhớ chứ! Bản chất con người chúng ta chỉ đơn giản là một công cụ nhỏ được hình thành để trải nghiệm cuộc sống.

Ý nghĩa của vạn vật là công cụ. Ý nghĩa duy nhất của cuộc sống là tạo ra những công cụ đồng thời cũng tạo ra vô số những trải nghiệm mà bản chất chỉ là những “trò chơi”. Hoài bão, sứ mệnh, thậm chí cả mục đích sống cũng chỉ là những cách nói mỹ miều của việc “chơi game”.

Hoài bão, sứ mệnh được vẽ ra để phục vụ lợi ích cá nhân. Lợi ích cá nhân là luôn tồn tại và nó không có gì sai cả. Vấn đề chỉ là hãy làm lợi cho mình đồng thời đừng làm hại bất cứ thứ gì xung quanh.

Tôi có cách để giúp bạn tự khiến mình hạnh phúc từng phút giây?

Nói cho tôi biết mục đích sống của bạn. Giả thiết rằng ai đó cho bạn tất cả những gì bạn muốn trong

mục đích sống thì giờ bạn tính sao? Bạn đã có tất cả rồi giờ bạn tính sao đây? Tôi e rằng lúc này bạn sẽ chẳng còn muốn sống vì đơn giản bạn đã có được mọi thứ mà một người đang sống luôn khao khát.

Thế nên một lần nữa tôi nhắc lại căn bệnh bị đặt cố hữu trong số đông loài người. Chúng ta có xu hướng phức tạp hóa và sáng tạo ra ngày càng nhiều những khái niệm vô nghĩa.

Cuộc sống chỉ đơn giản là những kết nối liên tục, vô tận. Việc của chúng ta là tận hưởng những điều thú vị và lờ đi mọi kết nối ta không thể chủ động.

3. Kết nối chủ động và kết nối bị động

Khả năng của con người là hữu hạn nhưng sự liên kết con người - cuộc sống tạo nên vô hạn những trải nghiệm, hầu hết số đó là bị động. Đây cũng là lý do khiến cho phần lớn con người đang đau khổ nhiều hơn là hạnh phúc.

Công thức khôn ngoan để xử lý số lượng kết nối vô hạn giữa con người - cuộc sống là:

“Tập trung vào những kết nối chủ động và không phản ứng tiêu cực với những kết nối bị động.”

Trước hết ta cần hiểu thế nào là kết nối chủ động và kết nối bị động.

Kết nối chủ động được hiểu là những kết nối mà con người quyết định tạo ra một cách có ý thức. Nó là việc bạn cố tình lắng nghe một âm thanh nào đó, cố tình hướng mắt nhìn vào một khung cảnh nào đó hoặc bạn chủ động nếm một món ăn hay ngửi một mùi hương nào đó...

Tất cả những lựa chọn một cách cố tình đưa những biểu hiện của cuộc sống vào cơ thể thông qua các giác quan được hiểu là những kết nối chủ động.

Ngược lại, có vô số các kết nối bị động luôn xảy ra ngay cả khi chúng ta không muốn hoặc không cố ý. Bạn đang tập trung thưởng thức một bản nhạc bạn thích thì đồng thời vẫn đang có vô số những âm thanh khác lọt vào. Bạn đang ngắm nhìn một vài chi tiết tuyệt đẹp của thiên nhiên nhưng vẫn luôn có hình ảnh khác lọt vào tầm nhìn của bạn dù bạn chẳng hề quan tâm. Bạn định làm công việc thú vị này một cách chủ động nhưng vẫn luôn xảy ra những việc khác làm phiền hoặc lôi kéo...

Tình trạng mất tập trung, khó khăn để duy trì những kết nối yêu thích là cực kỳ phổ biến trong xã hội. Hầu hết chúng ta dễ cảm thấy cuộc sống đang dắt mũi mình thay vì mình kiểm soát tốt cuộc sống. Chúng ta dễ dàng bị các kết nối bị động kéo lê đến hết cả cuộc đời.

Hầu hết chúng ta bị các kết nối bị động ép làm những công việc mà cơ thể tinh thần không yêu thích.

Hầu hết chúng ta đang tạo ra những hoạt động có thể khiến cơ thể vật lý không khỏe mạnh.

Không chọn được những kết nối chủ động chính yếu cộng với việc để vô số những kết nối bị động vụn vặt kéo đi chính là nguyên nhân lớn nhất khiến hầu hết chúng ta đang sống không hiệu quả.

4. Lựa chọn kết nối chủ động

Thật tốt vì cuộc sống luôn cho chúng ta được lựa chọn, đó cũng là đặc quyền lớn nhất của con người. Bạn sống chưa hiệu quả chỉ đơn giản bởi vì bạn chưa có những lựa chọn khôn ngoan.

Lựa chọn kết nối chủ động là điều quan trọng nhất mà mỗi người cần tập trung thực hiện. Để các kết nối diễn ra bị động và vô tổ chức chắc chắn cuộc sống của bạn sẽ rối như tơ vò. Có những kết nối may mắn thuận lợi, nhưng cũng có rất nhiều kết nối không thuận lợi khiến bạn khó chịu hay đau khổ.

Cuộc sống là vô tận cho nên việc thả trôi chắc chắn không hiệu quả. Thả trôi đời mình giữa cuộc sống bao la và chờ đợi hạnh phúc đến giống như một canh bạc mà bạn chơi với nhà cái vậy, cửa thắng hiếm khi thuộc về bạn.

Lượng kết nối giữa bạn và cuộc sống là vô kể, có nghĩa rằng bạn có không giới hạn những lựa chọn. Khi bạn không lựa chọn, đồng nghĩa bạn thả trôi đời mình

cho tất cả những kết nối bị động xảy ra. Đương nhiên hạnh phúc không phải một thứ gì đó khôn ngoan đến mức có thể tự tìm đến bạn.

Kiểm soát, đòi hỏi mọi kết nối xảy ra đúng như mình mong muốn là điều không thể. Thế nên ý thức được việc lựa chọn kết nối chủ động là quan trọng vô cùng. Thậm chí nó mang tính quyết định, như một chiếc chìa khóa giúp cuộc sống của bạn trở nên hiệu quả hơn.

Bạn chỉ cần lựa chọn đúng và dành sự tập trung cho một vài thứ quan trọng đồng thời không phản ứng với những điều vụn vặt thì hạnh phúc là cảm giác sẽ thường trực và bền vững trong cơ thể.

Ở chương tiếp theo, tôi sẽ chỉ đích danh số ít những kết nối chủ động bạn cần bận tâm. Chỉ cần tập trung chăm sóc những kết nối chính yếu này, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống được kiểm soát hoàn toàn.

Đừng quên, cuộc sống là vô số những kết nối (những trò chơi trải nghiệm) dành cho con người và vạn vật. Việc của ta là chọn trò đáng chơi, hãy đảm bảo rằng nó đủ dài và hấp dẫn. Sau cùng, bạn chỉ cần tận hưởng trọn vẹn cả cuộc đời.



Chương 4:
BA GAME LỚN PHẢI CHƠI



Dẫn nhập:

Chúng ta đã cùng nhau mô tả, phơi bày mọi sự thật về bản chất gốc rễ của “cuộc sống khách quan” duy nhất. Chúng ta cũng đã cùng phân tích tận nguồn cội những thứ tạo nên một con người.

Hai khái niệm bao trùm là “cuộc sống” và “con người” đã được làm sáng tỏ bằng những nguyên lý cơ bản nhất dựa trên sự thật.

Mọi sợi dây kết nối con người - cuộc sống cũng đã hiện nguyên hình.

Và mới đây, chúng ta thống nhất với nhau rằng việc lựa chọn tập trung vào một số kết nối chủ động là chìa khóa quan trọng nhất giúp con người có được một cuộc sống hiệu quả.

Bây giờ sẽ là thời điểm tôi tiết lộ cho bạn chính xác ba trò chơi (ba sợi dây kết nối) quan trọng nhất, quyết định tới “99,99%” chất lượng sống của bạn.

Trò chơi nào cũng vậy. Trước khi đi vào cụ thể, ta cần thống nhất với nhau một vài luật chơi.

Dưới đây là một số lưu ý quan trọng, tôi gọi là “tâm thế chơi game”. Đây có thể coi là tư duy, triết lý cơ bản xuyên suốt cần phải nắm rõ để có thể chiến thắng trò chơi cuộc sống này.

Có mục tiêu, kế hoạch là tốt nhưng quan trọng nhất chính là việc tận hưởng từng phút giây trong cả quá trình. Cách chơi game hiệu quả nhất là tập trung vào trải nghiệm từng hành động ngay lúc bạn chơi. Niềm vui phải được cảm nhận khi “đang” chơi chứ không phải khi trò chơi kết thúc.

Phần thưởng ở đích đến sẽ sớm trở nên vô nghĩa hoặc tệ hơn, nó sẽ là vô nghĩa ngay khi bạn có được. Một lần nữa đừng quan tâm đến thứ gì chờ bạn ở vạch đích.

Đích đến chỉ nên có tác dụng duy nhất là vẽ cho ta một con đường, việc cần để tâm là trải nghiệm và tận hưởng từng bước chân trên hành trình đó.

Không ổn định (vô thường) là đặc điểm cố hữu của vạn vật. Thế nên việc kỳ vọng vào một trò chơi luôn suôn sẻ là sai lầm cơ bản của tư duy. Không suôn sẻ mới chính là điểm thú vị lớn nhất. Trong quá trình chơi bất cứ game nào, vấn đề là thứ luôn xuất hiện. Vấn đề tạo ra trải nghiệm. Vấn đề chỉ thực sự là vấn đề khi ta tự coi nó là vấn đề.

Trong quá trình chơi game bạn gặp vấn đề? Bạn có giải quyết được nó không? Nếu có thì tốt rồi, còn nếu không giải quyết được cũng đồng nghĩa là bạn đâu cần bận tâm nó nữa. Hãy tận hưởng cả cảm giác giải quyết hoặc buông bỏ vấn đề.

Thể xác có niềm vui của thể xác, nó cũng chẳng tranh giành gì với hạnh phúc của tâm hồn. Tất cả đều là những trò chơi để tận hưởng cuộc sống. Mọi thứ đều tốt đẹp và có ý nghĩa. Hãy chọn game phù hợp với mình, đừng phán xét những trò chơi riêng của kẻ khác miễn là nó không xâm hại đến lợi ích của sự sống xung quanh. Đừng quên, đúng sai chỉ là khái niệm bịa đặt của con người.

Với tâm thể vững vàng và có triết lý đúng đắn dựa trên sự thật khách quan đó tôi tin rằng bạn đã đủ sẵn sàng để tìm hiểu cụ thể tên gọi và thể lệ của ba trò chơi lớn nhất cuộc đời này.

1 - Game cơ thể

Hãy chủ động tạo ra những kết nối hiệu quả khiến cơ thể dễ chịu. Chắc hẳn bạn còn nhớ, ở chương 2 chúng ta đã phân tích rất sâu về cấu tạo thực của cơ thể con người: Hai phần chính yếu nhất là cơ thể vật lý tồn tại song song với một cơ thể phi vật lý mà người ta hay gọi là tinh thần.

Để chơi game cơ thể hiệu quả, những việc cần làm cũng chỉ xoay quanh hai yêu cầu chính:

Một là, hãy làm một số việc cụ thể quan trọng để nuôi dưỡng phần cơ thể vật lý khỏe khoắn, tràn đầy sức sống.

Hai là, hãy làm một số việc cụ thể quan trọng để nuôi dưỡng phần cơ thể phi vật lý luôn thoải mái, dễ chịu và tận hưởng.

Làm tốt hai yêu cầu này đồng nghĩa với việc bạn chiến thắng trọn vẹn game cơ thể. Không có bất cứ sinh vật nào trên đời có được cuộc sống tốt với một cơ thể không tốt. Kể cả chỉ một trong hai phần vật lý hoặc phi vật lý của cơ thể không được chăm sóc chủ động một cách khôn ngoan thì cơ thể đó đều sẽ rệu rã. Đương nhiên kéo theo là cả một cuộc đời rệu rã.

Yêu cầu đã rõ, giờ ta chỉ cần tiếp tục cụ thể hóa những công việc phải làm để đáp ứng tốt nhất hai yêu cầu trên.

Chăm sóc cơ thể vật lý (thân)

Mọi cơ thể vật lý đều yêu thích hai điều: KHỎE và ĐẸP. Đương nhiên khái niệm khỏe hay đẹp là chủ quan và khác nhau với mỗi người. Mỗi cơ thể sẽ luôn có những yêu cầu và tiêu chuẩn riêng phù hợp với chính nó mà không cần đến sự phán xét của cơ thể khác.

Được khỏe và đẹp là mong muốn bức thiết của cơ thể vật lý. Hai yếu tố này mang tính quan trọng tuyệt đối quyết định tới sự hiệu quả và hạnh phúc riêng của phần thân của con người.

Không có bất cứ cơ thể sống nào muốn nó yếu ớt hoặc xấu xí. Với tư duy không thể cơ bản hơn này ta sẽ dễ dàng biết được việc tiếp theo phải làm.

Những việc phải làm để có được một tấm thân khỏe:

(1) Ăn đủ chất

Tôi phải thú nhận rằng mình không phải là một chuyên gia dinh dưỡng và đây cũng không phải cuốn sách chuyên sâu về dinh dưỡng. Đây là Tri Thức Gốc, cuốn sách mang lại cho bạn những tư duy gốc rễ về nguyên lý, giúp bạn có cơ sở tự tìm ra công cụ ngon để thực hiện phần việc đơn giản còn lại.

Việc bạn cần ý thức duy nhất ở phần này là hãy chủ động với mọi thứ bạn đưa vào cơ thể mình. Hãy luôn ý thức một cách cẩn thận về việc ăn uống. Yêu cầu mỗi ngày dành cho bạn là đảm bảo việc ăn đủ chất. Còn cụ thể như thế nào là đủ chất vui lòng tìm những kiến thức ngon về dinh dưỡng được chia sẻ miễn phí rất nhiều cả trên Internet lẫn ngoài đời thực.

Hãy tìm hiểu một chút kiến thức ngon về cấu tạo sinh học của cơ thể đồng thời chọn ra một lượng đủ dùng kiến thức ngon về dinh dưỡng. Như vậy là đủ nguyên liệu để bạn tạo ra một cách thức ăn uống phù hợp với cơ thể mình.

Luôn nhớ là đừng phức tạp hóa và cầu kỳ hóa bất cứ chuyện gì. Bạn chỉ cần luôn ý thức rằng ăn uống là điều

quan trọng cộng với chút kiến thức dinh dưỡng đã chủ động thu nhặt, bạn sẽ trở nên chủ động trong việc ăn uống đủ chất một cách rất tự nhiên.

Một lần nữa chúng ta nên tập trung vào nguyên lý: Chăm sóc cơ thể là tư duy gốc cần nhớ kỹ, còn chăm sóc như thế nào là kiến thức ngọn luôn dễ tìm.

Ví dụ, bạn duy trì thói quen ăn uống lành mạnh: Mỗi ngày ăn đầy đủ ba bữa; giảm dần lượng ăn theo thứ tự sáng - trưa - tối; mỗi bữa đều có đủ đạm, tinh bột, chất xơ. Đôi lúc chỉ cần đơn giản như vậy.

Tôi buộc phải nhấn mạnh lại rằng trên đây chỉ là một ví dụ đơn giản không mang tính khoa học dinh dưỡng hay đúng sai về triết lý.

Chúng ta hiểu rằng có vô vàn triết lý ăn uống khác nhau. Nhóm người này lên án việc ăn thịt, nhóm người khác lên án việc ăn rau hay một vài công trình nghiên cứu lại chỉ ra tinh bột là không tốt...

Không thứ gì đúng tuyệt đối với tất cả mọi người. Việc của bạn là tìm hiểu thêm kiến thức ngọn về sinh học cơ thể, về dinh dưỡng và tìm ra một cách ăn uống phù hợp nhất với cơ thể mình.

Việc này hoàn toàn không khó. Hãy thử nghiệm một thời gian và lắng nghe, bạn sẽ biết cơ thể phù hợp nhất với thứ gì.

(2) Ngủ đủ giấc

Nghỉ ngơi là điều bắt buộc với bất cứ cơ thể sống nào. Một yêu cầu tưởng chừng rất đơn giản nhưng sự thật là hầu hết chúng ta đang làm chưa tốt việc này. Đặc biệt là trong xã hội hiện đại, khi mà người ta nghiện sống trên Internet thay vì đời thật.

Không có bất cứ thống kê nào đủ lớn, đủ xác thực cho việc ngủ đủ giấc của xã hội loài người. Nhưng bằng cảm nhận và ý thức cá nhân tôi tin rằng bạn cũng có thể nhận ra điều này, rằng con người tại thời điểm Internet chưa xuất hiện trông có vẻ tỉnh táo hơn rất nhiều.

Hãy thử nhớ lại thời ông bà, cha mẹ mình bạn sẽ thấy. Họ lao động chân tay nhiều. Họ ngủ sớm, ngủ ngon, hôm sau họ dậy sớm một cách dễ dàng và tỉnh táo. Nếu xung quanh bạn thời nay còn có những người chưa biết dùng đến Internet, hãy để ý xem. Tôi cá rằng họ luôn trông rất tỉnh táo. Ngược lại, thế hệ trẻ hiện đại - những công dân toàn cầu bây giờ, thật không khó để thấy được những cái ngáp trong lớp học, trong văn phòng, trong quán cà phê hay trên đường đi làm...

Tự để ý xem, cách bạn thức dậy mỗi ngày thế nào? Tràn đầy năng lượng sau một đêm ngon giấc hay uể oải mãi không thoát dậy khỏi giường?

Có phải bạn biết ơn những buổi sáng cuối tuần chỉ vì nó cho bạn thêm thời gian để ngủ? Tôi dám chắc

tình trạng thiếu ngủ cực kỳ phổ biến, đặc biệt là những người còn đang làm thuê, bất kể chân tay hay đầu óc.

Nghiện Internet, nghiện sống trên mạng xã hội, hàng tỷ người thiếu ngủ mỗi ngày không phải bởi họ thiếu thời gian để ngủ. Thực sự quá hiếm người khổ sở tới độ cần phải làm việc đến thiếu ngủ. Hầu hết chúng ta thừa thời gian nhưng lại luôn thiếu ngủ.

Một việc quan trọng nhưng đơn giản đến vô cùng là ngủ đủ giấc nhưng tiếc thay nhiều người vẫn chưa làm được. Hãy thay đổi tư duy và ý thức sâu sắc về việc đơn giản nhưng mang ý nghĩa lớn lao này. Một giấc ngủ chất lượng sẽ góp phần rất lớn mang lại một ngày tràn đầy năng lượng cho bạn.

Việc này thực ra không có chút khó khăn nào với hầu hết chúng ta. Dù khổ sở hay nghèo đói đến cỡ nào chúng ta đều sẽ có một chỗ để ngủ với một thời gian đủ cho một giấc ngủ tròn.

Bắt đầu ý thức cộng thêm một chút kỷ luật. Ngay bây giờ hãy quyết tâm không để giấc ngủ đòi nợ bạn. Không cho phép mình cắt xén giấc ngủ quan trọng vì những thứ vô bổ khác. Đừng quên luôn dành thời gian cho một vài kết nối chủ động bạn sẽ tránh được sự tha lôi của những kết nối bị động tai hại.

Không có con số chung cho tất cả mọi người nhưng vui lòng đảm bảo trung bình mỗi ngày khoảng 8 giờ

đồng hồ cho việc ngủ. Và tốt nhất vẫn phải là 8 giờ cho một giấc ngủ đêm.

Chuông báo ngủ rung lên vào 22h mỗi tối quan trọng hơn chuông báo thức vào 6h sáng. Một giấc ngủ sớm đủ đầy sẽ kéo theo một buổi sáng vui vẻ, tràn đầy năng lượng. Một chiếc đồng hồ báo ngủ sẽ khiến bạn cảm thấy đồng hồ báo thức là thứ chết dẫm. Hãy thức dậy để bắt đầu ngày mới với một sự háo hức và tận hưởng thay vì phải lết dậy như một cây ma.

Hãy ý thức và kỷ luật, một chút thói quen sẽ dần hình thành. Mọi thứ sẽ sớm trở nên dễ dàng.

(3) Vận động đủ

Làm tốt được việc ăn đủ chất, ngủ đủ giấc đã khiến cơ thể bạn cơ bản được thỏa mãn và tương đối dễ chịu rồi. Nhưng niềm vui đó sẽ chẳng được mấy hơi nếu bạn chỉ ăn đủ, ngủ đủ mà không vận động đủ.

Bạn sẽ sớm trở thành một đồng ù lì, mọi bộ phận trên cơ thể tuyệt vời này sẽ dần tiêu biến hoặc yếu ớt dần đi vì thiếu vận động.

Giống như ăn đủ, ngủ đủ, vận động đủ cũng là một yêu cầu thiết yếu bắt buộc để có được một cơ thể khỏe mạnh.

Những người lao động chân tay quá mức đương nhiên có thể bỏ qua phần này vì bản chất công việc đã buộc họ vận động nhiều tới dư thừa.

Xã hội phát triển, công cụ lao động hiện đại, máy móc thay thế con người trong phần lớn các hoạt động dẫn đến việc số đông chúng ta bị thiếu vận động. Những căn bệnh liên quan đến béo phì và lối sống ít vận động đang tăng lên chóng mặt ở mọi quốc gia trên thế giới.

Mọi bộ phận trên cơ thể bạn tồn tại với một ý nghĩa duy nhất: để dùng. Bạn không dùng đến, nó sẽ tiêu biến. Hoặc nếu bạn dùng nhưng không đủ nhiều, nó sẽ nhỏ lại và yếu đi. Đây là logic cực kỳ cơ bản.

Hẳn là chẳng người nào muốn có một đôi chân yếu ớt, chẳng một cá nhân nào muốn có một đôi tay dặt dẹo trên cơ thể mình.

Một bộ phận yếu đi, cả cơ thể sẽ không thể thấy dễ chịu và khỏe mạnh. Mọi bộ phận tồn tại dựa vào nhau và trong một cơ thể thống nhất. Tất cả đều là công cụ hữu dụng và trung thành để bạn tận hưởng cuộc sống. Việc của bạn là chăm sóc nó một cách tử tế và nó sẽ giúp bạn trải nghiệm vô vàn điều thú vị. Hãy đối xử tốt với cơ thể bằng cách cho nó được vận động đầy đủ mỗi ngày. Cố gắng động tới tất cả các nhóm cơ. Đừng chỉ ưu tiên một vài thứ này và bỏ quên một vài thứ khác trên cơ thể. Tất cả đều quan trọng!

Một lần nữa tôi muốn nhắc bạn rằng đừng phức tạp hóa những việc cần làm. Bạn không cần phải có một kế hoạch chi tiết cho việc vận động. Bạn cũng không cần phải có một PT (huấn luyện viên cá nhân) để hỗ trợ đốc thúc bạn vận động. Hãy ý thức rằng bạn cần vận động đủ mỗi ngày. Cũng đừng quá nặng nề việc thể nào là đủ.

Nếu bạn thuộc nhóm người làm công việc bàn giấy, hãy tranh thủ mọi lúc có thể để vận động. Hoặc ít nhất là 30 phút chủ động tập thể dục mỗi ngày ngoài giờ làm việc. Dễ dàng hơn, hãy chọn một môn thể thao bạn thích để bắt đầu.

Hãy chủ động đứng nhiều hơn ngồi. Đi bộ nhiều hơn đứng yên. Đạp xe nhiều hơn ngồi trên một động cơ nào đó và chỉ việc vít hoặc đạp ga... Cần tận dụng mọi cơ hội để cơ thể được vận động. Hiểu theo đúng nghĩa đen thì vận động cũng chính là một trong những loại dinh dưỡng quan trọng nhất cho cơ thể vật lý của bạn.

Đừng quá cầu kỳ. Hãy vận động nhiều nhất có thể ngoại trừ trường hợp chỉ riêng công việc đã khiến bạn phải vất vả chân tay suốt tám giờ đồng hồ mỗi ngày.

Ý thức được tầm quan trọng của vận động, bạn sẽ cảm thấy vận động như một phần thưởng cho chính bản thân chứ không còn là nhiệm vụ vất vả bạn phải vượt qua.



Chỉ cần thực hiện tốt ba kết nối chủ động nhỏ dành cho phần thân này, chắc chắn bạn sẽ có được một cơ thể vật lý khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

Ăn đủ chất, ngủ đủ giấc, vận động đủ nhiều là ba sợi dây kết nối chủ động quan trọng nhất cần có để cơ thể luôn khỏe mạnh.

Những việc phải làm để có được một tấm thân đẹp:

Phải thẳng thắn với nhau rằng cái đẹp là điều bất cứ con người nào cũng thích thú. Không có định nghĩa chung cho vẻ đẹp nhưng chắc chắn mọi người đều thích cái đẹp.

Dù giàu hay nghèo bạn đều muốn có được một cơ thể đẹp.

Dù thuộc tôn giáo nào bạn cũng thích ra ngoài với một bộ đồ tươm tất.

Dù thuộc tầng lớp tri thức nào bạn cũng thích soi gương nhiều hơn nếu thấy mình đẹp hơn.

Phàm là con người thì chúng ta đều thích những thứ gì đẹp đẽ. Và một cơ thể đẹp có ý nghĩa quan trọng ngang bằng với một cơ thể khỏe mạnh.

Đương nhiên không nên ngu ngốc so sánh các cơ thể đẹp với nhau. Ta hiểu rằng hơn bảy tỷ người là hơn

bảy tỷ cơ thể không giống nhau. Chẳng có một quy chuẩn chung nào có thể áp dụng cho tất cả.

Hãy luôn là phiên bản đẹp nhất của chính mình. Đừng so sánh với ai khác. Ngoài kia luôn có những người hơn bạn (mặc dù đây hoàn toàn là bịa đặt), tự duy so sánh sẽ khiến bạn tự ti và nỗi buồn sẽ tới. Đó là điều chắc chắn. Chỉ cần chú ý đến một vài thứ:

(1) Để tâm tới gương mặt

Dù bạn là nam hay nữ, dù bạn đã già hay đang còn trẻ thì gương mặt vẫn là một đại diện ngoại giao quan trọng của cơ thể.

Một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh việc so sánh vẻ đẹp của những gương mặt khác nhau là việc làm vô bổ và thiếu văn minh. Hãy để tâm chăm sóc gương mặt khiến nó luôn được là thứ đại diện đẹp đẽ nhất của chính bạn.

Chỉ đơn giản là một khuôn mặt luôn được vệ sinh sạch sẽ. Nếu là nữ, bạn có thể chăm chút hơn bằng những sản phẩm dưỡng da hay trang điểm tùy thích miễn là bản thân cảm thấy phù hợp. Hãy chăm sóc da một cách khoa học để đẹp từ sâu bên trong thay vì lạm dụng việc trang điểm như một phương pháp làm đẹp tạm thời.

Đương nhiên không ai cấm một người đàn ông làm đẹp. Sự thật là xu hướng xã hội đã chứng minh nhu

cầu và khả năng làm đẹp của đàn ông cũng chẳng kém cạnh gì so với chị em phụ nữ. Điều bạn cần để tâm duy nhất ở đây là văn hóa.

Để tránh trở thành kẻ lập dị vì trang điểm quá lố, hãy để tâm tới văn hóa nơi bạn sống. Bạn không cần phải sống vì người khác nhưng đôi khi việc khác biệt quá lớn với số đông đôi lúc sẽ khiến bạn tự cảm thấy có vấn đề.

Với nam giới, hầu hết chỉ cần giữ cho khuôn mặt sạch sẽ, gọn gàng là đủ. Đương nhiên còn tùy thuộc văn hóa và môi trường sống của từng cá nhân. Họ có thể dưỡng da, làm tóc hoặc trang điểm nhẹ mỗi khi ra ngoài.

Đừng bao giờ phán xét cách làm đẹp của người khác. Bạn sẽ trở thành một kẻ thô lỗ và thiếu văn minh trong bất cứ trường hợp nào. Làm đẹp chỉ đơn giản là một hành vi chăm sóc cơ thể mang tính cá nhân. Bạn có trang điểm hay không, có dưỡng da hay không bạn vẫn luôn có xu hướng làm đẹp cho cơ thể mình bằng cách này hay cách khác. Chỉ đơn thuần là cách thức và thói quen khác nhau.

Tôi cá là hiếm ai cố tình mặc một bộ đồ rách rưới đến tham dự một bữa tiệc lịch sự. Chắc không ai tự tin mang một cơ thể hôi hám đến một cuộc hẹn với người thân hoặc khách hàng. Chưa kịp rửa mặt hoặc trang

điểm đôi khi là một nỗi kinh hoàng với hầu hết phụ nữ nếu phải ra đường...

Mọi hành vi dù là cơ bản nhất như mặc một chiếc quần, khoác một cái áo hay chải lại mái tóc đều là hành vi làm đẹp cho bản thân.

Luôn nhớ là không cần quá cầu kỳ trong việc làm đẹp và hãy để tâm tới văn hóa nơi mình sống. Bạn không cần phải đẹp để nổi trội hơn người khác, nhưng cũng đừng bao giờ để mình tự cảm thấy bản thân lôi thôi nhếch nhác trong một đám đông lịch sự.

(2) Để tâm tới trang phục

Không quan trọng bạn thuộc quốc gia nào. Cũng không quan trọng bạn thuộc tôn giáo hay đảng phái nào. Hãy luôn để tâm tới trang phục của mình.

Thế giới vật chất dư thừa đến mức bạn hoàn toàn có thể tìm được vài bộ quần áo thơm tất ngay cả trong một đồng rác.

Tôi không hề nói quá. Đó là sự thật phổ biến ở mọi nơi trên thế giới. Thế nên không có lý do nào chính đáng cho việc bạn để bộ dạng mình lôi thôi trong những bộ quần áo sờn rách.

Một vài bộ quần áo lịch sự cho những dịp trang trọng. Một vài bộ thoải mái, phù hợp cho việc vận



động, thể thao. Một vài bộ dễ chịu nhưng đủ lịch sự kể cả khi ở nhà.

Trang sức cũng là một phần của trang phục. Vòng cổ, nhẫn, đồng hồ, hoa tai... hãy cho phép bản thân được lấp lánh theo sở thích.

Không cần phải là những thứ đắt tiền hay luôn chạy theo xu hướng. Chỉ cần những trang phục đủ gọn gàng và lịch sự để bạn cảm thấy luôn tự tin, dù ở bất cứ hoàn cảnh nào. Đương nhiên, bạn có quyền sở hữu những trang phục đắt tiền nếu thích và có đủ điều kiện. Nhưng điều quan trọng cần nhớ là, đừng bao giờ để trang phục nuôi dưỡng cái tôi. Quần áo đẹp là để bạn tự tin và yêu bản thân, không phải để hơn người khác.

(3) Hãy luôn sạch và thơm

Một gương mặt sáng sủa cùng với một bộ trang phục lịch sự, gọn gàng trông có vẻ rất ổn rồi. Tưởng chừng như một việc đơn giản nhưng sự thật còn không ít người vẫn hay quên, đó là luôn chủ động, giữ mình sạch sẽ và thơm tho.

Có thể bạn trông không đẹp trai hay xinh gái, trang phục chưa được chỉnh chu, nhưng bạn trông sạch sẽ và có mùi thơm, chắc chắn sẽ khiến những người xung quanh cảm thấy dễ chịu hơn là một kẻ trông có vẻ đẹp, nhưng lại hôi hám và bẩn thỉu.

Đây là một việc không thể đơn giản hơn nên tôi không muốn lãng phí ngôn từ thêm nữa. Hãy cùng nhau ý thức rằng đây là một việc cần thiết cho cơ thể. Chỉ cần một chút để tâm là được!

Bạn đã ý thức được việc chăm sóc cơ thể vật lý của mình bằng những việc cụ thể, để có được một thân hình khỏe và đẹp. Nhưng cuộc sống là vô thường. Còn đang sở hữu tấm thân này, đồng nghĩa với xác suất một lúc nào đó cơ thể bạn không được khỏe hoặc không được đẹp, mặc cho bạn đã chăm sóc hết mình. Đây là quy luật bất biến, rằng kể cả bạn đã làm tất cả những gì tốt nhất nhưng điều gì đó ngoài ý muốn vẫn có thể xảy ra.

Cần hiểu đây là điều hoàn toàn bình thường. Cơ thể bạn nếu được chăm sóc tốt, đương nhiên xác suất cao bạn sẽ thường xuyên khỏe và đẹp hơn những kẻ bỏ bê cơ thể của chính mình. Bạn luôn ý thức được rằng, bạn đã và đang làm những điều tốt nhất cho bản thân. Như thế là đủ. Việc còn lại là, hãy nhớ phản ứng khôn ngoan trước những phát sinh không mong muốn xảy đến với cơ thể mình.

Đôi lúc bạn sẽ thấy không được khỏe. Có thể là những thứ lặt vặt như cúm, ho, sốt do viêm nhẹ; hoặc những vết trầy xước phát sinh trong hoạt động hàng ngày; thậm chí là một vài bệnh nặng cần nhập viện, những tai nạn lớn phải đại phẫu... Mọi thứ đều có thể xảy ra, có thể nó sẽ ít xảy ra hơn với những người có

lối sống lành mạnh. Nhưng nếu một lúc nào đó rủi ro tới, việc bạn cần làm là tận dụng nghịch cảnh để rèn luyện ý chí.

Bạn còn nhớ chứ! Tôi đã chia sẻ rằng mọi thứ trên đời đều đúng. Mọi việc xảy ra trên đời đều vì nó phải xảy ra và luôn có ý nghĩa đi kèm, kể cả những nghịch cảnh.

Sự thật thì nghịch cảnh đôi khi là một cơ hội lớn để thay đổi con người theo chiều hướng tích cực. Có rất nhiều ví dụ minh chứng cho những thành tựu vượt trội sinh ra từ nghịch cảnh.

Không ai muốn nghịch cảnh xảy đến với mình. Nhưng khi nó tới, hãy nhớ, việc bạn cần làm là tận dụng nó chứ không phải chỉ chấp nhận và đau khổ.

Nếu lúc nào đó không được khỏe, hãy thực hiện song song hai việc: Một là, làm gì đó để cải thiện tình hình như chủ động nghỉ ngơi, đi khám, uống thuốc... Việc thứ hai đó là, tận dụng nghịch cảnh để thực hành cảm nhận một sự thật lớn: “khổ không có thật”.

Nghịch cảnh là cơ hội để rèn luyện kỹ năng vua của mọi loại kỹ năng - đó chính là kỹ năng chuyển hóa nghịch cảnh thành trí tuệ.

Sự thật rằng bạn có quyền đau, bạn có quyền ốm, bạn có quyền không được khỏe nhưng bạn không nhất thiết phải cảm thấy khổ.

Hãy nhớ lại bản chất chân thật khách quan nhất về cuộc sống và con người mà tôi đã chia sẻ. Tất cả chỉ là những công cụ, mọi điều xảy đến đều là cơ hội giúp bạn trải nghiệm thêm một vài góc độ của cuộc sống thú vị này. Kể cả những nỗi đau. Không có những đau đớn về thể xác, bạn cũng không thể trải nghiệm được cảm giác dễ chịu khi thân này mạnh khỏe. Không có những lúc xấu xí, bạn không thể biết thế nào là xinh đẹp. Thử để ý xem, những lúc ốm đau bạn mới thấy trân trọng và thêm khát một cơ thể khỏe mạnh đến thế nào. Nhưng khi cơ thể đang khỏe mạnh, bạn lại thấy đó là điều hết sức bình thường và chẳng có sự trân quý nào xảy ra lúc đó cả.

Nghịch cảnh về sức khỏe và nhan sắc của bạn luôn có thể đến bất cứ lúc nào. Và nó đến chỉ vì nó cần phải đến để mang một ý nghĩa nào đó tới với cuộc sống của bạn. Than vãn là thói quen của những người thiếu trí tuệ và không hiểu về sự thật.

Bạn đã được biết đến sự thật gốc rễ. Bạn hiểu những kết nối chủ động cần làm. Bạn biết cần phải làm gì để cơ thể được khỏe và đẹp. Bạn cũng biết cần phải làm gì khi cơ thể vật lý này không được khỏe và đẹp như bạn muốn. Bạn đã có tất cả những giải pháp tốt nhất cho phần thân của mình. Giờ là lúc chúng ta cho phần cơ thể phi vật lý tất cả những gì cần thiết nhất.

Chăm sóc cơ thể phi vật lý (tâm)

Giống như phần cơ thể vật lý, phần cơ thể phi vật lý của mỗi người cũng cần được quan tâm và chăm sóc đúng cách để có được một tinh thần khỏe mạnh.

Rất nhiều người sở hữu một cơ thể vật lý khỏe đẹp nhưng vẫn cảm thấy cuộc sống thường xuyên không hạnh phúc. Họ chưa ý thức được rằng, phần thân được chăm sóc tốt mới chỉ là một nửa của vấn đề. Thực ra, phần tâm trí con người mới là yếu tố mang tính quyết định lớn đến hiệu quả sống.

Để chăm sóc tốt cho phần phi vật lý, ta cần làm tốt ba việc. Đó là tìm ra vấn đề lớn nhất mang tính nguyên lý của tâm trí, phân tích và tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, đưa ra một giải pháp Tri Thức Gốc giải quyết triệt để vấn đề. Một tâm trí khỏe mạnh, chỉ đơn giản là được giải quyết triệt để mọi vấn đề phát sinh.

Vấn đề lớn nhất của tâm trí

Việc thường xuyên thấy khổ là trạng thái cực kỳ phổ biến xảy ra trong tâm trí con người. Đương nhiên khổ đau và hạnh phúc là hai mặt của một đồng tiền. Có khổ đau thì cảm giác hạnh phúc mới tồn tại. Nhưng vấn đề thực sự nằm ở chỗ, hầu hết chúng ta đang cảm thấy khổ đau nhiều hơn hẳn là cảm giác tự do hạnh phúc.

Là con người, chắc chắn không ai có thể đạt tới được trạng thái hạnh phúc tuyệt đối. Còn thân xác này

thì việc đòi hỏi triệt tiêu hoàn toàn đau khổ là phi lý. Nhưng một cuộc sống mà cảm giác vui vẻ, hạnh phúc tràn ngập và chỉ một vài khoảnh khắc nhỏ cảm thấy khổ đau thì hoàn toàn có thể. Đó mới là mục đích mang tính thực tế và khả thi.

Nỗi khổ nhiều áp đảo niềm vui là một thực trạng đáng buồn, rất dễ thấy ở xã hội hiện đại ngày nay. Những gương mặt căng thẳng nơi công sở trong giờ làm việc. Những cuộc tranh luận, cãi vã giữa đồng nghiệp, bạn bè, thậm chí là những người thân thiết trong gia đình. Cảm giác tức giận, khó chịu khi cuộc sống không diễn ra theo cách mình muốn. Cảm giác buồn bã, thất vọng khi không có được thứ mình cần. Cảm giác tiếc nuối, hụt hẫng khi mất đi thứ gì đó mình đã từng có...

Tâm trí luôn dễ dàng cảm thấy buồn khổ hơn là niềm vui. Nó luôn đòi hỏi và bất mãn. Vấn đề rất lớn là, tâm trí muốn sở hữu càng nhiều càng tốt. Nó muốn thứ gì đó mà không có được thì sẽ thấy đau khổ. Có được thứ nó muốn rồi, thì sẽ rất nhanh chóng cảm thấy chán và lại muốn thứ khác. Hoặc nếu không chán đi chẳng nữa, thì thứ cảm giác thường trực sẽ lại là sợ hãi, nó sợ đánh mất thứ quý giá đang thuộc về mình.

Tâm trí tự tạo ra một vòng ham muốn luẩn quẩn và bất tận. Không có bất cứ thứ gì trên đời này có thể thỏa mãn được một tâm trí mù quáng, không được chăm

sóc đúng cách cả. Cảm giác khổ sở, không thỏa mãn thường xuyên xảy ra với một tâm trí thông thường.

Nguyên nhân gốc rễ của vấn đề tâm trí

Có hai nguyên nhân chính dẫn tới vấn đề luôn dễ khổ sở của tâm trí, đó là tính bịa đặt, gán nhãn và hội chứng bất tận hưởng.

Tính bịa đặt và gán nhãn đã trở thành một căn bệnh phổ biến trong toàn xã hội loài người. Tôi không nói việc đặt tên, hay sáng tạo ra các định nghĩa trong cuộc sống là không cần thiết. Nhưng con người chúng ta thường có một thói quen đi kèm, đó là bám chấp vào khái niệm dẫn tới hiểu sai bản chất thật của sự việc.

Việc đặt tên và đưa ra các khái niệm cho sự vật, hiện tượng chỉ đơn thuần là một công cụ, giúp cuộc sống trở nên thú vị và thuận lợi hơn. Nhưng nó chỉ có tác dụng tốt khi dừng lại ở ý nghĩa công cụ đơn thuần. Mỗi cái tên, mỗi khái niệm mang một ý nghĩa chủ quan nhất định, trong mỗi bối cảnh nhất định. Thế nên, việc bám vào khái niệm sẽ khiến ta hiểu sai về bản chất của cuộc sống chân thật, khách quan mà tôi đã phân tích ở chương 1.

Sự đau đớn của thể xác là có thật. Đó là những nỗi đau thuần vật lý mà bất cứ sinh vật nào cũng đều sẵn có. Nhưng nỗi khổ tinh thần thì hoàn toàn là sự tưởng tượng và bịa đặt của tâm trí. Nỗi khổ không có thật!

Chưa có con người nào có thể giao tiếp được với cỏ cây hay những tảng đá. Chúng ta tạm cho rằng chúng không có tâm trí và tôi khá tin tưởng vào việc chúng hoàn toàn không có nỗi khổ nào cả. Mọi cái cây tôi thấy đều sống hết mình, vươn cao hết mình để tận hưởng không khí và ánh sáng. Mọi tảng đá đều có thể hao mòn, thậm chí nứt mẻ nhưng chúng vẫn ung dung tự tại như những tượng đài.

Bịa đặt, bám chấp là một trong những nguyên nhân gốc rễ sinh ra nỗi khổ cho cơ thể phi vật lý của con người. Chúng ta tự bịa đặt ra mình cần cái này cái kia để hạnh phúc. Nên khi chưa có được thứ đó thì tâm trí không cho phép chính nó được hạnh phúc. Mà ngay cả khi có được thứ nó muốn rồi thì lập tức một mong muốn lớn hơn nữa sẽ xuất hiện.

Tâm trí cũng bịa đặt ra vô số thứ của mình và hoàn toàn tin vào điều đó. Bố mẹ của mình, vợ con của mình, nhà của mình, xe của mình, danh dự của mình, địa vị của mình, tiền bạc của mình... tất cả đều được gán cái nhãn “của mình” và rồi mất đi bất cứ thứ gì cũng khiến tâm trí cảm thấy đau khổ.

Thật tiếc là sự thật thì trái ngược hoàn toàn so với những bịa đặt. Đọc tới trang này của cuốn sách, tôi tin bạn cũng đã hiểu. Rằng trên đời này chẳng có thứ gì thực sự là của ai cả. Tất cả mọi thứ từ những cấu tạo nhỏ nhất con người biết tới như là hạt quark cho đến những hành tinh khổng lồ cũng chỉ là những chi tiết

cấu tạo nên cuộc sống. Một sự thật nữa là vạn vật đều thay đổi không ngừng. Mọi thứ được tạo ra và mất đi, chuyển từ thể này sang thể khác hoàn toàn do duyên (những điều kiện tự nhiên).

Bố mẹ, vợ con, bạn bè bạn không phải là của bạn. Họ có cuộc sống của riêng họ và họ tồn tại hoặc ra đi bất cứ lúc nào. Bạn không thể kiểm soát.

Tiền bạc, nhà cửa, đất đai, xe cộ... không thể là của bạn. Tiền luôn có thể biến thành giấy hoặc tro bất cứ lúc nào. Nhà cửa, đất đai, xe cộ luôn có thể bị kẻ khác lấy đi hoặc thiên nhiên tàn phá mà không cần hỏi ý kiến của bạn.

Địa vị xã hội, danh dự cá nhân, kiến thức... càng không thể là của bạn. Đó hoàn toàn là sự bịa đặt của tâm trí. Đây rõ ràng là những khái niệm sáo rỗng do con người đặt cho nhau hoặc tâm trí tự đặt cho chính nó. Tất cả chỉ là những khái niệm mong manh và vô thường. Những khái niệm này luôn có thể thay đổi hoặc biến mất.

Bạn không thể thực sự sở hữu bất cứ thứ gì trong cuộc sống này. Cũng không cá nhân nào, sinh vật nào có thể sở hữu riêng cho mình thứ gì đó trên đời. Tất cả đều là những mảnh ghép nhỏ có ý nghĩa tạo nên một cuộc sống chân thực duy nhất.

Sở hữu là khái niệm do tâm trí con người sáng tạo. Nó không có thật. Chính tư duy sở hữu khiến con người

thường xuyên đau khổ và sợ hãi. Ta đau khổ vì sở hữu ít hơn người khác, ta sợ hãi bị người khác lấy mất khi sở hữu quá nhiều.

Ta bịa đặt ra những ham muốn. Ta bịa đặt ra những nỗi khổ khi ham muốn không được đáp ứng. Tâm trí bịa đặt ra cái tôi và sự sở hữu. Cái tôi không được tôn vinh và sở hữu thì nỗi khổ sẽ tìm tới. Nỗi khổ không có thật. Tất cả suy đến tận cùng chỉ là sự bịa đặt trắng trợn của tâm trí con người.

Chỉ cần bạn không đau về thể xác thì rõ ràng bạn không khổ. Thậm chí một số tâm trí được rèn luyện tới độ ngay cả khi thân xác có đang đau đớn thì nỗi khổ vẫn không thể tới. Họ phân biệt được hoàn toàn “đau” với “khổ”.

Nguyên nhân thứ hai gián tiếp tạo ra nỗi khổ là **Hội chứng bất tận hưởng**.

Cách đây chừng một thế kỷ, khi chiến tranh và nghèo đói còn phổ biến. Đó là thời của những nỗi khổ có thật. Chiến tranh gây ra sự đau đớn về thể xác. Nghèo đói tạo ra sự yếu ớt và kiệt quệ của cơ thể.

Nhưng thời đại chúng ta đang sống hiện nay đã khác biệt quá nhiều. Kinh tế phát triển rầm rộ, công cụ sản xuất được hiện đại hóa nhanh chóng khiến vật chất thiết yếu với cuộc sống cơ bản của con người đã dư thừa. Bắt gặp những người đói rét trên đường thực sự là chuyện hy hữu. Những nỗi khổ do đau đớn, đói rét



chiếm tỷ lệ gần như không đáng kể nhưng những nỗi khổ do không thể tận hưởng được điều kiện sống dư thừa lại phổ biến khắp nơi.

Hầu hết mọi người đều đang có được cơm no, áo ấm. Hầu hết chúng ta đều được sống trong một căn nhà đủ để tránh nắng tránh mưa. Số đông đang có cuộc sống dư thừa vật chất. Ta có thừa đồ ăn, thừa quần áo ấm, ta có nhà lầu, xe sang... nhưng nỗi khổ vẫn ở đó. Ta có thừa những điều kiện nhưng lại không thể tận hưởng được những điều kiện mình đang có.

Tâm trí mắc một chứng bệnh tham lam vô độ. Dường như không thể đạt tới trạng thái “đủ” với một tâm trí tham lam cùng hội chứng bất tận hưởng này. Ngay khi có được thứ gì đó, lập tức tâm trí bạn lại cảm thấy thiếu một thứ khác to lớn hơn.

Đây là lỗi tư duy rất cơ bản của tâm trí con người. Nó luôn lao theo cái “muốn” và xem nhẹ những thứ “cần”. Mọi thứ cần thiết cho nhu cầu cơ bản của con người hầu như đều có được một cách dễ dàng. Thời này chẳng khó khăn gì để có được một bữa ăn no, chẳng khó khăn gì để có được quần áo mặc. Đôi khi nó dễ dàng đến mức bạn có thể đi xin hoặc người khác tự mang đến cho bạn nếu thực sự thiếu.

Bạn có thể nhận thấy triệu chứng của căn bệnh bất tận hưởng ở mọi nơi. Hầu hết chúng ta đều mắc

phải hội chứng này, có chăng là ai nặng hơn, ai nhẹ hơn mà thôi.

Thử để ý xem bạn từng khao khát có được thứ gì? Bạn nghĩ rằng khi có được thứ mình muốn, bản thân sẽ cảm thấy sung sướng và hạnh phúc? Nhưng khi có được rồi thì sao? Cảm giác sung sướng kéo dài bao lâu? Tôi cá rằng người cảm thấy sung sướng lâu nhất thì được vài ngày còn nhanh hơn, có thể chỉ vài phút. Ngay sau khi có được thứ mình muốn bạn sẽ gần như lập tức thấy nó thật tầm thường.

Có được công việc mình từng mơ ước, kiếm được mức thu nhập từng mơ ước, đến được những nơi đáng mơ ước, thậm chí là chiếc xe hơi mơ ước, ngôi nhà mơ ước... Tất cả sẽ nhanh chóng trở thành những thứ tầm thường mà bạn không thể tận hưởng sau khi có được. Thử ngẫm lại xem, tất cả những thứ bạn từng ao ước đó giờ có được rồi, nhìn lại bạn cảm thấy thế nào.

Những lúc ốm đau, bệnh tật có phải bạn chỉ ước gì mình được khỏe mạnh như những người bình thường khác, có nghèo bạn cũng sẽ vui. Nhưng khi khỏe lại, mọi thứ lại trở nên nhạt nhẽo. Bạn không thể tận hưởng được niềm hạnh phúc khi được là một người khỏe mạnh. Bạn chỉ thấy rất bình thường vì điều đó và tâm trí lại mãi mê theo đuổi những thứ nó chưa được sở hữu.

Khoảnh khắc bạn thấy ai đó ngoài kia thiếu mất bộ phận nào đó trên cơ thể, bạn chợt cảm thấy may mắn vì mình trọn vẹn. Nhưng chỉ vài phút, bạn lại quên bém đi sự may mắn của mình. Bạn không thể tận hưởng được điều kiện trời cho là một cơ thể khỏe mạnh và đầy đủ.

Chúng ta có quá thừa điều kiện để hạnh phúc. Nhưng tiếc là tâm trí không được rèn luyện đúng đắn để tận hưởng những gì rõ ràng mình đang có. Hội chứng này phổ biến đến mức tôi thực sự chưa thấy một người nào không mắc phải. Thật đáng tiếc!

Việc chúng ta có thể làm ngay bây giờ là giảm thiểu tối đa sự bịa đặt và hội chứng bất tận hưởng của tâm trí. Một lần nữa thật may mắn vì bạn đã đủ duyên để cầm trên tay cuốn cẩm nang Tri Thức Gốc này. Vấn đề gốc rễ sẽ được chỉ ra, nguyên nhân gốc rễ sẽ được phân tích cặn kẽ, và phương pháp gốc rễ sẽ được chia sẻ một cách cụ thể và chân thật.

Phương pháp giúp tâm trí luôn dễ chịu: “công tắc sự thật”

Luyện tập chỉ một việc: *Dừng bịa đặt và lập tức tận hưởng.*

Hãy hình dung giống như việc bạn tắt đi nỗi khổ do tâm trí bịa ra đồng thời bật lên cảm giác dễ chịu và an lành sẵn có trong cơ thể mình. Tôi đặt tên cho phương pháp này là “công tắc sự thật”.

Nhìn có vẻ là một việc đơn giản nhưng đây là một nhiệm vụ vô cùng khó khăn với phần đông chúng ta, nó giống như việc cai nghiện vậy. Chúng ta nghiện bịa đặt, nghiện gán nhãn cho mọi thứ trong cuộc sống. Và tình trạng này đã nặng đến mức tự bản thân không thể ý thức được rằng mình đang nghiện.

Nếu trên đời có loại chất gây nghiện khiến con người luôn cảm thấy mê mẩn, sảng khoái mà vẫn sống khỏe mạnh được cả cuộc đời thì thật tốt. Chẳng có lý do gì để chúng ta phải tìm cách thoát khỏi cơn nghiện tuyệt vời đó cả. Tiếc là cuộc sống không diễn ra theo cách như vậy. Hầu hết những thứ gây nghiện đều có hại. Nghiện một thứ gì đó bạn sẽ thấy sung sướng chỉ một vài khoảnh khắc ngắn ngủi nhưng đánh đổi lại là sự khổ sở kéo dài gấp cả trăm lần. Đây cũng chính là lý do chúng ta không thể cố xúi cho việc nghiện ngập, bất kể hình thức nào.

Một lần nữa bạn cần ý thức được sự thật rằng không có điều gì là xấu, tốt hoặc đúng, sai trên đời này cả. Chúng ta chỉ đơn giản là tìm cách loại bỏ những việc không hiệu quả và chủ động làm những điều hiệu quả với cuộc sống của mình. Cảm giác dễ chịu, thoải mái mà con người gọi là hạnh phúc là cái đích cuối cùng và duy nhất của tâm trí.

Chỉ cần cai được chứng nghiện bịa đặt, gán nhãn lên mọi sự vật và bắt công tắc tận hưởng có sẵn lên, bạn đã có được một tâm trí hoạt động cực kỳ hiệu quả. Để



làm được việc này, bạn cần chăm sóc phần cơ thể phi vật lý của mình đúng cách để nó trở nên tỉnh táo và khỏe mạnh. Một tinh thần trong trạng thái minh mẫn sẽ luôn dễ dàng bật được công tắc tận hưởng trước mọi thứ xảy ra mà không cần tới những khái niệm thông thường do chính tâm trí con người bịa đặt.

Giống như phần thân vật lý, tâm trí cũng cần được chăm sóc bằng cách ăn đủ dinh dưỡng, nghỉ ngơi khoa học và vận động một cách lành mạnh. Làm tốt ba việc này, tâm trí của bạn sẽ trở về bản chất thông minh vốn có, nó sẽ thấy được sự thật và luôn để công tắc tận hưởng ở trạng thái bật.

(1) Thức ăn cho tâm trí

Để luyện được thói quen không bịa đặt thì thức ăn của tâm trí phải được thay đổi bằng thực đơn toàn là sự thật, hoặc chí ít thì hầu hết là sự thật.

Cơ thể có thức ăn riêng của cơ thể. Tâm trí cũng là một cơ thể vô hình và nó cần được cung cấp thức ăn đúng để phát triển khỏe mạnh. Cơ thể vật lý ăn phải đồ “rởm” sẽ bị tàn phá và xuống cấp. Cơ thể phi vật lý không được cho ăn đúng cách cũng sẽ sớm yếu ớt và băng hoại.

Để có một tâm trí khỏe mạnh không bịa đặt và biết tận hưởng thì thức ăn đưa vào phải là sự thật và Tri Thức Gốc. Tâm lý bịa đặt và sự giả dối đang diễn ra tràn ngập trong xã hội. Bạn luôn có thể bắt gặp những

vở diễn và những diễn viên ở mọi nơi, ngay cả trong chính bạn.

Hãy tập thói quen dung nạp những kiến thức thật nhất, những tư duy thật nhất để làm thức ăn cho tâm trí. Đủ lượng chất sẽ đổi, nuôi dưỡng tâm trí đủ lâu bằng những tri thức chân thật, tâm trí sẽ trở nên minh mẫn và luôn tư duy dựa trên sự thật. Căn bệnh bịa đặt sẽ thuyên giảm còn sự thật sẽ dần chiếm ưu thế.

Có thể đám đông hay những quy chuẩn xã hội khiến bạn cảm thấy đôi lúc không nên hoặc không thể nói thật. Nhưng tư duy sự thật thì bạn luôn có thể. Tâm trí là thứ vô hình diễn ra bên trong bạn nên thỉnh thoảng bạn vẫn “diễn” bên ngoài nhưng hãy luôn chân thật với con người bên trong. Chọn một vai diễn phù hợp ở những bối cảnh phù hợp và luôn giữ sự thật cho riêng mình.

Ý thức được điều này, bạn sẽ trải nghiệm cuộc sống một cách rất hiệu quả với những vai diễn khác nhau nhưng tâm trí không bị đồng hóa với những vai diễn đó. Nó luôn được soi sáng bởi sự thật bên trong và tận hưởng trọn vẹn từng vai diễn bên ngoài. Tâm trí với triết lý sự thật luôn ý thức được rằng tất cả chỉ là những game trải nghiệm. Nó sẽ tham gia trải nghiệm mọi trò chơi thú vị mà không bịa đặt ra bất cứ thứ gì.

Để làm tốt được việc này thì bạn cần nhớ, tất cả những thông tin đầu vào phải được chọn lọc kỹ lưỡng



dựa trên sự thật. Hãy ghim trong đầu những bản chất thực sự của con người và cuộc sống. Những Tri Thức Gốc được chia sẻ ở cuốn cẩm nang này sẽ là một bộ lọc hữu dụng giúp bạn có được tư duy gốc rễ và xử lý thông tin đầu vào dựa trên sự thật.

Bản chất gốc rễ và chân thật nhất của mọi sự diễn ra quanh bạn phải được hiểu thông qua Tri Thức Gốc về cuộc sống (chương 1).

Bản chất gốc rễ chân thật nhất diễn ra bên trong bạn cũng cần được hiểu thông qua Tri Thức Gốc về con người (chương 2).

Hãy đảm bảo rằng những kiến thức và triết lý gốc rễ về cuộc sống và con người đã được bạn hiểu rõ. Đây sẽ là bộ lọc, món ăn chủ đạo quan trọng nhất cho tâm trí của bạn. Nếu được, hãy coi đây là cẩm nang gối đầu giường để thường xuyên nhắc nhở bạn về triết lý sống và cách nhìn cuộc sống theo cách chân thật, khách quan nhất.

Đương nhiên, thực đơn cho cơ thể hay tâm trí không nên và cũng không thể chỉ gồm một món. Ngoài Cẩm nang Tri Thức Gốc, bạn cũng sẽ nạp thức ăn cho tâm trí từ nhiều nguồn khác nữa. Việc bạn cần làm là luôn ý thức và chủ động với tất cả những nguồn kiến thức đưa vào tâm trí bạn. Ít nhiều hãy tập thói quen lọc thông tin qua bộ lọc “sự thật” trước khi biến nó thành một phần triết lý sống.

Hãy chỉ đọc những cuốn sách nói về sự thật. Hãy hiểu những âm thanh đưa vào theo đúng bản chất sự thật. Đọc báo, nghe đài, xem tivi, gặp gỡ bạn bè, những người thầy... tất cả những nguồn thông tin đưa vào đầu bạn phải được chọn lọc và xử lý qua triết lý sự thật khách quan.

Mọi thứ tác động tới bạn qua các giác quan đều mang một lượng thông tin nhất định. Việc của bạn là chọn lọc thức ăn đúng đắn cho cơ thể phi vật lý và chỉ thu nạp thứ gì là sự thật.

Dưới đây sẽ là một số câu hỏi mẫu để bạn sơ chế và xử lý thức ăn cho tâm trí hiệu quả nhất trước khi những nguồn thông tin đầy tạp chất đi vào tâm trí bạn.

- Thông tin này liệu có đúng với sự thật khách quan duy nhất?
- Tri thức này có mang tính gốc rễ hay chỉ là những kiến thức ngọn?
- Dữ liệu này có thực sự đúng hay chỉ là những thống kê chủ quan của một số ít con người?
- Câu hỏi này có giúp ích gì cho việc sống hiệu quả không hay chỉ là sự tò mò sáo rỗng?
- Khẳng định này có dựa trên sự thật hay chỉ là một lời nói bừa bãi chủ quan của một cá nhân?

- Cuốn sách này nói về sự thật thoát khổ lâu bền hay chỉ truyền động lực giả tạo ngắn hạn?
- Tóm lại điều này có đúng sự thật hay không và nếu đúng thì để làm gì?
- Bạn có đang thấy khổ sở về mặt tinh thần không? Hãy tìm ra sự bịa đặt tạo ra nỗi khổ giả dối này trong đầu và loại bỏ nó. Nỗi khổ không có thật.
- Mọi kiến thức về kinh tế học bản chất chỉ là những trò chơi vật chất. Hãy tìm hiểu đủ lượng công cụ để bạn có thể chơi game vật chất theo cách bạn muốn.
- Mọi kiến thức về chính trị bản chất là những trò chơi về quyền lực. Đương nhiên bạn có quyền tìm hiểu và tham gia game nếu muốn nhưng hãy hiểu đúng bản chất thật.
- Mọi kiến thức về triết học, tôn giáo, tâm linh bản chất sâu xa nhất chính là những trò chơi tìm hiểu về tâm trí con người.
- Mọi kiến thức về y tế bản chất là khía cạnh khoa học tìm hiểu và sửa chữa những thứ bất tiện trên cơ thể vật lý của con người.
- Mọi kiến thức về văn hóa, văn học, lịch sử, giáo dục bản chất là trò chơi tuyên truyền và đồng hóa cách cư xử của một tập thể lớn.

- Mọi kiến thức của các môn học trong môi trường giáo dục như toán, lý, hóa, sử, địa, sinh... bản chất chỉ là những công cụ để thuận tiện hóa việc giao tiếp và chơi những trò chơi lớn của con người.
- Mọi thông tin được thu nhận qua các giác quan của cơ thể bản chất thật nhất chính là những cảm nhận mang tính trải nghiệm. Hãy để thông tin được đi vào một cách tự nhiên mà không gán nhãn hoặc so sánh.

Trên đây một bộ những câu hỏi cơ bản mang tính chất bộ lọc sự thật cho mọi thông tin đưa vào tâm trí bạn thông qua các giác quan trên cơ thể vật lý. Hãy luôn tự vấn để biến nó thành triết lý thu nạp thông tin cho chính mình. Bạn sẽ sớm trở nên tỉnh táo và tiếp thu một cách tích cực dựa trên bản chất chân thật nhất đằng sau mỗi thông tin. Đây là cách chọn lọc và chế biến thức ăn lành mạnh nhất cho cơ thể phi vật lý của bạn.

(2) Chế độ nghỉ ngơi cho tâm trí

Cơ thể vật lý cần ngủ đủ, cơ thể phi vật lý cũng cần được nghỉ ngơi đúng cách để có thể tỉnh táo thoát khỏi những bịa đặt tiêu cực và bất công tắc tện hưởng cuộc sống.

Bản chất của tâm trí con người là luôn hoạt động. Bất kể cơ thể vật lý đang thức hay ngủ thì hoạt động của tâm trí luôn diễn ra theo cách này hay cách khác.



Thế nên tâm trí không thể nghỉ ngơi chỉ bằng việc ngủ. Cách duy nhất khiến tâm trí bạn cảm thấy được nghỉ ngơi là luyện tập việc **thả trôi tâm trí theo dòng sự thật khách quan.**

Việc này thoát nhìn có vẻ tương đối giống Thiền Định của Phật giáo về mặt ý nghĩa nhưng phương pháp thì thoáng và đa dạng hơn rất nhiều.

Mục đích cuối cùng là đạt được trạng thái thả lỏng dòng tư duy của tâm trí được trôi tự do hoàn toàn theo dòng sự thật. Không phân tích, không phán xét, không bịa đặt, không phán đoán, không định nghĩa, không kết luận bất cứ điều gì. Bạn chỉ đơn giản là tập trung quan sát dòng chảy của tư duy mà không thêm bớt thứ gì cả. Khi cảm giác an lành, dễ chịu được lan tỏa khắp cơ thể, đó là dấu hiệu cho thấy bạn đang tạo được không gian tuyệt vời cho tâm trí nghỉ ngơi.

Bạn không nhất thiết phải ngồi bất động như thiền định. Bạn không nhất thiết phải làm những động tác phức tạp như yoga. Hãy thử làm bất cứ điều gì mà bạn nghĩ rằng tâm trí của mình sẽ dễ dàng được thả lỏng. Hãy thử nằm, ngồi, đứng ở đâu đó yên tĩnh, dễ chịu. Hãy thử đi bộ trong công viên, thử đạp xe quanh bờ hồ, chèo thuyền, câu cá, nghe một bản nhạc không lời. Hoặc thậm chí leo núi hay chọn một không gian tuyệt vời để ngắm cảnh đẹp bạn thích...

Đừng bị giới hạn bởi bất cứ hoạt động nào, miễn là trạng thái nghỉ ngơi của tâm trí được thiết lập. Không có công thức chung cho tất cả mọi người. Mỗi con người là một bản thiết kế đặc biệt và duy nhất của tạo hóa. Việc cần làm là thử và chọn ra cho mình một vài cách thức phù hợp để tâm trí được thả lỏng.

Lúc này tâm trí của bạn sẽ thả trôi và hòa mình vào sự thật. Chỉ còn lại sự thật và cảm giác dễ chịu vô cùng. Đây là những khoảnh khắc hiệu quả nhất mà bất cứ con người nào cũng muốn hướng tới.

Cuộc sống vẫn phải diễn ra. Những trò chơi vẫn cần được duy trì và trải nghiệm. Thế nên chúng ta không thể dành cả ngày chỉ để thả lỏng tận hưởng mà bỏ qua những việc khác. Bạn vẫn cần phải làm việc, tìm kiếm thức ăn, tương tác xã hội... Việc thả lỏng tâm trí nên được thực hành thường xuyên mỗi ngày với thời lượng phù hợp. Có thể là 15 phút, cũng có thể là nửa giờ, một giờ... Một lần nữa, không thể có con số chung cho mọi người. Hãy tự định cho mình một thời lượng phù hợp để cho tâm trí được nghỉ ngơi trọn vẹn.

Đây là việc làm cực kỳ quan trọng để bạn giữ được kết nối với cuộc sống chân thật khách quan. Đây là hành động phải làm để bạn không đánh mất đi Tri Thức Gốc về sự thật. Giống như việc để cho cơ thể vật lý ngủ đủ 8 giờ mỗi ngày, hãy luôn nhớ chủ động cho tâm trí nghỉ ngơi đủ thời lượng hợp lý. Đây cũng chính



là một hành vi thực hành chấm dứt sự bịa đặt và bật công tắc tận hưởng.

(3) Tâm trí cũng cần được vận động mỗi ngày

Bạn đã có được một bộ lọc để chỉ chọn đưa thức ăn lành mạnh vào tâm trí. Bạn cũng đã biết cách để tâm trí được nghỉ ngơi đầy đủ mỗi ngày.

Cũng giống như phần thân, tâm trí cũng không thể khỏe mạnh lâu bền nếu nó chỉ biết đến ăn ngon và nghỉ ngơi thư giãn. Tâm trí cũng cần được vận động thường xuyên và đúng cách.

Bạn không thể chỉ đưa thông tin vào đầu mình mà không dùng đến suy nghĩ. Tâm trí cũng sẽ sớm mắc bệnh nếu chỉ nghỉ ngơi cả ngày mà không cần lao động. Suy nghĩ là một động từ và đây chính là cách duy nhất để tâm trí được vận động.

Bạn sẽ bị đau lưng, trật khớp, thoát vị đĩa đệm, thậm chí là tàn tật nếu vận động cơ thể không đúng cách. Tâm trí cũng không nằm ngoài nguyên lý đó. Suy nghĩ là hình thức vận động của tâm trí. Suy nghĩ không đúng cách bạn sẽ khiến cho tâm trí trở nên ngu dốt và lệch lạc. Hãy đảm bảo tâm trí được vận động bằng những suy nghĩ lành mạnh đồng thời hạn chế tối đa những suy nghĩ tiêu cực nguy hại.

Bí quyết chẳng có gì mới mẻ cả. Hãy chủ động quan sát, phân tích và đưa ra những kết luận dựa trên sự thật và Tri Thức Gốc.

Chăm chỉ thực hành suy nghĩ và phân tích mọi tình huống xảy ra trong cuộc sống theo góc nhìn của sự thật gốc rễ. Đừng lầm tưởng điều này với việc gán nhãn và so sánh mọi thứ. Bạn luôn quan sát, phân tích và đánh giá nhưng bạn hoàn toàn có quyền không gán nhãn hay so sánh với bất cứ điều gì khác.

Nhìn dòng người vội vã đi làm mỗi sáng, hãy để tâm trí nhìn sâu và thấy rằng họ đang chơi trò chơi vật chất.

Nhìn những cặp đôi cãi vã, hãy để tâm trí phân tích đến tận gốc rễ rằng đó là hai cá thể đang bảo vệ cái tôi không có thật của mình.

Nhìn vào những cuộc chiến tranh và cách hành xử của những chính trị gia với nhau hãy để tâm trí nhìn thấy rằng đằng sau đó là những trò chơi quyền lực.

Nhìn vào những tương tác, thảo luận của tập thể và để cho tâm trí tư duy tới tận cùng rằng họ đang chia sẻ với nhau những cách thức và công cụ để chơi các game nhỏ trong cuộc sống.

Hãy để cho mọi âm thanh qua tai được tâm trí tư duy qua bộ lọc sự thật. Mọi hình ảnh qua mắt được tâm trí nhìn nhận một cách khách quan. Mọi mùi vị, cảm giác



được tâm trí phân tích và kết luận một cách chân thật và lành mạnh không dựa trên khái niệm và so sánh.

Luôn chủ động tư duy nhưng với triết lý hướng theo sự thật gốc rễ khách quan. Đây là hình thức thể dục đúng đắn và an toàn nhất cho tâm trí. Bạn sẽ có được một tâm trí khỏe mạnh mà hạn chế tối đa được rủi ro chấn thương do tập luyện sai cách.

Rất may là hầu hết chúng ta sẵn có thói quen suy nghĩ.

Nhưng rất không may là chúng ta lại thường xuyên để suy nghĩ kiểm soát chính mình. Nó hay bịa đặt, nó hay lan man và tư duy tiêu cực.

Bạn đã được đánh thức và nhận thức được việc đúng đắn cần làm. Chủ động suy nghĩ (vận động) theo bộ lọc của Tri Thức Gốc và sự thật là cách tập luyện tốt nhất cho tâm trí. Bạn sẽ sớm hình thành được thói quen tư duy tích cực và lành mạnh.

Đó là tất cả những gì phải làm để có được một tâm trí khỏe mạnh. Đến đây bạn cũng đã có phương pháp và chú ý quan trọng để có được một cơ thể khỏe mạnh một cách trọn vẹn. Cơ thể vật lý và phi vật lý đã đồng thời được nạp những dinh dưỡng cần thiết, nghỉ ngơi đầy đủ và vận động đúng cách. Một cơ thể khỏe mạnh trọn vẹn là kết quả tất nhiên xảy đến nếu bạn làm tốt những việc trên.

Sức khỏe có thể được coi là game quan trọng nhất nhưng nó có mối quan hệ cộng sinh với hai game lớn khác. Bạn có thể coi sức khỏe là điều kiện cần và chúng ta chỉ có thể chiến thắng thuyết phục trò chơi cuộc sống này nếu đảm bảo tốt thêm hai điều kiện đủ nữa.

2 - Game “Một việc chính”

Dù muốn hay không, lao động là điều hiển nhiên bắt buộc xảy ra với mọi sinh vật sống. Bằng cách này hay cách khác mọi cá thể đều phải làm việc. Mức độ cơ bản nhất là cho dù bạn không cố tình làm gì đó thì cơ thể của bạn vẫn luôn hoạt động. Nó vẫn hít thở, vẫn tiêu hóa, vẫn loại bỏ và sản sinh ra hàng tỷ tế bào... Lao động là bản năng của mọi sinh vật sống. Không làm việc đồng nghĩa với cơ thể đang không sống theo cách hiểu thông thường.

Có vô số việc chúng ta làm hàng ngày. Suy nghĩ cũng là công việc. Chân tay nhúc nhích cũng có mục đích rõ ràng, đó là công việc. Ăn cũng là công việc, ngủ cũng là công việc. Mọi cử chỉ đều mang một ý nghĩa riêng và ẩn chứa sau nó là một mục đích cụ thể. Cơ thể luôn làm rất nhiều việc một cách liên tục. Ta không thể chủ động kiểm soát tất cả mọi công việc cơ thể đang thực hiện, vì chủ yếu là những thứ diễn ra một cách bản năng. Mỗi con người chỉ nên tập trung vào chỉ một công việc chính yếu chiếm phần lớn thời gian và mang tính chất quyết định. Tôi gọi đó là “một việc chính”.

“Một việc chính” có thể được hiểu là sự nghiệp, là hoài bão, là sứ mệnh... bạn gọi nó là gì cũng được miễn sao nó là thứ công việc chiếm hầu hết thời gian trong ngày. Nếu còn ở độ tuổi đi học thì công việc chính là học tập. Khi trưởng thành thì một việc chính có thể là doanh nhân, kỹ sư, bác sĩ, công nhân, nhà báo... Tất cả các công việc mà con người tạo ra ở mọi ngành nghề đều có thể là một việc chính mà bạn tham gia.

Hầu hết chúng ta đều đang tham gia vào một công việc chính nào đó. Điều đáng buồn là số đông chúng ta đang chơi game công việc chính này với tâm thế “buộc phải chơi”. Tất cả chỉ vì cơm, áo, gạo, tiền, danh vọng.

Sẽ chẳng có gì đáng nói nếu mọi người đang chơi game “công việc chính” này một cách hiệu quả và vui vẻ. Nhưng vấn đề thực sự lớn vì hầu hết chúng ta đang chơi game với một tâm thế vật lộn, khổ sở. Buồn bã nhiều hơn vui vẻ, sợ hãi nhiều hơn thoải mái, khó chịu bức tức nhiều hơn thoải mái dễ chịu. Chúng ta quên mất bản chất cơ bản của cuộc sống, mọi trò chơi được tạo ra với ý nghĩa duy nhất là để trải nghiệm và giải trí. Bạn chơi một trò chơi nào đó với sự khó chịu kéo dài thì thực sự là một thảm họa “tiền mất tật mang”.

Hầu hết chúng ta đều mắc một trong hai hoặc cả hai lỗi lớn dẫn đến thảm họa này, đó là chọn sai game hoặc chơi sai cách. Bạn có thể chơi rất giỏi một game nào đó nhưng bạn thấy nó thật nhàm chán nếu ngay từ đầu nó chẳng phải thứ bạn thích. Bạn cũng có thể tìm

được trò chơi bạn yêu nhưng lại luôn phạm luật khiến thứ mình thích trở thành hình phạt nếu chơi sai cách. Thế nên để chiến thắng một cách trọn vẹn, bạn buộc phải làm tốt được cả hai việc đó là chọn đúng game và chơi đúng cách.

Cách chọn một công việc chính

1 - Danh sách khả thi: Lên một danh sách những việc chính thỏa mãn yếu tố khả thi với hoàn cảnh hiện tại của bạn.

Công việc khả thi được hiểu là công việc bạn sẵn sàng và tự tin tham gia với nguồn lực hiện tại đang có. Đương nhiên phải ra được tiền. Hãy dành một vài ngày để đánh giá nguồn lực của bản thân xem bạn có những gì. Rồi dựa vào bản đánh giá nguồn lực này, bạn sẽ dễ dàng liệt kê được những công việc phù hợp có thể bắt tay vào triển khai ngay. Đó chính là danh sách những việc chính khả thi với bạn.

Vài bước cần làm:

Bước 1: Đánh giá kiến thức (*nguồn lực lý thuyết*)

Hãy tự vấn bản thân xem mình đang có những kiến thức đáng kể nào về chủ đề nào trong cuộc sống. Có thể là kiến thức bạn từng có, đang sẵn có hoặc cảm thấy mình sẽ dễ dàng có nếu muốn.

Nhớ rằng đây phải là những kiến thức “đáng kể”. Không có cách hiểu máy móc tuyệt đối một khái niệm. Bạn chỉ cần hiểu từ “đáng kể” ở đây theo ý là lượng kiến thức đủ để bạn hơn một đám đông nhất định. Kiến thức đáng kể phải là thứ kiến thức có khả năng mang lại giá trị đáng kể cho một số lượng người đáng kể. Đó là cách duy nhất để kiến thức phát huy được tác dụng đối giá trị lấy vật chất và cả tinh thần tích cực.

Dưới đây là một số câu hỏi gợi ý để bạn có thể tìm ra nguồn lực kiến thức hiện tại của mình:

- Bạn đã từng được học nghề nghiệp hoặc chuyên môn cụ thể nào ngoài kiến thức phổ thông?
- Bạn có bằng cấp hay chứng chỉ gì?
- Bạn thường xuyên xem video, nghe audio, đọc những bài viết về chủ đề nào trong cuộc sống?
- Bạn cảm thấy mình hiểu biết sâu hơn mọi người xung quanh về vấn đề gì trong xã hội?
- Bạn hay đọc những cuốn sách nói về điều gì?
- Bạn đã từng theo những khóa học bổ trợ nào ngoài trường học chính quy?
- Bạn có những người bạn giỏi chuyên môn bất kỳ và họ sẵn sàng chia sẻ tận tình cho bạn chứ?

- Bạn đã từng chiêm nghiệm và đúc rút được ra một lý thuyết hay một công thức nào đó đặc biệt để giải quyết vấn đề nào đó trong cuộc sống không?

Đó là một số câu hỏi gợi ý quan trọng đủ để bạn liệt kê được nguồn lực kiến thức bạn đang có trong thời điểm hiện tại. Để có được một bản thống kê hiệu quả và chính xác thì nguyên tắc phải nhớ là hãy trung thực. Chúng ta luôn có thể giả dối đôi chút với người khác ở một vài trường hợp nhưng đừng bao giờ lừa dối chính mình.

Bước 2: Đánh giá kỹ năng (*nguồn lực thực hành*)

Có kiến thức (lý thuyết) không đồng nghĩa với việc có kỹ năng (thực hành). Ngược lại, có kỹ năng (thực hành) cũng không chắc chắn được rằng bạn có kiến thức (lý thuyết). Đây rõ ràng là hai mệnh đề độc lập.

Bạn hoàn toàn có thể thuộc lòng công thức nấu một món ăn, nhưng thứ bạn tạo ra rất có thể lại là thứ không ai nuốt được.

Không ít người vẽ được những bức tranh đẹp nhưng chưa từng tiếp cận một chút kiến thức nào liên quan đến nghệ thuật hội họa cả.

Kiến thức và kỹ năng mặc dù có thể hỗ trợ cho nhau rất tốt nhưng về bản chất chúng là hai phạm trù độc lập. Bạn có thể đánh giá kỹ năng của mình mà không



phải quan tâm đến kiến thức. Việc của bạn đơn giản chỉ là liệt kê ra thứ bạn có thể làm mà có giá trị với một số lượng người nhất định.

Luôn nhớ nguyên tắc liệt kê nguồn lực phải là những thứ có tiềm năng mang lại giá trị cho một nhóm người đáng kể. Đó là nguyên tắc biến nguồn lực thành giá trị trao đi để đổi lại vật chất đủ đầy và tinh thần tích cực.

Dưới đây là những câu hỏi gợi ý:

- Bạn có khả năng thao tác thành thạo công việc gì?
- Hầu hết thời gian trong ngày bạn làm công việc gì? Nó có mang lại giá trị cho người khác không?
- Bạn đã từng làm công việc nào để có được tiền?
- Những công việc thuộc về đầu óc nào bạn có thể làm tốt?
- Những công việc thuần lao động chân tay nào bạn có thể làm tốt?

Bạn có thể tự hỏi mình thêm những câu hỏi phù hợp khác nếu muốn. Nhưng cốt lõi chỉ là việc liệt kê tất cả những điều bạn đã có sẵn năng lực thực hành thành thực. Đó chính là nguồn lực kỹ năng bạn đang sở hữu.

Bước 3: Đánh giá công cụ (*nguồn lực hỗ trợ*)

Trải qua bước 1 bạn đã biết được mình có những gì đáng giá trong đầu (kiến thức). Bước 2 giúp bạn thống kê lượng tài sản bạn đang có trên tay (kỹ năng). Giờ là lúc bạn cần lục lọi mọi ngóc ngách để liệt kê tất cả những nguồn lực vật chất và phi vật chất bạn đang có. Ta gọi chung chúng là nguồn lực hỗ trợ.

Có thể là tiền mặt, nhà cửa, đất đai, vàng bạc, xe cộ...

Có thể là bàn ghế, đồ cổ, cây cảnh, đá quý...

Cũng có thể là chiếc xe máy hỏng, xe đạp cũ, máy tính, điện thoại... tất cả nguồn lực vật chất thuộc sở hữu của bạn hoặc bạn được phép sử dụng đều cần được liệt kê vào danh sách này.

Ngoài ra còn một nhóm nguồn lực phi vật chất rất quan trọng cần phải liệt kê đó là nguồn lực từ những mối quan hệ.

Có thể là sự trợ giúp từ bố mẹ, người thân, bạn bè.

Có thể là một mối quan hệ tốt từ đồng nghiệp cũ.

Cũng có thể là những mối quan hệ xã hội, câu lạc bộ bạn tham gia, đối tác bạn đã từng làm việc...

Hãy liệt kê những mối quan hệ tốt bạn còn giữ được và có tiềm năng hỗ trợ bạn một điều gì đó trong công việc. Đương nhiên sự hỗ trợ phải luôn được hiểu theo hai chiều. Rằng bạn nhận trợ giúp ở thời điểm này chắc



chấn bạn sẽ cần đổi lại cho họ một giá trị khác tương xứng ở một thời điểm khác.

Không nhất thiết phải là những thứ có thể quy đổi trực tiếp ra tiền mặt. Mọi thứ thuộc sở hữu của bạn có tiềm ẩn một giá trị quy đổi bất kỳ đều được hiểu là nguồn lực công cụ hỗ trợ của bạn. Bằng cách này hay cách khác chúng đều có thể hỗ trợ bạn trong một vài trường hợp cụ thể. Hãy liệt kê tất cả những gì bạn có và còn có thể dùng được.

Một vài câu hỏi gợi ý:

- Những thứ gì có thể dễ dàng quy đổi thành tiền mặt?
- Những thứ gì bạn đang sở hữu có thể trao đổi với người khác để lấy những thứ khác?
- Những đồ vật gì còn có thể dùng được?
- Ai có tiềm năng hỗ trợ bạn điều gì?

Nếu tinh tế thì chỉ cần bốn câu hỏi trên là đủ để bạn liệt kê được hết những nguồn lực công cụ hỗ trợ mình có. Đừng bỏ sót bất cứ thứ gì, đặc biệt nếu bạn đang trong tình huống chưa quá dư thừa về vật chất cũng như năng lực cá nhân.

Sau khi hoàn thành ba bước này bạn sẽ dễ dàng liệt kê một danh sách những công việc phù hợp. Danh

sách thống kê nguồn lực sẽ cho bạn những ý tưởng công việc khả thi.

Một số công việc bạn có thể làm dựa vào kiến thức bạn có. Một số công việc phù hợp với kỹ năng bạn có. Một số công việc có thể thuận lợi hơn nhờ những nguồn lực công cụ hỗ trợ bạn đang sở hữu. Cũng sẽ xuất hiện những ý tưởng công việc khả thi phù hợp cùng lúc với cả ba dạng nguồn lực của bạn.

Nhìn vào danh sách nguồn lực và viết ra danh sách những công việc chính khả thi. Bạn sẽ hoàn thành tốt danh sách 1 - danh sách khả thi. Hãy nhớ, đây là những công việc chắc chắn bạn có thể làm ngay.

2 - Danh sách yêu thích: Lập một danh sách những việc chính mà bạn nghĩ rằng mình sẽ thích

Tri Thức Gốc về sở thích: Sở thích là một cảm giác thích thú, dễ chịu do tâm trí tạo ra khi bạn làm điều gì đó phục vụ cho ham muốn của tâm trí. Sở thích là một khái niệm động do tâm trí con người sáng tạo ra và nó có xu hướng thường xuyên thay đổi.

Sự thật là không tồn tại công việc khiến bạn yêu thích cả đời. Nhưng chúng ta dễ dàng nhận ra được một vài công việc đặc biệt, có thể khiến bản thân cảm thấy dễ chịu hơn là những công việc khác. Bằng chứng là ta thường chọn nhanh được một vài việc muốn làm trong một danh sách dài những công việc có thể làm.

Thế nên, mỗi thời điểm cụ thể luôn có một vài công việc yêu thích cụ thể. Và ở một thời điểm khác, danh sách công việc yêu thích này luôn có thể bị thay đổi. Không có vấn đề gì ở đây cả. Bạn chắc chắn không thể yêu nổi một công việc nào với tâm thế “Chà, tôi sẽ phải làm nó cả đời!”.

Hãy liệt kê những công việc ngay thời điểm hiện tại bạn nghĩ rằng mình sẽ yêu thích nó mà không cần bận tâm tới bất cứ yếu tố nào khác. Nhiệm vụ phần này chỉ đơn giản là vậy.

Câu hỏi gợi ý:

- Những công việc nào khiến bạn quên mất khái niệm thời gian khi làm nó?
- Những việc nào khiến bạn cảm thấy say mê như một cơn nghiện. Cứ rảnh là muốn làm?
- Công việc nào khiến bạn có được cảm giác thư thái, thoải mái thường xuyên trong suốt cả quá trình làm việc?
- Công việc nào khiến bạn sẵn sàng làm mà không màng tới việc được gì hay mất gì?
- Bạn thường làm gì một cách tập trung đến mức bỏ bê những thứ quan trọng khác trong cuộc sống?

- Nếu phải chọn một việc gì đó để làm thì bạn sẽ lập tức nghĩ tới công việc nào?
- Công việc nào bạn nghĩ rằng mình sẽ rất thích dù chưa từng làm thử?

Đó là những câu hỏi gợi mở hiệu quả nhất để bạn tự viết ra danh sách những công việc yêu thích của mình ở thời điểm hiện tại. Hãy tự hỏi và trung thực trả lời. Đừng suy luận. Chỉ đơn giản là hỏi nhanh đáp gọn bạn sẽ có được danh sách những việc chính yêu thích với độ chính xác cao nhất.

3 - *Danh sách sở trường:* Lên một danh sách những việc chính mà bạn nghĩ nó thuộc sở trường của bạn

Hiểu đúng về sở trường: Sở trường chỉ nên được hiểu một cách bản chất và khiêm tốn nhất có thể. Những việc bạn có xu hướng thực hiện một cách dễ dàng so với hầu hết mối quan hệ của bạn. Tốt hơn nữa sở trường nên là những việc mà bạn phát hiện ra mình làm hiệu quả hơn phần đông mọi người trong xã hội.

Sự thật là bất cứ cá nhân nào cũng có sẵn trong mình một vài sở trường nhất định. Đôi khi người ta cảm thấy khó khăn khi phải liệt kê sở trường. Không phải họ không có, vấn đề là họ không hiểu bản thân đủ nhiều để biết được mình thực sự giỏi thứ gì.

Người tự tin và dễ dàng liệt kê sở trường cá nhân thường là người có xu hướng hành động rất mạnh mẽ

và quyết liệt. Họ lăn lộn với cuộc sống, họ tận dụng mọi giác quan vào việc trải nghiệm, họ khai thác thời gian một cách triệt để. Và điều quan trọng nhất là họ có thói quen chiêm nghiệm, tự vấn và đúc rút thường xuyên những cảm xúc của mình.

Việc liệt kê danh sách những công việc chính sở trường sẽ khó hay dễ phụ thuộc hoàn toàn vào mức độ hiểu bản thân của từng người. Nếu bạn rơi vào trường hợp khó viết ra được những công việc sở trường thì hãy quay vào bên trong, kết nối sâu hơn với cơ thể phi vật lý và tự vấn mình những câu hỏi sau:

- Bạn đã từng làm tốt việc gì ngay từ lần đầu thử?
- Công việc nào bạn luôn cảm thấy dễ dàng hoàn thành với kết quả tốt ngay cả khi bạn không thích?
- Công việc nào bạn luôn có xu hướng hoàn thành nhanh hơn người khác với cùng một kết quả thậm chí là tốt hơn?
- Công việc nào bạn luôn cảm thấy dễ trong khi hầu hết mọi người xung quanh bạn cho là khó?
- Bạn hay được người khác khen khi làm việc gì?
- Bạn hay được nhờ vả và nhận lại sự biết ơn sau khi làm việc gì?

Trả lời được hết những câu hỏi gợi ý trên, bạn sẽ có được một danh sách những công việc sở trường của mình. Hãy luôn nhớ sở trường không phải là thứ gì ghê gớm hay đặc biệt. Nó chỉ là một số việc bạn có xu hướng làm tốt hơn một số lượng tương đối những người khác. Cá nhân nào cũng có những sở trường riêng, hãy luôn ý thức được điều này để tận dụng sở trường một cách hiệu quả và khiêm tốn.

Tới đây bạn đã có được ba danh sách công việc chính cực kỳ quan trọng. Dựa vào ba danh sách công việc chính này, bạn sẽ so khớp chúng để đặt mình vào một trong bốn trường hợp dưới đây.

Trường hợp #1 - Việc chính lý tưởng: Nếu may mắn có vài việc nằm đồng thời trong cả ba danh sách bạn đã lên thì đó là những công việc chính ưu tiên hàng đầu. Việc bạn cần làm lúc này rất đơn giản là chọn một việc bất kỳ trong danh sách này để bắt đầu.

Đây là những công việc chính không thể lý tưởng hơn. Danh sách kim cương chứa những công việc bạn vừa yêu thích, vừa làm rất tốt lại vừa khả thi với nguồn lực hiện có của bạn. Một đáp án hoàn hảo. Một danh sách những lựa chọn không thể tốt hơn.

Bạn phải biết ơn nếu tìm thấy ít nhất một công việc thuộc trường hợp #1 này. Nhưng nếu chưa được may mắn thì trường hợp #2 sẽ cho bạn những lựa chọn đủ tốt.

Trường hợp #2 - Việc chính dễ chịu: Nếu không có công việc nào nằm ở đồng thời ở cả ba danh sách thì bạn hãy liệt kê những công việc nằm ở đồng thời danh sách 1 và 2. Đó là những công việc vừa khả thi với hoàn cảnh hiện tại của bạn lại vừa thuộc về sở thích nhưng không phải sở trường của bạn. Hãy chọn một việc trong danh sách này để bắt đầu.

Không phải ai cũng may mắn có được một “danh sách kim cương” ngay ở thời điểm hiện tại. Thế nên việc có được “danh sách vàng” những công việc yêu thích và khả thi cũng là một món quà lớn.

Có thể khi mới bắt đầu hoặc trong một giai đoạn nhất định nào đó, bạn sẽ cảm thấy đôi chút khó khăn khi làm những công việc thuộc danh sách này. Không vấn đề, đừng quên đây là những việc mà bạn yêu thích. Bạn sẽ có xu hướng tận hưởng được cả những khó khăn do bản thân không có sở trường.

Nếu thực sự yêu thích và có đủ nguồn lực khả thi để làm thì những khó khăn chỉ là chuyện nhỏ. Gắn bó đủ lâu những khó khăn nhỏ sẽ dần nhỏ hơn và biến mất. Nếu rèn luyện đủ chăm chỉ đôi khi phép màu sẽ xảy ra, bạn có thêm một sở trường. Và công việc ở “danh sách vàng” này sẽ được nâng cấp trở thành công việc đầu tiên trong “danh sách kim cương” của bạn.

Đừng quên mọi sự trong cuộc sống đều luôn ở trạng thái động. Công việc dễ chịu ở hiện tại hoàn toàn có thể

trở thành công việc lý tưởng trong tương lai. Những việc yêu thích hoàn toàn có thể trở thành sở trường của bạn ở một thời điểm nào đó.

Trường hợp #3 - Việc chính dễ làm: Nếu không có công việc nào thuộc cả 3 danh sách, cũng không có công việc nào nằm đồng thời ở danh sách 1 và 2 thì bạn hãy để ý xem liệu có công việc nào thuộc đồng thời danh sách 1 và 3 hay không. Đó là những công việc khả thi về nguồn lực đồng thời lại thuộc về sở trường của bạn. Nếu có thì hãy chọn một việc bất kỳ để bắt đầu.

Tôi gọi những công việc thuộc trường hợp #3 này là “danh sách bạc”. Nếu chưa có được kim cương, cũng chưa có được vàng trong tay thì bạc cũng là một món đồ quý giá với bạn. Mọi so sánh luôn khập khiễng và sai sự thật gốc rễ. Không có thứ gì hơn hoặc kém trong cuộc sống này. Thứ tốt nhất đơn giản là thứ phù hợp nhất.

Nếu không có công việc nào thuộc trường hợp #1 và #2 thì những công việc thuộc trường hợp #3 là ưu tiên số một của bạn. Bạn vẫn nên cảm thấy biết ơn và may mắn vì ít ra vẫn có một vài công việc bản thân bạn có đủ nguồn lực để làm đồng thời lại rất dễ dàng tạo ra kết quả tốt.

Với tư duy gốc rễ có được về sự thật, bạn sẽ ý thức rằng những công việc yêu thích cũng có thể trở thành thứ công việc bạn căm ghét bất cứ lúc nào. Công việc sở trường cũng luôn có cơ hội khiến bạn yêu thích nó

lúc nào không hay. Đôi khi yêu thích chỉ là trạng thái bạn làm tốt một việc, bạn gắn bó với nó và liên tục tạo ra những kết quả tuyệt vời. Cảm xúc tích cực và sự thích thú bắt đầu nảy sinh.

Cũng có nghĩa, những công việc thuộc trường hợp #3 sẽ luôn có khả năng được chuyển sang danh sách #1 - Danh sách công việc lý tưởng thỏa mãn cả ba tiêu chí: Khả thi - Yêu thích - Sở trường.

Trường hợp #4 - Việc chính khả thi: Nếu trong các danh sách của bạn không có công việc nào thuộc cả ba trường hợp tôi liệt kê thì lựa chọn cuối cùng là những công việc chỉ nằm ở danh sách 1. Hãy chọn một việc bất kỳ ở danh sách sẵn có này để bắt đầu.

Một công việc khả thi với bạn ở thời điểm hiện tại nhưng không phải là sở thích cũng không thuộc sở trường. Đó chỉ đơn thuần là công việc khả thi và có thể kiếm sống. Đây là “danh sách đồng”. “Đồng” sẽ đóng vai trò là thứ kim loại quý giá nhất với bạn ở hiện tại.

Thẳng thắn mà nói thì tôi không tin bạn có thể rơi vào trường hợp #4. Tôi cố gắng liệt kê đầy đủ và bao trùm nhất có thể nên đành phải đưa thêm trường hợp này vào. Nhưng với những người hiểu sâu về gốc rễ và sự thật thì trường hợp #4 có thể được hiểu là không tồn tại.

Không có bất cứ con người nào sống trên đời không có sở thích và sở trường. Vấn đề lớn vẫn tồn tại phổ

biến là còn không ít người thực sự chưa biết mình thích gì hoặc giỏi gì. Chỉ là họ chưa phát triển bản thân đến được mức hiểu biết cơ bản về chính mình.

Thế nên trường hợp #4 này vẫn còn một chút ý nghĩa về mặt lựa chọn công việc ở thời điểm hiện tại. Nếu chưa thực sự hiểu bản thân để có được một trong ba danh sách thuộc ba trường hợp trên thì danh sách những việc khả thi ở trường hợp #4 là lựa chọn tốt nhất với bạn.

Hãy chọn một việc bất kỳ để bắt đầu chỉ với một tiêu chí duy nhất rằng nó khả thi.

Lao động mang trong mình một nét đẹp không thể thay thế. Bất kể bạn làm công việc gì, lao động chân tay hay đầu óc, sạch sẽ hay lấm lem... đều mang trong mình nét đẹp của lao động. Không có công việc xấu, không có ngành nghề chân chính nào xấu, chỉ những kẻ lười lao động là luôn xấu xí.

Việc ý nghĩa và quan trọng nhất lúc này là có một công việc chính để làm. Hãy cứ chăm chỉ, kiên trì làm việc đồng thời phát triển bản thân theo bản đồ chi tiết mà Tri Thức Gốc đang trao cho bạn. Đến một lúc nào đó bạn sẽ có trong tay ít nhất một công việc trong “danh sách kim cương” để gắn bó cả đời.

Nguyên tắc mà tôi nhắc lại nhiều lần là bất cứ công việc ở danh sách nào đi nữa cũng luôn mang trong mình tiềm năng trở thành công việc thuộc “danh sách



kim cương”. Có thể ngay lập tức bạn chưa chọn được một công việc lý tưởng, nhưng công việc bạn làm lúc nào cũng có thể trở thành lý tưởng trong tương lai.

Đó là tất cả những bước cần làm để bạn đưa ra được lựa chọn tốt nhất ở hiện tại. Công việc chính sẽ được quyết định dễ dàng sau khi bạn liệt kê ba danh sách và đối chiếu với bốn trường hợp kể trên. Bốn trường hợp cũng đã được sắp xếp theo thứ tự ưu tiên. Bạn chỉ cần làm bài tập nhỏ này từ trên xuống dưới và nhặt ra công việc chính nên làm ở thời điểm hiện tại. Đây là kim chỉ nam để bạn lựa chọn được một công việc chính phù hợp với bản thân mà không phải lăn tăn suy nghĩ quá nhiều.

Trên đây là cách tốt nhất để bạn “chọn đúng game công việc chính”. Giờ chỉ cần hiểu rõ luật chơi, bạn sẽ có đủ kỹ năng để chiến thắng “game công việc chính” - Game thứ hai trong danh sách ba game chính quan trọng nhất cuộc đời.

Cách chơi (luật chơi)

Luật #1: Cách làm việc quan trọng hơn chính công việc.

Với tư duy gốc rễ, với hiểu biết về sự thật, bạn sẽ hiểu rằng cách tư duy mới quyết định cảm xúc khi ta thực hiện công việc.

Không có công việc nào mang trong mình khái niệm tuyệt vời. Cảm giác thích thú, dễ chịu và tận hưởng là thứ xuất phát từ bên trong cơ thể bạn, không phải bên trong công việc. Mọi công việc đều là những sự kiện vô tri vô giác, nó sẽ chẳng bao giờ tạo ra được chút hoóc-môn đáng yêu hay đáng ghét nào. Nhưng bạn thì hoàn toàn có thể yêu rồi ghét với cùng một công việc nào đó.

Hiểu được chân lý này, bạn sẽ ý thức được rằng “cách làm việc” mới khiến công việc trở nên lý tưởng, “công việc gì” chưa bao giờ thực sự nắm quyền quyết định.

Sau khi tìm được công việc phù hợp thông qua bộ lọc 3 danh sách - 4 trường hợp, hãy đối xử với công việc cuối cùng chọn được đó bằng tâm thế đó là việc trong “danh sách kim cương”.

Công việc chính nên được hiểu là một công cụ lớn để trải nghiệm và tận hưởng cuộc sống. Mục đích chính là giúp bạn có điều kiện để tập trung ít nhất 6 - 8 giờ đồng hồ mỗi ngày. Mục đích phụ nhưng quan trọng không kém, là giúp bạn kiếm tiền để duy trì cuộc sống.

Dưới đây là một số lưu ý giúp bạn thực hành cách làm việc khôn ngoan và hiệu quả nhất.

Hãy tận hưởng quá trình làm việc: Luyện tập tư duy làm việc của mình với tâm thế nó đang là công việc thú vị nhất. Vì bạn hiểu rằng bất cứ công việc nào cũng sẽ sớm trở nên nhàm chán nếu không biết tận hưởng.

Đồng thời công việc nào cũng đều rất thú vị nếu tâm thế làm việc được xây dựng đúng cách. Tận hưởng quá trình làm việc thay vì tận hưởng kết quả là tư duy quan trọng nhất cần có cho dù bạn đang làm bất cứ việc gì.

Công việc chính sẽ theo bạn gần như cả cuộc đời. Quá trình làm công việc chính chiếm phần lớn thời gian sống của bạn. Nếu bạn chỉ có thể tận hưởng kết quả khi công việc được hoàn thành tốt thì niềm vui chỉ là một vài khoảnh khắc ngắn ngủi. Ngược lại, bạn rèn luyện được khả năng tận hưởng quá trình thì niềm vui trong công việc sẽ kéo dài bất tận.

Bản chất công việc nào cũng sẽ mang tới cho bạn những cơ hội tận hưởng. Công việc chân tay giúp bạn được vận động về thể chất. Hiểu theo cách này thì công việc của bạn sẽ trở thành một bộ môn thể thao toàn thời gian. Tận dụng nó để rèn luyện cơ thể đồng thời có thêm thu nhập. Công việc trí não giúp bạn có cơ hội thể dục cho cơ thể phi vật lý của mình. Lười suy nghĩ não của bạn sẽ trở nên vô dụng. Bất cứ công việc nào dù chuyên về thể lực hay chuyên về đầu óc đều mang lại cơ hội tuyệt vời để tận hưởng quá trình vận động của cơ thể.

Quá trình làm việc sẽ trở nên thú vị nếu bạn biết tận hưởng nó một cách triệt để. coi công việc chỉ là công cụ kiếm sống, bạn sẽ đánh mất giá trị lớn lao nhất của công việc mình làm. Tư duy đúng công việc sẽ là sân

chơi, tư duy sai bạn biến công việc thành địa ngục. Tất cả đều là trò chơi của tâm trí.

Tập trung trọn vẹn tâm trí mình khi làm việc: Có rất nhiều cách để bạn tập trung hơn khi làm việc. Nghe nhạc, thay đổi vị trí ngồi, sắp xếp lại không gian, loại bỏ những vật gây nhiễu,... hãy tìm hiểu và sáng tạo thêm những cách thức phù hợp để cải thiện khả năng tập trung của bạn.

Dù làm công việc gì, trạng thái tập trung là điều vô cùng cần thiết. Khi bạn tập trung trọn vẹn, bạn sẽ quên mất chính mình và quên luôn cả thứ mình làm là một loại công việc. Đó là trạng thái dễ chịu, an lành nhất mà con người muốn hướng tới. Công việc nào cũng trở thành lý tưởng nếu bạn đạt được trạng thái tập trung cao độ. Ngược lại công việc dù lý tưởng đến đâu cũng sẽ là gánh nặng nếu bạn làm với tâm thế uể oải.

Làm mới công việc cũ: Luôn chủ động sáng tạo ra cách làm mới cho công việc cũ. Đây là phương pháp giúp bất cứ công việc nhàm chán nào cũng có thể trở nên thú vị.

Thử để ý xem, một công việc ban đầu có vẻ rất hay ho đối với bạn. Nhưng duy trì cùng một cách làm việc lặp đi lặp lại trong một thời gian đủ lâu chắc chắn bạn sẽ thấy nó thật nhàm chán. Không có ngoại lệ. Những thứ lặp đi lặp lại luôn chán ngấy cho dù bạn là ai hay công việc đó là gì đi nữa. Hãy tìm thêm cách xử lý



khác, cách triển khai khác đi cho công việc chính mình đang làm.

Thật may vì xã hội luôn chuộng việc sáng tạo. Bạn luôn được khuyến khích sáng tạo và cải tiến, chỉ cần đừng làm hỏng việc. Một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh rằng sáng tạo nằm trong bạn chứ không nằm trong công việc. Thế nên đừng than vãn rằng công việc của tôi thuộc loại không thể sáng tạo. Đừng bao giờ đổ lỗi cho những thứ bên ngoài bạn. Tất cả đều xảy ra trong bạn.

Luôn làm tốt nhất có thể và đừng bận tâm tới kết quả: Thoạt nghe ý tưởng này rất nhiều người tỏ ra phản đối. Một chứng bệnh nan y phổ biến trong môi trường làm việc chính là bệnh mục tiêu. Người ta chỉ quan tâm mục tiêu đặt ra có đạt được hay không mà bất chấp phải hy sinh một quá trình dài vất vả. Khi không đạt, họ trách móc, dằn vặt và đau khổ. Tới khi đạt được rồi, họ lập tức có những mục tiêu khác cao hơn mà vội vàng bỏ qua niềm vui của kết quả vừa đạt được.

Một chuỗi hành trình không ngừng nghỉ vật lộn với công việc để hướng tới mục tiêu không hồi kết. Đây là một căn bệnh, một sai lầm cơ bản nhưng phổ biến vô cùng. Trong khi mục đích tối thượng của mọi công việc là tận hưởng chính quá trình làm việc. “Công việc” không bao giờ nên mang sứ mệnh kiếm ăn và đau khổ.

Tư duy đúng đắn nhất khi làm việc là luôn làm tốt nhất có thể và mặc kệ kết quả. Bạn đã làm hết khả năng của mình rồi, kết quả ra sao đâu còn quan trọng? Kết quả chắc chắn là thứ tự nhiên xảy ra theo cách đẹp đẽ nhất chỉ vì một lý do duy nhất: Bạn đã hết mình trong công việc. Chẳng may bạn phải nghỉ việc vì kết quả không được như ý ông chủ muốn thì công việc đó đơn giản không còn phù hợp với bạn. Đừng quên rằng bạn đã làm tốt nhất có thể rồi.

Luật #2: Đổi việc chính khi cảm thấy đủ lượng hoặc đủ chất.

Thật khó để gắn bó với một công việc chính cả đời. Người làm cả đời một công việc thường là do bản thân họ sợ chuyển việc. Họ có xu hướng bám trụ vì cho rằng ở lại sẽ giữ được trạng thái ổn định và an toàn cho cuộc sống. Đây cũng là mẫu người có cuộc sống tương đối nhàm chán và nghèo trải nghiệm.

Nhảy việc quá nhiều không hẳn là chuyện tốt nhưng làm cả đời một công việc chắc chắn không phải là cách trải nghiệm khôn ngoan. Thật khó để thực sự trưởng thành nếu bạn chỉ làm một công việc trong suốt một đời người. Đổi việc khi điều kiện cho phép là điều nên làm với hầu hết mọi người.

Hãy chọn một công việc theo cách lựa chọn 3 danh sách - 4 trường hợp tôi đã chia sẻ với bạn. Sau đó hãy



chuyển việc nếu bạn muốn khi xuất hiện một trong hai tiêu chí sau: Đủ lượng hoặc đủ chất.

Đủ lượng: Bạn áp dụng triệt để các luật chơi được hướng dẫn vào công việc chính trong một thời gian đủ lâu. Không có con số chung về mốc thời gian đủ lâu nhưng thường tối thiểu là sáu tháng. Sau sáu tháng, bạn không tìm được bất cứ niềm vui nào trong công việc chính. Hầu hết thời gian làm việc bạn cảm thấy áp lực và chịu đựng. Bạn đã thực sự kiên trì và cố gắng áp dụng những tư duy trong luật chơi mà vẫn không thay đổi được tình hình thì bạn nên đổi việc. Một lần nữa hãy quay lại làm bài tập “3 danh sách 4 trường hợp” để chọn lại một công việc khác nếu điều kiện cho phép.

Đủ chất: Nếu công việc chính hiện tại đang suôn sẻ. Bạn thường xuyên hoàn thành công việc với chất lượng cao và mang lại nhiều kết quả tốt, nhưng bạn vẫn không tìm thấy niềm vui trong đó. Công việc tiến triển thuận lợi, thậm chí phát triển mạnh mẽ nhưng sâu thẳm trong lòng bạn vẫn không thấy vui. Đây là dấu hiệu cho thấy bạn thực sự khó có thể yêu thích công việc này. Hãy làm lại danh sách và chọn lại một công việc mới để trải nghiệm.

Một lần nữa hãy chủ động nhảy việc để trao cho mình những cơ hội trải nghiệm tốt hơn. Đừng máy móc kiên trì một cách mù quáng để chịu khổ không cần thiết. Suy cho cùng, mọi công việc cũng chỉ là những

trò chơi trải nghiệm. Không ai có quyền bắt bạn chơi mãi một trò mà bạn không thể thích.

Có một số cực kỳ ít người trên hành tinh này có khả năng tìm được niềm vui trong mọi công việc họ làm. Và thẳng thắn rằng hầu hết chúng ta chưa đạt được đến trình độ đó, thế nên nháy việc vẫn luôn là một lựa chọn tốt trong một số trường hợp.

Nhưng nhớ, bạn chỉ nên nháy việc nếu đảm bảo ít nhất một trong hai điều kiện trên: đủ lượng hoặc đủ chất. Điều đó sẽ đảm bảo cho việc bạn thực sự đang đi tìm khả năng tận hưởng cuộc sống chứ không phải dung túng cho sự bông bột, lười nhác.

Luật #3: Định kỳ làm lại bài tập “chọn game”

Con người là khái niệm động. Bạn luôn luôn thay đổi theo thời gian, bởi vậy việc định kỳ chiêm nghiệm và đánh giá lại bản thân cùng với danh sách những công việc chính là cần thiết. Rất có thể đã có những thay đổi lớn và thú vị hơn trong danh sách của bạn mà nếu không làm lại bài tập này, bạn sẽ bỏ qua những điều đáng tiếc.

Có thể công việc chính đang mang lại cho bạn cảm giác tốt nhưng không loại trừ khả năng đã xuất hiện trong danh sách của bạn những công việc còn mang lại cảm giác tốt hơn nhiều.

Đừng quên nếu luôn áp dụng Tri Thức Góc và phát triển bản thân mỗi ngày thì chỉ một khoảng thời gian ngắn thôi bạn đã khác rất nhiều.

Kiến thức của bạn sau vài tháng đã khác, kỹ năng của bạn sau vài năm đã tăng, đến cả những nguồn lực hỗ trợ bạn có cũng cần được đánh giá lại. Nguồn lực thay đổi theo thời gian. Đôi khi bạn sẽ giật mình khi xem xét kỹ lưỡng và đem so với bản đánh giá trước của mình.

Làm lại bài tập “chọn công việc chính” định kỳ là một việc nên làm trong game công việc chính. Không cần biết công việc hiện tại của bạn đang tốt đẹp hay không, tối thiểu một năm một lần hãy đánh giá nguồn lực và làm lại bài tập chọn việc chính này. Kết hợp với những điều kiện khác như đủ lượng hoặc đủ chất, bạn có thể đưa ra quyết định tiếp tục công việc hiện tại hay chủ động nhảy việc để thay đổi trải nghiệm.

Suy cho cùng, mọi hành vi đều mang ý nghĩa để “trải nghiệm”.

Đừng tự đánh mất hoặc hạn chế cơ hội “được thử” của chính mình. Với hầu hết mọi người, được làm một cái gì đó mới sau một quãng thời gian đủ lâu sẽ đem lại vô số những trải nghiệm tích cực.

3 - Game tương tác

Bạn đã biết cách chăm sóc để có được một cơ thể khỏe mạnh. Bạn cũng đã có cách thức tối ưu để chọn

và chơi với công việc chính như một dạng tận hưởng. Tới đây bạn đã có trong tay bí quyết chinh phục hai trong ba trò chơi quan trọng nhất cuộc đời mình: game cơ thể và game công việc chính.

Giờ là lúc mảnh ghép cuối cùng xuất hiện, việc của bạn là nhặt nó lên và hoàn thiện bức tranh cuộc đời mình một cách trọn vẹn.

Bạn không thể sống hạnh phúc mà không có một cơ thể khỏe mạnh. Bạn không thể cảm thấy bản thân mình giá trị nếu không có một công việc chính hợp lý. Đương nhiên cuộc sống sẽ không thể đúng nghĩa là cuộc sống nếu thiếu đi những tương tác.

Sự thật là bạn không thể cảm thấy mình đang sống nếu không có sự tương tác với cuộc sống. Dù muốn hay không, chủ động hay bị động bạn cũng luôn tương tác với cuộc sống theo cách này hay cách khác. Những tương tác qua lại giữa bạn với cuộc sống là vô hạn và được chia vào hai nhóm: “tương tác ngoài” và tương tác trong”. Bạn cần quản lý, kiểm soát tốt cả hai mặt trận để chiến thắng trong trò chơi tương tác này.

Tương tác ngoài (tận hưởng thân): Là mối quan hệ phát sinh giữa bạn và những đối tượng bên ngoài cơ thể.

Mối quan hệ được tính giữa bạn và những người xung quanh như ông bà, bố mẹ, người thân, bạn bè... Tương tác ngoài cũng là mối quan hệ phát sinh giữa bạn và những sinh vật sống khác như các loài động vật,

thực vật xung quanh môi trường sống. Thậm chí nó gồm cả những tương tác đơn thuần theo đúng nghĩa đen giữa bạn và những vật/sự vật vô tri vô giác như tảng đá, khúc gỗ, núi, sông, mây, trời, thời tiết...

Mỗi thứ chạm tới bạn từ bên ngoài đều mang lại một dạng tương tác nhất định, tôi gọi đó là những tương tác ngoài. Nếu không chủ động ý thức và kiểm soát những tương tác này, bạn sẽ luôn cảm thấy cơ thể bị tấn công bởi cuộc sống. Còn nếu chủ động xử lý tốt các tương tác ngoài, bạn sẽ thấy cuộc sống này thuộc về bạn, hòa làm một với bạn.

Tương tác ngoài liên tục xảy tới với tất cả mọi người. Những tương tác này có thể mang lại cảm giác, cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực cho cơ thể bạn. Kiểm soát tốt các tương tác tạo ra hầu hết cảm xúc tích cực. Chúng ta cần chủ động lựa chọn và tập trung vào một số tương tác ngoài chính yếu và không phản ứng tiêu cực với những tương tác ngoài bất ngờ khác xảy đến.

Chủ động tạo ra và chăm sóc những tương tác ngoài quan trọng

(1) Tương tác gia đình

Nếu buộc phải xếp hạng thì tương tác gia đình nên được cho là quan trọng nhất. Tôi tin không có mối quan hệ nào xứng đáng được coi trọng một cách vô điều kiện như mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.

Theo lý thuyết gốc rễ và sự thật thì vạn vật là một. Chúng tồn tại dựa vào nhau như những chi tiết nhỏ cùng tạo nên cơ thể duy nhất mang tên “cuộc sống”. Nhưng tôi chưa thực sự chứng kiến con người nào có khả năng đối xử với mọi mối quan hệ một cách công bằng như nhau. Tất cả chúng ta đều có xu hướng ưu tiên vô điều kiện với những người là ruột thịt của mình.

Trừ một số trường hợp nhỏ cá biệt đánh mất nhân tính, còn lại hầu hết chúng ta đều dễ dàng hy sinh bất cứ thứ gì cho bố mẹ, cho con cái và cho anh chị em ruột trong gia đình. Đó là ưu tiên số một!

Không chỉ riêng con người, hầu hết mọi sinh vật sống khác đều luôn có xu hướng bảo vệ những gì gần nhất với gen di truyền của nó. Đến cả động vật ăn thịt khát máu nhất hành tinh cũng có thể hy sinh cả tính mạng để bảo vệ những thành viên trong gia đình của nó. Đây là bản năng thiêng liêng của sự sống.

Bạn luôn có thể đánh mất tất cả. Mọi thứ luôn có thể quay lưng nhưng gia đình sẽ luôn ở đó. Thế nên đây phải là tương tác ngoài quan trọng nhất và cần được quan tâm chăm sóc nhất.

Hãy chủ động dành nhiều thời gian nhất có thể cho gia đình của bạn. Ở bên cạnh vợ/chồng, con cái của bạn càng nhiều càng tốt. Hãy hỏi han, kết nối, tâm sự, chăm sóc bố mẹ, ông bà, anh chị em bất cứ khi nào



có thể. Và nếu cảm thấy còn rảnh rỗi thì hãy quan tâm đến cả những mối quan hệ họ hàng.

Đừng bao giờ mãi mê công việc, mãi mê lao theo vật chất mà thiếu đi sự quan tâm đến gia đình. Gia đình là vốn liếng quan trọng nhất bạn có trên cuộc đời. Đừng để tới khi sa ngã, đừng để tới khi xã hội vùi dập đến kiệt quệ mới nhớ đến và nhờ vả gia đình mình. Hãy công bằng với những người mình yêu thương nhất.

(2) Tương tác tri kỷ

Với hầu hết chúng ta, có lẽ không cần phải bàn cãi về tầm quan trọng của gia đình. Gia đình có thể là quan trọng nhất nhưng chưa chắc đã là nơi chúng ta sẵn sàng chia sẻ mọi thứ trong lòng. Đặc biệt là xã hội hiện đại với xu hướng tôn trọng cuộc sống cá nhân đồng thời khoảng cách tư duy giữa các thế hệ là vô cùng lớn.

Thật hiếm khi con cái dốc hết tâm tư của mình với cha mẹ. Thật hiếm khi cha mẹ kể lể mọi vướng mắc trong lòng cho con cái. Thậm chí vợ chồng cũng luôn có những nỗi niềm riêng ngay cả khi đang đầu ấp tay gối.

Tri kỷ là một mối quan hệ tương tác ngoài mang ý nghĩa rất lớn và độc lập. Không phải ai trên đời cũng may mắn có được một tri kỷ để tâm sự mọi chuyện trên đời.

Nếu cuộc sống của bạn luôn ổn, bạn chưa bao giờ cảm thấy thiếu một người tâm sự thì thực lòng chúc mừng, bạn quá may mắn. Nhưng cẩn thận, điều đó

cũng có thể hiểu là bạn thậm chí còn chẳng nhận ra mình đang mắc bệnh tâm lý vì thiếu một người tâm sự. Nếu bạn vẫn còn những điều chất chứa trong lòng khiến tinh thần ngày càng nặng trĩu, bạn cần phải tìm cho mình một tri kỷ. Không ai dám chắc là bạn có thể tìm được người này hay không, nhưng hãy cứ chủ động tìm kiếm.

Hoặc bạn hiểu được Tri Thức Gốc, bạn hiểu được sự thật, bạn thực hành đủ nhiều và bản thân có được năng lực tự giải quyết êm đẹp mọi vấn đề do tâm trí vẽ vời nên. Nếu không làm được, bạn thực sự rất cần một tri kỷ. Không loại trừ đó có thể là một thành viên nào đó trong gia đình, cũng có thể là một mối quan hệ bất kỳ ngoài kia. Miễn là ở cạnh người đó, bạn có thể chia sẻ mọi thứ mà không cần ngại ngùng giấu giếm.

Hãy tìm ra và thường xuyên chăm sóc mối quan hệ quan trọng này bằng những cuộc gặp gỡ tâm sự. Điều duy nhất cần chú ý là đừng chỉ “xả rác” lên người bạn tri kỷ của mình. Bạn cũng nên là một cái “thùng rác” đủ lớn với người đó khi cần. Đây là cách duy nhất để trở thành tri kỷ. Đã là tương tác, muốn bền vững đều dựa trên nguyên tắc trao giá trị hai chiều. Nhân quả là quy luật chi phối lên vạn vật.

Hãy mở rộng kết nối để tìm cho mình tri kỷ càng sớm càng tốt và dành thời gian thường xuyên chăm chút mối quan hệ này. Nếu buộc phải so sánh thì đây là loại tương tác quan trọng không kém so với tương tác



gia đình. Và hãy xếp người này vào danh sách thành viên gia đình bạn dù không cùng dòng máu.

(3) Tương tác bạn thân

Tri kỷ có thể là bạn thân nhưng bạn thân không phải là tri kỷ.

Hãy phân biệt rõ hai đối tượng này. Bạn chỉ cần và chỉ nên có một tri kỷ nhưng bạn thân thì có thể nhiều hơn tùy vào nhu cầu và khả năng tổ chức cuộc sống của bạn. Tri kỷ là mối quan hệ tương tác ngoài mang ý nghĩa đặc biệt để giải tỏa những nỗi niềm, những tổn thương lớn trong tinh thần. Còn bạn thân là mối quan hệ mang một ý nghĩa khác.

Nhóm bạn thân là mối quan hệ bạn bè để hỗ trợ nhau tận hưởng cuộc sống một cách vui vẻ và dễ dàng hơn. Ham vui là một trong những bản chất không thể phủ nhận ở con người. Chẳng có gì để phê phán vì đây vốn dĩ là một bản chất tốt. Suy cho cùng chúng ta làm mọi việc, học mọi thứ cũng chỉ để hướng tới duy nhất một điều đó là niềm vui.

Bạn thân là mối quan hệ tốt để nương tựa, để cùng tận hưởng những niềm vui và sẻ chia những khó khăn trong cuộc sống. Có những niềm vui bạn tận hưởng với gia đình. Có những cảm giác dễ chịu, giải tỏa bạn tận hưởng cùng tri kỷ. Và cũng có rất nhiều khoảnh khắc vui vẻ, thích thú chỉ có thể có được những khi bạn ở cùng những người bạn thân.

Cuộc sống với hầu hết mọi người khá bộn bề và nhiều thứ phải lo. Việc xa gia đình và tự lập ngày càng phổ biến. Không ai thực sự có đủ thời gian để có quá nhiều bạn bè nhưng một vài người bạn thân thì nên có. Không có bạn thân có lẽ là một điều bất hạnh.

Cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn có được sự tương tác tốt với những người bạn thân thiết. Đôi khi nghịch cảnh xảy đến và bạn có thể vượt qua nhẹ nhàng nhờ sự giúp đỡ tận tình của những người bạn thân. Ngược lại bạn cũng có được một vài cơ hội để giúp bạn của mình vượt khỏi khó khăn.

Có những niềm vui được nhân lên nhiều lần nếu có sự tham gia của bạn thân. Cũng có rất nhiều khó khăn được san sẻ bởi những người bạn thân quý.

Có cho mình tối thiểu một vài người bạn thân thiết là điều bạn phải luôn chủ động. Tôi tin rằng hầu hết chúng ta đều có những người bạn thân, nhưng việc duy trì và chăm sóc mối quan hệ này thì không hẳn được để ý. Chủ động kết nối, định kỳ tổ chức những cuộc gặp gỡ là việc cần quan tâm.

Nếu chưa có người bạn nào được cho là thân thiết thì hãy xem lại cách sống hoặc cách định nghĩa về “bạn thân” của mình. Nếu bạn may mắn đang có những người bạn luôn sẵn sàng cùng chia nhau cả những sung sướng lẫn khổ đau thì hãy luôn nhớ chăm sóc mối

quan hệ này bằng những tương tác đủ thường xuyên và thật sự chất lượng.

Gia đình không phải lúc nào cũng ở bên cạnh bạn. Tri kỷ không phải ai cũng may mắn tìm được. Một vài người bạn thân thiết sẽ là lớp bảo vệ quan trọng cho chúng ta trước những giông bão cuộc đời. Hãy để tâm đến những người có xu hướng luôn nhiệt tình tham gia cùng bạn trong cả những cuộc vui lẫn khó khăn vấp ngã. Việc của bạn là đừng tiếc gì với họ. Mỗi khi họ cần giúp đỡ hoặc sẻ chia đều là một cơ hội tốt của bạn. Đừng quên mọi mối quan hệ đều là tương tác. Tương tác muốn tốt đẹp và bền chặt thì phải là những tương tác hai chiều cùng tích cực.

Hãy luôn chủ động tận dụng mọi cơ hội được giúp đỡ người khác, đặc biệt là những người bạn thân thiết của mình. Đó là cách tạo vốn sống tốt của những kẻ khôn ngoan. Tích lũy vật chất chỉ là trò chơi ích kỷ, kém hiệu quả của những trọc phú. Cho đi sự nhiệt tình, chu đáo để xây dựng và duy trì những tương tác tốt mới là sự tích lũy giá trị lớn lao của những ai hiểu về sự thật.

Chăm sóc tốt mối quan hệ với những người bạn thân nên được hiểu là hành động tích lũy những vốn liếng quý giá. Nếu đủ trưởng thành, bạn sẽ hiểu rằng rất nhiều khi nghịch cảnh xảy đến, vật chất không thể giải quyết được vấn đề nhưng những người bạn thân thì có thể. Nhờ có họ, bạn mới được cứu thoát khỏi những tình cảnh trở trêu.

Tương tác bạn thân là luôn cần thiết. Vui lòng để tâm chăm sóc tốt mối quan hệ này bằng những cuộc gặp gỡ hỏi thăm. Luôn tận dụng mọi cơ hội để được sẻ chia và giúp đỡ lẫn nhau, luôn cởi mở, nhiệt tình vì nhau không vụ lợi. Đó là những dinh dưỡng quan trọng nhất để bạn luôn có mối tương tác bạn thân tốt đẹp.

(4) Tương tác bạn việc

Ai cũng có công việc và không ai có thể làm việc một mình mà không có bạn việc. Tương tác bạn việc không tốt, con người sẽ có nhiều nỗi khổ trong suốt cả quá trình làm việc.

Bạn có một gia đình ấm áp luôn vì nhau vô điều kiện.

Bạn có một tri kỷ để chữa lành mọi tổn thương trong lòng.

Bạn có những người bạn thân luôn sẵn sàng giúp đỡ và san sẻ.

Bạn là một người may mắn nếu đang duy trì được trạng thái tương tác tốt với cả ba mối quan hệ quan trọng đó. Nhưng phải thực tế nhìn nhận rằng đây là những mối quan hệ thiên về tình cảm, giúp đỡ và chia sẻ. Sự thật rằng chúng ta vẫn cần tiền để sinh sống và hỗ trợ cho những trải nghiệm.

Công việc chính là yếu tố cần có để cuộc sống được ổn thỏa và cân bằng. Bạn có một công việc chính đồng

nghĩa bạn có một tương tác đi kèm với tên gọi tương tác bạn việc. Thật khó để tìm ra công việc nào mà bạn không cần tương tác với ít nhất một người khác về chủ đề công việc bạn đang làm.

Có thể bạn làm thuê trong một công ty, chắc chắn bạn có đồng nghiệp dù công ty nhỏ cỡ nào đi nữa.

Có thể bạn làm chủ một doanh nghiệp. Dù bạn có buôn bán thứ gì trên đời thì bạn không thể mua thứ do mình làm ra rồi lại chỉ bán cho chính mình. Bạn chắc chắn phải tương tác với ít nhất một người về công việc bạn đang làm. Có thể là nhân viên, đối tác, khách hàng...

Thậm chí nếu bạn đã có quá nhiều tiền. Bạn tự do tài chính, tiền tiêu cả đời không hết thì một điều chắc chắn rằng bạn vẫn cần phải có một công việc chính. Chỉ khác một điều rằng giờ công việc chính ấy không còn mang ý nghĩa vật chất nữa. Bạn sẽ làm việc vì mục đích khác. Một khi bạn đã làm việc thì tương tác bạn việc là bắt buộc xảy ra.

Vậy tương tác này là quan trọng và có thể nói là không thể thiếu trong xã hội loài người. Nếu nó đã quan trọng, nếu nó đã không thể thiếu thì bạn không thể không để tâm chăm sóc nó. Hãy chủ động chăm sóc các mối quan hệ quan trọng trong công việc của mình. Tôi gọi đó là mối tương tác bạn việc.

Chúng ta biết rằng công việc là một trải nghiệm thú vị và chiếm nhiều thời gian. Công việc là một mô hình trò chơi tập thể. Bạn không thể làm một việc gì đó hoàn toàn không cần đến sự trợ giúp hoặc kết nối với người khác. Đã nói tới một công việc thì nó phải mang trong mình một giá trị thặng dư, luôn có nguyên liệu đầu vào và sản phẩm đầu ra cho bất cứ công việc nào. Nguyên liệu đầu vào cho công việc của bạn lại là sản phẩm đầu ra của một người khác. Đây là một trò chơi tương tác tập thể cộng sinh không thể khác được.

Với bối cảnh xã hội hiện đại, năng suất lao động liên tục được đề cao thì mối quan hệ công việc được cho là ngày càng yếu ớt và phức tạp. Chúng ta có xu hướng công nghiệp hóa hơn, kết nối lỏng lẻo hơn trong môi trường làm việc.

Thông thường bạn dành 8 giờ đồng hồ mỗi ngày cho công việc. Song song với chuyện hoàn thành tốt công việc cá nhân của mình hãy luôn để ý tới những tương tác với đồng nghiệp. Chỉ cần chủ động và tinh tế một chút chẳng khó để bạn có được những đồng nghiệp dễ chịu ngay trong công việc chính của mình.

Một công việc chính dù rất tuyệt vời với bạn nhưng bên cạnh chỉ toàn những người bạn việc luôn cần nhờ, khó chịu thì tôi dám chắc công việc chính tuyệt vời kia sẽ sớm trở thành thứ bạn chán ghét. Thông thường, hiếm khi chúng ta có quyền lựa chọn người làm việc cùng mình. Tạo ra tương tác khôn ngoan và chủ động

chăm sóc tích cực cho mối quan hệ này là điều cần thiết phải làm.

Đừng để “game công việc chính” đổ bể chỉ vì bạn làm hỏng mini game “tương tác bạn việc”.

Chủ động trò chuyện khi rảnh rỗi về chính công việc và cả những chủ đề ngoài công việc.

Chủ động tham gia tháo gỡ hoặc đề xuất giúp đỡ khi đồng nghiệp gặp khó khăn.

Pha một tách cà phê, một câu chuyện phiếm giờ giải lao cùng bạn việc nếu có thể.

Hãy luôn thẳng thắn một cách tích cực khi cần nếu bạn đang thực sự bận rộn mà vô tình bị làm phiền. Hãy tạo văn hóa nói “không” với một thái độ tích cực.

Một vài bữa tiệc hoặc một châu cà phê với những bạn việc là một cách chăm sóc cần được thực hiện định kỳ...

Trên đây chỉ là vài gợi ý tốt mà bạn có thể áp dụng. Đừng giới hạn cách thức yêu thương, hãy làm bất cứ điều gì phù hợp để khiến mối quan hệ được duy trì và phát triển. Chủ động để tâm và luôn xếp mối tương tác này trong danh sách chủ đề quan trọng của cuộc sống.

Môi trường làm việc có thể được coi là ngôi nhà thứ hai của hầu hết mọi người. Rất nhiều khi, thời lượng bạn dành cho môi trường làm việc chiếm hầu hết tổng

thời gian trong ngày. Không ít người thậm chí còn ít gặp bố mẹ, vợ con hơn nhiều so với đồng nghiệp. Không chủ động chăm sóc tương tác bạn việc tốt cũng đồng nghĩa bạn đang chủ động phá hoại hạnh phúc trong ngôi nhà thứ hai của mình.

(5) Tương tác thiên nhiên

Những người có sẵn tố chất yêu thương và thích kết nối với thiên nhiên là những kẻ “ngâm thìa vàng”. Rất khó để một sinh vật sống nói chung và con người nói riêng có được cuộc sống hạnh phúc trọn vẹn nếu không yêu thiên nhiên.

Nhiều người có xu hướng thích màu này, không thích màu kia.

Nhiều người có thể thấy thứ này ngon, thứ kia dở.

Cũng rất nhiều người có xu hướng thích chơi trò chơi này và ghét những trò chơi khác, thấy bộ đồ này là đẹp, bộ đồ khác là xấu...

Xã hội đang định nghĩa những thứ đó là sở thích cá nhân, là gu khác nhau. Mặc dù đây không phải là sự thật nhưng tôi tạm đồng ý vì đây không phải là vấn đề gì lớn cả. Cuộc sống có đủ trò chơi để con người có thể chọn thích cái này và không thích cái khác.

Nhưng nếu bạn không yêu hoặc chưa có khả năng yêu thiên nhiên một cách đáng kể thì thực sự là một



thiệt thòi lớn. Thiên nhiên không nên và không thể được xếp vào gu của ai đó. Con người chỉ là một sinh vật vô cùng nhỏ bé sống trong lòng thiên nhiên bao la. Thiên nhiên là một biểu hiện lớn lao và điển hình của cuộc sống. Không có thiên nhiên thì thật khó để những sinh vật sống như con người cảm nhận được cuộc sống.

Không có cách nào để một con người có thể sống hiệu quả và hạnh phúc nếu không thực sự yêu thương chính không gian đang bao bọc, nuôi dưỡng mình. Thiên nhiên bao trùm mọi ngóc ngách của cuộc sống. Không ai có thể hạnh phúc trọn vẹn nếu không có những cảm xúc tích cực với không gian nơi mà cơ thể mình đang đắm chìm.

Con người có được cuộc sống và đang sống nhờ mẹ thiên nhiên. Thế nên việc chủ động tương tác tốt với người mẹ thiên nhiên này là tư duy bắt buộc phải có để sống hiệu quả. Đừng bao giờ giới hạn một khái niệm phi thường như “thiên nhiên” vào một gu nào đó của con người. Thiên nhiên về bản chất nên là thứ mà mọi sự sống trên vũ trụ đều yêu thích. Hoặc bạn tương tác tích cực với thiên nhiên và hạnh phúc, hoặc bạn không biết cách yêu thiên nhiên, bạn đau khổ.

Nếu biết cách tương tác và tạo dựng được mối quan hệ tốt đẹp với thiên nhiên, bạn sẽ yêu mọi thứ quanh mình. Đạt được trạng thái này, bạn sẽ luôn tìm được niềm vui ở mọi ngóc ngách.

Tôi cố ý đặt **tương tác thiên nhiên** ở đoạn kết của nội dung tương tác ngoài để nó được lưu lại trong hình dung của bạn một cách ấn tượng nhất. Tương tác gia đình, tri kỷ, bạn thân, bạn việc đều là những tương tác quan trọng trong mối quan hệ giữa người với người. Nhưng hầu hết chúng ta quên rằng thiên nhiên mới là nhân tố vĩ đại bao trùm tạo nên sự sống cho muôn loài.

Có vài người chủ ý cắt đứt gần như mọi quan hệ giữa người với người chỉ giữ lại mối tương tác duy nhất với thiên nhiên và họ vẫn có khả năng tận hưởng hạnh phúc. Tôi không nằm trong số này, tôi đoán bạn cũng vậy. Đây đơn giản chỉ là một ví dụ nhấn mạnh tầm quan trọng tuyệt đối của thiên nhiên.

Cho phép bản thân được sống chậm lại một chút, tinh tế hơn một chút để chủ động tạo ra những tương tác tích cực với thiên nhiên. Tôi cá sẽ có một vài khoảnh khắc bạn phải giật mình khi nhận ra vô vàn tác phẩm nghệ thuật kinh điển của tạo hóa.

Không khó để bắt gặp một khung cảnh núi non hùng vĩ;

Không khó để bạn thấy những tạo tác kỳ diệu trên cơ thể các loài động vật;

Không khó để bạn thấy quanh mình những loài thực vật mang cả triệu màu sắc, kích thước và hình dáng khác nhau.



Thậm chí vô số những kiến tạo tuyệt vời từ những thứ tưởng chừng vô tri vô giác như mây trời, cực quang, những tảng đá, hang động, dòng suối... những kỳ quan thiên nhiên thế giới.

Có khi nào bạn tự hỏi tại sao một con kiến nhỏ bé lại được tạo hóa chế tác một cách tỉ mỉ đến phi thường không? Bạn có thấy khuyết điểm nhỏ nào trên mình một con kiến không?

Bạn có bao giờ cảm thấy thán phục hay rung động trước một cây cổ thụ ngàn năm? Nó chỉ đứng đó và tận hưởng thiên nhiên trong suốt quãng thời gian có thể được tính bằng cả chục kiếp sống con người. Nó từ tốn vươn lên, chậm rãi tận hưởng, ung dung đón nhận mọi thứ tới trong khi con người hầu hết lại đang chật vật với đời người ngắn ngủi.

Bạn có bao giờ dừng lại ngắm nghía thật kỹ sắc màu rực rỡ của những cánh hoa hay những chi tiết thẩm mỹ vô cùng sắc sảo trên cánh bướm?

Có khi nào bạn nhận ra những khối mây hùng vĩ đang liên tục tạo ra vô vàn bức tranh 3D tuyệt đẹp? Hay bạn tự giới hạn tầm nhìn của mình dưới mặt đất hoặc quanh những gốc cây?

Mọi sự vật, hiện tượng xung quanh bạn đều được mẹ thiên nhiên tạo tác theo một cách hoàn hảo. Tất cả đều tỉ mỉ và tinh xảo. Hầu hết chúng ta đang bỏ quên mọi thứ tuyệt đẹp quanh mình. Chúng ta lao theo

những ham muốn không thật để rồi bỏ phí hạnh phúc chân thật đang hiện diện.

Hãy tạo thói quen chủ động kết nối và tạo ra những tương tác tích cực với thiên nhiên quanh bạn. Bất cứ lúc nào có thể hãy thử quan sát không gian quanh bạn với tâm thế tận hưởng và chiêm nghiệm những tác phẩm nghệ thuật đỉnh cao. Bạn sẽ thấy tất cả đều thật đẹp. Bạn cũng sẽ thấy sự sống thật kỳ diệu và niềm vui thực sự có ở khắp mọi nơi.

Nếu có thể, hãy chọn sống trong một ngôi nhà có nhiều cửa sổ. Hoặc nếu điều kiện chưa cho phép, hãy mang thiên nhiên vào trong ngôi nhà của bạn.

Nếu có thể, hãy chủ động chọn cho mình một chỗ làm việc có thể nhìn ra thiên nhiên mọi lúc bạn ngược mắt lên. Nếu không, hãy mang một chút thiên nhiên đặt vào bàn làm việc của bạn.

Nếu có thể, hãy dừng lại một chút để nhìn kỹ một khung cảnh đẹp, nhìn kỹ một khóm hoa đang nở, một con bướm đang dập dờn bay hay một con chim nhỏ đang nhảy nhót trên cành...

Nếu có thể, hãy thử cho mình đi bộ dưới những tán cây, cạnh một dòng suối hay ngồi thư thái trên một cánh đồng bất tận...

Thử đi bạn!



Bất cứ khi nào có cơ hội, hãy chủ động quan sát, ngửi, nếm mùi vị của thiên nhiên. Thường xuyên chạm và để thiên nhiên chạm lại bạn. Chủ động tương tác tích cực với thiên nhiên, chắc chắn một lúc nào đó đủ gần gũi bạn sẽ thấy thiên nhiên mang lại cho bạn vô vàn những niềm vui và cảm giác dễ chịu.

Chú tâm một chút, đến gần với thiên nhiên hơn một chút hoặc mang thiên nhiên đến bên cạnh bạn.

Để chăm sóc tốt mối quan hệ này, bạn chỉ đơn giản là quan sát mọi thứ xung quanh với tâm thế thưởng thức nghệ thuật. Bạn cũng có thể làm tốt hơn nữa bằng cách giúp đỡ những sự sống quanh mình khi thấy thứ gì đó gặp khó khăn. Trồng thêm một cái cây, cứu sống một con cá... bất cứ điều tốt đẹp nào bạn có thể làm để yêu thương và giúp đỡ thiên nhiên tươi đẹp này.

Phản ứng tích cực với những “tương tác ngoài bất ngờ thú vị” và đừng phản ứng lại những “tương tác ngoài bất ngờ ngoài ý muốn”.

Ngoài các tương tác ngoài chúng ta chủ động chăm sóc thì luôn có vô vàn tương tác bị động bất ngờ liên tục xảy đến mà bạn không thể kiểm soát. Những điều bất ngờ thú vị mang đến những niềm vui, nhưng đôi khi tương tác ngẫu nhiên nào đó lại khiến bạn thấy khó chịu bức dọc.

(1) Với những tương tác ngoài bất ngờ thú vị:

Chẳng có nhiều thứ để nói về kiểu tương tác này. Nó chẳng khác nào món quà nhỏ mà cuộc sống gửi đến bạn. Thực sự không có gì cần bàn luận ở đây, chỉ đơn giản là bạn hãy tận hưởng những điều bất ngờ thú vị xảy đến.

Chú ý, hãy tận hưởng cùng với sự biết ơn!

Món quà bất ngờ từ người thân, bạn bè, đồng nghiệp nhân một dịp nào đó. Hãy tận hưởng cảm xúc hạnh phúc và đừng quên biết ơn họ.

Một sự giúp đỡ bất ngờ từ đồng loại hoặc thậm chí là những sinh vật sống khác, hãy tận hưởng cảm giác may mắn, hạnh phúc và biết ơn sự sống đã giúp đỡ mình.

Một cảnh đẹp bất ngờ hiện ra trước mắt bạn. Hãy tận hưởng trọn vẹn và tỏ lòng biết ơn thiên nhiên vì món quà ý nghĩa.

Vô số những điều bất ngờ thú vị luôn có thể xảy đến, việc của bạn là đón nhận, tận hưởng với lòng biết ơn. Đừng quên một nguyên tắc mang tính nhân quả rằng mọi tương tác luôn phải từ hai phía. Cho nên bất cứ khi nào có cơ hội, hãy vui lòng trao đi những bất ngờ thú vị cho đối tượng khác, giống như cách mà bạn được nhận.

Hãy làm việc này tùy điều kiện. Cuộc sống kỳ diệu sẽ luôn trao cho bạn cơ hội để mang lại bất ngờ thú vị cho những sự sống khác xung quanh. Lòng biết ơn đủ

lớn bạn sẽ tự nhìn thấy cơ hội chia sẻ yêu thương của mình. Không cần phải cảm thấy mắc nợ ai đó khi nhận được bất ngờ dễ chịu. Biết ơn ngay khi đón nhận đã là một tương tác tích cực sòng phẳng rồi. Làm tốt điều này thì việc mang lại những bất ngờ dễ chịu cho đối tượng khác là điều xảy ra rất tự nhiên. Tự nhiên đón nhận, tự nhiên cho đi là cách để tận hưởng những bất ngờ cuộc sống trọn vẹn nhất.

(2) Với những tương tác ngoài bất ngờ ngoài ý muốn:

Hãy tạo ra hành động cần thiết, đừng phản ứng bằng cảm xúc. Việc này nói thì dễ nhưng làm còn khó khăn với hầu hết chúng ta. Không sao, trước tiên hãy ý thức và luyện tập dần.

Với tương tác bất ngờ ngoài ý muốn mang tính nguy hiểm sinh tồn, bản năng sẽ định hướng hành động ngay lập tức mà không cần dùng đến suy nghĩ của tâm trí.

Với một vài tương tác bất ngờ ngoài ý muốn không mang tính nguy hiểm sinh tồn hay chỉ là những thứ mang lại cảm giác khó chịu, tức giận cho bạn thì việc cần làm là bình tĩnh, đừng vội vàng phản ứng lại bằng cảm xúc. Đặc biệt là những cảm giác tiêu cực như giận dữ, bực tức, cáu bẳn... Không thể xảy ra một kết quả tốt đẹp nếu bạn để cảm xúc tiêu cực điều khiển tạo ra những phản ứng.

Dưới đây là phương pháp cụ thể để xử lý trong trường hợp tương tác ngoài bất ngờ mang lại cảm xúc tiêu cực cho bạn:

Bước #1: Đừng làm gì cả!

Khi bất ngờ có một tương tác ngoài khiến bạn khởi lên cảm xúc khó chịu, việc đầu tiên bạn cần nhớ và thực hành là “Khoan! Đừng làm gì cả”.

Nhớ kỹ câu thần chú này và thực hành nó thường xuyên. Bất kỳ sự kiện bất ngờ nào có chiều hướng gây ra cảm giác tiêu cực, hãy ngay lập tức nhắc nhở mình “dừng lại đã”. Đừng để suy nghĩ, cảm xúc dắt mũi bạn.

Bạn ra quyết định một cách máy móc cũng được, rằng mình sẽ chưa dùng đến phản ứng hay hành vi nào hết. Công việc cần làm ở bước một này chỉ ngắn gọn là thế nhưng sự thật là nó khá khó dù mang tính quyết định.

Không có cách nào khác ngoài việc thực hành thường xuyên.

Bước #2: Quan sát bằng góc nhìn “sự thật”

Một khi bạn thực hành và tự tin rằng mình làm tốt bước #1 rồi thì bước #2 sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Bạn đã quyết định dừng lại và không vội vàng phản ứng ngay trước những tương tác ngoài bất ngờ gây khó chịu. Bây giờ, hãy cho mình thêm chút thời



gian chỉ để quan sát. Trước hết bạn quan sát chính cảm giác khó chịu, bức tức trong cơ thể mình. Đừng kìm nén nó, cứ cho phép nó được xảy ra một cách tự nhiên nhất. Đơn giản chỉ là hãy tập trung quan sát cảm giác bên trong và đừng phản ứng.

Không có con số chung cho mọi người. Nhưng hãy dành ra một khoảng thời gian để tâm trí bạn có đủ thời gian quan sát. Cảm giác khó chịu, bức bối bỗng nhiên nguôi ngoai thậm chí biến mất hoàn toàn chính là dấu hiệu của việc bạn đã cho mình thời gian quan sát đủ. Với một số người, “đủ” được tính là một vài giây, một số người là vài phút, cũng có người phải cần vài chục phút mới có thể khiến tâm trí dễ chịu trở lại.

Điều này phụ thuộc vào từng nhận thức và thâm niên thực hành của mỗi cá nhân. Không có vấn đề gì cả. Điều quan trọng duy nhất là bạn đã bắt đầu thực hành và cuộc sống đang hiệu quả hơn mỗi ngày.

Sau khi quan sát bên trong đủ thời lượng để cơ thể trở lại trạng thái cân bằng thoải mái, hãy tiếp tục cho mình thêm một chút thời gian để quan sát sự việc ngoài ý muốn vừa xảy đến với bạn với góc nhìn chân thật nhất. Rằng thứ vừa xảy ra có thực sự gây bất tiện gì cho bạn không hay đó chỉ là cảm giác tiêu cực do thành kiến mà tâm trí tự bịa đặt?

Nếu không phải là đau, đói, hoặc rét thì khả năng rất cao sự khó chịu trong tâm trí của bạn là một chuỗi bịa

đặt sai sự thật. Lúc này bạn đã giải tỏa được cảm giác khó chịu bên trong nên sẽ không khó để nhìn ra bản chất của sự kiện tưởng chừng đã gây cho bạn cảm xúc tiêu cực vừa rồi.

Tại thời điểm này, có thể góc nhìn của bạn đã thay đổi. Vẫn sự việc ấy, nhưng bạn đã nhận ra sự thật đằng sau nó. Rằng thực ra mình hoàn toàn không cần tỏ ra khó chịu hay bức tức đến vậy. Bạn nhận ra rằng mình đang tự huyễn hoặc chính mình.

Bước #3: Hành động một cách tỉnh táo theo nhu cầu

Làm chủ được hai bước đầu tiên, có thể tạm coi như bạn đã thành công trong việc xử lý tốt “tương tác ngoài bất ngờ ngoài ý muốn”. Bạn đã không để cảm xúc dấy mũi gây ra những phản ứng tiêu cực. Bạn đã chủ động cho tâm trí thời gian để bình tĩnh và nhìn ra sự thật. Sau hai bước này, bạn đã trả lại sự tỉnh táo và trí tuệ vốn có trong cơ thể mình. Lúc này mọi quyết định của bạn sẽ tự nhiên có xu hướng trở nên sáng suốt và hiệu quả.

Một cá nhân tỉnh táo và nhìn rõ sự thật thường không cần đến lời khuyên. Bạn chỉ đơn thuần là hãy làm điều mình muốn. Nếu tương tác bất ngờ ấy có vẻ không phải thứ bạn thích, hãy chủ động tách mình khỏi nó. Hoặc đơn giản là quay về với những tương tác chủ động tích cực mà bạn đang kiểm soát tốt.

Làm điều bạn muốn trong trạng thái tỉnh táo hoàn toàn. Tất cả chỉ có vậy!

Tương tác trong (tận hưởng tâm)

Bạn đã có được phương pháp cụ thể để chủ động tạo ra những tương tác ngoài quan trọng hiệu quả cũng như cách xử lý tốt những tương tác ngoài bất ngờ không mong muốn. Giờ là lúc chúng ta cần hiểu và kiểm soát tốt phần còn lại của thế giới game tương tác. Đó là tương tác trong.

Tương tác trong là sự kết nối với chính con người bên trong bạn. Có thể hiểu đây là tương tác hai chiều, là mối quan hệ sâu sắc giữa cơ thể vật lý và phi vật lý của mình.

Con người nói chung thường có xu hướng thả trôi để những tương tác ngoài kéo lê trong cuộc sống. Chúng ta loay hoay tìm cách xoay xở với những tác động bên ngoài mà bỏ quên phần quan trọng mang tính quyết định gần như tuyệt đối đến hiệu quả sống của mình.

Bạn dành thời gian cho gia đình, người thân, bạn bè, đồng nghiệp... Bạn dành thời gian cho những sự vật, hiện tượng, và các sự kiện xảy ra liên tục xung quanh cuộc sống của mình. Nhưng bạn đã bao giờ chủ động và thường xuyên dành ra thời gian để quay vào bên trong, kết nối với chính tâm trí của mình?

Nếu hiểu được Tri Thức Gốc và sự thật bạn cũng sẽ ý thức được rằng suy cho cùng, hạnh phúc hay khổ sở cũng chỉ là kết quả của tâm trí - thứ hoàn toàn nằm bên trong bạn.

Một tâm trí khỏe mạnh luôn nhìn về sự thật sẽ dễ dàng sản sinh hoóc môn hạnh phúc mà không phụ thuộc vào bất cứ yếu tố nào bên ngoài. Ngược lại, một tâm trí không được quan tâm chăm sóc đúng cách sẽ chỉ có thể hạnh phúc dựa vào may mắn và những sự kiện xảy tới không thể kiểm soát.

Tương tác trong cần phải được quan tâm và chủ động càng nhiều càng tốt. Dưới đây là ba điều bạn cần triển khai thực hiện để có được mối quan hệ tương tác trong tốt nhất với chính mình.

Chủ động tạo ra kết nối trong bằng cách tự vấn

Con người dường như đang cố tỏ ra bận rộn. Xã hội ngày càng phát triển, công nghệ ngày càng hiện đại, máy móc hỗ trợ thay thế sức lao động ngày càng nhiều nhưng điều lạ là con người có vẻ ngày càng chật vật.

“Không biết đủ” có vẻ là bản chất mang tính di truyền. Một lần nữa tôi thấy hơi nghi ngờ về sự thông minh của con người. Để ý một chút có thể bạn sẽ nhận ra con người chúng ta có vẻ đang vất vả hơn hầu hết các sinh vật sống khác.

Vài loài động vật hoang dã chỉ dành một thời lượng rất nhỏ trong ngày để kiếm ăn. Sau đó cả ngày chúng nghỉ ngơi, thong dong tự tại, chơi đùa và tận hưởng cuộc sống. Dễ thấy hơn nữa là thú cưng của bạn, chúng nhàn hạ hơn người chủ của mình rất nhiều. Chúng thậm chí còn chẳng phải tự kiếm ăn.

Có một sự thật rằng hầu hết việc bận rộn của con người là không cần thiết. Chúng ta bận rộn cả đời chỉ vì không thực sự hiểu thế nào là đủ. Số đông luôn thích ném mình vào những cuộc đua vật chất, danh vọng bên ngoài mà quên mất việc quay vào bên trong và tự hỏi chính mình rằng “Mày thực sự cần gì?”. Chúng ta lẫn lộn, đánh đổi cả đời chỉ để tha lôi về quá nhiều thứ trong khi chưa từng biết thực sự bản thân muốn thứ gì.

Hầu hết những thứ bạn hì hục mang về là những thứ tâm trí bên trong bạn không hề thích. Một tâm trí không được chăm sóc dạy dỗ đúng cách giống như một đứa trẻ hư luôn quấy phá. Nó luôn thúc giục, đòi hỏi bạn đủ điều nhưng chính bản thân nó cũng không ý thức được thứ nó đòi hỏi hầu hết là độc hại.

Tâm trí bên trong bảo bạn phải làm điều này, điều kia, phải mang về thật nhiều của cải, địa vị để nó được thỏa mãn. Nhưng hãy để ý xem, bạn đánh đổi mồ hôi, xương máu để nô lệ cho tâm trí và chỉ ngay khi chiến lợi phẩm được mang về, tâm trí đã lên tiếng “Ta chán thứ này rồi, hãy mang thứ khác tốt hơn nữa về đây!”.

Rồi bạn lại bị nô dịch, lại lẫn lộn cả cuộc đời...

Cơ thể vật lý và tâm trí phi vật lý của bạn là hai phần không thể tách rời. Chẳng phần nào thực sự có lỗi. Chỉ đơn giản là bạn không chủ động kết nối với chính mình. Bạn dành thời gian cho gia đình, bạn bè, bạn việc, cho những sự kiện phát sinh bên ngoài nhưng lại quên mất phải dành thời gian để kết nối tâm sự với chính mình.

Hãy tập thói quen tự vấn thường xuyên về nhu cầu thực sự của bản thân. Hãy luôn hoài nghi về tất cả những thứ bên ngoài trước khi vất vả tha lời nó về để phục vụ cái tôi của mình. Hãy chắc chắn rằng bạn đã kết nối đủ thường xuyên và đủ hiểu để biết được sâu thẳm bên trong mình thực sự muốn thứ gì.

Chuyện trò với gia đình, tri kỷ, bạn bè là một hành vi tốt. Đôi lúc dành riêng cho mình một khoảng thời gian, một khoảng không gian nhỏ, hoặc thỉnh thoảng cà phê một mình để kết nối chỉ với chính mình thôi cũng là một cuộc hẹn quan trọng không được bỏ qua.

Chủ động tạo ra kết nối trong bằng quan sát.

Chỉ quan sát mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên nhất mà không cố tình thêm bớt hay phán xét điều gì.

Ngoài việc chủ động tâm sự, tự vấn bản thân một cách thường xuyên thì việc chỉ yên lặng quan sát những gì xảy ra phía trong cơ thể bạn cũng là một cách thực nann hiệu quả.

Không phải ai cũng có đủ năng lực để tự tâm sự với chính mình. Không phải ai cũng đủ tỉnh táo để tự đặt những câu hỏi khôn ngoan cho bản thân. Trò chuyện với chính mình là việc tốt cần làm nhưng không hẳn dễ dàng với tất cả mọi người. Chúng ta cần nhiều thời gian để luyện tập, tuy nhiên việc chỉ quan sát thì có thể khả thi ngay lập tức.

Đây được coi là cách đơn giản nhất, hiệu quả nhất để tạo ra một tương tác trong tốt nhất. Tương tác tốt nhất đôi khi lại chỉ là sự quan sát đơn thuần mà không lồng thêm bất kỳ định kiến hay phán xét nào.

Bạn không cần phải ngồi một chỗ, hoặc sắp xếp một bối cảnh thuận lợi để thực hành việc quan sát này. Hãy tận dụng mọi khoảnh khắc trong một ngày của bạn để quan sát những gì diễn ra trong tâm trí.

Khi bạn làm việc hãy đồng thời quan sát chính suy nghĩ của mình. Khi bạn nghỉ ngơi hãy quan sát cảm giác thoải mái của mình. Khi bạn giải trí, chơi đùa hãy quan sát cảm giác vui vẻ, dễ chịu của mình. Kể cả khi bạn bức tức, khó chịu với một điều gì đó cũng lập tức tận dụng để quan sát cách mà cảm xúc đó khởi phát, diễn ra rồi kết thúc ra sao.

Việc của bạn chỉ là quan sát và quan sát. Suy nghĩ vẫn diễn ra, cảm xúc vẫn diễn ra, những hành động cũng sẽ diễn ra một cách tự nhiên nhưng bạn vẫn cứ chỉ quan sát.

Hãy thử thực hành điều này thường xuyên. Bạn sẽ kết nối rất sâu và dần hiểu bản thể thực sự của mình. Đây là cách để một người trưởng thành nhanh chóng và có một cuộc sống bình yên, sâu sắc nhất.

Chiêm nghiệm - Đúc rút - Thực hành - Tận hưởng

Bạn đã dành thời gian cho chính mình để tự vấn. Bạn cũng đã tạo được thói quen thường xuyên thực hành kết nối trong bằng việc quan sát mọi diễn biến xảy ra bên trong cơ thể mình. Làm tốt hai việc này bạn đã có được tương tác trong tích cực và dễ dàng khởi sinh trí tuệ. Để những thứ tốt đẹp không bị trôi tuột đi thì việc cần làm cuối cùng là thực hiện chuỗi tư duy tuần hoàn: Chiêm nghiệm - đúc rút - thực hành và cuối cùng là tận hưởng.

(1) Chiêm nghiệm:

Đây là lúc bạn chủ động dùng công cụ là bộ não của mình để suy tư.

Định kỳ ngồi lại và tập hợp tất cả những gì diễn ra trong thời gian gần nhất. Phơi bày mọi sự kiện và cảm xúc ra trước mắt bạn và suy nghĩ về nó.

Thử xem trong đó có thứ gì khiến bạn rung động tích cực, thứ gì khiến bạn không vui, tương tác cụ thể nào mang lại kết quả tốt, tương tác cụ thể nào mang lại kết quả tồi. Hãy lục lại các thông tin và chiêm nghiệm về nó.

(2) Đúc rút:

Sau quá trình phơi bày và chiêm nghiệm định kỳ những gì diễn ra trong tâm trí, bạn đã có đủ cơ sở để thấy rõ điều gì là phù hợp và mang lại cảm giác dễ chịu; điều gì không phù hợp và luôn có xu hướng khiến cuộc sống trở nên không hiệu quả với bạn. Nhặt ra những thứ tốt để dùng cho những lần sau, bỏ những thứ xấu vào thùng rác và nhớ ghi chú lại để tránh nó. Đây là cách đúc rút để mọi thứ được xúc tích, gọn gàng.

(3) Thực hành:

Bạn đã có được bản đồ tối ưu sau khi đúc rút những gì hiệu quả nhất. Bạn đã biết rõ mình nên thực hiện tương tác trong theo hướng nào và không nên theo hướng nào. Giờ thì hãy thường xuyên “làm” nó. Đừng quên, mọi kiến thức sẽ biến mất nếu không được thực hành thường xuyên.

(4) Tận hưởng:

Chẳng còn lại gì ở đây cả. Bạn đã chiêm nghiệm, bạn đã đúc rút, bạn cũng đang chăm chỉ thực hành. Tới đây, chắc chắn bạn đang cảm nhận hiệu quả bằng những cảm giác dễ chịu trong mối quan hệ tương tác trong này. Hãy tận hưởng kết quả và lặp lại vòng tuần hoàn mỗi khi mối quan hệ tương tác trong đi xuống.

Tóm lại:

Có được một cơ thể khỏe mạnh, một công việc chính yêu thích và những tương tác tích cực thì con người không thể không hạnh phúc. Đây là ba game lớn nhất mang tính chất quyết định gần như tuyệt đối tới hiệu quả sống của bất kỳ ai. Bạn đã có trong tay phương pháp chơi để chiến thắng đồng thời cả ba trò chơi chính yếu này.

Chốt lại Phần I (Học):

Bạn đã được truyền đạt đầy đủ và trọn vẹn lý thuyết về Tri Thức Gốc trong phần I này.

Chúng ta đã dùng Tri Thức Gốc để phân tích những sự thật khách quan của cuộc sống (chương 1);

Chúng ta cũng đã dùng Tri Thức Gốc để phân tích những sự thật khách quan duy nhất về con người (chương 2);

Ta cùng nhau phơi bày mọi kết nối giữa con người và cuộc sống (chương 3);

Và bạn cũng đã biết được ba kết nối quan trọng nhất cần chủ động chăm sóc để chiến thắng trò chơi cuộc sống (chương 4);

Trong sự học, lý thuyết luôn là thứ dài dòng và khô khan nhưng nó là tiền đề quan trọng để phát triển thành hiệu quả thực xảy ra trong cuộc sống.



Mỗi con người là một cá nhân với ý chí riêng biệt chủ quan. Thế nên không ai dám chắc một kiến thức được truyền đạt sẽ luôn được hiểu đúng.

Việc ai đó học tập chăm chỉ không thể khẳng định rằng người đó hiểu đúng lý thuyết. Để hạn chế tối đa việc hiểu chưa đầy đủ, thậm chí hiểu sai Tri Thức Gốc thì phần II sẽ cực kỳ cần thiết. Tôi sẽ giúp bạn đúc rút những lý thuyết dài dòng thành một bộ công thức ngắn gọn để áp dụng cho việc thực hành trong cuộc sống.

Thật khó có cơ hội cho người đọc hiểu sai nếu lý thuyết đã được phân tích rất kỹ đồng thời được công thức hóa thành từng bước cụ thể. Đó là ý nghĩa của phần II trong cuốn cẩm nang Tri Thức Gốc này.

02

PHẦN

CÔNG THỨC GỐC

Dẫn nhập:

Lý thuyết có thể rất hay, rất thuyết phục nhưng nếu không được hiểu đúng và đúc rút thành công thức thì tin tôi đi, chỉ sau vài ngày sẽ chẳng còn thứ gì đọng lại trong đầu bạn.

Một cuốn sách hay mà không cô đọng thành công thức ngắn, đủ và đúng ý để dễ nhớ và áp dụng thì sớm muộn nó cũng trở thành giấy lộn trong xó tủ.

Bạn đã trải qua phần lý thuyết của Tri Thức Gốc để hiểu được sự thật về nguồn gốc thực sự của mọi thứ trên đời này. Bạn cũng đã có được những phương pháp cụ thể để chỉ tập trung vào ba trò chơi chính yếu quyết định hiệu quả sống của mình.

Giờ là lúc tôi giúp bạn công thức hóa nó một cách xúc tích, dễ hiểu nhưng đầy đủ nhất để bạn có thể dễ dàng bỏ vào túi, mang theo mình áp dụng trong mọi góc ngách của cuộc sống.



Chương 5:
CÔNG THỨC SỐNG HIỆU QUẢ



Công Thức:

“Rèn **THÂN** + Luyện **TÂM** + Tận hưởng **VIỆC CHÍNH**
+ **TƯƠNG TÁC** tích cực”

Hướng Dẫn Sử Dụng:

Nhìn vào công thức ngắn gọn trên bạn có thể dễ dàng thấy được bốn chủ đề cụ thể kèm động từ chính thể hiện việc phải làm.

Chắc hẳn bạn còn nhớ ba game chính phải tham gia một cách chủ động và đúng cách. Game cơ thể: Cơ thể vật lý (**THÂN**) + cơ thể phi vật lý (**TÂM**); game một **VIỆC CHÍNH**, và game **TƯƠNG TÁC**.

Công thức trên chính là một bản tóm tắt ngắn gọn nhưng thể hiện được hết những nhiệm vụ quan trọng bạn phải làm mỗi ngày để đảm bảo có được một cuộc sống hiệu quả trọn vẹn.

Ở phần lý thuyết gốc, chúng ta đã cùng nhau diễn giải rất cụ thể cách tư duy và phương pháp để làm tốt cả bốn việc: Chăm sóc cơ thể vật lý (rèn thân), chăm sóc cơ thể phi vật lý (luyện tâm), chơi game một việc chính dễ chịu (tận hưởng việc chính) và việc có được những tương tác tốt (tương tác tích cực).

Bây giờ, tôi sẽ giúp bạn đơn giản hóa nó trở thành một bản hướng dẫn ngắn gọn, đủ ý nhất. Đây là cách hiệu quả để dễ dàng ghi nhớ và thực hành.

Phần RÈN THÂN (Khỏe + Đẹp)

Check list (danh sách kiểm tra) việc phải làm:

- **Ăn đủ chất (để KHỎE):** Tìm thêm kiến thức ngon về dinh dưỡng để chọn ra chế độ ăn phù hợp với cơ thể của riêng bạn. Cơ bản nhất là ăn đủ bữa, uống đủ nước, nạp đủ các nhóm chất chính mỗi ngày. Nguyên tắc là đơn giản hóa cách làm và đừng quá máy móc. Hãy nghiên cứu chọn lọc và thử nghiệm, cơ thể sẽ nói cho bạn biết đâu là chế độ ăn phù hợp nhất.
- **Ngủ đủ giấc (để KHỎE):** Không có công thức chung cho việc ngủ của mỗi người. Nhưng ngủ sớm và đủ giấc là điều bạn phải đảm bảo để cơ thể luôn khỏe mạnh, tỉnh táo. (Thông thường là 8 giờ đồng hồ mỗi ngày và lý tưởng nhất là ngủ trước 22 giờ). Một lần nữa, hãy đơn giản hóa và đừng quá máy móc. Thử và tìm ra số giờ ngủ khiến cơ thể bạn cảm thấy đủ và kỷ luật với giờ ngủ của mình. Không nhất thiết phải dậy quá sớm nhưng ngủ sớm chắc chắn có lợi hơn cho cơ thể của bạn.
- **Vận động đủ (để KHỎE):** Nếu công việc chính đã đòi hỏi bạn vận động thể chất quá nhiều, bạn có thể bỏ qua phần này. Nhưng nếu bạn làm những công việc nhẹ nhàng, thiên về đầu óc và ít vận động thì ngay bây giờ hãy chủ động thêm việc vận động đủ vào danh sách việc phải làm. Linh động

chọn bất cứ hình thức nào để đảm bảo cơ thể có cơ hội được vận động đủ. 30 phút thể dục toàn thân theo những bài tập được hướng dẫn trên Internet; chơi một môn thể thao vận động trước hoặc sau giờ làm việc; bạn cũng có thể đi bộ, đạp xe... Nếu được hãy chọn đi thang bộ thay vì thang máy, đạp xe thay vì ngồi xe máy hoặc xe hơi. Hãy đảm bảo tối thiểu 30 phút vận động toàn thân mỗi ngày bằng bất cứ cách nào phù hợp với bạn.

- **Để tâm tới gương mặt (để ĐẸP):** Bất kể nam hay nữ thì khi gương mặt ở trạng thái đẹp nhất bạn sẽ luôn cảm thấy tự tin và vui vẻ. So sánh nhan sắc với người này người kia là một điều ngu ngốc. Bạn chỉ cần là phiên bản đẹp nhất của chính mình bằng cách chăm sóc cho gương mặt mình mỗi ngày để nó luôn đẹp đẽ và sáng sủa. Phụ nữ thường có xu hướng chăm sóc tỉ mỉ hơn đàn ông, điều này tốt. Nhưng ngay cả khi bạn là nam giới và lười chải chuốt thì tối thiểu hãy nhớ giữ cho gương mặt mình gọn gàng, và sạch.

- **Để tâm tới trang phục (để ĐẸP):** Chỉ cần luôn giữ cho mình một vài nguyên tắc cơ bản: Đủ sạch sẽ, đủ gọn gàng, đủ lịch sự. Bất kể bạn ở nhà hay đi ra ngoài, hãy luôn đảm bảo ba tiêu chí đó. Việc này thực sự không phiền một chút nào, nó chỉ là thói quen tốt khiến bạn tự tin và yêu bản thân mình hơn. Nên nhớ là hầu hết chúng ta chưa đạt tới

trạng thái ăn vận tuềnh toàng, rách rưới mà vẫn thấy thoải mái tự tin được.

- **Hãy luôn sạch và thơm (để ĐẸP):** Đây có vẻ là việc cơ bản và đương nhiên với hầu hết chúng ta nhưng cũng không thừa nếu được nhắc nhở một lần nữa. Đừng bao giờ để cơ thể bốc mùi trong bất cứ trường hợp nào. Một cá nhân sạch sẽ và thơm tho luôn mang lại thiện cảm nhiều hơn người có lợi thế nhan sắc nhưng hôi hám.

Chú ý:

Có sáu đầu việc nhỏ trong check list “rèn thân”.

Một cơ thể vật lý được chăm sóc đúng cách sẽ luôn KHỎE và ĐẸP. Nếu cơ thể chưa được khỏe hãy xem lại 3 việc đầu tiên (Ăn đủ chất chưa? Ngủ đủ giấc chưa? Vận động đủ chưa?).

Nếu bạn cảm thấy cơ thể chưa đạt được trạng thái đẹp nhất của chính nó thì vui lòng tối ưu lại ba đầu việc cuối (Gương mặt đã được chăm sóc đúng cách chưa? Trang phục đã sạch sẽ, gọn gàng, lịch sự chưa? Cơ thể có luôn sạch và thơm không?).

Cơ thể sẽ luôn nhắc nhở bạn rằng bạn đã làm tốt hoặc chưa tốt điều gì đó trong check list việc phải làm. Việc của bạn chỉ đơn giản là lắng nghe cơ thể và tối ưu sáu đầu việc đã được liệt kê.

Phần LUYỆN TÂM

Check list (danh sách kiểm tra) việc phải làm:

- *Liệt kê các vấn đề của tâm trí (viết ra những nỗi khổ của bản thân):* Chuẩn bị một tờ giấy và liệt kê tất cả những nỗi khổ dù lớn hay nhỏ bạn đang cảm thấy trong cuộc sống của mình. Có thể là cảm giác khó chịu, không thoải mái với những thứ lặt vặt xung quanh. Cũng có thể là những nỗi khổ lớn hằn sâu trong tâm trí suốt một khoảng thời gian dài. Khổ là một trạng thái tâm lý không thể phổ biến hơn trong xã hội, điều đó chẳng có gì bất thường. Hãy yên tâm là bạn đang có trong tay phương pháp cực kỳ hiệu quả để bớt khổ và sống hạnh phúc hơn mỗi ngày. Việc đầu tiên phải làm là liệt kê tất cả những nỗi khổ bạn đang cảm thấy.
- *Truy tìm nguyên nhân gốc rễ của vấn đề (dựa trên nguyên lý tính bịa đặt/gán nhãn và hội chứng bất tận hưởng):* Nguyên nhân gốc rễ của mọi nỗi khổ đã được chỉ rõ trong chương 4. Đó là tính bịa đặt/gán nhãn và hội chứng bất tận hưởng đang hằn sâu trong thói quen suy nghĩ của hầu hết mọi người. Hãy dựa vào danh sách nỗi khổ đã liệt kê và chỉ ra tương ứng bạn đã bịa đặt/gán nhãn cho những điều gì. Hoặc bạn thực sự đang có trong tay thứ tuyệt vời nào mà bản thân đã lãng quên hoặc chưa biết cách để tận hưởng?

- **Áp dụng phương pháp xử lý nguyên nhân (bật công tắc sự thật - Dừng bịa đặt và lập tức tận hưởng):** Bạn đã tự mình liệt kê những nỗi khổ đang tồn tại; Bạn cũng đã cụ thể hóa nguyên nhân của từng nỗi khổ trên nguyên lý của sự bịa đặt/gán nhãn và hội chứng bất tận hưởng. Giờ việc cuối cùng cần thực hành thường xuyên để hóa giải những khổ sở khó chịu là hãy bật công tắc sự thật và lập tức tận hưởng những hạnh phúc mình đang thực sự có. Đây là việc rèn luyện tâm trí. Việc đơn giản đầu tiên là nhắc nhở bản thân, rằng hầu hết nỗi khổ đang có đều không thật. Mà ngược lại, bạn đang có quanh mình rất nhiều thứ để hạnh phúc. Thực hành đủ nhiều sẽ đến lúc bạn bật được công tắc này một cách dễ dàng và chủ động. Đây là chìa khóa quan trọng nhất để mở ra một lối sống hiệu quả, hạnh phúc bền vững.

- *Lên chế độ dinh dưỡng tốt cho tâm trí (thực đơn toàn bộ là Tri Thức Gốc và sự thật):* Trước khi đưa thức ăn vào cho tâm trí hãy đảm bảo rằng chúng luôn được chạy qua một bộ lọc mang tên “sự thật” và “Tri Thức Gốc”. Hãy thu nạp và xử lý mọi thông tin qua góc nhìn chân thật nhất về cuộc sống và con người theo đúng Tri Thức Gốc được chia sẻ ở phần I. Dưới đây là những câu hỏi gợi ý hỗ trợ bạn xử lý tốt các thông tin trước khi đưa vào đầu:

- Thông tin này có liệu có đúng với sự thật khách quan duy nhất?

- Tri thức này có mang tính gốc rễ hay chỉ là những kiến thức ngọn?

- Dữ liệu có thực sự đúng hay chỉ là những thống kê chủ quan của một số ít con người?

- Câu hỏi này có giúp ích gì cho việc sống hiệu quả không hay chỉ là sự tò mò sáo rỗng?

- Khẳng định này dựa trên sự thật hay chỉ là một lời nói chủ quan thiếu trách nhiệm của một cá nhân?

- Cuốn sách này nói về sự thật thoát khổ lâu bền hay chỉ truyền động lực giả tạo ngắn hạn?

- Tóm lại điều này có đúng sự thật hay không và nếu đúng thì để làm gì?

- Bạn có đang thấy khổ sở về mặt tinh thần không? Hãy tìm ra sự bịa đặt tạo ra nỗi khổ giả dối này trong đầu và loại bỏ nó. Khổ không có thật.

Và hãy nhớ bộ lọc những sự thật khách quan đằng sau những trò chơi cuộc sống:

- Mọi kiến thức về kinh tế học bản chất chỉ là những trò chơi vật chất. Hãy tìm hiểu đủ lượng công cụ để bạn có thể chơi game vật chất theo cách bạn muốn.

- Mọi kiến thức về chính trị bản chất là những trò chơi về quyền lực. Đương nhiên bạn có quyền tìm hiểu và tham gia game nếu muốn nhưng hãy hiểu đúng bản chất thật.

- Mọi kiến thức về triết học, tôn giáo, tâm linh bản chất sâu xa nhất chính là những trò chơi tìm hiểu về tâm trí con người.

- Mọi kiến thức về y tế bản chất là khía cạnh khoa học tìm hiểu và sửa chữa những thứ bất tiện trên cơ thể vật lý của con người.

- Mọi kiến thức về văn hóa, văn học, lịch sử, giáo dục bản chất là trò chơi tuyên truyền và đồng hóa cách cư xử của một tập thể lớn.

- Mọi kiến thức của các môn học trong môi trường giáo dục như toán, lý, hóa, sử, địa, sinh... Bản chất chỉ là những công cụ để thuận tiện hóa việc giao tiếp và chơi những trò chơi lớn của con người.

- Mọi thông tin được thu nhận qua các giác quan của cơ thể bản chất thật nhất chính là những cảm nhận mang tính trải

nghiệm cho cơ thể. Hãy để thông tin được đi vào một cách tự nhiên nhất mà không gán nhãn hoặc so sánh.

- *Lên chế độ nghỉ ngơi phù hợp cho tâm trí (dựa trên nguyên lý thả trôi theo dòng sự thật khách quan):* Mỗi ngày dành ít nhất 15 phút để thực hành thả trôi tâm trí theo dòng sự thật khách quan. Không máy móc cách làm. Không máy móc không gian thực hành. Hãy nhớ mục đích cuối cùng là cơ thể vật lý và phi vật lý của bạn được thả lỏng hoàn toàn, tự do trôi theo sự thật. Bạn không suy nghĩ mà chỉ quan sát dòng suy nghĩ, không thêm bớt bất cứ điều gì. Thử mọi thứ bạn cảm thấy dễ dàng cho tâm trí được thả lỏng: Ngồi, nằm, đi bộ, đạp xe, nghe nhạc, bơi lội, leo núi... hãy thử bất cứ điều gì phù hợp với bạn. Mục đích cuối cùng là tâm trí được thả trôi tuyệt đối.

- *Lên chế độ vận động phù hợp cho tâm trí (dựa trên nguyên lý chủ động quan sát -> Phân tích -> Kết luận dựa trên Tri Thức Gốc và sự thật):* Chủ động tận dụng mọi khoảnh khắc để quan sát, phân tích và kết luận mọi sự kiện xảy ra trong cuộc sống dựa trên sự thật và Tri Thức Gốc đã được diễn giải rất kỹ ở phần I. Hãy đọc vị cuộc sống theo đúng bản chất gốc rễ rằng tất cả chỉ là những trải nghiệm để tận hưởng. Hãy thực hành nhìn nhận, mọi sự kiện bản chất không mang trong mình bất

cứ khái niệm nào. Tất cả chỉ là chuỗi sự kiện xảy ra liên tục không ngừng.

Chú ý: Cơ thể phi vật lý (tâm) của hầu hết chúng ta là một “đạo diễn tồi” trong bộ phim dài tập mang tên “cuộc sống”. Luyện tâm được hiểu là công việc đào tạo lại tâm trí để nó luôn có xu hướng sản xuất ra những tập phim hạnh phúc thay vì bi kịch. Những việc cần làm đã được cụ thể hóa một cách khoa học và logic: liệt kê các vấn đề, đào sâu đến tận nguyên nhân gốc rễ, giải quyết bằng phương pháp triệt để. Việc của bạn còn lại chỉ là hãy thực hành thường xuyên và biến nó thành thói quen mới của tâm trí.

Phần TẬN HƯỞNG VIỆC CHÍNH

Check list việc phải làm:

- Lựa chọn việc chính (chọn đúng game dựa trên nguyên lý 3 danh sách + 4 trường hợp): Liệt kê 3 danh sách công việc theo đúng hướng dẫn ở phần “game một việc chính” trong chương 4. Đó là danh sách “việc khả thi”, danh sách “việc yêu thích” và danh sách “việc sở trường”. Sau đó dùng 3 danh sách đó để áp vào 4 trường hợp để tìm ra được công việc phù hợp nhất với bạn ở thời điểm hiện tại. Đây là cách tốt nhất để đảm bảo bạn chọn đúng game việc chính.
- Cách thực hiện việc chính (chơi đúng cách theo 3 luật chơi): Bạn đã chọn được việc chính lý tưởng

nhất với mình ở thời điểm hiện tại. Giờ việc cần làm là đảm bảo công việc chính được thực hiện phù hợp với 3 luật chơi sau:

- *Luật #1: Cách làm việc quan trọng hơn chính công việc*

- *Luật #2: Đổi công việc chính khi thấy đủ lượng hoặc đủ chất.*

- *Luật #3: Định kỳ làm lại bài tập “chọn game”*

Chú ý:

3 danh sách, 4 trường hợp sẽ là việc phải làm để bạn tìm ra việc chính phù hợp nhất. 3 luật chơi sẽ giúp bạn thực hiện công việc chính một cách khôn ngoan và tận hưởng. Hãy đặc biệt chú ý vào luật chơi. Đây là thứ luật chơi mà nếu thực hành đủ lâu nó sẽ thay đổi hoàn toàn tư duy của bạn. Thậm chí đến một lúc nào đó bạn có thể tận hưởng được công việc bất kỳ đến tay bạn mà bỏ qua được khâu lựa chọn.

Phần TƯƠNG TÁC TÍCH CỰC

Check list (danh sách kiểm tra) việc phải làm:

• *Thực hành chăm sóc tốt các tương tác ngoài (tận hưởng thân):*

- **Chủ động tạo ra và chăm sóc tốt những tương tác ngoài quan trọng:** Tương tác gia

đình, tương tác tri kỷ, tương tác bạn thân, tương tác bạn việc, tương tác thiên nhiên. Hãy đưa tất cả các mối quan hệ quan trọng này vào danh sách chủ động chăm sóc thường xuyên. Không cần phải cầu kỳ đến mức lên lịch gặp gỡ định kỳ hàng tuần, hàng tháng nhưng hãy đảm bảo họ nằm trong danh sách quan tâm hàng đầu của bạn.

- Phản ứng tích cực với những tương tác ngoài bất ngờ thú vị và đừng vội phản ứng lại những tương tác ngoài bất ngờ ngoài ý muốn: Những gì bất ngờ thú vị xảy đến hãy tận hưởng vì nó xứng đáng thuộc về bạn. Những điều bất ngờ ngoài ý muốn cũng đừng phản ứng tiêu cực bằng cách thực hành ba bước: Đừng vội làm gì cả -> quan sát -> và hành động tỉnh táo theo nhu cầu.

• *Thực hành chăm sóc tốt các tương tác trong (tận hưởng tâm):*

- Tạo ra kết nối trong thông qua tự vấn: Dành thời gian để tâm sự với chính mình. Bỏ xuống mọi mặt nạ, xả ra mọi vai diễn để cởi mở hết lòng dựa trên sự thật. Hãy thường xuyên hỏi bản thân rằng bạn thực sự cần những gì để hạnh phúc. Hãy thành thật với bản thân, xem rằng liệu bạn có đang lao theo những điều phù phiếm mà quên mất những

thứ quan trọng nhất lại đang ở ngay đây và ngay lúc này hay không. Sẽ sớm thôi, bạn sẽ biết chính xác thế nào là “đủ”.

- Tạo ra kết nối trong thông qua quan sát:

Quan sát là cách duy nhất để bạn tự thân chứng nghiệm được hạnh phúc là điều sẵn có trong cơ thể. Quan sát mà không phán xét là cách tốt nhất để bạn kết nối với chính mình và cuộc sống chân thật khách quan duy nhất. Hãy thực hành quan sát, bạn sẽ phát hiện ra đôi khi chỉ cần quan sát thôi đã đủ để bạn thấy mãn nguyện với cuộc sống này rồi.

- Thực hành vòng tuần hoàn Chiêm nghiệm, đúc rút, thực hành và tận hưởng:

Sau quá trình tự vấn và quan sát thường xuyên, bạn cần thực hành chuỗi tư duy tuần hoàn này để duy trì và phát huy tốt khả năng tương tác trong với chính mình. Chiêm nghiệm để thấy được thứ gì là hiệu quả hay không hiệu quả. Đúc rút để thấy những việc nào quan trọng nhất cần ưu tiên. Thực hành để lý thuyết được phát huy tác dụng. Và tận hưởng là hệ quả tất yếu xảy ra sau những phần đầu của bạn trong cả một quá trình.

Chú ý: Tương tác ngoài quan trọng được chăm sóc tốt bạn sẽ thấy thân được thoải mái. Tương tác trong được quan tâm đúng cách bạn sẽ thấy tâm luôn an

lành. Hãy biến những tương tác quan trọng này thành những đầu việc cần làm để cuộc sống trở nên hiệu quả.

Tâm thế:

Trên đây là tóm tắt ngắn gọn những đầu việc bạn cần làm để chiến thắng ba trò chơi quan trọng. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn chiến thắng trong trò chơi cuộc sống. Bạn là một cá nhân sống hiệu quả và tất nhiên phần thưởng là hạnh phúc. Đó là những công việc cụ thể và rõ ràng, nhưng điều quan trọng nhất mà tôi buộc phải một lần nữa nhắc lại trước khi kết thúc phần hướng dẫn này, đó là tâm thế chơi game. Cho dù bạn đang tham gia bất cứ hoạt động nào để thực hiện đầu việc gì đi chăng nữa hãy luôn ghi nhớ những điều bên dưới. Đây phải được coi là kim chỉ nam cho mọi hành động của bạn khi tham gia ba trò chơi lớn của cuộc đời:

- Mục tiêu, kế hoạch là tốt nhưng quan trọng hơn chính là việc tận hưởng từng giây phút của cả quá trình. Cách chơi game hiệu quả duy nhất là tập trung vào trải nghiệm từng hành động lúc “đang” chơi. Niềm vui phải được cảm nhận khi “đang” chơi chứ không phải khi trò chơi kết thúc.
- Phần thưởng ở đích đến là thứ vô nghĩa ngay lập tức hoặc sẽ sớm trở nên vô nghĩa một khi bạn có được nó. Một lần nữa đừng quan tâm đến phần thưởng ở vạch đích. Đích đến chỉ có một tác dụng

duy nhất là vẽ cho ta một con đường, việc cần để tâm là trải nghiệm và tận hưởng từng bước chân trên đó.

- Không ổn định (vô thường) là đặc điểm cố hữu của vạn vật. Thế nên việc kỳ vọng vào một trò chơi luôn suôn sẻ là sai lầm cơ bản của tư duy. Không suôn sẻ chính là điểm thú vị lớn nhất của một trò chơi. Trong quá trình chơi bất cứ game nào, vấn đề là thứ luôn xuất hiện. Bản thân vấn đề tạo ra trải nghiệm. Vấn đề chỉ thực sự là vấn đề khi ta tự coi nó là vấn đề.

- Trong quá trình chơi game bạn gặp vấn đề? Bạn có giải quyết được nó không? Nếu có thì tốt rồi, còn nếu không giải quyết được cũng đồng nghĩa bạn đâu cần bận tâm nó nữa. Hãy tận hưởng cả cảm giác giải quyết hoặc buông bỏ vấn đề.

- Chẳng có mâu thuẫn nào giữa tôn giáo và không tôn giáo. Chẳng có quan điểm trái chiều nào giữa phương Đông và phương Tây. Chẳng có xung khắc nào thực sự giữa tư bản và cộng sản. Cũng chẳng có sai trái nào giữa khoa học và tâm linh. Thể xác có niềm vui của thể xác và cũng chẳng tranh giành gì với hạnh phúc của tâm hồn. Tất cả đều là những trò chơi để tận hưởng cuộc sống. Mọi thứ đều tốt đẹp và có ý nghĩa. Hãy chọn game phù hợp với mình và đừng phán xét những trò chơi riêng của kẻ khác. Miễn là nó không xâm phạm lợi ích của

sự sống xung quanh. Đừng quên, đúng sai chỉ là khái niệm bịa đặt của con người.

Đây là những điều tôi đã chia sẻ ở chương 4. Nhưng vì nó quá quan trọng nên một lần nữa nó cần được nhắc lại ở bản hướng dẫn thực hành này. Nắm được những tư duy này, mọi trò chơi sẽ luôn thiên về trải nghiệm và tận hưởng. Bạn sẽ là kẻ chiến thắng trong suốt cả quá trình.



Chương 6:
CÔNG THỨC XỬ LÝ MỌI TÒ MÒ



Dẫn nhập:

Những điều bạn biết về cuộc sống này thực sự quá ít. Cho dù bạn là tiến sĩ, giáo sư hay bất cứ danh hiệu trí thức nào, tất cả những gì bạn biết về cuộc sống chỉ là hạt cát trên sa mạc nếu không muốn nói là con số không tròn trĩnh.

Có thể bạn đã sống gần hết một kiếp người, cũng có thể chính bạn đã trải qua vô vàn kiếp sống khác, sự thật không thay đổi, bạn vẫn chỉ là một thực thể nhỏ bé trong bức tranh cuộc sống khổng lồ.

Việc chúng ta không biết về thứ gì đó là điều đương nhiên và việc đó sẽ luôn xảy ra trong cuộc sống. Cho dù bạn học hỏi hay tích lũy kiến thức nhiều đến đâu cũng sẽ là không đủ. Cuộc sống là vô tận, kiến thức chỉ là một chấm nhỏ trong bức tranh vũ trụ bao la. Mà thậm chí chấm nhỏ ấy thực ra lại là sự bịa đặt hoàn toàn.

Cũng phải thẳng thắn rằng việc không thể hiểu hết mọi thứ trên đời là điều hiển nhiên và ngay cả thế cũng chẳng có gì là không tốt. Không hiểu gì thực ra lại là trạng thái cao nhất của trí tuệ. Không hiểu gì mang cho bạn cơ hội để thấy vạn vật trên đời đều là những điều thú vị để trải nghiệm.

Một lúc nào đó, chẳng may bạn hiểu được hết mọi thứ vậy thì cuộc sống này liệu có còn ý nghĩa? Thế nên việc ý thức rằng mình chưa hiểu gì về cuộc sống là điều

đúng đắn và tích cực. Hẳn nhiên, nó sẽ tạo ra những tò mò tích cực.

Những câu hỏi luôn là người bạn đồng hành suốt quá trình tiến hóa của con người. Tò mò giúp trí tuệ phát triển và là một công cụ tốt để tâm trí được vận động, thực hành, rút kinh nghiệm. Nhưng trở trêu là số đông chúng ta lại đang bị những câu hỏi hành hạ.

Nhiều người mắc chứng vật lộn với những câu hỏi, không kịp trả lời được những tò mò phát sinh trong đầu khiến họ phát điên. Những câu hỏi không được giải quyết hoặc giải quyết không thỏa đáng có thể khiến chúng ta bứt rứt, khó chịu và không cho phép tâm trí được nghỉ ngơi.

Tò mò với những câu hỏi phát sinh là một bộ môn thể thao tốt cho sức khỏe tinh thần. Nhưng nếu không biết cách xử lý hiệu quả, những tò mò sẽ mang lại tác dụng ngược cho bộ não có vẻ thông minh của con người.

Tò mò giống như một bộ phận không thể tách rời của cơ thể bạn. Không ai có thể né tránh được những câu hỏi của chính mình, thế nên cách tốt nhất vẫn là đối mặt và tận dụng nó để trải nghiệm cuộc sống một cách khôn ngoan.

Thật may vì Tri Thức Gốc sẽ cho bạn công thức hiệu quả để giải quyết tích cực mọi câu hỏi phát sinh trong đầu. Mỗi câu hỏi sẽ trở thành một trò chơi, một bài

toán thú vị. Hãy dùng công thức này để biến mọi sự tò mò thành cảm giác chinh phục và giải trí.

Công thức:

“Hỏi làm gì -> Hỏi thế nào -> Lọc tử đáp”

Đây là công thức ba bước đơn giản để thực hành xử lý bất cứ tò mò hay câu hỏi nào xảy đến với bạn.

Khi xuất hiện một câu hỏi, hãy dùng hai câu hỏi ngược lại ở bước #1 và bước #2 để đưa tò mò ấy về trạng thái tích cực nhất và sau đó lọc tìm các ngăn tử tri thức ở bước #3 để nhặt ra câu trả lời.

Phần hướng dẫn sử dụng dưới đây sẽ giúp bạn hiểu cặn kẽ hơn công thức này.

Hướng dẫn sử dụng:

Bước #1: Hỏi làm gì?

Việc cần làm đầu tiên trước những câu hỏi phát sinh là lập tức hỏi ngược lại xem câu hỏi này sinh ra nhằm mục đích gì? Hãy tự vấn bản thân rằng mình muốn có câu trả lời để làm gì trước tiên.

Nếu mục đích của câu hỏi là tích cực, chính đáng và mang lại hiệu quả cho cuộc sống của bạn thì đó là một câu hỏi tốt và cần thiết được trả lời. Nhưng sự thật là hầu hết các câu hỏi tâm trí tạo ra đều là những câu hỏi vô bổ không mang lại lợi lộc gì. Để tránh tổn

công vô ích, bước đầu tiên này là cực kỳ quan trọng. Đến một lúc nào đó có thể bạn sẽ nhận ra số lượng câu hỏi thực sự cần được trả lời thật ra lại chẳng nhiều như vốn nghĩ.

Hãy kết nối với con người chân thật bên trong bạn và trung thực tự hỏi, tự trả lời. Hãy lột mọi mặt nạ, bỏ qua cái tôi, thẳng thắn với chính mình rằng câu hỏi này có nhất thiết phải cần đáp án hay không? Câu trả lời cho câu hỏi này liệu có khiến bạn cảm thấy vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn hay chỉ là một câu hỏi với mục đích củng cố cái tôi của bạn.

Rất nhiều người cố tìm ra một đáp án nào đó chỉ để cảm thấy mình hiểu biết hơn người khác. Hầu hết tri thức trong xã hội loài người được dùng chỉ để “khè” người khác rằng tôi tài giỏi. Bước #1 sẽ giúp bạn tránh bấy nuôi dưỡng cái tôi này. Nếu câu hỏi là không cần thiết phải trả lời thì thật tốt. Bạn đã bỏ qua được một việc vô bổ và tốn thời gian. Nhưng nếu câu hỏi là một sự tò mò tích cực không phải để khẳng định cái tôi hoặc “lòe” người khác thì hãy tiếp tục với bước #2.

Bước #2: Hỏi thế nào?

Một câu hỏi tích cực với mục đích cải thiện hiệu quả sống là một câu hỏi tốt cần được giải đáp, nhưng tuyệt đối đừng vội trả lời. Câu hỏi mang mục đích tốt chưa hẳn đã là câu hỏi đúng. Bạn sẽ một lần nữa tốn rất

nhiều công sức nếu hì hục đi tìm đáp án cho một câu hỏi chưa được tối ưu.

Có nhiều người thực hiện một hành vi với mục đích là tốt cho người khác nhưng hành vi ấy vô tình mang đến tác dụng ngược chỉ vì cách làm không đúng. Tương tự vậy, việc chỉnh sửa lại câu hỏi một cách khôn ngoan sẽ giúp bạn có câu trả lời hiệu quả và tiêu tốn ít công sức nhất.

Sau khi biết được đây là một câu hỏi cần được trả lời, hãy tiếp tục tự vấn rằng câu hỏi này nên được đặt lại thế nào cho đúng. Đôi khi bạn nên bắt đầu bằng “tại sao” thay vì “như thế nào”. Đôi khi bạn cũng nên sử dụng “khi nào” thay vì “ở đâu”...

Nguyên tắc 5W+1H là một công cụ tốt để thử đặt lại câu hỏi và chọn ra câu hỏi ưng ý nhất để trả lời:

- **Why?** (tại sao, vì điều gì, để làm gì...);
- **What?** (cái gì?, thứ gì, điều gì, muốn gì...);
- **Who?** (ai, người nào, đối tượng nào...);
- **When?** (khi nào, lúc nào, bao giờ...);
- **Where?** (ở đâu, chỗ nào, vị trí nào...);
- **How?** (như thế nào, làm sao, làm cách nào...)

Với bất cứ tò mò nào của bạn, hãy đặt nó ở cả năm dạng câu hỏi này, sau đó chọn ra câu hỏi khôn ngoan nhất trước khi trả lời. Bạn sẽ thường xuyên phát hiện ra rằng có những cách hỏi khác diễn đạt được đúng nguyện vọng của bạn hơn. Có những câu hỏi chỉ cần chỉnh sửa một chút cũng trở nên dễ trả lời hơn rất nhiều.

Hỏi đúng là cách duy nhất để có câu trả lời đúng và ít tốn công sức nhất.

Bước #3: Lọc “tử đáp”

Bạn đã quyết định câu hỏi này cần phải trả lời, bạn cũng đã dùng nguyên tắc 5W+1H để sắp xếp lại câu hỏi và chọn ra được phương án ưng ý và tối ưu nhất. Công việc lúc này là hãy lọc lại 5 tử tri thức dưới đây theo thứ tự phù hợp để tìm ra đáp án thuyết phục cho câu hỏi của mình.

- Tử tri thức 1: Kinh nghiệm bản thân

Nên ưu tiên cơ hội trả lời câu hỏi cho mình trước. Đừng bao giờ coi những câu hỏi là rào cản cần phải vượt qua, nó chỉ đơn thuần là một trò chơi trải nghiệm giúp bạn trưởng thành và khôn ngoan hơn trong việc tận hưởng cuộc sống.

Dù ở bất cứ độ tuổi nào, bạn cũng có trong mình rất nhiều ký ức. Mọi ký ức đều là những kinh nghiệm cá nhân và là kho tàng tri thức riêng của bạn. Hãy tận dụng

nó để tìm ra câu trả lời cho câu hỏi của chính mình. Không ít câu hỏi mà bạn sẽ dễ dàng đưa ra được đáp án phù hợp bởi chính kinh nghiệm cá nhân của mình. Thử lục lại ký ức xem mình đã từng gặp câu hỏi này hoặc tương tự thế này chưa? Câu trả lời có thể là gì?

Hãy cho mình một khoảng thời gian nhất định để suy nghĩ. Luôn nhớ suy nghĩ là cách để não được rèn luyện sức khỏe. Nếu không thể có câu trả lời ưng ý từ kinh nghiệm cá nhân thì hãy tiếp tục lục một ngăn tủ tri thức khác.

- Tủ tri thức 2: Internet

Đây là tủ tri thức cực kỳ lớn của cả nhân loại. Thời đại bùng nổ Internet là thời đại của sự giao thoa và cộng dồn tri thức. Internet mang lại cho bạn cơ hội tiếp cận tới tủ tri thức của hàng tỷ cá nhân khác là đồng loại của mình.

Một thực tại cần ý thức khi lục tìm trong tủ tri thức này là hãy tránh xa những bãi rác. Vàng, kim cương, những kim loại quý nói chung luôn là thứ hiếm và khó tìm. Luôn để ý trau dồi kỹ năng tìm kiếm và chọn lọc thông tin khi lục tủ tri thức Internet này.

Thực tập việc để tâm tới nguồn gốc các kiến thức được chia sẻ, để tâm tới động cơ của những nguồn kiến thức đó. Có nhiều tri thức được cho đi đúng nghĩa và cũng có vô số rác rưởi được ngụy trang với mục đích thao túng tâm lý để lợi dụng bạn.

Hãy tận tụy tận dụng tủ tri thức Internet vô cùng rộng lớn này để tìm câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Khả năng bạn sẽ tìm được rất nhiều câu trả lời theo những cách khác nhau. Cứ thu thập tất cả để tham khảo và bạn sẽ chọn cho mình được câu trả lời ưng ý.

Nếu tủ tri thức Internet vẫn chưa cho bạn câu trả lời thỏa mãn, đừng quên bạn còn tới 3 tủ tri thức khác.

- Tủ tri thức 3: Sách

Sách thực sự là một kho tàng tri thức chất lượng. Không quá khi nói rằng sách có thể cho bạn tất cả những câu trả lời thuyết phục nhất cho mọi câu hỏi phát sinh trong cuộc sống. Hàng trăm triệu cuốn sách đã được xuất bản suốt lịch sử gần sáu trăm năm kể từ khi kỹ thuật in ấn được phát minh.

Có đủ những đầu sách hay cho mọi chủ đề xung quanh bạn. Cho dù câu hỏi của bạn thuộc chủ đề nào đi chăng nữa, sẽ luôn có những câu trả lời thỏa đáng từ các chuyên gia trong cuốn sách của họ. Vấn đề là bạn có được mấy cuốn sách trong nhà mà thôi.

Nếu chưa có thói quen đọc sách thì lời khuyên chân thành là hãy tạo lập thói quen này càng sớm càng tốt.

Đương nhiên cũng có không ít những cuốn sách vô bổ, thậm chí là có hại với tư duy của bạn. Cũng giống như Internet, hãy chọn lọc và chỉ đặt vào tủ tri thức

của mình những thứ giá trị có thể giúp cuộc sống của bạn hiệu quả hơn theo cách này hay cách khác.

- Tử tri thức 4: Cố vấn

Đừng quá đề cao một từ vựng bất kỳ. Cố vấn có thể là bất cứ ai trong mối quan hệ xung quanh bạn. Cha mẹ, thầy cô, vợ, chồng, bạn bè, đồng nghiệp, kể cả là một người không quen biết.

Bạn có quyền hỏi bất cứ ai sẵn lòng cho bạn câu trả lời. Đương nhiên đó phải là người mà cá nhân bạn cho rằng họ có tiềm năng cho mình một câu trả lời tốt. Hãy thử hỏi và sưu tầm những câu trả lời ưng ý.

Đôi khi kinh nghiệm của cha mẹ sẽ cho bạn một câu trả lời ý nghĩa. Đôi khi kiến thức của thầy cô sẽ cho bạn một câu trả lời thuyết phục. Đôi khi con cái sẽ chỉ cho bạn đâu là cách làm hiệu quả nhất. Cũng không ít trường hợp lời khuyên của một gã qua đường lại cho bạn cảm giác thỏa mãn vô cùng.

Bất cứ ai cũng có quanh mình đội ngũ cố vấn hùng hậu. Tiếc là hầu hết chúng ta lại coi thường hoặc đôi khi quên mất điều này.

- Tử tri thức 5: Tri Thức Gốc

Đây là tử tri thức đặc biệt, ít từ vựng nhưng mang tính tổng quát và bao trùm. Đã là từ vựng thì thật khó có thể đại diện cho chân lý. Nhưng bạn cũng có thể



tạm dùng từ “chân lý” hay “những quy luật bất biến” để nói về tử tri thức này. Cuốn cẩm nang này chính là tử Tri Thức Gốc tôi muốn dành cho bạn.

Nếu thực sự hiểu Tri Thức Gốc và sự thật về “cuộc sống khách quan”; nếu đọc đủ kỹ, ngẫm đủ hiểu, và thực hành đủ nhiều thì sớm muộn bạn cũng sẽ đạt tới trạng thái rất ít câu hỏi phát sinh trong đầu. Những thắc mắc ít ỏi còn lại cũng được giải thích bằng sự thật gốc rễ bao trùm được diễn giải trong Tri Thức Gốc.

Và tử tri thức súc tích nhưng bao trùm mang tính chân lý và quy luật này đã được tôi đóng gói thành một tài liệu nhỏ tặng kèm bạn khi bạn nhận cuốn cẩm nang Tri Thức Gốc này. Hãy thường xuyên dùng tới nó như một ngọn đèn soi sáng để trí tuệ của bạn được tự bộc lộ. Đến tầng tư duy này, bạn sẽ có thể chỉ dùng một vài chân lý để trả lời cho hàng vạn câu hỏi.



Chương 7:
CÔNG THỨC XỬ LÝ MỌI VẤN ĐỀ



Dẫn nhập:

Cuộc sống này về bản chất là cực kỳ đơn giản nhưng biểu hiện của cuộc sống lại trông có vẻ phức tạp vô cùng. Đặc biệt với loài người, sinh vật sống được coi là có bộ óc thông minh nhất hành tinh thì cuộc sống lại càng rối ren và phức tạp gấp bội phần. Chẳng cần hỏi bạn cũng biết, có vô số vấn đề liên tục xảy ra trong cuộc sống của một con người kể từ khi họ được sinh ra.

Vấn đề lớn nhất chính là đa số chúng ta không có khả năng tự giải quyết vấn đề của mình. Khi đã không có năng lực tự giải quyết vấn đề thì cuộc sống của bạn sẽ luôn phụ thuộc. Bạn buộc phải tìm đến sự hỗ trợ nào đó từ một ai đó ngoài kia. Vấn đề còn trầm trọng hơn khi ngay cả việc phải tìm ai, phải hỏi điều gì cũng là một câu hỏi khó với không ít người.

Quá nhiều rủi ro có thể xảy đến với một người không biết cách tự giải quyết vấn đề của mình. Họ có thể không biết phải đi đâu, phải tìm ai, họ có thể tìm sai người, hỏi sai cách... Mọi điều tồi tệ đều có thể xảy tới. Đương nhiên vấn đề sẽ vẫn ở đó hoặc trở nên trầm trọng hơn. Việc này không khác là bao so với việc có bệnh mà uống nhầm thuốc cả, hệ quả sẽ nặng nề hơn rất nhiều.

Một lần nữa chúng ta cần phải hiểu cuộc sống này là một chuỗi các vấn đề nảy sinh liên tục từ lúc bạn sinh

ra cho tới khi mất đi. Đây là bản chất mang tính chân lý không thể thay đổi được.

Bạn cũng nên hiểu vấn đề chẳng có gì xấu xa hay tiêu cực trong nó cả. Trái lại, vấn đề là một biểu hiện tích cực của cuộc sống.

Không có vấn đề sẽ không có trải nghiệm. Không có vấn đề nào xảy ra cũng đồng nghĩa với bạn đang không được tham gia vào cuộc sống. Thế nên sự thật là chẳng có vấn đề gì với bản thân vấn đề. Đón nhận và xử lý vấn đề hiệu quả là cách tốt nhất và duy nhất để bạn rèn luyện được khả năng tận hưởng cuộc sống đầy thú vị này.

Kể từ thời khắc bạn ra khỏi bụng mẹ lập tức một loạt các vấn đề liên tục phát sinh: Sốc môi trường, sốc nhiệt độ, sốc âm thanh, sốc ánh sáng... Mọi thứ hợp lại tạo ra cú sốc đầu đời với bất cứ đứa trẻ nào. Phản ứng đầu tiên của nó là khóc. Nhưng chẳng sao cả, những người trưởng thành có đủ kinh nghiệm để xử lý vấn đề của các em bé một cách hiệu quả. Chỉ vài phút sau mọi thứ lại ổn thỏa. Đứa bé lại cảm thấy dễ chịu bởi chính cảm giác thoải mái mới có được ngay sau cú sốc vừa mới cách đó vài phút.

Vấn đề sinh ra là để giải quyết. Khổ đau luôn mang ý nghĩa tích cực là làm nền cho hạnh phúc được thăng hoa. Không có vấn đề thì không có cuộc sống. Không

có khổ đau thì không ai trên đời có thể hiểu cảm giác hạnh phúc như thế nào.

May mắn là mọi vấn đề không bao giờ đến một mình. Nó luôn tới đồng thời với một giải pháp hoàn hảo. Vấn đề và giải pháp là một cặp song sinh, có điều chúng thường không sinh ra cùng một chỗ. Việc của chúng ta là tìm đúng người em song sinh cho mỗi vấn đề xảy đến. Giải pháp luôn có sẵn ở đâu đó quanh bạn và chắc chắn nó chẳng ở đâu xa. Cụ thể là chỗ nào thì tôi không rõ, nhưng chắc chắn giải pháp luôn ở rất gần bạn.

Có vô số vấn đề liên tục xảy ra với chúng ta. Không ai có thể chỉ sẵn cho bạn từng giải pháp cụ thể cho từng vấn đề. Nhưng thật may vì có cách để giúp bạn tự tìm ra giải pháp cho mọi vấn đề của mình. Cũng thật may vì bạn đang cầm trên tay thứ được gọi là Tri Thức Gốc.

Tri Thức Gốc sẽ cho bạn công thức để tự tìm ra cách thức giải quyết cho mọi vấn đề phát sinh của mình thật hiệu quả.

Việc của bạn chỉ đơn giản là nắm lấy công thức, hiểu kỹ nguyên lý gốc rễ và linh hoạt áp dụng cho từng trường hợp cụ thể.

Một lần nữa bạn sẽ sớm biến công thức này thành thói quen, một công cụ quý giá hỗ trợ bạn trải nghiệm cuộc sống một cách đầy thú vị và hạnh phúc.

Công thức 4T:

“Tách -> Tích -> Tìm -> Thử”

Mỗi từ đơn là một bước trong thứ tự bốn bước tìm ra giải pháp cho mọi vấn đề phát sinh của cuộc sống.

Tách mình ra khỏi vấn đề -> Tích cực hóa vấn đề -> Tìm nguyên nhân gốc rễ -> Thử các giải pháp theo thứ tự ưu tiên.

Đây là chu trình bốn bước đơn giản, ngắn gọn nhưng mang trong mình một sức mạnh và ý nghĩa rất lớn. Hiểu được công thức này, thực hành thường xuyên bạn sẽ sớm có được năng lực trải nghiệm cuộc sống với một tâm thế mạnh mẽ, vững vàng.

Hãy biến nó thành công cụ bỏ túi và thói quen hành xử trong cuộc sống của bạn.

Hướng dẫn sử dụng:

- Bước #1 (Tách): Tách mình ra khỏi vấn đề.

Khi gặp bất cứ vấn đề nào đáng kể, việc đầu tiên bạn cần làm là thực hành tách mình ra khỏi vấn đề. Để làm được điều này bạn cần ý thức được rằng vấn đề không phải là bạn. Đây vẫn là cách tư duy theo Tri Thức Gốc về cuộc sống chân thật khách quan tôi đã chia sẻ với bạn rất kỹ ở phần I.

Một sự thật bạn luôn phải ý thức và thực hành thường xuyên đó là vấn đề rõ ràng không phải là bạn. Bạn hoàn toàn có thể lùi lại một bước sau đó quan sát điều gì đang xảy ra bên ngoài và cả bên trong bạn. Hãy tưởng tượng giống như việc bạn đứng ngoài xem một cuộc cãi vã hoặc ẩu đả nào đó. Một kẻ có trí tuệ thực sự luôn cho mình thời gian để quan sát trước khi quyết định hành động. Nếu thiếu bước này, xác suất rất cao là bạn sẽ hành động sai và mang lại hậu quả tiêu cực.

Thế nên, việc đầu tiên cần làm khi bất cứ vấn đề nào phát sinh là hãy tách mình ra khỏi vấn đề bằng cách lùi lại một bước trong tâm trí và chỉ quan sát nó. Bạn không cần lo lắng về những trường hợp khẩn cấp như cháy nhà hay thú dữ tấn công, những thứ thuộc về bản năng sinh tồn sẽ khiến bạn lập tức đưa ra phản ứng có lợi cho sự sống của mình. Những trường hợp này kể cả chủ ý quan sát bạn cũng không thể vì bản năng không cho phép.

- *Bước #2 (Tích): Tích cực hóa vấn đề.*

Chẳng có bất cứ thứ gì trên đời chỉ mang ý nghĩa tích cực hoặc tiêu cực. Hai yếu tố này đều là bản chất của mọi sự kiện. Vấn đề cũng vậy, từ vụng này được hầu hết chúng ta hiểu theo chiều hướng tiêu cực mà quên mất bên trong nó chắc chắn tồn tại song song thứ gì đó tích cực. Việc của bạn là lôi nó ra để cân bằng lại với yếu tố tiêu cực đã được ưu tiên biểu lộ trước đó.

Ngay sau khi quyết định tách mình ra khỏi vấn đề bằng cách lùi lại quan sát, bạn đã có cho mình một sự điềm tĩnh nhất định. Đây cũng là tiền đề để trí tuệ khởi sinh và nhìn nhận khách quan về vấn đề đang gặp phải. Hãy tìm những khía cạnh tích cực nhất của vấn đề để thấy nó rõ ràng là không tệ đến thế. Khi nhìn thấy đồng thời cả những thứ tiêu cực và những điều tích cực của một vấn đề, bạn sẽ lập tức cảm thấy vấn đề đã không còn phải là vấn đề nữa.

Lúc này tâm trí sẽ có xu hướng dễ dàng chấp nhận vấn đề và không phản ứng tiêu cực thiếu kiểm soát. Giờ vấn đề sẽ trở thành một công việc cơ bản cần được xử lý.

- Bước #3 (Tìm): Tìm nguyên nhân gốc rễ và giải pháp tương ứng.

Bạn đã tách mình ra khỏi vấn đề và bình tĩnh quan sát. Bạn cũng đã cân bằng được vấn đề bằng việc tích cực hóa vấn đề với những góc nhìn khác. Làm tốt hai bước đầu tiên, chắc chắn bạn sẽ có được một trạng thái điềm tĩnh và tỉnh táo. Giờ mới là lúc bắt đầu với một hành động cụ thể để xử lý vấn đề như một công việc mới mẻ thú vị.

Bây giờ, hãy bắt đầu đặt những câu hỏi truy vết một cách đúng sự thật nhất để truy tìm nguyên nhân gốc rễ của vấn đề.

Có những vấn đề nhỏ bạn chỉ cần một, hai câu hỏi truy vết đơn giản sẽ rõ nguyên nhân. Có những vấn đề đủ lớn mà bạn cần phải dùng cả chuỗi câu hỏi liên hoàn mới đến được nguyên nhân gốc rễ thực sự. Không có con số chung cho số lượng câu hỏi cần thiết. Bạn chỉ cần tự vấn chuỗi câu hỏi truy vết và trả lời cho đến khi không thể hỏi thêm hay trả lời thêm được nữa. Đó là lúc nguyên nhân gốc rễ nhất được lộ diện.

- Bước #4 (Thử): Thử các giải pháp lần lượt theo thứ tự ưu tiên.

Làm tốt bước #3 bạn đã có trong tay nguyên nhân gốc rễ đồng nghĩa với khâu “chuẩn đoán bệnh” đã được hoàn thành một cách chính xác. Việc “kê đơn thuốc” thực sự không còn quá khó khăn.

Có sẵn rất nhiều thuốc đặc trị cho những chứng bệnh thường xuyên gặp phải. Hầu hết các vấn đề khi đã rõ nguyên nhân thì giải pháp cũng được dễ dàng tìm thấy. Vấn đề chỉ trở nên trầm trọng và khó giải quyết khi không tìm được hoặc tìm không đúng nguyên nhân.

Bạn đã rõ nguyên nhân, giờ việc còn lại rất đơn giản chỉ là tìm kiếm giải pháp phù hợp trong các “tủ tri thức của mình”. Năm tủ tri thức ở chương 6 sẽ cho bạn những gợi ý tốt nhất để giải quyết vấn đề theo nguyên nhân gốc rễ đã được chẩn đoán.

Hãy tự vấn xem kinh nghiệm bản thân sẽ cho bạn giải pháp nào?



Những cuốn sách với chủ đề phù hợp sẽ cho bạn những tư duy nào?

Internet sẽ mang lại những hướng dẫn gì?

Những cố vấn của bạn sẽ cho bạn những lời khuyên bổ ích nào?

Và Tri Thức Gốc sẽ giúp ích gì cho vấn đề của bạn?

Thực hành nghiêm túc bước này, chắc chắn bạn sẽ có trong tay một cho đến một tá các giải pháp chất lượng.

Việc cuối cùng, hãy thử từng giải pháp theo thứ tự ưu tiên do bạn tự cảm nhận và sắp xếp. Không bác sĩ nào có thể chắc chắn bệnh nhân sẽ lập tức khỏi bệnh ngay sau đơn thuốc đầu tiên. Cũng không có vấn đề nào chắc chắn được giải quyết triệt để chỉ sau một giải pháp duy nhất. Không có cách nào khác tốt hơn ngoài việc thử nghiệm.

Hãy thử các giải pháp theo đúng hướng dẫn nhận được, đúng thời gian, đúng liều lượng. Nếu không hiệu quả hãy thử tiếp giải pháp thứ hai. Nếu bạn làm đúng từng bước thì thông thường vấn đề của bạn sẽ được giải quyết hiệu quả chỉ với một, hai giải pháp.

03

PHẦN

THỰC HÀNH

Tri Thức Gốc

Dẫn nhập:

Hãy chắc chắn bạn đã đọc rất kỹ phần I để đảm bảo rằng bạn đã “học” đầy đủ lý thuyết gốc rễ.

Hãy chắc chắn bạn đã nắm được hết các công thức trong phần II để đảm bảo cho việc thực sự “hiểu” và biến lý thuyết thành công cụ trong cuộc sống.

Giờ là công việc cuối cùng, cũng là công việc khó khăn nhất mà không ai có thể giúp đỡ hay làm thay bạn. Bạn phải tự mình đảm bảo và chịu trách nhiệm về những hành động thực tế của mình.

Bạn đã được trao tận tay những tư duy, công cụ quan trọng nhất để cải thiện hiệu quả cuộc sống nhưng việc công cụ đó có được sử dụng hay không lại phụ thuộc hoàn toàn vào ý chí của bạn.

Tôi không biết bạn có nhận ra điều này không, nhưng Tri Thức Gốc đã được đúc rút và sắp xếp theo thứ tự rất đầy đủ và logic:

Triết lý gốc rễ về cuộc sống ở chương 1, về con người ở chương 2, và sự kết nối giữa con người và cuộc sống ở chương 3 đã mang đến cho bạn một **Triết lý vững chắc** về sự thật và những nguyên lý gốc rễ nhất tạo nên vạn vật trên đời này.

Lý thuyết về ba trò chơi lớn phải chơi ở chương 4 mang đến cho bạn **Tư duy triển khai** triết lý thành



nhóm việc cụ thể cần tập trung thực hiện để đảm bảo một cuộc sống hiệu quả và hạnh phúc.

Phần II với ba chương đã cung cấp cho bạn một hệ thống các **công cụ và hướng dẫn sử dụng** để cụ thể hóa hơn nữa những tư duy thành phương pháp rõ ràng giúp xử lý mọi vấn đề phát sinh trong đời sống cá nhân của bạn.

Bạn đã có trong tay gần như mọi yếu tố cần thiết để triển khai một cuộc sống mới hoàn toàn và hiệu quả hơn mỗi ngày. Hãy hành động và đừng trông cậy vào ai khác.

Bạn đã có trong tay cẩm nang Tri Thức Gốc, bạn đã trân trọng và bỏ thời gian để đọc đến tận những dòng này. Đây là dấu hiệu rõ ràng cho thấy bạn đang thực sự quan tâm đến chính mình và mong muốn một cuộc sống dễ chịu, hạnh phúc. Tôi không thể hành động thay, vì cuộc sống là của riêng bạn nhưng tôi sẽ cố gắng hỗ trợ bạn hết khả năng bằng ba lời khuyên nhỏ nhưng cực kỳ quan trọng dưới đây.

Lời khuyên #1: Hãy có cho mình một công cụ nào đó hỗ trợ cho việc biến lý thuyết thành hành động.

Một cuốn sổ tay là một gợi ý tốt, tùy vào thói quen và sự tiện dụng phù hợp. Bạn cũng có thể khai thác ứng dụng ghi chú, báo thức trong điện thoại của mình để nhắc nhở về những việc quan trọng cần ưu tiên. Hoặc bất cứ công cụ gì giúp bạn triển khai và vận hành

tốt công thức sống hiệu quả. Một tập giấy A4, một chiếc bảng ghim, cũng có thể là một ai đó giúp quản lý kế hoạch và nhắc nhở bạn mỗi ngày.

Hãy tìm ra một công cụ hỗ trợ vận hành công việc phù hợp, miễn là mọi lý thuyết được biến thành hành động và bạn duy trì hành động đủ lâu. Tới một thời điểm bạn sẽ không còn cần đến bất cứ sự hỗ trợ bên ngoài nào nữa. Nhưng nếu mới bắt đầu hãy cứ chuẩn bị một vài sự hỗ trợ nào đó để đảm bảo lý thuyết được triển khai thành hành động.

Lời khuyên #2: Hãy có cho mình một bản báo cáo phân tích hiệu quả của những hành động bạn đã và đang làm.

Công việc được thực thi đúng kế hoạch không thể là lời đảm bảo cho hiệu quả tích cực. Bất cứ công việc nào cũng luôn phát sinh những vấn đề cần giải quyết hoặc đôi khi để lại hậu quả ngoài ý muốn. Thế nên bạn cần phải có cho mình một bản tự báo cáo hiệu quả tối thiểu là hàng tháng. Hoặc tốt hơn là hàng tuần, thậm chí là hàng ngày nếu cảm thấy cần thiết.

Có thể là một trang A4 hoặc chỉ vài dòng ghi lại những công việc đã làm và kèm theo là đánh giá hiệu quả. Nó giống một bức tranh tóm tắt quá trình hành động của bạn. Định kỳ tự báo cáo cho chính mình để biết rằng thứ gì đang tiến triển tốt và thứ gì đang có chiều hướng xấu đi để kịp thời xử lý.

Một công cụ bất kỳ tiện lợi đều có thể sử dụng để làm bản báo cáo này. Đừng máy móc hay phức tạp hóa vấn đề. Liệt kê những đầu việc bạn đã làm, mức độ hoàn thành và thêm phần đánh giá hiệu quả theo ba cấp độ: Tốt, trung bình hoặc chưa tốt. Thế là đủ để bạn có được một bản báo cáo cần thiết.

Lời khuyên #3: Hãy định kỳ tối ưu lại những hoạt động chưa hiệu quả.

Bạn đã có được công cụ hỗ trợ và thúc giục vận hành. Bạn cũng có được hệ thống báo cáo định kỳ về hiệu quả hoạt động. Việc cuối cùng nên làm là hãy tận dụng những bản báo cáo định kỳ này để tối ưu lại kế hoạch hành động.

Những bản báo cáo định kỳ sẽ cho bạn biết những gì đang hiệu quả cần phát huy đồng thời cũng cho bạn thấy rõ thứ gì còn chưa hiệu quả. Lúc này, hãy rà soát lại công thức lý thuyết gốc rễ để tối ưu cách thực hiện đầu việc chưa hiệu quả theo một hướng khác.

Thực hành những việc phải làm để sống hiệu quả hơn mỗi ngày là một chuỗi hành động tuần hoàn. Không có thứ gì trên đời là luôn tốt, cũng không có công việc nào là luôn suôn sẻ. Đây là nguyên lý không thể thay đổi. Thế nên việc hành động, báo cáo, tối ưu rồi tiếp tục hành động, báo cáo, tối ưu là một chuỗi liên hoàn khép kín phải làm.

Nếu công cụ bạn sử dụng là một cuốn sổ tay, hãy thêm một hạng mục vào trang báo cáo và viết xuống những điều chỉnh cho kế hoạch tiếp theo. Phần nhỏ này sẽ mang lại ý nghĩa lớn trong sự tiến bộ của bạn mỗi ngày.

Thực hiện được tốt cả ba lời khuyên trên đây, bạn thực sự đã có trong tay những trợ thủ đắc lực cuối cùng. Bạn chỉ có thể trách móc chính mình nếu cuộc sống không hạnh phúc hơn.



LỜI KẾT



Kiến thức ngọn có ngập tràn ở khắp mọi nơi, nhưng Tri Thức Gốc thì chỉ thấp thoáng thấy được ở đâu đó. Dù muốn tất cả đồng loại của mình hiểu và ứng dụng Tri Thức Gốc để cuộc sống hạnh phúc hơn nhưng sức lực của một cá nhân là không thể.

Vạn sự tùy duyên! Có trên tay cuốn cẩm nang này là một duyên lớn giữa tôi và bạn. Dành thời gian đọc hết đến tận những dòng cuối cùng này là duyên lớn giữa bạn và Tri Thức Gốc. Hy vọng bạn và những lý thuyết giá trị này có được thêm một duyên nữa đủ lớn để hành động quyết liệt và nhận lại thành quả là cuộc sống thú vị, tận hưởng và hạnh phúc hơn mỗi ngày.

Có cả triệu cuốn sách nhưng chỉ có một số rất ít những cuốn sách hay. Cả triệu người có sách hay trong nhà nhưng chỉ một số ít người chịu đọc. Cả triệu người đọc nhưng luôn rất ít người hiểu trọn vẹn. Và trong những người đọc trọn vẹn ấy lại còn rất ít người thực sự bắt tay vào thực hành.

Cuộc sống vốn luôn công bằng theo cách riêng của nó. Vũ trụ này đủ giàu có để chúng ta có được những gì mình muốn. Vấn đề còn lại chỉ là thực sự bạn biết mình muốn gì hay không mà thôi.

Một lần nữa Tri Thức Gốc đã chỉ cho bạn chính xác điều bạn muốn và mọi cách thức hiệu quả để có được điều bạn muốn.

Triết lý gốc rễ; Tư duy triển khai; Công cụ hỗ trợ;
Cách thức vận hành; Hệ thống báo cáo và tối ưu hiệu
quả. Bạn đã có tất cả những gì cần thiết để có được
cuộc sống hiệu quả.

Lập tức hành động và lập tức tận hưởng. Cuộc sống
này là vô vàn những niềm vui và trải nghiệm!

Sự Thật Man...

Tái bút:

Cuốn cẩm nang “Tri Thức Gốc” này có một người em sinh đôi mang tên “GỐC - Thực hành”. Đây là cuốn sổ tay đặc biệt, giúp bạn triển khai Tri Thức Gốc thành hành động cụ thể.



Một tri kỷ bỏ túi nhưng mang trong mình ý nghĩa lớn lao. Nó mang theo triết lý sâu sắc, công thức triển khai cụ thể và hệ thống biểu mẫu thực hành khớp với nội dung kiến thức trong Tri Thức Gốc.

Cuốn Tri Thức Gốc này có thể đã đến với bạn theo dạng sách lẻ, combo, đặt hàng từ website, hoặc các kênh liên hệ khác của Gốc. Thế nên, tôi không thể chắc chắn bạn đã có trên tay người em sinh đôi mang tên “GỐC - Thực hành” này hay chưa.

Trong trường hợp bạn muốn có thêm cuốn sổ tay đặc biệt này để cụ thể hóa Tri Thức Gốc thành hành động, vui lòng lựa chọn các hình thức sau:

- + Gửi email tới địa chỉ: trithucgoc@gmail.com
- + Truy cập vào link: <https://suthatman.com/sotay>
- + Hoặc tìm và liên hệ lại theo chính thông tin bạn đã đặt mua cuốn cẩm nang Tri Thức Gốc.

Còn nếu bạn đã sở hữu cho mình trọn vẹn cặp song sinh [Tri Thức Gốc + Gốc Thực hành] thì thật tốt, bạn có trong tay một cặp tri kỷ trung thành.

Hãy hành động và hạnh phúc!

Triết lý gốc rễ; tư duy triển khai; công cụ hỗ trợ; cách thức vận hành; hệ thống báo cáo và tối ưu hiệu quả... tất cả những gì cần thiết để có được cuộc sống hiệu quả đã nằm gọn trong tay bạn. Lập tức hành động và lập tức tận hưởng.



Cuộc sống này là vô vàn những niềm vui và trải nghiệm!

