

BRAD STULBERG



Nghệ thuật

**SỐNG  
VỮNG VÀNG**

THE PRACTICE OF GROUNDEDNESS

*Con đường dẫn đến thành công bền vững  
và một cuộc sống trọn vẹn*

Thanh Thảo dịch

# **NGHỆ THUẬT SỐNG VỮNG VÀNG**

Tác giả: Brad Stulberg

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

**BÙI THỊ HƯƠNG**

Biên tập : Nguyễn Thu Mai

Trình bày : Bích Trâm

Bìa : Phương Thảo

**NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ**

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: [nxbdantri@gmail.com](mailto:nxbdantri@gmail.com)

Website: [nxbdantri.com.vn](http://nxbdantri.com.vn)

**Thực hiện liên kết:**

Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

XNĐKXB số 887-2023/CXBIPH/3-27/DT - QĐXB số 704/QĐXB-NXBDT ngày 28/03/2023. ISBN: 978-604-88-9092-6. Lưu chiểu quý 2/2023.

Giá bán: 84.000 đồng

# MỤC LỤC

---

Lời khen tặng

Phần I - NGUYÊN TẮC ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG VỮNG CHẮC

1 ĐỨNG VỮNG TRƯỚC KHI VƯƠN CAO

2 CHẤP NHẬN VỊ TRÍ HIỆN CÓ ĐỂ ĐẾN ĐƯỢC VỊ TRÍ MONG MUỐN

3 CHÚ TÂM VÀO HIỆN TẠI ĐỂ LÀM CHỦ SỰ CHÚ Ý VÀ NĂNG LƯỢNG CỦA BẢN THÂN

4 KIÊN NHẪN ĐỂ ĐẾN ĐÍCH NHANH HƠN

5 CHẤP NHẬN TÍNH DỄ TỔN THƯƠNG ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ SỰ TỰ TIN ĐÍCH THỰC

6 XÂY DỰNG TÍNH CỘNG ĐỒNG SÂU SẮC

7 VẬN ĐỘNG CƠ THỂ ĐỂ TÂM TRÍ VỮNG VÀNG

Phần II - SỐNG CUỘC ĐỜI VỮNG VÀNG

8 TỪ NGUYÊN TẮC ĐẾN HÀNH ĐỘNG

9 TẬP TRUNG VÀO QUÁ TRÌNH, KẾT QUẢ SẼ TỰ ĐẾN

Lời kết

Lời cảm ơn

Original title: The Practice of Groundedness

Written by Brad Stulberg

Copyright © 2021 by Bradley Stulberg

Vietnamese edition © 2023 by First News – Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

All rights reserved.

Tác phẩm: Nghệ thuật sống vững vàng

Tác giả: Brad Stulberg

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Portfolio, một chi nhánh của Penguin Publishing Group, trực thuộc Penguin Random House LLC., Hoa Kỳ.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

*Biên tập viên First News: Ý Nhi – Thùy Duyên*

Quý độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về:

*Bản thảo và bản quyền : [rights@firstnews.com.vn](mailto:rights@firstnews.com.vn)*

*Phát hành : [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)*

**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM

Ngôi Nhà Hạt Giống Tâm Hồn, Đường Sách Nguyễn Văn Bình,  
Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980

[www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

[www.hatgiongtamhon.vn](http://www.hatgiongtamhon.vn)

[facebook.com/firstnewsbooks](https://facebook.com/firstnewsbooks)

[facebook.com/hatgiongtamhon](https://facebook.com/hatgiongtamhon)

## ***Lời khen tặng***

*“Quyển sách này đã đi thẳng vào trọng tâm vấn đề.”*

**– Ryan Holiday, tác giả quyển *Stillness Is the Key* và *Ego Is the Enemy***

*“Nếu từng có lúc cảm thấy như thể cả cuộc sống riêng tư lẫn thế giới rộng lớn hơn ngoài kia đều đang quay cuồng vượt ngoài vòng kiểm soát, có thể bạn sẽ cần đến quyển sách này.”*

**– Daniel H. Pink, tác giả quyển *When, Drive* và *To Sell Is Human***

*“Một quyển sách đầy tham vọng, sâu sắc và có tác động lớn. Stulberg là tác giả mà tôi tìm đến khi muốn tìm hiểu về thành công trên tất cả các phương diện, trong cả sự nghiệp lẫn đời sống cá nhân.”*

**– David Epstein, tác giả của *Range* và *The Sports Gene***

*“Quyển sách này đã khai mở những vấn đề mà rất nhiều người trong chúng ta có thể cảm nhận nhưng lại không thể diễn tả bằng*



*lời.”*

**– Arianna Huffington, nhà sáng lập kiêm CEO của tổ chức Thrive Global**

*“Một quyển sách vừa sâu sắc vừa dễ vận dụng vào thực tế, có thể giúp chúng ta theo đuổi những thành tựu xuất sắc với một tâm trạng thoải mái hơn.”*

**– Adam Grant, tác giả quyển Think Again kiêm người dẫn chương trình TED podcast, chuyên mục WorkLife**

*“Đây là quyển cẩm nang giá trị giúp bạn đọc chuyển từ chủ nghĩa cá nhân anh hùng sang một tầm nhìn dài hạn và bền vững hơn về thành công.”*

**– Scott Galloway, tác giả quyển The Four và Post Corona**

*“Một lựa chọn thay thế cần thiết cho những ai đang cảm thấy quá mệt mỏi với những khẩu hiệu sáo rỗng và đang tìm kiếm một con đường sâu sắc hơn để kiến tạo một cuộc đời thành công.”*

**– Cal Newport, tác giả quyển Digital Minimalism và Deep Work**

*“Quyển sách này chính xác là những gì chúng ta cần vào thời điểm này. Stulberg là bậc thầy trong việc biến các dữ liệu khô khan thành những chiến lược khả thi.”*

**– Kelly McGonigal, tác giả quyển *The Willpower Instinct* và *The Joy of Movement***

*“Để tìm được hạnh phúc, ta phải xây dựng cuộc sống dựa trên giá trị và sức mạnh. Nhưng những điều này không tự nhiên mà có. Stulberg đã cung cấp sáu bước đi cụ thể mà ai cũng có thể làm theo, giúp dẫn lối chúng ta trên hành trình tìm kiếm hạnh phúc.”*

**– Arthur C. Brooks, tác giả quyển *The Conservative Heart* và *Love Your Enemies***

*“Quyển sách là một chuỗi những lời khuyên thiết thực giúp bạn ngừng bám víu vào thứ năng suất vốn phải đánh đổi bằng sự an lạc. Tôi khuyến khích mọi người nên đọc quyển sách này.”*

**– Adam Alter, tác giả quyển *Irresistible* và *Drunk Tank Pink***

*“Một quyển sách hấp dẫn chứa đựng nhiều thông tin. Với phong thái bậc thầy, Stulberg đã cho chúng ta thấy trạng thái vũng vằng tác động đến mọi khía cạnh trong đời sống chúng ta như thế nào. Hãy đọc và tự cảm nhận.”*

**– Tiến sĩ Steven C. Hayes, cha đẻ của liệu pháp chấp nhận và cam kết, tác giả quyển *A Liberated Mind***

*“Một tác phẩm lôi cuốn với những lời khuyên thiết thực có thể được áp dụng ngay vào thực tiễn. Quyển sách này đã ra đời vào thời điểm không thể thích hợp hơn.”*

**– Tiến sĩ, bác sĩ Judson Brewer, tác giả quyển Unwinding Anxiety và The Craving Mind**

Xin gửi lời cảm ơn đến các nhà khoa học, nhà văn, triết gia, nhà thơ, các vị thánh, tu sĩ và tất cả những nhà tiên phong khác vì đã cống hiến cho nhân loại những tư tưởng vĩ đại. Quyển sách này đã kế thừa nhiều ý tưởng và công trình nghiên cứu của họ. Nguyện vọng của tôi là quyển sách này có thể trở thành một đóng góp nhỏ bé cho thư viện tri thức vốn đã đồ sộ và trường tồn của nhân loại.

Trong suốt quá trình biên soạn, tôi vẫn luôn suy ngẫm làm sao để quyển sách này có thể trở thành một tác phẩm khiến con trai Theo của tôi cảm thấy tự hào. Tôi dành tặng quyển sách này cho thằng bé.

Đây cũng là món quà tôi dành tặng cho tất cả các bạn.

# Phần I

**NGUYÊN TẮC ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG VỮNG  
CHẮC**

## ĐÚNG VỮNG TRƯỚC KHI VƯỜN CAO

Mùa hè năm 2019, tôi bắt đầu nhận thấy nhiều khách hàng của mình – dù là nhà điều hành cấp cao, doanh nhân thành đạt, bác sĩ hàng đầu hay các vận động viên ưu tú – đều cùng gặp phải một vấn đề. Trước đây, chúng tôi từng dành phần lớn thời gian để thảo luận về những thói quen và nếp sinh hoạt giúp mang lại hiệu quả cao trong công việc, nhưng trong vài năm trở lại đây, tôi lại được nghe họ nói về một vấn đề hoàn toàn khác. Một trong các khách hàng của tôi là Tim, bác sĩ trưởng khoa tại một hệ thống chăm sóc sức khỏe lớn, đã tâm sự: “Tôi thật sự muốn được nghỉ ngơi vài ngày. Nhưng mỗi lần cố dành ra dù chỉ một ngày cuối tuần để thư giãn thì tôi lại không thể kiềm được mà cứ liên tục kiểm tra email công việc. Về mặt lý trí, tôi biết mình không cần phải làm thế và cũng không thật sự muốn làm thế, nhưng tôi không cưỡng lại được. Sự thật là tôi sẽ bắt đầu trở nên bồn chồn và bất an nếu không liên tục kiểm tra email công việc”.

Những khách hàng khác của tôi thì cảm thấy hết sức lo lắng khi không có “công việc tiếp theo” trong lịch trình, mà thậm chí dù có đi nữa thì họ vẫn sợ thiếu. Họ cảm thấy bản thân có một nhu cầu sâu kín, đó là phải luôn thúc đẩy mình chinh phục một mục tiêu nào đó để không cảm thấy đời mình trống rỗng. Samantha, nữ doanh nhân sở hữu một công ty công nghệ có mức tăng trưởng cao, chia sẻ với tôi: “Tôi từng cho rằng sau khi gọi được vốn và đưa công ty đi vào hoạt động thì tôi sẽ cảm thấy hài lòng, nhưng tôi đã lầm. Giờ

thì tôi bắt đầu thấy lo sợ, vì nếu như thế vẫn là chưa đủ làm tôi thỏa mãn thì tôi không chắc phải thế nào mới là đủ nữa”.

Một số khách hàng cũng chia sẻ rằng lúc nào họ cũng thấy mình đang ở trong trạng thái rệu rã, thiếu tập trung – về mặt thể chất hoặc tinh thần – bởi luôn mất quá nhiều thời gian nhìn lại quá khứ, suy tính tương lai, nghi ngờ các quyết định của bản thân hoặc bị cuốn vào các tình huống giả định. Ben, giám đốc điều hành của một công ty phần mềm lớn, đã miêu tả trạng thái này như sau: “Từ lâu rồi tôi vẫn thường dễ bị xao nhãng và có khuynh hướng nghiêm trọng hóa vấn đề. Thế nhưng giờ đây tình trạng đó đã trở nên trầm trọng hơn, giống như tôi đã mắc phải chứng ‘xao nhãng thái quá’ vậy. Việc tập trung vào hiện tại trở nên khó hơn bao giờ hết. Tôi vẫn có thể đối phó với tình trạng này, nhưng tôi không thích nó chút nào”.

Hầu hết những cá nhân này – bao gồm Tim, Samantha và Ben – đều là những người dám nghĩ dám làm. Họ rất quyết đoán, hành động có mục tiêu rõ ràng và rất đề tâm tới công việc cũng như đời sống cá nhân của mình. Họ đã quá quen với việc đương đầu với nghịch cảnh. Với các vận động viên, nghịch cảnh đó là những chấn thương nghiêm trọng trong lúc thi đấu; với các giám đốc điều hành đến từ nhóm thiểu số, khó khăn mà họ phải đối mặt chính là thành kiến và nạn phân biệt đối xử; các doanh nhân thì phải chống chọi với những thời khắc cam go trên thương trường. Ai cũng từng phải đối mặt với chứng căng thẳng trầm trọng, đặc biệt là các bác sĩ, những người phải đối mặt với làn ranh sống-chết gần như mỗi ngày. Thế nhưng sau khi đã vượt qua tất cả những trở ngại ấy, các khách hàng của tôi – những người mà tôi vô cùng ngưỡng mộ – vẫn tiếp tục phải vùng vẫy trong khổ sở.



Cảm giác trống rỗng và tình trạng thiếu tập trung này không chỉ là vấn đề nổi cộm nơi những khách hàng của tôi, mà nó còn nhiều lần xuất hiện trong quá trình nghiên cứu cũng như các bài viết mà tôi thực hiện, vốn tập trung vào hiệu quả, sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như cảm giác hài lòng với cuộc sống nói chung. Nhờ công việc này mà tôi đã có cơ hội cộng tác với nhiều vận động viên thể thao, các học giả và những nhà sáng tạo hàng đầu; và tôi biết nhiều người trong số họ cũng chịu đựng cùng một nỗi bất mãn như vậy. Xét theo những tiêu chuẩn thông thường, họ là những người cực kỳ thành công. Nhưng sâu bên trong, họ vẫn thường cảm thấy có điều gì đó bất ổn, điều gì đó chưa trọn vẹn. Điều thú vị là rất nhiều người trong số họ nói với tôi rằng nếu không ở trong trạng thái căng thẳng thì họ sẽ lại rơi vào cảm giác chán nản. Họ không bị trầm cảm; họ chỉ thường xuyên cảm thấy một nỗi bất mãn kinh niên. Một vận động viên tầm cỡ thế giới từng chia sẻ với tôi: “Sau mỗi trận đấu, dù cho tôi có giành chiến thắng đi nữa, nhưng nếu không ngay lập tức hướng đến mục tiêu tiếp theo, tôi sẽ bắt đầu rơi vào nỗi chán nản ừ ừ. Phải chi tôi có được cảm giác bình yên lâu hơn và sâu hơn một chút”.

Chắc chắn là tất cả những cá nhân này đều trải qua những thời khắc hạnh phúc và hân hoan, nhưng cũng chỉ có thế – chúng chỉ là những khoảnh khắc thoáng qua rồi nhanh chóng vụt tắt. Họ thường cảm thấy như thể mình đang bị cuốn theo những mong muốn nhất thời trong cuộc sống, liên tục thay đổi từ thứ này sang thứ khác, đánh mất đi quyền tự chủ và khả năng kiểm soát. Họ thường nói với chính mình (và với tôi) rằng họ rất muốn dẹp bỏ hết những thứ đó – tất cả tin tức, cảm giác bận rộn, email, các thông báo trên mạng xã hội và cả việc liên tục nghĩ về tương lai. Thế nhưng khi thử làm vậy thì họ lại cảm thấy bất an, liên tục dao động giữa tình trạng vô định và cảm giác lo âu. Họ biết rõ là lúc nào cũng bận rộn không phải là giải pháp, nhưng đồng thời lại cảm thấy không yên tâm khi được thanh thoi. Đàn ông thường diễn tả điều này như một nhu cầu to lớn và nặng nề về việc trở nên bất khả chiến bại. Phụ nữ thì chia sẻ rằng họ cảm thấy bản thân phải gói mọi thứ vào mọi

lúc, và do đó không tránh khỏi cảm giác liên tục thất vọng vì không thể đáp ứng được những kỳ vọng bất khả thi. Tôi tạm gọi đây là chủ nghĩa cá nhân anh hùng, một trò chơi giành vị thế không hồi kết, không mang lại lợi ích gì cho chính bạn lẫn những người xung quanh và thường đi đôi với niềm tin hạn hẹp rằng các thành tựu đo lường được là thước đo duy nhất của thành công. Ngay cả khi bạn có thể che giấu kỹ cảm giác này, không để nó lộ ra bên ngoài, sâu bên trong, chủ nghĩa cá nhân anh hùng vẫn sẽ dần khiến bạn cảm thấy như thể mình không bao giờ chạm được đích đến cuối cùng – cảm giác thỏa mãn dài lâu.

Chủ nghĩa cá nhân anh hùng không phải là một vấn đề chỉ xuất hiện trong quá trình tư vấn khách hàng, các nghiên cứu hay những bài viết của tôi, mà nỗi khổ do nó gây ra còn là chủ đề chung trong nhiều cuộc trò chuyện của tôi cũng như của người thân, bạn bè, đồng nghiệp với những người xung quanh. Đối với rất nhiều người, cảm thấy bản thân không bao giờ có đủ gần như đã trở thành một trạng thái thường trực trong cuộc sống, bất kể tuổi tác, chủng tộc, giới tính, nghề nghiệp hay nơi sinh sống của họ. Đây không hẳn là một vấn đề mới mẻ. Ngay từ buổi đầu lịch sử nhân loại, con người đã luôn khao khát cảm giác vững vàng và trọn vẹn, dù ngoài kia cuộc sống vẫn không ngừng biến động. Nhưng cảm giác ấy ngày càng trở nên mãnh liệt hơn. Chủ nghĩa cá nhân anh hùng đang hiện diện khắp nơi và được duy trì nhờ nền văn hóa hiện đại mà trong đó bạn liên tục được dạy rằng mình phải trở nên giỏi giang hơn, cảm thấy vui vẻ hơn, suy nghĩ tích cực hơn, đạt được nhiều thành tựu hơn và phải tối ưu hóa cuộc sống của mình – để rồi chỉ mang lại cho bạn những giải pháp nông cạn, hời hợt mà nếu áp dụng thì khả năng cao nhất là bạn lại càng ham muốn nhiều hơn.

Bạn không phải là người duy nhất cảm thấy những mô tả nói trên nghe có vẻ quen thuộc. Có thể trường hợp của bạn có những chi tiết khác với các ví dụ mà tôi vừa nêu. Có thể bạn không thích công việc của mình hoặc đang phải đối mặt với những thử thách cam go.

Có thể bạn là sinh viên mới ra trường hoặc là nhân viên có hai mươi năm kinh nghiệm trong nghề. Cũng có thể bạn đang sắp đến tuổi hưu hoặc đã nghỉ hưu. Dù thế nào đi nữa, thực tế là rất nhiều người trong chúng ta, bao gồm cả tôi, đều đang trải nghiệm những “triệu chứng” thường gặp của chủ nghĩa cá nhân anh hùng như cảm giác bồn chồn, cảm thấy bị hối thúc, lo âu, phân tâm, kiệt sức, trống rỗng, cảm thấy mình phải liên tục theo đuổi các mục tiêu mới và cảm giác thiếu thốn thường trực. Tất cả những dấu hiệu này sẽ được minh chứng rõ ràng qua những số liệu đa dạng mà chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn trong những chương tiếp theo.

## **Khi mặt đất sụp đổ dưới chân ta**

Trong quyển sách đầu tiên của mình, Peak Performance (tạm dịch: Thành tích đỉnh cao), tôi đã giới thiệu những nguyên tắc cần thiết giúp chúng ta đạt được sự tiên bộ bền vững trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Còn trong quyển sách thứ hai, The Passion Paradox (tạm dịch: Nghịch lý đam mê), tôi đã bàn về tình trạng liên tục thúc ép bản thân bằng mọi giá mà nhiều người gặp phải, đồng thời hướng dẫn độc giả cách phát triển đam mê của bản thân và hướng đam mê ấy theo những con đường có thể tạo ra lợi ích. Khi đó, tôi cho rằng công thức tạo nên một cuộc đời thành công và hạnh phúc là nuôi dưỡng những đam mê có tiềm năng sinh lợi, sau đó áp dụng các nguyên tắc được nêu trong quyển Peak Performance để điều hướng đam mê đó và từng bước đạt đến trình độ bậc thầy. Đó chính là phương pháp mà tôi và nhiều khách hàng của tôi vẫn luôn áp dụng – nhờ đó thường gặt hái được những thành công to lớn trong cuộc sống. Thúc đẩy, thúc đẩy và tiếp tục thúc đẩy. Tiến lên, tiến lên và không ngừng tiến lên. Không bao giờ được phép thỏa mãn. Không bao giờ được cảm thấy đủ. Không ngừng nỗ lực và luôn tập trung cao độ vào những mục tiêu tiếp theo, bất kể chúng là gì.

Thế rồi sau khi quyển Peak Performance lọt vào danh sách sách bán chạy và bản thảo đầu tiên của quyển The Passion Paradox được hoàn thành, tôi bàng hoàng nhận được chẩn đoán mình mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (obsessive-compulsive disorder, viết tắt là OCD), một căn bệnh thường bị hiểu lầm và xem nhẹ. Không chỉ dừng lại ở khuynh hướng ngăn nắp hoặc cẩn thận thái quá, người mắc chứng OCD lâm sàng có những biểu hiện đặc thù như bị ám ảnh và chi phối bởi những suy nghĩ và cảm xúc tai hại. Bạn mất rất nhiều thời gian cố tìm hiểu xem những suy nghĩ đó có nghĩa là gì và làm thế nào để chúng không làm phiền bạn nữa, nhưng mọi nỗ lực đều vô ích, chúng vẫn trở lại hết lần này đến lần khác và ngày càng trở nên mãnh liệt hơn. Những suy nghĩ ám ảnh đó khiến bạn thấy lo lắng và bất an đến tê dại. Bạn ép mình không nghĩ đến chúng nữa, nhưng chúng vẫn luôn ở đâu đó trong tâm trí bạn và chiếm dụng mọi khoảng thời gian trống trong ngày của bạn. Chúng len lỏi trong tâm trí và cơ thể bạn cả lúc bạn lên giường đi ngủ lẫn khi bạn thức dậy vào sáng hôm sau. Chúng ở đó khi bạn ăn uống. Chúng hiện diện lúc bạn đang làm việc. Chúng xuất hiện ngay cả khi bạn cố gắng dành thời gian và tâm trí cho gia đình mình. Chúng thậm chí còn ám ảnh những giấc mơ của bạn khi bạn đang chìm trong giấc ngủ. Những ý nghĩ và cảm xúc không mời mà tới ấy đeo bám dai dẳng đến nỗi bạn bắt đầu tự hỏi có phải mình nên tin vào chúng hay không.

Trong trường hợp của tôi, những ý nghĩ và cảm xúc phiền toái (hay những nỗi ám ảnh) chủ yếu tập trung vào cảm giác tuyệt vọng, sự trống rỗng, khuynh hướng tự tôn thương bản thân và nỗi bất an khi nghĩ về cuộc sống. Mặc dù sống với chứng OCD không được kiểm soát thật sự rất căng thẳng, nhưng tận sâu bên trong, tôi biết mình không muốn làm tổn hại bản thân – nhưng tâm trí không để tôi được yên. Nỗi sợ cứ xoay vần trong đầu tôi, hỗn độn và dai dẳng. Tôi phải sống trong tình trạng như vậy mỗi ngày trong gần một năm trước khi bắt đầu thấy được một số hiệu quả tích cực từ các liệu pháp điều trị, giúp cuộc sống và công việc của tôi chuyển biến theo chiều hướng tốt đẹp hơn.

Tôi mắc chứng OCD không phải vì những đặc điểm tính cách bẩm sinh của mình – chẳng hạn như mong muốn giải quyết mọi vấn đề, nỗ lực không ngừng và hoạt động liên tục, thái độ luôn hướng về phía trước và không bao giờ bằng lòng với những gì đã đạt được. Nhưng chứng bệnh này đã khiến tôi phải dừng lại và suy ngẫm về những nét tính cách này của bản thân. Theo một cách nào đó, dường như chúng có liên quan với nhau. Cứ như thể tất cả những động lực thúc đẩy tôi tiến lên phía trước đồng thời cũng khiến tôi cảm thấy bất định và chới vơi. Cứ như thể chứng OCD chính là phiên bản cực đoan của trạng thái sống bình thường của tôi – chỉ có điều phiên bản này lại hướng tôi đi về phía tăm tối.

## **Hiểm họa KHI không ngừng tối ưu hóa bản thân**

Sau khi bài viết của tôi về những trải nghiệm chung sống với chứng OCD được đăng tải trên tạp chí Outside, tôi đã nhận được hàng trăm lời nhắn từ những độc giả cũng đang phải chịu đựng chứng OCD, cảm giác lo âu, các chứng rối loạn cảm xúc khác hay đơn giản là cảm giác bứt rứt nói chung. Nhiều người trong số đó chia sẻ rằng chính họ cũng mang trong mình một nỗi khao khát không bao giờ được thỏa mãn mà trước khi biết về bệnh tình của bản thân, họ đã từng lầm tưởng đó là một dấu hiệu đáng mừng. Chính khát vọng này, cùng với nguồn năng lượng không ngừng thúc đẩy họ tiến lên, đã giúp họ đạt được những thành tựu tuyệt vời. Chúng từng mang đến cho họ niềm vui và cảm giác phấn khích. Thế nhưng giờ đây, giống như tôi, họ cũng bắt đầu tự hỏi liệu cảm giác không thể thỏa mãn và sự tập trung thái quá của họ vào sự phát triển và tiến bộ không ngừng đó có phải là một trong những nguyên nhân khiến tâm trí họ luôn ở trong tình trạng quá tải một cách không thể kiểm soát hay không – một tâm trí không thể giảm tải, không thể tìm được một điểm tựa vững vàng.

Những chia sẻ này đã giúp tôi nhận ra chúng ta đều đang cố gắng làm mọi việc trong khả năng để tối ưu hóa toàn bộ sự hiện hữu của mình, với mục đích cuối cùng là có được cảm giác đủ đầy. Nhưng có lẽ cách này không tối ưu như vậy. Trong tâm lý học cổ đại phương Đông có một khái niệm gọi là “con ma đói”. Con ma đói có một chiếc dạ dày không đáy. Nó ăn không ngừng nghỉ, nhồi nhét bản thân đến phát bệnh mà vẫn không sao thấy no. Đó là một chứng rối loạn nghiêm trọng, và đến tận ngày nay vẫn có nhiều người đang phải đối mặt với “con ma đói” này.

Nhà xã hội học tiên phong Émile Durkheim đã nhận định: “Bất kể thành tựu đạt được có to lớn hay vĩ đại đến mức nào, tham vọng thái quá luôn đòi hỏi chúng ta phải đạt được nhiều hơn, bởi trong tham vọng đó không hề có bất kỳ ý muốn dừng lại nào. Không điều gì có thể mang lại cảm giác thỏa mãn, và sự bức bối tột cùng này cứ duy trì mà không hề suy giảm... Dưới tình trạng như vậy, làm sao sức khỏe tâm thần của chúng ta không bị suy yếu cho được?”. Tỷ lệ bệnh nhân mắc chứng lo âu và trầm cảm hiện đang ở mức cao nhất từ trước đến nay, ước tính cứ năm người thì có hơn một người đang gặp phải tình trạng này. Chứng nghiện các chất gây hại cũng lên đến mức đỉnh điểm trong lịch sử hiện đại, bằng chứng là tỷ lệ người nghiện rượu và sử dụng chất gây nghiện quá liều đang ngày càng gia tăng. Tỷ lệ tử vong vì tự sát, ma túy, hoặc rượu – hay gọi theo cách các nhà nghiên cứu là “những cái chết vì tuyệt vọng” – đang gia tăng hết sức nhanh chóng. Năm 2017, có hơn 150.000 người Mỹ đã “chết vì tuyệt vọng”. Đây là con số cao nhất trong lịch sử, tính tới thời điểm đó, và gần như cao gấp đôi so với dữ liệu năm 1999. Mặc dù những vấn đề trên xuất hiện một phần cũng vì những nguyên nhân chủ quan, nhưng rất nhiều vấn đề trong số đó có liên quan đến chủ nghĩa cá nhân anh hùng, nếu không muốn nói là hệ lụy trực tiếp của chủ nghĩa này.

Theo những nghiên cứu gần đây nhất trong lĩnh vực khoa học nhận thức, tâm lý học, hành vi của tổ chức, y học và xã hội học, có nhiều nhóm người cũng đang chật vật đối phó với cảm giác không thỏa mãn. Một nghiên cứu của Gallup – tổ chức chuyên về thăm dò và phân tích dữ liệu quy mô lớn của Mỹ – đã cho thấy sức khỏe thể chất và tinh thần nói chung cũng như cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống của người Mỹ đã giảm gần 10% kể từ năm 2008. Dữ liệu này “cho thấy một khuynh hướng, đó là không phải mọi chuyện đều tốt đẹp với người Mỹ”, theo như cách nói của tờ The American Journal of Managed Care. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Ngay cả trước khi đại dịch COVID-19 xảy ra, số lượng người tự hơp tại những địa điểm sinh hoạt cộng đồng truyền thống cũng đã giảm xuống mức thấp nhất trong lịch sử đương đại. Sự phân cực chính trị ngày càng gia tăng. Cùng lúc đó, các chuyên gia cũng cho rằng trạng thái cô đơn và sự cô lập xã hội đang diễn ra ở khắp nơi, không khác gì một bệnh dịch. Năm 2019, Tổ chức Y tế Thế giới đã chính thức xem tình trạng kiệt sức vì công việc như một bệnh lý, với định nghĩa “kiệt sức vì công việc là tình trạng căng thẳng mạn tính trong công việc không được xử lý hiệu quả”. Chứng mất ngủ và đau mạn tính hiện đang trở nên phổ biến hơn bao giờ hết. Khi kết hợp tất cả những dữ kiện này lại với nhau, bạn sẽ thấy có vẻ đúng là những cảm giác ảm sâu trong lòng mỗi người về sự không trọn vẹn, không đủ đầy, đang bộc lộ ra ngoài ngày một rõ hơn. Trớ trêu thay, những người đang phải chịu đựng nỗi khổ này thường lại là những người làm việc hiệu quả và hết sức thành công, ít nhất là theo những tiêu chuẩn thông thường. Nhưng chắc chắn đó không phải là kiểu “thành công” mà những người này theo đuổi.

### ***Những dấu hiệu cho thấy có thể bạn đang bị chủ nghĩa cá nhân anh hùng tác động theo hướng tiêu cực***

Những cảm giác này có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau, nhưng các dấu hiệu thường gặp bao gồm:

Lo âu ở mức độ nhẹ và cảm giác luôn bị thúc giục hoặc luôn phải hối hả, về thể chất hoặc tinh thần;

Cảm giác cuộc sống của mình đang quay cuồng trong một nguồn năng lượng hỗn loạn, như thể bạn liên tục bị cuốn vào hết việc này đến việc khác;

Thường xuyên cảm thấy có điều gì đó không ổn nhưng lại không chắc điều đó là gì, và đương nhiên cũng không biết phải làm gì với nó;

Không muốn bản thân lúc nào cũng ở trong trạng thái làm việc, nhưng lại gặp khó khăn trong việc dừng lại và cũng cảm thấy không thoải mái khi phải dừng lại;

Cảm thấy mình quá bận rộn, nhưng khi có thời gian rảnh thì lại đứng ngồi không yên;

Dễ bị xao nhãng và không thể tập trung, khó có thể ngồi yên mà không với tay cầm lấy chiếc điện thoại;

Muốn làm việc năng suất hơn, trở thành người tốt hơn và cảm thấy vui vẻ hơn, nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu;



“Chết chìm” trong những thông tin, các sản phẩm và các cuộc tranh luận về cách để đạt được hạnh phúc toàn diện, cải thiện bản thân và nâng cao hiệu quả công việc;

Cảm thấy cô đơn hoặc trống rỗng;

Rất khó cảm thấy hài lòng;

Là người thành công nếu xét theo những tiêu chuẩn thông thường, nhưng lại luôn cảm thấy bản thân không bao giờ đủ giỏi giang.

Trên đây là những biểu hiện của một lối sống rất phổ biến, thậm chí thịnh hành, trong thế giới ngày nay. Nhưng như tôi sẽ trình bày trong những trang tiếp theo, bạn sẽ thấy đó không nhất thiết phải là lối sống của chúng ta.

## **Vững vàng – một trạng thái tốt đẹp hơn**

Tôi đã nghĩ về tất cả những điều trên trong suốt chuyến leo núi cùng anh bạn thân Mario. Vào thời điểm ấy, cả hai chúng tôi đều đang gặp phải những khó khăn riêng trong cuộc sống và cảm thấy rất chông chênh. Hôm đó trời khô hanh và lộng gió; bầu trời âm u một màu xám nhạt. Gió lay mạnh những tán lá trên cao của mấy cây tùng bách California to lớn, nhưng dưới đó vài chục mét, thân

cây vẫn bất động. Những thân cây này chắc nịch, bám chặt lấy mặt đất bằng một mạng lưới rễ chắc khỏe được kết nối chặt chẽ với nhau. Đó chính là lúc trong đầu tôi bỗng bật ra một ý tưởng. Tôi nhớ mình đã nhìn Mario và nói: “Chính là đây. Đây chính là thứ mà chúng ta đang thiếu. Đây chính là thứ mà chúng ta đang cần phát triển. Chúng ta phải dừng việc dành quá nhiều thời gian để lo lắng về tán lá trên cao hay những nhánh cây đang vươn lên không ngừng của mình; thay vào đó, chúng ta cần tập trung nuôi dưỡng bộ rễ nằm sâu bên trong. Đó mới là thứ giữ cho chúng ta đứng vững trước mọi kiểu thời tiết. Đó mới chính là nền tảng thật sự. Đó chính là những nguyên tắc cơ bản thường bị xem nhẹ, bị vùi lấp giữa cuộc đời tấp nập nơi chúng ta lúc nào cũng chỉ biết tập trung tiến lên phía trước và chỉ chăm chăm nhắm vào những thành tựu bên ngoài”.

Trong khoảnh khắc đó, tôi đã nhận ra điều mà tôi, Mario, những khách hàng và những con người thành công xuất chúng mà tôi đề cập đang khao khát, và tôi cũng khá chắc đó chính là điều mà hầu như ai cũng đang tìm kiếm: một cảm giác vững vàng, để từ đó có thể trải nghiệm một cảm giác thành công sâu sắc hơn, viên mãn hơn.

*Sự vững vàng là sức mạnh nội tại kiên định và sự tự tin giúp bạn vượt qua mọi thăng trầm trong cuộc sống. Nó là cội nguồn của tính chính trực, sự ngoan cường và cảm giác trọn vẹn mà nhờ đó ta đạt được những thành tựu lâu bền, một cuộc sống an vui và viên mãn. Tuy vậy, nhiều người trong chúng ta lại mắc phải một cái bẫy thường gặp: thay vì tập trung vào nền tảng gốc rễ này, ta lại quá chú tâm vào năng suất, sự tối ưu hóa, mức độ tăng trưởng và những thứ hào nhoáng trước mắt. Đến cuối cùng, những gì bạn nhận lại là sự đau khô. Ngược lại – và như bạn sẽ đọc được trong quyển sách này – khi ưu tiên sự vững vàng, bạn không bỏ bê đam mê, thành tích hay năng suất. Sự vững vàng cũng không buộc bạn phải từ bỏ toàn bộ tham vọng. Thay vào đó, một “bộ rễ” vững chắc*

*sẽ giúp ổn định và đặt các đặc tính này vào đúng chỗ, để những nỗ lực và tham vọng của bạn bớt chạy loạn mà được hướng vào đúng trọng tâm hơn, bền vững hơn và mang lại cảm giác thỏa mãn hơn; bớt nhắm tới những mục tiêu ngắn hạn mà sẽ tập trung xây dựng một lối sống hài hòa với những giá trị nội tâm sâu sắc nhất của bạn, giúp bạn theo đuổi đam mê và thể hiện bản thể chân thực nhất của mình ngay trong hiện tại, theo cách có thể khiến bạn tự hào. Khi đã vững vàng, bạn sẽ không có nhu cầu nhìn lên hay nhìn xuống. Bạn ở đúng vị trí của mình và nắm giữ toàn bộ sức mạnh cũng như quyền hạn đích thực mà bạn có được từ vị trí đó. Thành tựu mà bạn đạt được sẽ trở nên lâu bền và huy hoàng hơn. Chỉ khi vững vàng thì bạn mới có thể thật sự vươn cao, ít nhất là theo một cách bền vững.*

Vậy cuộc sống bạn sẽ ra sao nếu bạn bắt đầu tập trung vun đắp trạng thái vững vàng thay vì luôn thúc đẩy bản thân giành lấy những thành tích theo những tiêu chuẩn thông thường? Sẽ ra sao nếu câu trả lời cho những vấn đề của bạn là hãy bớt kích động về tương lai và tập trung nhiều hơn vào thời khắc hiện tại? Sẽ thế nào nếu bạn đừng cố gắng cật lực để lúc nào cũng là người giỏi giang, đừng tập trung vào những thành tích bên ngoài mà thay vào đó tập trung xây dựng một nền móng vững chắc – một trạng thái vững vàng mà bản thân nó không phải là một kết quả hay một sự kiện riêng lẻ, mà là một lối sống? Một trạng thái vững vàng mà từ đó những thành tích đỉnh cao và một cuộc sống hạnh phúc viên mãn có thể đơm hoa kết trái và duy trì trọn đời? Làm thế nào một cá nhân có thể vun đắp một nền tảng đủ vững vàng để chống chọi được với những đổi thay trong cuộc sống? Liệu có cách nào để chúng ta sống thanh thản hơn và thỏa mãn hơn, vững chãi hơn và trọn vẹn hơn, mà vẫn phát huy tối đa tiềm năng của bản thân không?

Để trả lời những câu hỏi này, tôi đã tìm đến các công trình nghiên cứu khoa học, những lời dạy thông thái của người xưa và cả những

ví dụ thực tiễn ở hiện tại.

## **trạng thái vững vàng DƯỚI GÓC NHÌN KHOA HỌC**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng hạnh phúc là hiệu số giữa hiện thực và các kỳ vọng. Nói cách khác, bí quyết hạnh phúc không nằm ở chỗ lúc nào cũng mong muốn và cố gắng nỗ lực để đạt được nhiều hơn. Thay vào đó, hạnh phúc được tìm thấy ngay trong khoảnh khắc hiện tại, trong quá trình kiến tạo một cuộc đời ý nghĩa và sống trọn vẹn cuộc đời ấy, ngay tại nơi đây, ngay giây phút này. Đương nhiên, việc đáp ứng các nhu cầu cơ bản như chỗ ở, thức ăn và y tế đóng vai trò then chốt trong mọi định nghĩa về hạnh phúc hoặc sự viên mãn. Nếu không đáp ứng được những nhu cầu này, chúng ta khó mà đáp ứng được bất kỳ nhu cầu nào khác. Một số nghiên cứu cho thấy thu nhập có tương quan với mức độ hạnh phúc về thể chất cũng như tinh thần, trong khi một số nghiên cứu khác, chẳng hạn như nghiên cứu của nhà tâm lý học đoạt giải Nobel Daniel Kahneman, chỉ ra rằng nếu thu nhập vượt quá một ngưỡng nhất định – trong khoảng 65.000 đến 80.000 đô-la một năm, có thể chênh lệch một chút tùy theo vị trí địa lý – thì mức thu nhập tăng thêm không còn liên quan đến mức gia tăng hạnh phúc hay cảm giác hài lòng trong cuộc sống nữa. Cho dù thu nhập có là một yếu tố quan trọng đi nữa thì nó cũng không phải là tác nhân chủ đạo giúp người ta có được một cuộc đời hạnh phúc.

Ngoài ra, tất cả chúng ta đều chịu ảnh hưởng bởi một hiện tượng mà các nhà khoa học hành vi gọi là hiệu ứng thích nghi với khoái lạc, hay còn gọi là thuyết “điểm tới hạn” của hạnh phúc: khi chúng ta chinh phục hay đạt được một điều gì đó mới lạ thì mức độ hạnh phúc, hài lòng và thỏa mãn của chúng ta sẽ tăng lên, nhưng chỉ sau vài tháng, các chỉ số này sẽ lại quay về mức ban đầu. Đây chính là

lý do tại sao bạn rất khó thoát khỏi chủ nghĩa cá nhân anh hùng, nếu không muốn nói là không thể thoát được. Thật ra, khi nghĩ rằng bản thân có thể làm được việc này, bạn lại đang rơi vào chính cái bẫy của chủ nghĩa cá nhân anh hùng.

Khi bàn về những khó khăn thường gặp trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc và cảm giác trọn vẹn lâu bền, nhà tâm lý học đến từ Đại học Harvard, Tal Ben-Shahar, người đặt ra khái niệm “ảo tưởng về đích đến”, đã phát biểu: “Chúng ta đang sống với một ảo tưởng – một hy vọng sai lầm – rằng một khi chạm tay đến mục tiêu, chúng ta sẽ được hạnh phúc”. Tuy vậy, khi chúng ta thật sự đạt được mục tiêu, khi cuối cùng cũng “đến đích”, có thể chúng ta sẽ cảm nhận được một tia hạnh phúc ngắn ngủi, nhưng cảm giác ấy thường không kéo dài. Đó là chưa kể đến rất nhiều lần chúng ta thất bại, những lần chúng ta phải ném trái những trái đắng trên đường đời. Cũng theo Ben-Shahar, nếu vòng tuần hoàn của việc tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài và tìm không ra hạnh phúc đó cứ lặp đi lặp lại nhiều lần thì cuối cùng chúng ta sẽ mất hết hy vọng. Nhưng chúng ta hoàn toàn có thể thoát khỏi vòng lặp này. Khi đọc tiếp quyển sách này, bạn sẽ thấy có một phương pháp để thay đổi ngưỡng hạnh phúc của mình – để tăng mức độ hạnh phúc cả về thể chất và tinh thần, cảm giác thỏa mãn và thành tích của mình một cách bền vững – mà không tập trung vào những thành tựu bên ngoài hay chạy theo danh vọng. Thay vào đó, phương pháp này hướng vào trạng thái vững vàng bên trong bạn.

Trong lĩnh vực tâm lý học lâm sàng, liệu pháp chấp nhận và cam kết (Acceptance and Commitment Therapy, viết tắt là ACT), liệu pháp nhận thức-hành vi (Cognitive Behavioral Therapy, viết tắt là CBT) và liệu pháp hành vi biện chứng (Dialectical Behavioral Therapy, viết tắt là DBT) là ba trong số các phương pháp hiệu quả nhất giúp giảm lo âu, cải thiện tâm trạng và tăng cường cảm giác tự tin. Cả ba liệu pháp này đều được xây dựng dựa trên niềm tin rằng hạnh phúc, cảm giác ổn định và thanh thản đều xuất phát từ trạng

thái vững vàng bên trong. Tiếc rằng các liệu pháp này thường chỉ được sử dụng để điều trị các chứng nghiện và bệnh tâm thần nghiêm trọng. Trong những chương tiếp theo, bạn sẽ thấy các phương pháp tiếp cận cũng như những bài tập thực hành được sử dụng trong các liệu pháp này có thể giúp ích cho tất cả mọi người, từ những người bình thường cho đến các nhân vật đẳng cấp thế giới.

Trong khi đó, ngành khoa học thành tích – một ngành khoa học mới phát triển gần đây – đã khám phá ra rằng bất cứ thành công bền vững nào cũng cần một nền tảng vững chắc về sức khỏe, hạnh phúc và cảm giác hài lòng nói chung trong cuộc sống. Không có nền tảng này, một người vẫn có thể đạt thành tích tốt trong một khoảng thời gian ngắn, tối đa vài ba năm, nhưng rồi họ sẽ nhanh chóng sa sút và suy kiệt. Một điểm chung của những nhân vật có thành tích cao đang phải chịu đựng nhiều chấn thương và bệnh tật cả về thể chất lẫn tinh thần là họ luôn thúc đẩy bản thân chinh phục những mục tiêu mới mà xem nhẹ trạng thái vững vàng nội tại. Trong khi đó, những cá nhân biết ưu tiên vun đắp nền tảng của bản thân thường sẽ xây dựng được một sự nghiệp thành công vững bền và viên mãn. Điều này đúng trong rất nhiều lĩnh vực khác nhau, từ thể thao cho đến hoạt động sáng tạo, kinh doanh và cả y tế.

Cuối cùng, lịch sử hàng chục năm nghiên cứu về động lực phát triển và tình trạng kiệt sức vì công việc đã cho thấy hành trình nỗ lực chinh phục mục tiêu sẽ bền vững và mang lại cảm giác thỏa mãn nhất khi động lực thực hiện hành trình đó đến từ sâu bên trong bạn, chứ không phải đến từ nhu cầu – hoặc đối với một số người thì đó là chứng nghiện khó bỏ – của việc nhận được sự công nhận từ bên ngoài.

## **Các bậc tiền nhân nói về trạng thái vững vàng**

Hầu như tất cả các hệ tư tưởng cổ xưa đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bồi đắp một tâm thế vững vàng. Một khi xây dựng được điểm tựa này – một cảm nhận sâu sắc về sức mạnh và trạng thái ổn định, về sự tự tin và cảm giác hòa hợp với bản thân – người ta ít bị vướng vào những ham muốn thoáng qua hoặc cảm thấy choáng ngợp bởi những thử thách trong cuộc sống hằng ngày.

Suốt hàng thiên niên kỷ, Phật giáo, Đạo giáo, chủ nghĩa khắc kỷ cũng như các hệ tư tưởng cổ xưa khác đều đã dạy chúng ta bài học này. Đức Phật dạy rằng chúng ta chỉ có thể tìm thấy sự bình an thật sự trong “chân tâm thanh tịnh” của chính mình – hay gọi theo cách của phương Tây là “linh hồn”, một phần của con người chúng ta, thứ ngủ yên bên dưới tất cả những bận rộn và xô bồ của cuộc sống thường nhật, phần bản chất cốt lõi và không thay đổi của chúng ta, thứ không bị suy sục trước mọi biến động từ thế giới bên ngoài. Phật giáo còn dạy về “chánh tinh tấn”, một khái niệm mà theo đó, những nỗ lực bắt nguồn từ một nền tảng vững chắc sẽ dẫn đến những cống hiến ý nghĩa hơn, cảm giác hài lòng và sự thỏa mãn trọn vẹn hơn. Trong khi đó, những người theo chủ nghĩa khắc kỷ thì tin rằng để sống một cuộc đời tốt đẹp, chúng ta phải dừng việc cố gắng theo đuổi danh vọng và sự công nhận của người khác, bởi hai thứ này đều chỉ là tạm bợ, và chuyển sang tập trung xây dựng “một nội tâm vững vàng”, từ bỏ nhu cầu tìm kiếm cảm giác đủ đầy và thỏa mãn từ bên ngoài mà thay vào đó, bắt đầu tìm kiếm những điều này ngay trong chính mình. Lão Tử, nhà hiền triết nổi tiếng của Đạo giáo, đã dạy rằng những ngọn gió trên thế gian này có khi êm ả, có lúc lại biến thành cuồng phong, nhưng nếu học được cách giữ tâm bất biến, ta sẽ có thể duy trì được thế cân bằng của bản thân giữa dòng đời vạn biến. Thánh Augustine, nhà thần học theo đạo Thiên Chúa giáo sống ở thế kỷ thứ tư, chỉ ra rằng con người có thiên hướng khao khát những thành tựu trần tục, nhưng ông đã sớm nhìn ra ảo tưởng về đích đến và cảnh báo rằng nếu cứ làm nô lệ cho những tham vọng trần tục, chúng ta sẽ luôn cảm thấy bất mãn, luôn

đuổi theo những thứ tốt hơn và tốt hơn nữa, luôn mắc kẹt trong vòng xoáy của những giá trị phù du và sẽ luôn tìm kiếm tình yêu làm chỗ. Đến thế kỷ 13, những lời dạy của nhà huyền môn Thiên Chúa giáo Meister Eckhart tập trung vào việc phát triển một nền tảng vững vàng mà từ đó chúng ta sẽ có những hành động xuất phát từ chân tâm. Theo Eckhart: “Tâm tạo tác hành động, hành động tác động trở lại tâm và rồi chúng ta sẽ hành động một cách tự nhiên chứ không hề có sự cưỡng bức nào” và “Nền tảng càng sâu, sức bật càng cao”.

Thông điệp được nhắc đi nhắc lại ở đây đã rất rõ ràng: nếu muốn đạt thành tích tốt và có một cuộc sống tốt đẹp lâu dài, bạn phải ở trong trạng thái vững vàng. Một điểm thú vị khác mà tôi sẽ thảo luận sâu hơn trong những chương tiếp theo chính là không hề có một hệ tư tưởng cổ xưa nào cổ xúy thái độ sống thụ động. Tất cả đều khuyến khích chúng ta hành động khôn ngoan. Hành động khôn ngoan khác hoàn toàn với chế độ phản ứng mặc định của chúng ta. Hành động phản ứng mang tính vội vàng, hấp tấp, còn hành động khôn ngoan được suy tính kỹ càng và thấu đáo. Hành động khôn ngoan bắt nguồn từ sức mạnh nội tại, từ nền tảng vững vàng bên trong chúng ta.

### **Kinh nghiệm từ những người thực hành lối sống vững vàng**

Khi tìm hiểu về những cá nhân ưu tú và có thành tích vượt trội trên thế giới, tôi phát hiện họ cũng đang tập trung nuôi dưỡng nền tảng vững vàng cho bản thân. Hãy xem Dự án Hắc Mã, một nghiên cứu dài hạn của Đại học Harvard với mục tiêu tìm hiểu xem làm thế nào những người đàn ông và phụ nữ làm việc trong những ngành nghề khác nhau và thường không phổ biến như nhạc công, chuyên viên huấn luyện chó, nhà văn, chuyên gia ném rượu và phi công điều



khiến khinh khí cầu tự tìm ra cách riêng để đạt đến trình độ nghiệp vụ đỉnh cao, và quan trọng hơn là đạt được sự hài lòng cũng như cảm giác thỏa mãn trong cuộc sống. Kết quả của nghiên cứu này đã được nhà nghiên cứu về sự phát triển của con người Todd Rose và nhà khoa học thần kinh Ogi Ogas trình bày trong quyển sách *Dark Horse* (tạm dịch: Hắc Mã), với nội dung xoay quanh hai nguyên tắc chính mà những người chọn con đường phi truyền thống đã tuân thủ để đạt được một cuộc sống tốt đẹp: những “chú hắc mã” này tập trung thực hiện những việc quan trọng nhất và có ý nghĩa nhất đối với họ, đồng thời họ không so sánh bản thân với người khác hoặc với những định nghĩa thông thường về thành công.

Rose chia sẻ: “Việc trước tiên là phải thật sự hiểu bản thân. Khi ngẫm nghĩ về việc mình là ai, hầu hết chúng ta thường nghĩ về sở trường hoặc công việc mà chúng ta đang làm... Trong khi đó, những nhân vật mà chúng tôi gọi là ‘hắc mã’ này lại tập trung một cách đáng kể vào những mục tiêu có ý nghĩa nhất đối với họ cũng như những gì tạo động lực cho họ, và họ sử dụng những yếu tố này như cơ sở để xác định bản thân. Tôi cho rằng khi bám chắc vào những điều thật sự tạo động lực cho bản thân, bạn sẽ đi đúng hướng trên con đường đến với sự viên mãn”.

Chúng ta cũng có thể học hỏi từ kinh nghiệm của những nhân vật kiệt xuất khác, những người từng trải qua giai đoạn căng thẳng cùng cực, phải chứng kiến thành tích của mình tuột dốc không phanh, nhưng sau đó đã tự bật dậy và lấy lại phong độ. Đó là những nhân vật như vận động viên kiên cường từng hai lần giành huy chương Olympic Sarah True, nhạc sĩ Sara Bareilles, hai ngôi sao bóng rổ Kevin Love và DeMar DeRozan, nữ diễn viên Andrea Barber hay nhà khoa học tiên phong Steven Hayes. Như bạn sẽ đọc được trong những trang kế tiếp, tất cả họ đều từng phải đương đầu với quãng thời gian bị chi phối bởi chủ nghĩa cá nhân anh hùng cũng như tình trạng suy kiệt, lo âu và trầm cảm mà nó gây ra. Có ít nhất một điểm chung trong những giai đoạn khó khăn nhất đó của

họ, đó là chúng thường xảy ra sau khi họ quá quay cuồng trong nỗ lực theo đuổi những thành công theo tiêu chuẩn thông thường. Chỉ khi biết quay vào bên trong để nuôi dưỡng căn cơ của mình thì họ mới cảm thấy dễ chịu hơn và cũng bắt đầu đạt được những thành tích cao hơn.

## **Nguyên tắc của lối sống vững vàng**

Nguyên tắc chủ đạo mà tôi thường áp dụng trong công việc của mình, dù với tư cách tác giả hay huấn luyện viên, là phải xác định các khuôn mẫu chung. Tôi không có hứng thú với những “mánh khóe”, mẹo giải quyết vấn đề nhanh hay những công trình nghiên cứu đơn lẻ, bởi tất cả chúng đều có khuynh hướng hứa hẹn nhiều nhưng thực tế lại không hiệu quả được bao nhiêu. Bất kể các chuyên gia marketing, các nhà truyền giáo ngụy khoa học và các dòng tín vật gâp gân có nói gì đi nữa, sự thật là không hề có thứ thần dược hay liệu pháp thần kỳ nào có thể lập tức mang lại cho chúng ta cảm giác hạnh phúc sâu lắng, sự khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần và thành tích bền vững.

Tôi quan tâm đến những gì có tính quy tụ. Nếu nhiều ngành khoa học, nhiều hệ tư tưởng chính yếu trên thế giới và kinh nghiệm của nhiều cá nhân kiệt xuất đều cùng hướng về những nguyên tắc như nhau, hẳn đó là những nguyên tắc đáng lưu tâm. Trong trường hợp này, nguyên tắc đó chính là hạnh phúc, sự mãn nguyện, sức khỏe và thành tích bền vững sẽ xuất hiện khi bạn tập trung sống trọn vẹn từng phút giây thay vì bị ám ảnh với những kết quả trong tương lai, và trên hết là khi bạn có tâm thế vững vàng bất kể bạn đang ở đâu.

Trong phần còn lại của quyển sách này, tôi sẽ trình bày cách thực hành nguyên tắc này trong thực tế cuộc sống. Trước tiên, tôi sẽ giới thiệu những nguyên tắc cốt lõi của lối sống vững vàng. Đây là những nguyên tắc đã được chứng minh là có hiệu quả và là những kết luận chung được đúc kết từ các nghiên cứu khoa học hiện đại, những hệ tư tưởng cổ xưa cũng như kinh nghiệm của nhiều nhân vật kiệt xuất, những người có một cuộc đời hạnh phúc và khỏe mạnh. Khi kiên trì sống đúng theo những nguyên tắc này, bạn sẽ xây dựng được một nền tảng vững chắc không gì lay chuyển được. Những nguyên tắc này bao gồm: chấp nhận vị trí hiện có, chú tâm vào hiện tại, kiên nhẫn, chấp nhận tính dễ tổn thương, xây dựng tính cộng đồng sâu sắc và vận động cơ thể. Hãy cùng đi qua những ý chính của các nguyên tắc này:

***Chấp nhận vị trí hiện có để đến được vị trí mong muốn: Hãy có cái nhìn thấu tỏ và thái độ chấp nhận đối với vị trí hiện có của mình và bắt đầu từ đó. Hãy bắt đầu từ nơi bạn đang hiện diện chứ không phải từ nơi bạn muốn đến, không phải từ nơi bạn cho rằng mình phải đến hay nơi mọi người kỳ vọng bạn sẽ đến.***

***Chú tâm vào hiện tại để làm chủ sự chú ý và năng lượng của bản thân: Hãy tập trung, cả về thể xác lẫn tinh thần, vào cuộc sống mà bạn đang có. Hãy dành nhiều thời gian hơn để sống trọn vẹn cuộc đời trước mắt, thay vì để tâm trí lang thang trong quá khứ hay tương lai.***

***Kiên nhẫn để đến đích nhanh hơn: Hãy để mọi việc có thời gian và không gian từ từ khai mở. Đừng cố tìm lối thoát bằng cách sống vội. Đừng kỳ vọng kết quả tức thời để rồi nhanh chóng bỏ cuộc khi kỳ vọng không được đáp ứng. Hãy ngừng làm người tìm kiếm và hãy trở thành người rèn luyện. Hãy xem đây là một hành***

*trình lâu dài. Hãy kiên định đi hết chặng đường thay vì liên tục chuyển hướng.*

*Chấp nhận tính dễ tổn thương để phát triển sức mạnh và sự tự tin đích thực: Hãy thể hiện đúng bản chất con người mình. Hãy thành thật với bản thân và với người khác. Hãy xóa bỏ sự bất nhất giữa các phiên bản của bản thân ở nơi làm việc, trên mạng xã hội và trong đời sống cá nhân, để bạn có thể nhận biết và tin tưởng bản thân mình. Chính nhờ đó, bạn sẽ tìm được tự do cũng như cảm giác tự tin để có thể dốc hết năng lượng cho những điều quan trọng nhất.*

*Xây dựng tính cộng đồng sâu sắc: Hãy nuôi dưỡng sự gắn bó và những mối quan hệ chân thành. Đừng chỉ ưu tiên năng suất hay thành tích mà cũng hãy coi trọng yếu tố con người. Hãy để bản thân được hòa mình vào những môi trường giàu tính hỗ trợ nơi có thể giúp bạn trụ vững và vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống, đồng thời cũng là nơi cho bạn cơ hội làm việc tương tự cho những người xung quanh.*

*Vận động cơ thể để tâm trí vững vàng: Hãy thường xuyên vận động cơ thể để hoàn toàn hòa hợp với nó, kết nối nó với tâm trí và nhờ đó, bạn sẽ luôn vững vàng bất kể đang ở đâu.*

Chúng ta sẽ xem xét nhiều bằng chứng đa dạng ở nhiều lĩnh vực khác nhau củng cố cho từng nguyên tắc nói trên. Chúng ta cũng sẽ xem cách những nguyên tắc này hỗ trợ cho nhau giống như chùm rễ giữ cho cây tùng bách to cao trụ vững trên mặt đất. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu một nghịch lý thú vị: con đường đảm bảo đưa ta đến với một cuộc đời thành công hơn, viên mãn hơn chính là hãy

buông bỏ, hay ít nhất là bớt bám víu vào những kỳ vọng về hạnh phúc và thành công, và thay vào đó, hãy tập trung vào việc xây dựng cho mình một nền tảng vững chắc.

## **Xóa bỏ khoảng cách giữa lý thuyết và thực hành**

Những khái niệm và ý tưởng trong quyển sách này sẽ mang lại tác động tích cực cho lối tư duy của bạn, nhưng sức mạnh trọn vẹn của chúng chỉ được phát huy khi chúng được áp dụng vào thực tế cuộc sống. Đây là lý do quyển sách này không chỉ cung cấp cho bạn những nguyên tắc để sống vững vàng, mà còn mang đến những bài tập thực hành cụ thể, có hiệu quả đã được chứng minh, để bạn đưa những lý thuyết này vào đời sống thực tế. Khi làm việc cùng khách hàng của mình, tôi gọi đây là quá trình học và hành. Trước tiên, bạn cần phải hiểu và tin tưởng vào giá trị của lý thuyết mà mình đang tiếp thu. Tiếp đến, bạn cần thực hành lý thuyết đó. Những chương còn lại của quyển sách này được cấu trúc theo cách như vậy – mỗi nguyên tắc sẽ được xem xét thật chi tiết và theo sau là những bài thực hành được nghiên cứu kỹ lưỡng để giúp bạn áp dụng những gì học được vào thực tế.

Tuy nhiên, cần phải lưu ý rằng các nguyên tắc để sống vững vàng mà quyển sách này đề cập tới không chỉ đi ngược lại một số thông lệ xã hội, mà đôi khi còn đối nghịch với năng lượng thường thấy cũng như lối sống và phong cách làm việc trước đây của bạn. Có thể bạn đã cảm thấy một số thói quen của mình hoàn toàn không mang lại hiệu quả như mong đợi, nhưng ngay cả như vậy thì bạn vẫn rất chật vật trong việc thay đổi chúng. Điều này hoàn toàn bình thường. Thay đổi lúc nào cũng là một thử thách. Tính ý tâm lý là có thật và thường rất mạnh mẽ – nó khiến bạn khó dứt ra khỏi những lề thói cũ. Như bạn sẽ thấy xuyên suốt quyển sách này, sống vững

vàng là một quá trình tiếp diễn, một bài tập cần được thực hành liên tục.

Hiểu được một điều gì đó và áp dụng điều mình hiểu vào thực tế là hai chuyện khác nhau. Như thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: “Nếu muốn làm vườn, bạn phải cúi xuống để tay lấm bùn. Làm vườn là một quá trình thực tế, không phải là ý niệm”.

Thời điểm tốt nhất để bắt đầu vun đắp một nền tảng vững vàng và kiên cố là ngay bây giờ. Chúng ta sẽ bắt đầu với nguyên tắc đầu tiên – tìm hiểu xem “chấp nhận vị trí hiện có” là gì và tại sao đây lại là yếu tố then chốt giúp bạn đến được vị trí mà mình mong muốn.







## CHẤP NHẬN VỊ TRÍ HIỆN CÓ ĐỂ ĐẾN ĐƯỢC VỊ TRÍ MONG MUỐN

Đó là một ngày oi bức của tháng Tám năm 2016, tại Rio de Janeiro, Brazil. Bối cảnh là Pháo đài Copacabana, khu căn cứ quân sự nằm dọc theo bờ Nam Đại Tây Dương. Tại đây, các vận động viên hàng đầu thế giới bộ môn ba môn phối hợp đang chuẩn bị lao xuống nước, bắt đầu cuộc tranh tài mà trong đó họ phải bơi, đạp xe và chạy để giành huy chương Olympic. Sarah True là một trong ba nữ vận động viên đại diện cho nước Mỹ tham gia cuộc tranh tài.

Đây không phải là lần đầu tiên Sarah tham gia Olympic. Trong giải đấu năm 2012, cô đã về đích ở vị trí thứ tư, vì chậm mười giây nên đành bỏ lỡ cơ hội được đặt chân lên bục nhận huy chương. Sarah tham gia kỳ Olympic 2016 không chỉ với quyết tâm hoàn thành giấc mơ dang dở của bản thân, mà cô còn nỗ lực vì chồng mình, Ben True, một vận động viên bền bỉ đẳng cấp thế giới, một trong những vận động viên chạy cự ly trung bình giỏi nhất mà nước Mỹ từng có. Tuy nhiên, anh dường như lại không có duyên với các kỳ Olympic. Ben đã hy vọng quyết tâm và nỗ lực của mình sẽ được đền đáp vào năm 2016, nhưng vì chậm chưa đầy một giây mà anh đã bị loại khỏi đội tuyển dự thi Olympic khi chỉ mới ở vòng loại. Đối với cặp vợ chồng dành cả cuộc đời để theo đuổi thành tích vượt trội và đã tiến tới rất gần mục tiêu của mình, việc để vụt mất thành công chỉ vì vài giây chậm trễ, không phải chỉ một mà đến hai lần, thật sự vô cùng đau đớn.

Vậy là hôm đó khi Sarah True nhảy từ tám ván nhún ở Copacabana xuống biển, cô đã mang trên vai gánh nặng gấp đôi. Cô chia sẻ với

tôi: “Dù muốn hay không thì trải nghiệm Olympic của chúng tôi đã trở thành trải nghiệm Olympic của một mình tôi”.

Sarah đạt thành tích rất tốt trong chặng thi bơi, như trước giờ vẫn vậy, và trở thành ứng viên sáng giá cho tấm huy chương vàng. Nhưng khi lên bờ và chuẩn bị bắt đầu chặng đua xe đạp, cô bị đau cơ thất ở chân. Cô nghĩ mình chỉ bị căng cơ một chút và cơn đau sẽ hết khi cô bắt đầu đạp xe. Nhưng thực tế không như vậy. Sarah đã cố đạp xe đến cùng, bất chấp cơn đau đang hiện rõ trên mặt. Cuối cùng, cô bị rơi lại phía sau và phải bỏ ngang chặng đua. “Cơ thể tôi không đáp ứng được kỳ vọng của tôi”, cô cảm thán. Chuyện chỉ đơn giản mà đau đớn như vậy đây.

Sarah đã làm tất cả những gì có thể để giữ cho mình không gục ngã, nhưng đó chỉ là vẻ bề ngoài mà thôi. Bên trong, cô gần như đã bị đánh bại. Không lâu sau khi đáp chuyến bay từ Brazil về Mỹ, Sarah bắt đầu rơi vào vòng xoáy u ám của chứng trầm cảm. Cô nhớ lại: “Tôi chỉ ngủ được khoảng bốn tiếng mỗi đêm, mà đó là khi đã dùng thuốc ngủ và thuốc giảm đau. Tôi đã khiến Ben thất vọng. Tôi đã khiến bản thân mình thất vọng. Tất cả những chuyện này thật vô nghĩa”.

Sarah đã làm những việc mà bất cứ vận động viên cứng cỏi nào cũng sẽ làm trong tình huống đó. Cô đã nỗ lực vượt qua nỗi đau. Cô tự nhủ mọi chuyện rồi sẽ qua. Cô nghĩ mình có thể chịu được. Thật không may, cô đã làm. Ngay cả những chuyến đạp xe đường dài, hoạt động mà cô thường dùng để “làm nguội” tâm trí, cũng không còn phát huy hiệu quả. “Tôi bị ám ảnh với ý muốn tự sát. Trong những chuyến đạp xe đường dài, tôi không thể ngừng nghĩ đến việc lao đầu vào dòng xe cộ ngược chiều. Mỗi chiếc xe tải đều trở thành một công cụ có thể giúp tôi chấm dứt tất cả.”

Vòng xoáy đáng sợ đó tiếp tục kéo dài sang năm 2017. Nhiều tháng trôi qua và Sarah đã nghĩ chứng trầm cảm của mình không thể nào tệ hơn được nữa. Vậy mà nó lại ngày càng tệ hơn.

Cuối cùng, đến giữa năm 2017, Sarah bắt đầu mở lòng với những gì đã xảy ra và hoàn toàn chấp nhận sức nặng của nỗi đau buồn mà mình đang gánh chịu, cùng với chứng trầm cảm mà nó gây ra. Cô thôi kháng cự, ngừng chống chọi với nỗi đau đó một mình và bắt đầu tiếp nhận liệu pháp điều trị chuyên sâu. Khi được hỏi, cô nói cô không thể xác định được một thời điểm, sự kiện hay nguyên nhân cụ thể nào đã thúc đẩy cô tìm kiếm sự giúp đỡ. Cô chỉ biết mình quá mệt mỏi và mình vẫn còn sống. Cô nói: “Các vận động viên sức bền như chúng tôi được dạy phải chịu đựng, phải tiếp tục nỗ lực. Khi có điều gì đó bất ổn, bạn càng phải nỗ lực nhiều hơn; bạn phải thúc đẩy bản thân, phải tiến lên chứ không được dừng lại. Nhưng rõ ràng là lối tư duy này đã không hiệu quả trong tình huống của tôi”.

Sarah, người phải chịu đựng nhiều giai đoạn trầm cảm từ hồi còn là học sinh trung học, đã giải thích rằng cô chưa từng tìm được thời điểm nào thích hợp để rời khỏi vòng xoáy cuộc sống và đương đầu với chứng bệnh của mình. Nhưng giờ đây, tình hình đã rất nghiêm trọng và cô nhận ra mình đang sống trên một nền tảng hết sức mong manh, hay thậm chí là không hề có một nền tảng nào. Cô không thể tiếp tục sống như thế. Đối với Sarah, việc sống chậm lại, chấp nhận tình cảnh hiện tại và đối mặt để vượt qua chứng trầm cảm cũng như những nguyên nhân gây ra nó còn khó khăn hơn nhiều so với việc vươn lên dẫn đầu trong cuộc thi ba môn phối hợp căng thẳng nhất – và chúng đều là những tình huống mà cô không quá hào hứng mỗi khi phải đương đầu.

## **Để tiến lên, bạn phải biết mình đang ở đâu**

Dù không nổi tiếng hoặc không được biết đến nhiều như Sarah True, tất cả chúng ta đều từng trải qua những lúc thăng trầm, cả trong công việc lẫn đời sống cá nhân. Cuộc sống không hề dễ dàng. Mọi thứ không phải lúc nào cũng thuận lợi. Hoàn cảnh sống của con người thường rất hỗn loạn. Có quá nhiều vấn đề nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta như sự lão hóa, bệnh tật, cái chết, tình hình kinh tế, hành động của những người mà chúng ta quan tâm. Đây có thể là một thực tế khó chấp nhận và đôi khi là rất đáng sợ.

Chính vì vậy, khi mọi việc không diễn ra thuận lợi, thay vì nhìn thẳng vào sự thật đó, chúng ta có khuynh hướng bầu vùi vào những ý nghĩ hão huyền, tự thuyết phục bản thân tin rằng hoàn cảnh của mình tốt đẹp hơn thực tế. Các nhà khoa học xã hội gọi đó là lập luận có động cơ, hay khuynh hướng không nhìn nhận sự việc theo đúng bản chất của chúng mà tìm cách lý luận để thuyết phục bản thân nhìn sự việc theo cách mình muốn. Một ví dụ phổ biến về lập luận có động cơ là khi bạn biết mình không còn muốn làm công việc mà mình không thích nữa, nhưng thay vì đối mặt với sự thật khó chịu này, bạn lại tìm kiếm (và tìm được) rất nhiều lý do cho thấy công việc hiện tại của mình – công việc mà bạn chán ghét – thật sự rất tuyệt vời. Hoặc chúng ta chỉ đơn giản là phớt lờ toàn bộ tình huống khiến mình căng thẳng. Chúng ta nhắm mắt bịt tai để chối bỏ sự thật hoặc làm chính xác những gì chủ nghĩa cá nhân anh hùng và nền văn hóa trọng thành tích dạy chúng ta phải làm: suy nghĩ tích cực, tự làm bản thân tê dại và phân tán sự chú ý, mua sắm và lướt mạng xã hội. Chúng ta đắm chìm trong những hoạt động điên cuồng và mang tính cưỡng bách để không phải chú ý đến những vấn đề cũng như nỗi sợ của mình. Chúng ta mong chờ mọi việc trở nên tốt đẹp hơn mà không hề nhận thức hay chấp nhận khởi điểm của mình. Mặc dù cách làm này có thể giúp chúng ta tạm thời né tránh nỗi đau, nó chắc chắn không phải là giải pháp lâu dài.

Lý do là vì chúng ta cứ mãi đi theo vết xe đổ của việc không giải quyết vấn đề thật sự cần giải quyết – chẳng hạn như những thói quen xấu, cảm giác cô đơn trong một mối quan hệ, tình trạng suy kiệt vì công việc, sự mất kết nối giữa cơ thể và tâm trí hoặc tình trạng bất ổn trong cộng đồng của mình. Hậu quả là chúng ta không bao giờ cảm thấy mình thật sự đứng vững ở vị trí hiện tại, bởi chúng ta chưa bao giờ thật sự sống trọn vẹn trong thực tại của mình.

**Nguyên tắc đầu tiên để sống vững vàng chính là hãy chấp nhận thực tại. Sự tiến bộ trong bất cứ lĩnh vực nào, dù lớn hay nhỏ, cũng đòi hỏi chúng ta phải nhận thức, chấp nhận và bắt đầu từ vị trí hiện tại, chứ không phải từ nơi chúng ta muốn đến hay nơi chúng ta cho rằng mình nên đến. Rồi bạn sẽ sớm nhận ra, chấp nhận chính là chìa khóa mở ra cánh cửa đến với trạng thái hạnh phúc và thành công trong hiện tại cũng như những thay đổi hiệu quả trong tương lai. Nhà tâm lý học tiên phong trong phong trào tâm lý học nhân văn Carl Rogers đã dành hàng chục năm làm việc với rất nhiều cá nhân trong lĩnh vực phát triển và hoàn thiện bản thân. Có lẽ đây chính là quan sát sâu sắc nhất của ông, cũng là nhận định giúp nhiều người biết đến ông nhất: “Có một nghịch lý lạ lùng là chỉ khi chấp nhận con người mình như hiện có thì tôi mới có thể thay đổi bản thân”.**

Khi mới nghe nói đến sự chấp nhận, có thể bạn sẽ nghĩ ngay đến việc bỏ cuộc, thái độ tự mãn, không nỗ lực, hoặc bằng lòng với sự tầm thường. Nhưng sự thật không phải vậy. Chấp nhận không phải là thụ động cam chịu. Chấp nhận là nắm rõ tình huống và nhìn sự việc đúng với bản chất của nó – dù bạn có thích hay không. Chỉ khi hiểu rõ tình huống hiện tại và cảm thấy thoải mái đủ để hiện diện trong tình huống đó, bạn mới thực hiện được những hành động khôn ngoan và hiệu quả để đến với vị trí mà bạn mong muốn.

Hành trình học cách chấp nhận của tôi bắt đầu trong quá trình điều trị chứng OCD, nhưng hiện tại, tôi đang nỗ lực hết mình để áp dụng nguyên tắc này vào tất cả các lĩnh vực trong đời sống cũng như với những khách hàng của mình. Trước khi điều trị chứng OCD, tôi có khuynh hướng giải quyết những khó khăn trong cuộc sống bằng cách chối bỏ chúng, kháng cự và phớt lờ vấn đề, hay thường xuyên nhất là cố gắng giải quyết phần ngọn để nhanh chóng thoát khỏi vấn đề. Những phương pháp này đủ hiệu quả khi tôi bị loại khỏi đội tuyển bóng rổ của trường trung học, chia tay với cô bạn gái mà tôi nghĩ sẽ kết hôn thời đại học, không có được công việc mình muốn, đánh mất các khách hàng tiềm năng và bị từ chối bản thảo. Nhưng chứng OCD lại là một câu chuyện hoàn toàn khác.

Ngay cả khi bạn biết rõ nguyên nhân thì tình trạng không ngừng nghĩ ngợi, cảm giác sợ hãi và tuyệt vọng cùng với thôi thúc muốn tự làm hại bản thân cũng đã đủ tồi tệ. Nhưng chúng còn tệ hơn khi bạn không biết tại sao chúng xuất hiện, và đó chính là đặc trưng của chứng OCD. Khi chứng bệnh này tấn công tôi – cũng là lúc vợ tôi đang mang thai đứa con đầu lòng, một trong những thời điểm tồi tệ nhất để chiến đấu với một chứng bệnh như thế – tôi đã làm việc duy nhất mình biết cách làm. Đầu tiên, tôi phủ nhận tất cả, tự nhủ rằng đó chỉ là một cơn phiền muộn bí ẩn và nó rồi sẽ qua, có lẽ một loại virus nào đó đang tác động đến tâm trí tôi. Tiếp đến, tôi kháng cự và chỉ giải quyết các vấn đề phát sinh chứ không xử lý nguyên nhân gốc rễ. Tôi không ngừng cố gắng xua đi những ý nghĩ, cảm xúc và sự thôi thúc tiêu cực đó. Tôi liên tục nói với bản thân những câu đại loại như: Đây chỉ là một cơn ác mộng; nó không có thật. Dù gì đi nữa, mình cũng là một “chuyên gia”, một huấn luyện viên về kỹ năng tư duy và năng suất làm việc. Chắc chắn phải có một cách để mình có thể rèn luyện bản thân cho tốt hơn. Sai. Tất cả đều sai. Tình trạng chối bỏ, không chấp nhận tình huống hiện tại và sự kháng cự của tôi trước hiện thực không chỉ vô ích mà còn khiến vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Tôi càng cố chống cự

chứng OCD thì những ảnh hưởng của nó lại càng trở nên nặng nề hơn. Việc tôi cố đè nén những ý nghĩ, cảm giác và thôi thúc tiêu cực của mình – hoặc cố làm mình phân tâm khỏi tất cả chúng – đã phản tác dụng. Nó chỉ châm thêm dầu vào lửa.

Cuối cùng, với sự giúp đỡ của một bác sĩ trị liệu lành nghề, tử tế và giàu lòng trắc ẩn, tôi đã bắt đầu ngừng kháng cự. Tôi chấp nhận sự thật rằng mình đang bị bệnh; rằng những ý nghĩ, cảm xúc và thôi thúc tiêu cực ấy là có thật và chúng sẽ không tự nhiên biến mất chỉ sau một đêm. Tôi không thể giải quyết vấn đề và thoát khỏi căn bệnh này trong vòng vài giờ đồng hồ hay thậm chí là vài ngày. Tôi đã phải học cách thực hiện nhiệm vụ khó khăn nhất đời mình vào lúc đó, và đến bây giờ vẫn vậy, đó là chấp nhận tất cả những ý nghĩ, cảm xúc cũng như thôi thúc xấu xí của mình và cứ để chúng tồn tại. Khi tôi dần biết chấp nhận tình trạng của mình, bác sĩ trị liệu nói với tôi rằng tôi không cần phải thích chứng OCD, nhưng tôi cần chấp nhận nó. Ít nhất tôi phải nhìn nhận nó đúng với bản chất của nó. Tôi phải học cách ngừng chối bỏ thực tế và muốn mọi thứ phải khác đi. Thay vào đó, tôi phải sống với những gì đang diễn ra, ngay cả khi và đặc biệt là khi tôi không thể chịu nổi thực tại. Đó chính là bước đầu tiên thật sự có tác dụng trong quá trình hồi phục của tôi. Chỉ khi thừa nhận và chấp nhận chính những thứ mà mình không muốn thừa nhận hay chấp nhận, tôi mới có thể bắt đầu thực hiện những hành động thật sự giúp cải thiện tình hình. Bạn không thể vừa chống lại một sự việc vừa xoay chuyển nó theo hướng tốt đẹp hơn được. Và trên hết, bạn không thể tác động tích cực lên một sự việc nào đó nếu ngay từ đầu bạn đã từ chối chấp nhận sự thật rằng sự việc đó đang xảy ra. Chúng ta rất thường tập trung đối phó với những thử thách cam go trong cuộc sống mà không nhận thức, chấp nhận và giải quyết căn nguyên của chúng.

## **chấp nhận và hạnh phúc**

Sự khác biệt giữa hy vọng hảo huyền và thực tế không chỉ ngăn bạn có những hành động hiệu quả để cải thiện tình huống của mình trong tương lai, mà còn gây ra cảm giác bất mãn trong hiện tại. Năm 2006, các nhà dịch tễ học thuộc Đại học Southern Denmark đã tìm hiểu xem tại sao người dân Đan Mạch liên tục có chỉ số hạnh phúc và mãn nguyện cao hơn so với người dân các nước phương Tây khác. Kết quả nghiên cứu của họ – được đăng tải trên tập san y khoa The BMJ – tập trung vào tầm quan trọng của các kỳ vọng. Theo các tác giả của nghiên cứu này: “Nếu các kỳ vọng cao đến mức phi thực tế, chúng có thể là cơ sở hình thành cảm giác thất vọng và mức độ hài lòng thấp. Người Đan Mạch rất hài lòng với cuộc sống, và họ đặt kỳ vọng ở mức khá thấp”.

Trong một công trình vào năm 2014, các nhà nghiên cứu thuộc Đại học College London đã kiểm tra mức độ hạnh phúc của các đối tượng tham gia nghiên cứu vào những thời điểm khác nhau. Họ phát hiện “trạng thái hạnh phúc tức thời sau khi hoàn thành một nhiệm vụ ngẫu nhiên không được lý giải bằng những phần thưởng người ta đạt được từ nhiệm vụ đó, mà bằng tác động kết hợp của những kỳ vọng người ta có về phần thưởng và những sai lệch được dự đoán sẽ xuất hiện trong những kỳ vọng đó”. Nói một cách đơn giản, mức độ hạnh phúc tại một thời điểm nhất định sẽ bằng thực tế trừ đi kỳ vọng. Nếu kỳ vọng của bạn lúc nào cũng cao hơn thực tế, bạn sẽ không bao giờ được mãn nguyện. Jason Fried, nhà sáng lập kiêm CEO của công ty phần mềm gặt hái được nhiều thành công Basecamp, người đã viết nhiều bài báo về sự thỏa mãn trong công việc, đã phát biểu như sau: “Tôi từng suốt ngày đặt ra các kỳ vọng trong đầu. Liên tục đối chiếu thực tế với một bức tranh thực tế do mình tưởng tượng ra thật sự là một việc vô cùng mệt mỏi. Tôi cho rằng chính việc này đã vắt kiệt niềm vui của quá trình trải nghiệm thứ gì đó đúng như bản chất của nó”.



Thông điệp ở đây không phải là chúng ta lúc nào cũng đặt ra những kỳ vọng thấp. Để phát triển và hoàn thiện bản thân, việc thúc đẩy bản thân đạt được nhiều mục tiêu hơn và theo đuổi những thử thách vừa sức là vô cùng thiết yếu. Không sao cả nếu bạn đặt ra những kỳ vọng cao, việc này thậm chí còn đáng ngưỡng mộ, nhưng – và đây là một chữ “nhưng” quan trọng – trong quá trình hiện thực hóa kỳ vọng, bạn cần hiện diện trong từng phút giây và chấp nhận thực tại. Thay vì muốn mọi thứ phải thay đổi theo ý mình để rồi thất vọng khi không được như ý, bạn cần đón nhận hiện thực của mình như đúng hiện trạng của nó, cả những mặt sáng và mặt tối. Chỉ khi đó bạn mới có thể thực hiện được những hành động khôn ngoan giúp mang lại những thay đổi mà bạn muốn. Ta có thể hiểu ngắn gọn thế này: cố gắng bằng mọi giá để có được hạnh phúc hoặc thành công chính là cách tệ hại nhất để thật sự được hạnh phúc hoặc thành công.

Rất lâu trước khi những nghiên cứu nêu trên được thực hiện, Joseph Campbell, một trong những chuyên gia lỗi lạc nhất về thần thoại học và chủ nghĩa anh hùng thực tế, đã viết: “Vấn đề mấu chốt của những thử thách khó khăn đến lạ lùng mà các anh hùng phải giải quyết nằm trong một sự thật rằng nhận thức của chúng ta về việc cuộc sống phải diễn ra như thế nào hiếm khi tương đồng với hiện thực cuộc sống”. Trong suốt hàng chục thập niên nghiên cứu thần thoại học, Campbell đã nhận thấy trong các câu chuyện thần thoại thuộc nhiều nền văn hóa và truyền thống khác nhau, đến một thời điểm nào đó trên hành trình của mình, vị anh hùng thần thoại sẽ phải xóa bỏ khoảng cách giữa thực tại và kỳ vọng của bản thân. Nhìn chung, những anh-hùng-tương-lai này loay hoay một chỗ trong một khoảng thời gian khá dài vì cứ phủ nhận thực tại của mình. Tuy nhiên, cuối cùng họ cũng học được cách đương đầu và vượt qua trở ngại này; về bản chất, họ đang học cách chấp nhận. Chính điều này đã mở ra cánh cửa cơ hội để họ thực hiện những hành động đúng đắn và mạnh mẽ – để trở thành một vị anh hùng.

Thay vì chạy theo sự điên cuồng và cách phản ứng thụ động thường thấy trong chủ nghĩa cá nhân anh hùng, chúng ta có thể hành động giống như những vị anh hùng của Campbell – học cách chấp nhận và hành động khôn ngoan xuyên suốt cuộc đời mình, ngay cả trong những thời khắc gian nan. May thay, chúng ta có một phương pháp đáng tin cậy để làm được như vậy, và phương pháp này được củng cố bởi gần bốn mươi năm tìm tòi cùng hàng ngàn công trình nghiên cứu khoa học.

## **Chấp nhận và cam kết**

Steven Hayes là một nhà tâm lý học lâm sàng và là giáo sư giảng dạy tại Đại học Nevada ở Reno, thuộc bang Nevada nước Mỹ. Ông đã viết bốn mươi bốn quyển sách, hướng dẫn luận án cho vô số học viên tiến sĩ và là một trong 1.500 học giả được trích dẫn nhiều nhất trên thế giới, tính cả những học giả đã qua đời. Ông chắc chắn là một trong những nhà tâm lý học lâm sàng có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong thời đại chúng ta. Hành trình trở thành anh hùng của Hayes đã lên đến cao trào vào năm 1982, cụ thể là vào lúc hai giờ sáng trên tấm thảm màu vàng nâu trong căn hộ hai tầng, một phòng ngủ mà ông đang sống cùng với người khi đó là bạn gái của ông ở thành phố Greenboro, Bắc Carolina.

Hayes kể với tôi rằng trong suốt ba năm, ông đã “roi xuống địa ngục vì chứng rối loạn hoảng sợ”. Đối với một người vừa bảo vệ xong luận văn tiến sĩ ngành tâm lý học như Hayes, chuyện này đặc biệt khiến ông kiệt sức và mất phương hướng. Lẽ ra Hayes phải thật vững vàng, nhưng ông lại cảm thấy lo lắng cực độ trong các buổi họp bộ môn. Dần dần, cảm giác lo lắng bất an đó đã xâm lấn sang cả cuộc sống riêng tư của ông, ảnh hưởng đến ông khi ông đang đi chơi cùng bạn bè, tập thể dục và thậm chí khi ở nhà. Vào

cái đêm kinh hoàng của năm 1982 đó, Hayes choàng tỉnh khi “một cơn hoảng loạn khủng khiếp” ập đến, theo như ông mô tả. Tim ông đập nhanh và mạnh. Ông có thể cảm nhận được mạch đập ở cổ, trán và cánh tay. Lòng ngực ông căng cứng. Hai cánh tay ông bị chuột rút. Ông phải gắng sức để thở.

Ông hồi tưởng: “Lúc đó tôi muốn gọi cấp cứu. Tôi nghĩ mình bị đau tim. Đúng, tôi biết mình bị rối loạn sợ hãi. Và đúng, là một bác sĩ tâm lý, tôi biết rất rõ đây là những triệu chứng của chứng hoảng loạn, nhưng bộ não tôi cứ liên tục truyền đi thông điệp rằng không phải như vậy, rằng đây thật sự là một cơn đau tim”. Hayes đã rất muốn bỏ chạy, chiến đấu hoặc lẩn trốn – gì cũng được miễn là không phải ở trong tình cảnh hiện tại của mình. Ông còn nhớ đã nghĩ rằng mình chắc chắn không thể lái xe được trong tình trạng đó, nên tốt hơn hết ông nên gọi cấp cứu. “Hãy gọi điện đi, yêu cầu họ chuẩn bị phòng cấp cứu, mau gọi đi, Steven, mày sắp chết rồi... Tôi đã nghĩ như vậy đó.” Nhưng ông đã không gọi cấp cứu. Thay vào đó, Hayes nhớ mình đã có “trải nghiệm thoát xác”, tức là có một vùng đệm tách biệt những gì đang xảy ra và ý thức của ông về những gì đang xảy ra – ông không còn hiện diện trong tình huống hiện tại mà đang quan sát nó từ xa. Trong vùng đệm này, Hayes hình dung diễn biến tiếp theo của câu chuyện nếu ông gọi cấp cứu. “Họ sẽ gấp rút đưa tôi tới bệnh viện. Họ sẽ cầm dây nhợ và các thiết bị vào người tôi. Sau đó, một bác sĩ, một chàng trai trẻ với nụ cười khinh khỉnh, sẽ bước vào phòng và nói: ‘Steve, anh không bị đau tim. Anh chỉ hoảng loạn mà thôi.’” Hayes biết sự thật đúng là vậy. Ông kết luận: “Đây chỉ là địa ngục ở tầng sâu hơn, sâu chạm đáy”.

Nhưng cũng chính lúc này, Hayes bỗng quay lại trạng thái bình thường và một “con đường” khác xuất hiện. Con đường đó dẫn đến phần nội tâm sâu kín trong con người ông, nơi ông hiếm khi lui tới. Ông còn nhớ phần nội tâm này đã nói: Tôi không biết anh là ai, nhưng rõ ràng là anh có thể tổn thương tôi. Anh có thể khiến tôi

khổ sở. Nhưng tôi sẽ nói cho anh biết một việc anh không thể làm được. Anh không thể khiến tôi quay lưng lại với những trải nghiệm của chính mình. Với suy nghĩ đó, Hayes đã đứng dậy. Ông nhìn xuống tấm thảm màu vàng nâu dưới chân và tự hứa sẽ không bao giờ quay lưng với bản thân hoặc trốn tránh hoàn cảnh của mình nữa. “Lúc đó, tôi không biết mình phải làm gì để giữ lời hứa đó và cũng không biết làm thế nào để những người khác cũng thực hiện lời hứa đó cho chính họ. Nhưng tôi biết mình sẽ làm vậy. Tôi không muốn trốn chạy nữa.”

Sau khi vượt qua trải nghiệm đau đớn đó, Hayes đã quyết tâm phải hiểu được những chuyện mình gặp phải và biết cách ứng dụng kinh nghiệm có được vào cuộc sống – không chỉ cho chính mình mà còn để giúp người khác. Điều này đã mở ra một hành trình nghiên cứu khoa học kéo dài suốt bốn mươi năm. Thông qua hàng trăm thí nghiệm, Hayes đã phát hiện ra rằng người ta càng cố né tránh các tình huống, suy nghĩ, cảm giác và thôi thúc khó chịu – chính là những gì Hayes đã làm trước khi “tỉnh ngộ” vào cái đêm định mệnh ấy – thì chúng càng trở nên mạnh mẽ hơn và xuất hiện thường xuyên hơn. Ông chia sẻ: “Nếu không thể đương đầu với sự khó chịu mà không đè nén nó, bạn không thể đối mặt với những vấn đề khó khăn một cách lành mạnh”.

Từ công trình nghiên cứu của Hayes, một mô hình trị liệu đã ra đời và được gọi là Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết, viết tắt là ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Nói ngắn gọn, ACT hoạt động dựa trên niềm tin rằng khi bạn đang gặp phải một tình huống khó khăn hay đáng sợ – dù đó là về mặt thể chất, tinh thần hay xã hội – thì việc phủ nhận hay chối bỏ tình huống đó gần như luôn khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Trong trường hợp này, giải pháp hiệu quả hơn chính là chấp nhận những gì đang diễn ra; nhìn nhận nó, cảm nhận nó một cách sâu sắc và để cho nó được hiện diện ở đó. Tiếp theo, bạn phải cam kết sống theo đúng những giá trị cốt lõi của mình dù cho có chuyện gì xảy ra. Bạn cảm nhận thực tại. Bạn

chấp nhận thực tại. Bạn nhìn thực tại như đúng bản chất của nó. Thay vì trốn chạy, bạn đồng hành với thực tại và thực hiện những hành động hữu ích.

Một phần không thể thiếu trong liệu pháp ACT là bạn phải cho phép bản thân rơi vào những “nốt trầm” chứ không phải lúc nào cũng rộn rã tươi vui. Bạn cần cảm nhận nỗi đau, sự tổn thương, cảm giác khó chịu, thiếu thốn, giận dữ, ghen tị, buồn bã, bất an, trống rỗng và tất cả những cảm xúc không mong muốn khác mà loài người chúng ta có, dù chủ nghĩa cá nhân anh hùng trong nền văn hóa của chúng ta vẫn luôn ra hiệu ngược lại và hướng chúng ta vào hướng đi sai lầm. Phật giáo có một lời dạy cổ xưa rằng trong kiếp người, mỗi chúng ta sẽ trải qua một vạn niềm vui và một vạn nỗi buồn. Nếu không chấp nhận bóng tối có hữu của đời người, bạn cũng sẽ không bao giờ tìm được ánh sáng vĩnh hằng của niềm vui đích thực. Đó là do bất cứ khi nào gặp phải những trải nghiệm hay tình huống không vui, bạn sẽ chỉ muốn chúng biến đi ngay; thế nhưng, như nghiên cứu của Hayes và kinh nghiệm đương đầu với chứng OCD của tôi đã chỉ ra, chính sự kháng cự đó sẽ khiến những trải nghiệm này càng có ảnh hưởng mạnh mẽ hơn, khiến bạn khó chịu hơn và do đó khó thay đổi hơn. Thay vì phủ nhận thực tế của bản thân và giả vờ như mọi thứ vẫn đang tốt đẹp, bạn phải học cách chấp nhận và nhìn rõ hoàn cảnh trước mắt.

Mục tiêu của ACT không phải là loại bỏ những khó khăn trong cuộc sống, mà là nhận thức rõ mọi điều mà bạn gặp phải trên đường đời và sống đúng với các giá trị cốt lõi của bản thân, cho dù hiện tại bạn cảm thấy chuyện đó thật khó thực hiện. Tuy Hayes và các cộng sự đã đưa ra một kết quả nghiên cứu mang tính đột phá – đó là ACT có thể cải thiện đáng kể tình trạng trầm cảm, lo âu, chứng OCD, tình trạng kiệt sức vì công việc và thậm chí còn giúp nâng cao hiệu quả làm việc – nhưng nền tảng hình thành nên ACT lại không hoàn toàn mới mẻ. Có thể Hayes sẽ là người đầu tiên nói cho bạn biết công trình nghiên cứu khoa học của ông ngày nay chỉ

đang đưa ra bằng chứng thực tiễn cho lời dạy của các bậc tiền nhân thông thái xưa mà thôi.

Tinh hoa của ACT có thể được cô đọng thành một quá trình gồm ba bước như bên dưới. Tôi sẽ trình bày chi tiết hơn về ba bước này ở các phần sau.

Chấp nhận những gì đang diễn ra mà không hòa lẫn bản thân vào đó. Lùi lại để có góc nhìn rộng hơn hoặc nhận thức bao quát hơn, từ đó bạn có thể quan sát tình huống của mình một cách khách quan mà không cảm thấy như thể bản thân mình đang bị mắc kẹt trong đó.

Lựa chọn cách tiến lên sao cho phù hợp với những giá trị nội tâm sâu sắc nhất của mình.

Hành động, ngay cả việc làm vậy khiến bạn cảm thấy sợ hãi hay khó chịu.

### **Bí quyết của sự chấp nhận: Đừng để trúng tên hai lần**

Hơn hai ngàn năm trước, vị hoàng đế La Mã theo chủ nghĩa khắc kỷ Marcus Aurelius đã viết trong nhật ký thiền định của mình như sau: “Nếu bạn sử dụng tay chân của mình đúng với chức năng của chúng, việc cảm thấy bị đau tay, đau chân là hoàn toàn bình

thường. Nếu người ta sống một cuộc sống bình thường của con người, việc cảm thấy căng thẳng là chuyện hết sức hiển nhiên”. Epictetus, một nhà hiền triết khác cũng theo chủ nghĩa khắc kỷ, đã dạy rằng khi chúng ta ghét bỏ hoặc sợ hãi tình cảnh của mình, tình cảnh đó sẽ trở thành chủ nhân của chúng ta. Trái ngược với thời hiện đại, khi mà lối tư duy tích cực đang thịnh hành và con người bị “oanh tạc” bởi những thông điệp như “Nếu không luôn cảm thấy hạnh phúc và hăng hái triệt hạ mọi mục tiêu, bạn đang đi sai đường”, những người theo chủ nghĩa khắc kỷ ngày trước có một quan điểm sống chân thật và đúng đắn về mặt tâm lý hơn. Thật bình thường khi cảm thấy căng thẳng. Thật bình thường khi ở trong hoàn cảnh không mấy tốt đẹp. Điều đó không có nghĩa là bạn có vấn đề. Nó có nghĩa bạn là một con người. Càng sợ hãi, phủ nhận hay chối bỏ vấn đề, nỗi đau và những tình huống khó khăn – từ những phiền toái vặt vãnh cho đến những rắc rối nghiêm trọng – bạn sẽ càng khổ sở hơn. Càng tập trung vào những gì nằm trong tầm kiểm soát và bớt lo lắng về những gì bạn không thể khống chế được, bạn sẽ càng thấy mọi chuyện tốt đẹp hơn.

Vào khoảng thời gian các triết gia khắc kỷ ở Hy Lạp và La Mã viết về sự chấp nhận, ở bán cầu bên kia, tại Ấn Độ và Đông Nam Á, những người theo đạo Phật cũng đi đến những kết luận tương tự. Phật giáo có một câu chuyện ngụ ngôn nhẹ nhàng dạy chúng ta bài học đừng để bị trúng tên hai lần. Chúng ta không thể kiểm soát được mũi tên đầu tiên – chính là những ý nghĩ, cảm giác, sự kiện hoặc tình huống tiêu cực. Nhưng chúng ta lại có thể kiểm soát được mũi tên thứ hai, hay phản ứng của chúng ta khi gặp mũi tên thứ nhất. Thông thường, phản ứng này là thái độ phủ nhận, đè nén, phán xét, kháng cự hoặc hành động bốc đồng – tất cả đều có khuynh hướng tạo thêm chứ không làm vơi đi sự khó khăn và nỗi đau. Đức Phật dạy rằng mũi tên thứ hai khiến chúng ta bị tổn thương nhiều hơn, và cũng chính mũi tên này cản trở ta thực hiện những hành động sáng suốt để đối phó với mũi tên đầu tiên.

Hình tượng mũi tên thứ hai xuất hiện rất nhiều trong giáo lý đạo Phật. Truyền thuyết kể rằng vào đêm trước khi giác ngộ, Đức Phật bị tấn công bởi Ma Vương – nhân vật đại diện cho nỗi sợ, lòng tham, nỗi đau khổ, giận dữ, ảo tưởng và là tác nhân gây ra nhiều tệ nạn khác. Suốt đêm hôm ấy, Ma Vương bao vây Đức Phật bằng bão tố, những đội quân hùng mạnh và vô số quỷ dữ. Hắn tấn công Ngài bằng những mũi tên của lòng tham, sự ghét bỏ, ghen tị và ảo tưởng. Thế nhưng thay vì chống cự những mũi tên này, Đức Phật đã đối diện với từng mũi tên một bằng một ý thức rộng mở, từ bi và luôn nhìn rõ thực tại. Khi Ngài làm vậy, các mũi tên đã hóa thành những bông hoa. Dần dần, những cánh hoa đã chất đống thành một ngọn núi nhỏ, còn Đức Phật thì càng lúc càng trở nên bình thản và sáng suốt. Ma Vương không ngừng tấn công Đức Phật, còn Đức Phật vẫn tiếp tục đáp lại bằng thái độ chấp nhận và lòng từ bi. Cuối cùng, Ma Vương cũng nhận ra rằng Đức Phật không hề kháng cự hay đàn áp những đợt tấn công của hắn, thế là hắn rút lui. Đức Phật đã đạt được giác ngộ theo cách đó. Ngài đã có thể thấu suốt mọi sự. Ngài đã có thể trụ vững, bất chấp những mũi tên đang lao thẳng về phía mình.

Ma Vương không phải là nhân vật chỉ xuất hiện một lần mà còn xuất hiện nhiều lần khác trong các bản kinh cổ của Phật giáo. Mỗi lần Đức Phật đối mặt với Ma Vương, thay vì bị lôi kéo vào vòng lẩn quẩn của sự phủ nhận, ảo tưởng và khổ đau, Đức Phật chỉ nói đơn giản: “Ta đã nhìn thấy ngươi, hỡi Ma Vương” rồi Ngài bình thản chấp nhận hiện thực và thực hiện những hành động khôn ngoan, thể hiện rõ một trạng thái vững vàng không gì có thể lay chuyển. Trong quyển sách Radical Acceptance (tạm dịch: Chấp nhận hoàn toàn), nhà tâm lý học kiêm học giả Phật giáo Tara Brach đã viết: “Cũng giống như Đức Phật sẵn sàng đương đầu với Ma Vương, chúng ta cũng có thể dừng lại và sẵn sàng đón nhận mọi thứ cuộc sống mang lại trong từng khoảnh khắc”. Chúng ta cũng có thể biến những mũi tên khổ đau thành những bông hoa, hay ít nhất cũng làm cho chúng cùn đi một chút, và trong quá trình làm điều



đó, chúng ta có được cho mình một tâm thế vững vàng không dễ dao động.

Cách tiếp cận này có thể trái với thói quen sống và làm việc của nhiều người, đặc biệt là những ai trưởng thành trong xã hội phương Tây. Chúng ta thường được dạy phải phản ứng lại hoàn cảnh, kiểm soát tình huống, cố gắng suy nghĩ tích cực và ngay lập tức lao vào giải quyết vấn đề. Nhưng chính bước chấp nhận mới giúp tất cả những chiến lược còn lại phát huy hiệu quả. Nếu không có sự chấp nhận, chúng ta có nguy cơ mãi giậm chân tại chỗ, không thật sự giải quyết những vấn đề cần giải quyết và không bao giờ có tiến triển. Khi không chấp nhận thực tại, chúng ta thường cảm thấy bản thân thật mong manh và chông chênh, như thể chưa bao giờ thật sự bám trụ vào một nền tảng vững chắc nào. Điều này cũng cản trở chúng ta phát huy tối đa tiềm năng của mình.

### **Sự chấp nhận đi đôi với hiệu quả tối ưu**

Theo những hiểu biết thông thường, nếu muốn đạt được thành tích đỉnh cao, bạn phải luôn khát khao và thúc đẩy bản thân tiến lên phía trước, không bao giờ được thỏa mãn hay hài lòng. Nhưng không đơn giản như những câu chuyện truyền cảm hứng, sự thật phức tạp hơn rất nhiều. Tôi vẫn thường thảo luận với khách hàng của mình về sự khác biệt khi làm việc với tâm thế tự do, tràn ngập yêu thương so với khi phải làm việc trong tâm thế sợ hãi và có nhiều trói buộc. Bạn đạt được tâm thế tự do và yêu thương khi biết chấp nhận vị trí hiện tại của mình, tin tưởng vào quá trình rèn luyện của bản thân, đặt ra những kỳ vọng thực tế và hiểu rõ bản thân – tức là khi bạn có nền tảng vững chắc. Trong khi đó, tâm thế sợ hãi và bị trói buộc xuất hiện khi bạn hoài nghi, phủ nhận hoặc kháng cự thực tại của mình; khi bạn cảm nhận được nhu cầu, hoặc trong

một số trường hợp là sự cưỡng bách, phải đến được một nơi nào đó khác vị trí hiện tại, hoặc trở thành một người nào đó không phải là chính bạn.

Khi bạn tự lừa dối bản thân về tình trạng của mình, sự hoài nghi và nỗi bất an gần như luôn xuất hiện. Bạn sẽ chuyển từ tâm thế giành chiến thắng sang giữ cho mình không bị đánh bại. Các nhà tâm lý học gọi đây là sự khác biệt giữa tư duy “nhìn lên” (nỗ lực vượt trội hơn người khác) và tư duy “nhìn xuống” (cố gắng không kém hơn người khác là được). Khi tư duy theo hướng nhìn lên, bạn tham gia cuộc chơi để giành chiến thắng, tập trung vào những phần thưởng mà bạn có được khi thành công. Bạn sẽ dễ hòa mình vào hiện tại hơn và tiến vào trạng thái xuôi theo dòng chảy của cuộc sống. Ngược lại, khi tư duy theo hướng nhìn xuống, bạn tập trung vào việc tránh phạm sai lầm và thoát khỏi rủi ro. Bạn liên tục đề phòng các mối đe dọa và các vấn đề có thể phát sinh, bởi từ sâu thẳm bên trong, bạn biết mình không thuộc về nơi này hoặc vị trí hiện tại này của mình.

Một nghiên cứu do Đại học Ken ở Anh thực hiện cho thấy khi các vận động viên thi đấu với tư duy giành chiến thắng, họ có khuynh hướng thi đấu tốt hơn mong đợi và vượt xa khả năng thường thấy của mình. Ngược lại, tư duy tránh thua cuộc thường gây bất lợi cho các vận động viên. Một nghiên cứu được đăng tải trên nhật báo Sport and Exercise Psychology chỉ ra rằng so với mục tiêu giành chiến thắng, mục tiêu tránh thua cuộc sẽ làm sụt giảm năng lực thi đấu và gọi lên cảm giác giận dữ, sợ hãi, căng thẳng ở mức độ cao hơn. Các nghiên cứu khác thì cho thấy nỗi sợ hãi có thể đóng vai trò như một nhân tố tạo động lực trong ngắn hạn, nhưng trong dài hạn lại dẫn đến tình trạng gia tăng mức độ căng thẳng và suy kiệt. Mặc dù những nghiên cứu này tập trung vào các vận động viên, tôi đã quan sát thấy khuôn mẫu tương tự cũng xuất hiện ở những nhà quản trị, doanh nhân và các bác sĩ mà tôi huấn luyện. Khi một người đánh lừa bản thân và không chấp nhận hoàn cảnh hiện tại của

mình, họ trở nên nghi ngại và bất an. Khi một người thành thật với bản thân và chấp nhận thực tại của mình, họ sẽ đạt được cảm giác tự tin âm thầm mà vững chãi.

Nhà hoạt động dân quyền và nữ quyền Audre Lord chính là hiện thân cho thái độ tự tin này. Lord đã đấu tranh không mệt mỏi để chống lại nạn phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính và chống người đồng tính. Bất cứ khi nào nhìn thấy nạn phân biệt, bà đều không ngại lên tiếng vạch trần, và đáng buồn là bà đã nhìn thấy khá nhiều. Cũng chính vì vậy mà bà thường xuyên bị công kích bởi một xã hội không muốn vạch áo cho người xem lưng. Dầu vậy, các tác phẩm của Lorde vẫn luôn truyền tải thông điệp tràn đầy hy vọng. Bà đã viết bằng sức mạnh và tình yêu thương dù tình huống trước mắt rất dễ khiến người ta viết ra những lời tuyệt vọng. Trong tác phẩm *Sister Outsider* xuất bản năm 1984, bà viết: “Một khi tôi đã chấp nhận điều gì ở bản thân, không ai có thể lấy điều đó ra để hạ thấp tôi”. Sự chấp nhận của bà không phải là một cách để rũ bỏ trách nhiệm hay ngừng nỗ lực, cũng không phải là mặc nhận hay quy phục. Thay vào đó, bà đã nhận được những điều ngược lại khi chấp nhận bản thân và tình cảnh của những người bị phân biệt đối xử. Thái độ chấp nhận đã giúp bà sống hiên ngang với một trái tim rộng mở, cho bà thêm động lực để tiếp tục đấu tranh vì chính nghĩa, ngay cả khi đó là một trận chiến không cân sức.

Một ví dụ khác về sự chấp nhận và lấy tình yêu thương làm động lực đã diễn ra ở giai đoạn đầu đại dịch COVID-19, vào mùa xuân năm 2020. Giữa lúc phải đối mặt với quá nhiều nỗi đau đớn và khổ sở, trong khi hệ thống y tế đang ở bên bờ vực quá tải, bác sĩ Craig Smith, Chủ tịch Khoa Ngoại Bệnh viện Irving Đại học Columbia, đã gửi bản tin cập nhật hằng ngày đến đội ngũ nhân viên của mình nhằm thông báo những vấn đề cần ưu tiên cũng như cách ứng phó với dịch bệnh. Trong những bản tin đó, Smith không vòng vo hay nhận định tình hình qua lăng kính màu hồng. Như bạn sẽ thấy trong những ví dụ bên dưới, các bản cập nhật của ông thể hiện thái độ

chấp nhận, sự trung thực và một quyết tâm không dễ lay chuyển, nhưng đồng thời cũng tràn ngập tình yêu thương. Chính nhờ vậy nên những bản tin đó đã góp phần cổ vũ tinh thần đánh bại dịch bệnh ở một trong những thời điểm cam go nhất của lịch sử hiện đại.

Trong vài tuần sắp tới, sẽ không có gì khiến tôi vui sướng hơn việc được rớt rít xin lỗi mọi người vì đã lo lắng thái quá về mối nguy mà chúng ta đang phải đối mặt... [Nhưng] viễn cảnh một hoặc hai tháng sắp tới sẽ rất kinh hoàng nếu hiện tại chúng ta xem nhẹ dịch bệnh này. Vậy chúng ta có thể làm gì? Chắt thuốc men lên xe, kiểm tra dây cương, cho Balto ăn no và rẽ tuyết tiến lên. Chúng ta phải đến được Nome<sup>1</sup>. Hãy nhớ rằng gia đình, bạn bè, hàng xóm của chúng ta đang rất sợ hãi, cô độc, không có việc làm và cảm thấy bất lực. Những người làm việc trong ngành y tế vẫn đang có khả năng hành động. Đó là một đặc quyền! Chúng ta phải tiến lên. [Ngày 20 tháng Ba năm 2020]

[1 Balto là chú chó đã dẫn đầu một đoàn chó kéo xe mang kháng sinh về cứu các em nhỏ bị dịch bạch hầu ở thị trấn Nome, bang Alaska vào năm 1925. Câu chuyện về Balto đã được dựng thành phim.](#)

[...]

Hôm nay, tờ New York Times đã đăng đầy một trang cáo phó cho những người tử vong trong ngày vì COVID-19. Chuyện này sẽ còn tiếp diễn thêm một thời gian nữa. Năm xưa, hành trình khám phá châu Phi đầu tiên của phương Tây đã kéo dài suốt ba năm, từ 1874 đến 1877 với chặng đường tổng cộng gần 11.200 cây số. Những mối đe dọa, tình trạng thiếu thốn và thương vong vì bệnh tật tấn

công là nhiều vô số kể. Đoàn thám hiểm khởi hành với 228 người (trong đó có 36 phụ nữ và 10 trẻ em). Trên đường đi, có thêm một số người gia nhập, có nhiều người bỏ trốn và khoảng 114 người đã tử vong – chiếm tỷ lệ 50%. Sau cùng, chỉ còn 108 người có thể về nhà. Vốn dĩ con số này chỉ là 105, nhưng đã có 3 em bé được sinh ra trên đường đi và sống sót về đến nhà. Sự sống luôn tìm được lối đi riêng. [Ngày 29 tháng Ba năm 2020]

Các bản tin của bác sĩ Smith đã được lan truyền trong các bệnh viện trên khắp nước Mỹ. Tầm nhìn của ông đã giúp nước Mỹ dự đoán được cơn bão đầu tiên của đại dịch COVID-19. Đáng buồn thay, thái độ phủ nhận, chối bỏ, ảo tưởng và chủ nghĩa cá nhân anh hùng khó sửa chữa của quá nhiều nhà lãnh đạo khác đã khiến đại dịch kéo dài dai dẳng, gây ra những hậu quả khủng khiếp và rất nhiều bi kịch.

Không may là nền văn hóa ngày nay đang có khuynh hướng thúc đẩy con người theo hướng không chịu chấp nhận cũng như hành động để né tránh hoặc vì sợ hãi. Lối tư duy này khiến chúng ta luôn khao khát những kết quả cụ thể và có thể định lượng, bởi vì theo lối tư duy này, chỉ khi đạt được những kết quả như vậy thì chúng ta mới có giá trị và trọn vẹn. Tuy nhiên, khao khát này không giúp tạo ra thành tích đỉnh cao mà lại thường dẫn đến chứng lo âu, trầm cảm, kiệt sức vì công việc và những hành vi ứng xử trái đạo đức. Chính nỗi căng thẳng và áp lực khi phải mang vác gánh nặng này khiến chúng ta khổ sở. Chỉ khi nào hoàn toàn chấp nhận năng lực và hoàn cảnh của mình thì bạn mới có thể hành động với tâm thế tự do và tinh thần giành chiến thắng. Sự chấp nhận có thể giúp chúng ta cảm thấy như được tháo bỏ gông cùm sau nhiều năm bị trói buộc.

Blair, một trong những khách hàng tham gia chương trình đào tạo của tôi, rất ghét bị hỏi “Anh đã sẵn sàng chưa?” trước những cuộc họp hay những buổi thuyết trình quan trọng. Câu hỏi đó khiến anh cảm thấy căng thẳng, như thể anh vẫn chưa chuẩn bị tốt hết mức có thể. Tôi đã ngồi lại với Blair để giúp anh hiểu rằng những câu hỏi như thế không thật sự quan trọng – anh đã chuẩn bị sẵn sàng hết mức có thể. Một khi chấp nhận được sự thật này, anh sẽ được tự do. Blair đã bắt đầu học cách chấp nhận, học cách cảm nhận điều này bằng cả trái tim và sống với nó. Bất cứ khi nào có người hỏi xem anh đã sẵn sàng hay chưa, hay anh tự hỏi bản thân câu đó, anh sẽ trả lời: “Tôi đã sẵn sàng hết mức có thể”. Anh trở nên thoải mái hơn, thả lỏng và cởi mở hơn. Tâm trạng anh tốt hơn và anh cũng bắt đầu làm việc hiệu quả hơn. Cần phải nhắc lại rằng chấp nhận không có nghĩa là bạn không thể thay đổi hay tiến bộ. Theo thời gian, Blair đã làm được cả hai điều đó. Chấp nhận chỉ có nghĩa là nhận ra vị trí hiện tại của bạn chính là nơi bạn đang đứng hôm nay, đó chính là nơi bạn cần có mặt và là chìa khóa giúp bạn mở ra cánh cửa dẫn tới nơi bạn muốn đến.

\*\*\*

Sarah True đã dành nhiều tháng rong để điều trị chứng trầm cảm. Tuy tại thời điểm tôi viết những dòng này, tình trạng của cô ấy đã khá hơn trước rất nhiều, nhưng chúng ta vẫn chưa thể nói rằng câu chuyện của cô có cái kết đẹp. Cô ấy vẫn đang trong quá trình nỗ lực và đó mới là điểm chính yếu. Cô chia sẻ: “Giờ đây, việc chấp nhận là một phần thường trực trong cuộc sống của tôi. Chấp nhận là nhận ra không phải ngày nào cũng là một ngày hoàn hảo và điều đó vẫn hoàn toàn ổn. Chấp nhận là sống khiêm tốn, là luôn nhận thức được vị trí hiện tại của mình. Tôi cảm nhận được cảm giác tự do sâu sắc khi thừa nhận nỗi đau, những thiếu sót cũng như thất bại của bản thân và vẫn kiên trì tiến lên phía trước bất chấp những điều đó”. Cũng như tất cả chúng ta, Sarah vẫn đang phải đương đầu với những khó khăn riêng, nhưng cô cảm thấy mình mạnh mẽ hơn

trước. Thay vì phủ nhận và che giấu tình cảnh ngặt nghèo của mình, cô chấp nhận chúng như một phần của đời người, thậm chí là một phần của cuộc đời một vận động viên đẳng cấp thế giới. Nhờ hoàn toàn chấp nhận và đối mặt với thực tại của mình, cuối cùng cô đã trở nên vững vàng hơn. Thử thách lớn tiếp theo mà Sarah phải đối mặt là nói lời từ giã sự nghiệp thể thao, vì cô sắp bước vào thời kỳ nghỉ hưu – chuyện mà gần như vận động viên sức bền nào cũng phải trải qua khi đến độ tuổi bốn mươi. Hiện cô đang học các môn dự bị cho chương trình cao học ngành tâm lý học lâm sàng mà cô đang dự định theo đuổi. Trong một bức thư gửi cho tôi, cô viết: “Thật kỳ diệu khi cuộc đời đưa đẩy chúng ta đến với những hành trình không thể ngờ đến”.

## **THỰC HÀNH: TRAU DÒI NĂNG LỰC QUAN SÁT THẤU SUỐT**

Thay vì quá “nhập tâm” vào trải nghiệm mà mình đang có, bạn có thể thử lùi lại và quan sát trải nghiệm đó từ xa. Việc này giúp tạo ra một khoảng đệm giữa bản thân bạn và tình cảnh của bạn, nhờ đó bạn có thể chấp nhận và quan sát tình cảnh đó một cách rõ ràng hơn. Khả năng quan sát thấu suốt có thể được trau dồi thông qua quá trình luyện tập nghiêm túc và phát triển những công cụ mà bạn có thể sử dụng trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta sẽ bàn đến cả hai cách này, nhưng trước tiên hãy bắt đầu với việc nghiêm túc luyện tập.

Hãy ngồi hoặc nằm trong tư thế thoải mái. Đặt đồng hồ đếm ngược trong khoảng từ năm đến hai mươi phút. Hãy nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở. Bạn có thể tập trung vào cảm giác không khí đi vào và đi ra khoang mũi, sự phồng lên và xẹp xuống ở khoang

bụng hoặc tập trung vào bất cứ nơi nào khác trên cơ thể mà bạn có thể cảm nhận rõ quá trình hít thở. Bất cứ khi nào bị xao nhãng và ngừng chú tâm vào hơi thở, bạn chỉ cần nhận thấy việc mình đã mất tập trung và đưa tâm trí của mình quay lại với hơi thở mà không tự trách bản thân vì đã xao nhãng.

Một khi bạn đã ổn định quá trình quan sát hơi thở – thường là sau một hoặc hai phút, đôi khi có thể lâu hơn – hãy tưởng tượng bản thân là một nguồn sống tách biệt với toàn bộ ý nghĩ, cảm giác và hoàn cảnh của mình. Hãy tưởng tượng bạn chính là nhận thức – tấm phông nền mà từ đó tất cả ý nghĩ, cảm giác và hoàn cảnh xuất hiện; nơi chứa đựng mọi thứ. Bạn cũng có thể hình dung nhận thức của mình như một bầu trời xanh và mọi thứ xuất hiện như những đám mây trôi ngang bầu trời đó.

Qua lăng kính của nhận thức, hãy quan sát những ý nghĩ, cảm giác và hoàn cảnh của mình. Có thể bạn sẽ bắt đầu cảm thấy như thể mình là khán giả đang xem một bộ phim, chứ không phải một nhân vật trong cảnh phim đó. Khi bị phân tâm hoặc đắm chìm trong trải nghiệm của bản thân, bạn hãy lưu ý chuyện này mà không phán xét bản thân, sau đó hãy hướng sự chú ý trở lại vào việc cảm nhận hơi thở đang luân chuyển trong cơ thể. Một khi đã tập trung vào hơi thở, hãy quay lại với việc quan sát suy nghĩ và cảm giác của mình từ xa.

Hãy để nhận thức này trở thành một bình chứa lưu giữ mọi điều bạn còn vướng mắc. Từ khoảng không này, bạn có thể chấp nhận và nhìn nhận các tình huống một cách rõ ràng, từ đó đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn. Kết quả của việc ứng dụng góc nhìn này cũng tương tự như hiệu ứng người quan sát trong vật lý lượng tử: khi bạn thay đổi mối tương quan với đối tượng mà bạn đang quan sát thì bản chất của đối tượng đó cũng thay đổi. Trong trường



hợp này, các thử thách chuyển từ trạng thái lâu dài và không thể thay đổi sang trạng thái tạm thời và có thể xoay chuyển được.

Hãy tiếp tục luyện tập. Có thể bạn sẽ nhận thấy ý nghĩ, cảm xúc, thôi thúc càng mạnh mẽ hoặc tình huống càng phức tạp thì bạn càng khó duy trì khoảng cách giữa chúng và nhận thức của mình về chúng. Nhưng chỉ một khoảng cách nhỏ thôi cũng có thể giúp bạn có được một bước tiến đáng kể. Càng thực hành, bạn càng có thể tách biệt bản thân và hoàn cảnh, cũng như càng nhanh chóng có được cái nhìn bao quát mỗi khi gặp phải một trải nghiệm khó khăn nào đó.

Càng trau dồi khả năng quan sát thấu suốt thông qua quá trình tập luyện nghiêm túc, bạn sẽ càng dễ dàng vận dụng khả năng này trong cuộc sống hằng ngày. Thầy hướng dẫn hành thiền Michele McDonald đã phát triển phương pháp RAIN gồm bốn bước có thể hữu ích cho bạn trong quá trình này. Khi thấy bản thân đang kháng cự lại một trải nghiệm hay một tình huống nào đó, bạn hãy dừng lại một chút và hít thở sâu. Trong lúc đó, hãy:

Thừa nhận (Recognize) những chuyện đang diễn ra.

Cho phép (Allow) cuộc sống diễn ra theo đúng bản chất của nó.

Tìm hiểu (Investigate) trải nghiệm nội tâm của bạn với thiện chí và một chút hiếu kỳ.

Chú ý (Note) hoặc thực hành tách bản thân khỏi trải nghiệm hoặc tình huống và quan sát chúng từ một góc nhìn rộng hơn.

Khi biết chấp nhận tình huống và đánh giá mọi chuyện từ một góc nhìn rộng hơn, bạn sẽ trau dồi được khả năng xử lý tình huống một cách khéo léo. Nghiên cứu cho thấy điều này đúng trong mọi trường hợp, từ nỗi đau thể chất, tổn thương tinh thần, cho đến nỗi bất an mang tính xã hội khi phải đưa ra những quyết định khó khăn. Bạn càng gia tăng khoảng cách giữa bạn và những trải nghiệm của bạn thì mọi việc càng có thể được cải thiện.

Một cách khác để nhanh chóng vun đắp khả năng nhìn nhận thấu suốt là sử dụng phương pháp mà các nhà nghiên cứu gọi là tự tách bản thân ra khỏi hoàn cảnh. Hãy tưởng tượng một người bạn của bạn cũng đang trải qua tình huống tương tự. Bạn sẽ nhìn nhận tình huống của người bạn đó thế nào? Bạn sẽ cho họ lời khuyên gì? Các nghiên cứu được thực hiện tại Đại học California, Berkeley cho thấy phương pháp này thật sự giúp mọi người chấp nhận tình huống của mình, nhìn nhận mọi việc rõ ràng hơn và có những hành động khôn ngoan hơn, đặc biệt là khi tỷ lệ rủi ro cao. Bạn cũng có thể hình dung ra một phiên bản trưởng thành hơn và khôn ngoan hơn của chính mình – có thể là bản thân vào mười, hai mươi hoặc ba mươi năm sau. Bạn của tương lai sẽ khuyên bạn của hiện tại điều gì? Bạn có thể làm theo lời khuyên đó ngay bây giờ không?

Khi tạo được khoảng cách giữa bản thân và tình huống mình đang trải qua, bạn sẽ dễ chấp nhận tình huống đó đúng với bản chất của nó hơn và nhờ vậy mà có cách xoay xử hiệu quả hơn. Bạn không phủ nhận hay kháng cự những tình huống cam go, đồng thời cũng không hoàn toàn đồng nhất bản thân với chúng. Bạn bắt đầu cảm

thấy bản thân sâu sắc hơn, mạnh mẽ hơn và vững vàng hơn trải nghiệm luôn biến động, luôn thay đổi mà bạn đang trải qua.

## **Thực hành: Chọn yêu thương thay vì phán xét bản thân**

Chấp nhận và nhìn rõ hoàn cảnh của mình là một việc không hề dễ dàng, nhưng có hành động ứng phó hiệu quả với hoàn cảnh đó thậm chí còn khó hơn. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn không quá hào hứng về những gì đang diễn ra. Hãy bao dung với chính mình. Lòng trắc ẩn và sự bao dung với bản thân đóng vai trò như cầu nối giữa việc chấp nhận những gì đang diễn ra và hành động một cách khôn ngoan. Nếu tiếng nói nội tâm của bạn chỉ toàn những lời phán xét và chỉ trích, bạn sẽ có khuynh hướng bị mắc kẹt một chỗ, hay tệ hơn là bị thụt lùi. Bạn cần bao dung với bản thân. Nếu chưa quen với việc này, có thể bạn sẽ cảm thấy nó có vẻ yếu đuối và ủy mị, nhưng tôi mong bạn hãy xem xét lại những định kiến của mình. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi gặp thử thách, những người có tình yêu thương và bao dung với bản thân thường giải quyết vấn đề tốt hơn so với những người phán xét bản thân một cách hà khắc. Lời giải thích cho hiện tượng này khá đơn giản: khi phán xét bản thân, nhiều khả năng bạn sẽ cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi, và thường thì chính cảm giác xấu hổ hoặc tội lỗi đó sẽ khiến bạn bị mắc kẹt trong những tình huống không mong muốn, cản trở bạn thực hiện những hành động hiệu quả. Ngược lại, khi có thể bao dung và yêu thương bản thân, bạn sẽ tìm được sức mạnh để tiến lên phía trước. Tình yêu thương bản thân luôn mang lại hiệu quả tích cực bất kể bạn là một đứa trẻ tám tuổi yêu truyện cổ tích, một cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp ở tuổi ba mươi hay một người vừa về hưu ở tuổi sáu mươi lăm.

Bao dung với bản thân không hề dễ thực hiện, đặc biệt là với những người có tham vọng và tính cạnh tranh cao – những người được dạy phải nghiêm khắc với bản thân. Hãy xem đây như một bài thực hành đặt niềm tin vô điều kiện ở bản thân mình mà bạn phải thường

xuyên thực hiện. Điều này không có nghĩa là bạn bỏ qua tính tự kỷ luật, mà là kết hợp hài hòa tinh thần tự kỷ luật với tình yêu thương bản thân. Khi làm được như vậy, bạn sẽ có thể đối mặt với bất cứ việc gì xảy đến với mình một cách mạnh mẽ và sáng suốt hơn. Không những vậy, bạn còn có thể trở thành chỗ dựa vững chắc cho người khác. Cách nay khoảng hai ngàn năm, nhà triết học theo chủ nghĩa khắc kỷ Seneca đã viết: “Tôi đã đạt được tiến bộ gì? Tôi đang bắt đầu làm bạn với chính mình. Đây thật sự là một tiến bộ. Một người bạn như thế sẽ không bao giờ cô đơn, và bạn có thể chắc chắn anh ta là một người bạn tốt với tất cả mọi người”.

*Ngừng tự nói mình phải hoặc không phải làm gì. Hãy chuyển các cuộc đối thoại nội tâm từ kiểu “Mình phải thoát khỏi tình cảnh này” sang “Mình mong mình không bị rơi vào tình cảnh này”, từ “Mình phải làm khác đi” sang “Mình muốn làm khác đi”. Ngôn ngữ định hình hiện thực, và những điều chỉnh nhỏ trong cách diễn đạt như thế này có thể mang lại hiệu quả rất lớn trong việc triệt tiêu cảm giác tội lỗi, xấu hổ và sự phán xét, đồng thời nuôi dưỡng tình yêu thương bản thân. Khi nhận thấy mình đang tự nói bản thân phải hoặc không phải làm gì, hãy thử thay đổi cách diễn đạt và quan sát xem chuyện gì sẽ xảy ra.*

*Hãy đối xử với bản thân như với một đứa trẻ đang khóc. Nếu từng bế một đứa bé đang khóc, có thể bạn đã biết rằng việc lớn tiếng với đứa bé vào lúc đó chỉ càng khiến tình huống thêm tệ hại mà thôi. Có hai cách hiệu quả để dỗ một đứa bé đang khóc: (1) ôm đứa bé vào lòng, đung đưa đứa bé trên tay và thể hiện tình yêu thương với nó; hoặc (2) để đứa bé khóc cho thỏa lòng. Việc can thiệp hiếm khi hiệu quả trong tình huống này. Giải pháp tốt nhất bạn có thể làm là tạo cho đứa trẻ một không gian an toàn để nó khóc cho đến khi mệt thì thôi. Sẽ thật khôn ngoan nếu chúng ta đối xử với bản thân theo cách như vậy.*

Khi phạm sai lầm, chúng ta có khuynh hướng mắng nhiếc bản thân vì đã thất bại và tự phán xét chính mình vì bị tụt lại phía sau. Nhưng phản ứng đó gần như chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Cách hiệu quả hơn là hãy cưỡng lại thôi thúc tự trách móc và thay vào đó, hãy bắt đầu thể hiện tình yêu thương với bản thân. Nếu cách này vẫn không hiệu quả, chúng ta cần ngừng đắm chìm trong tình huống đó và cho bản thân có không gian để làm việc tương tự như việc khóc thoải mái của đứa trẻ.

*“Đây là những gì đang xảy ra. Mình đang cố gắng hết sức.” Đây chính là một trong những “câu thần chú” yêu thích nhất của tôi. Khi đối diện với một tình huống khó khăn và nhận thấy bản thân đang tự bắn ra mũi tên thứ hai, thứ ba và thứ tư, bạn chỉ cần dừng lại và nói với bản thân: Đây là những gì đang xảy ra. Mình đang cố gắng hết sức. Nghiên cứu đã cho thấy những câu tự nhủ như vậy thật sự có tác dụng trong việc xóa bỏ những phán xét tiêu cực và đưa bạn quay lại với hiện tại để có thể hành động hiệu quả thay vì kháng cự hoặc gặm nhấm nỗi đau. Hồi mới có con, tôi rất thường xuyên sử dụng “câu thần chú” này. Khi con quấy khóc nhiều lần trong đêm, tôi phát hiện mình thường bị cuốn vào những luồng suy nghĩ tiêu cực: Không được rồi. Mình sẽ không thể ngủ được chút nào. Ngày mai mình sẽ rất thê thảm. Mình sẽ không thể nào ngủ lại được. Có lẽ vợ chồng mình đã sai lầm khi muốn có con. Khi thay thế những lời tiêu cực này bằng câu nói nhẹ nhàng nhưng kiên định Đây là những gì đang xảy ra. Mình đang cố gắng hết sức, tôi có thể quay về với khoảnh khắc hiện tại để chấp nhận hoàn cảnh đúng như bản chất của nó và có những hành động hiệu quả (thường chỉ đơn giản là thay tã cho con rồi đi ngủ lại). Thứ khiến tôi mất ngủ và suy nhược không phải đưa bé mà chính là những câu chuyện tôi tự nói với bản thân – những mũi tên thứ hai, thứ ba và thứ tư. Chuyện này còn xuất hiện ở rất nhiều thử thách khác chứ không chỉ dừng lại ở việc nuôi dạy con.*

## **Thực hành: Hành động quyết định tâm trạng**

Bạn không thể lúc nào cũng kiểm soát được hoàn cảnh của mình, nhưng bạn có thể kiểm soát cách mình phản ứng. Chúng ta thường nghe nói rằng động lực dẫn đến hành động: tâm trạng của bạn càng tốt và tình huống càng có lợi cho bạn thì bạn càng có khả năng thực hiện hành động hữu ích. Tuy thỉnh thoảng điều này cũng đúng, nhưng thường thì mọi việc lại diễn ra theo chiều ngược lại. Bạn không cần phải có tâm trạng vui vẻ rồi mới bắt tay hành động. Bạn cần phải bắt tay vào làm trước rồi mới có thể tự cho mình cơ hội được tận hưởng cảm giác vui vẻ.

Bên cạnh liệu pháp chấp nhận và cam kết, một số phương pháp trị liệu lâm sàng khác đã được chứng minh là hiệu quả, chẳng hạn như liệu pháp nhận thức – hành vi và liệu pháp hành vi biện chứng, cũng đặt trọng tâm vào phần hành vi. Đó là bởi vì việc kiểm soát ý nghĩ, cảm xúc và điều kiện ngoại cảnh là vô cùng khó khăn, nếu không nói là bất khả thi. Nhiều nghiên cứu lâu đời trong ngành tâm lý học đã cho thấy bạn càng cố suy nghĩ hoặc cảm nhận theo một hướng nào đó thì lại càng khó có thể suy nghĩ hoặc cảm nhận theo hướng đó. Bạn không thể điều khiển bản thân theo một trạng thái tâm trí nào đó, và như chúng ta đã thảo luận trong suốt chương này, bạn cũng không thể ép bản thân sống trong một thực tại mới. Tuy nhiên, bạn có thể kiểm soát hành vi của mình – tức là kiểm soát cách bạn hành động. Thực hiện những hành động phù hợp với giá trị của bản thân – bất kể cảm xúc hiện tại của bạn ra sao – thường là chất xúc tác cho quá trình cải thiện hoàn cảnh của bạn. Thuật ngữ khoa học gọi điều này là sự hoạt hóa bằng hành vi. Nói đơn giản, hành động sẽ quyết định tâm trạng.

Quan điểm “hành động quyết định tâm trạng” gắn liền với hai thành tố “Lựa chọn” và “Hành động” của liệu pháp ACT: lựa chọn cách phản hồi thay vì phản ứng một cách bốc đồng, và sau đó hành động khôn ngoan. Để làm được như vậy, trước hết bạn cần biết rõ những giá trị cốt lõi của mình. Đó là những nguyên tắc cơ bản thể hiện bản thể tốt đẹp nhất của bạn hay con người mà bạn muốn trở thành. Có thể kể ra một vài ví dụ về giá trị cốt lõi như: sự chân thật, sức khỏe, tính cộng đồng, đời sống tâm linh, sự chú tâm, tình yêu thương, gia đình, sự chính trực, các mối quan hệ và sự sáng tạo. Việc dành thời gian suy ngẫm về các giá trị cốt lõi của bản thân thật sự rất đáng giá. Bạn có thể thử nghĩ đến khoảng ba đến năm giá trị.

Một khi bạn đã xác định được những giá trị cốt lõi, chúng sẽ trở thành cơ sở cho các hành động của bạn. Ví dụ, nếu giá trị cốt lõi của bạn là sự sáng tạo, gia đình và tính chân thật, bạn có thể tự hỏi: Một người sáng tạo sẽ làm gì trong tình huống này? Khi muốn ưu tiên gia đình thì mình nên làm gì? Đây là cách hành động chân thật nhất? Cách bạn trả lời những câu hỏi này sẽ định hướng hành động của bạn. Ban đầu, có thể bạn sẽ cảm thấy như thể mình đang ép buộc bản thân phải hành động. Chuyện đó không sao cả. Bạn hãy cứ tiếp tục. Nghiên cứu về sự hoạt hóa bằng hành vi và ACT cho thấy phương pháp này thật sự giúp cải thiện tình huống mà bạn đang gặp phải.

Nội dung chính của chương này có thể được hệ thống lại như sau:

Chấp nhận vị trí hiện tại của mình. Thông thường, đây là phần khó nhất trong hành trình đi đến nơi bạn mong muốn.



Sử dụng kỹ năng quan sát thấu suốt để nhìn nhận rõ tình huống của mình mà không bị đồng nhất với nó. Nếu tình huống và ý thức của bạn về tình huống đó bắt đầu hòa lẫn vào nhau thì bạn hãy tạm dừng lại, nhận thức những gì đang diễn ra, hít thở sâu rồi tiếp tục tách mình ra khỏi hoàn cảnh để có được tầm nhìn rộng hơn.

Nếu bạn bắt đầu phán xét bản thân và tình huống của mình một cách hà khắc, hoặc bị cuốn vào vòng xoáy của sự tự dằn vặt, hãy tập bao dung và yêu thương bản thân. Đây là những gì đang diễn ra lúc này. Mình đang cố gắng hết sức.

Một khi bạn nhận thấy mình đã có thể đánh giá tình huống của mình với thái độ chấp nhận và sự thấu tỏ, hãy chọn cách phản hồi phù hợp với những giá trị cốt lõi của bạn. Bạn đang đưa ra một lựa chọn có ý thức, phản ứng một cách chủ động thay vì hành động bốc đồng. Đây chính là biểu hiện của sự khôn ngoan.

Hành động đúng với các giá trị cốt lõi của bạn, thậm chí khi bạn không muốn làm vậy. Hành động quyết định tâm trạng.

Tất cả những điều này nói thì dễ hơn làm. Nhưng nếu bạn kiên trì thực hành, mọi thứ sẽ dần dần trở nên tự nhiên hơn.

**Thực hành: Thư giãn và chiến thắng**

Khi bạn thấy căng thẳng, lo lắng và bất an về một vấn đề quan trọng trong cuộc sống, hãy dừng lại một chút và nhớ rằng bạn đã sẵn sàng như bạn có thể. Hãy hít thở sâu một hoặc hai lần và hình dung mọi việc đều ổn thỏa. Cảm giác khi đó thế nào? Khi tôi thực hiện bài tập này cùng với các khách hàng của mình, đa số họ đều cho biết lúc ấy lồng ngực họ mở rộng, nhịp hô hấp chậm lại và hai vai bắt đầu thả lỏng. Bây giờ, bạn hãy tự hỏi: Trạng thái thể chất nào sẽ thuận lợi hơn cho việc đạt được thành tích đỉnh cao? Lo lắng và căng thẳng hay thư giãn và cởi mở? Tất cả khách hàng của tôi đều nhất trí chọn trạng thái thư giãn và cởi mở.

Judson Brewer, nhà thần kinh học đến từ Đại học Brown, tác giả quyển sách *Unwinding Anxiety* (tạm dịch: Tháo gỡ lo âu), phát hiện ra rằng khi chúng ta chuyển từ trạng thái lo nghĩ và cố gắng kiểm soát tình huống sang trạng thái chấp nhận và đồng hành cùng thực tại thì hoạt động ở vùng vỏ não đai sau (PCC – Posterior Cingulate Cortex) sẽ giảm xuống. PCC là vùng não có liên quan đến những suy nghĩ mang tính tự đánh giá bản thân hoặc quá đắm chìm trong một trải nghiệm nào đó. PCC càng hoạt động nhiều thì chúng ta càng ít có khả năng tiến vào trạng thái dòng chảy để đạt được hiệu suất làm việc cao. Brewer viết: “Nói theo một cách nào đó, nếu cố gắng kiểm soát tình huống (hoặc cuộc đời của mình), chúng ta phải ra sức làm cái gì đó để đạt được kết quả mong muốn. Ngược lại, chúng ta hoàn toàn có thể chọn thái độ thả lỏng như thể đang khiêu vũ với hoàn cảnh, chỉ đơn giản là sống với tình huống đó khi nó đang diễn ra, không cần phải gắng sức hay tranh đấu với nó vì như vậy nghĩa là chúng ta đang tự cản đường mình”.

Bud Winter, người được xem là một trong những huấn luyện viên điền kinh vĩ đại nhất, nổi tiếng với câu nói: “Hãy thả lỏng và chiến thắng”. Câu nói này của ông khá hợp lý. Lo lắng hay phủ nhận đều không thể thay đổi được tình huống mà chỉ làm lãng phí rất nhiều năng lượng. Thực tế chính là những gì đang xảy ra. Hãy cứ chấp nhận nó, bởi vì bạn đã sẵn sàng hết mức có thể.

## **Lời kết về sự chấp nhận**

Chấp nhận là sống với thực tại của mình, bất kể thực tại đó ra sao. Thái độ này giúp bạn giảm bớt nỗi khổ của việc cứ mong muốn mọi thứ phải khác đi và tự phán xét bản thân khi chúng không thể thay đổi. Khi biết chấp nhận, bạn xóa bỏ khoảng cách giữa kỳ vọng và trải nghiệm thực tế; bạn loại bỏ được mũi tên thứ hai, thứ ba và thứ tư. Chỉ khi chấp nhận thực tại của mình, bạn mới tìm được bình yên, sức mạnh và sự ổn định, hoặc ít nhất biết được mình cần làm thế nào để đạt được những trạng thái đó. Chấp nhận không có nghĩa là buông xuôi. Ngược lại, chấp nhận có nghĩa là xem trọng những gì ở ngay trước mắt để có thể đương đầu với vấn đề một cách khôn khéo. Sự chấp nhận là điều kiện tiên quyết nếu muốn có được cảm giác hài lòng và hạnh phúc ở hiện tại, đồng thời là bước đầu tiên để bạn trở nên tiến bộ hơn trong tương lai. Bạn có thể áp dụng sự chấp nhận ở mọi cấp độ của cuộc sống. Dù bạn đang theo đuổi mục tiêu gì - lớn hay nhỏ, vi mô hay vĩ mô – sự chấp nhận là “bài tập” thiết yếu mà bạn phải thực hành mỗi ngày. Nếu chấp nhận hoàn cảnh của mình, bạn sẽ cảm thấy bản thân vững vàng hơn trong hoàn cảnh đó. Bạn sẽ ở chính vị trí hiện tại của mình và có nhiều cơ hội hơn để đến được nơi mà bạn mong muốn.





## CHÚ TÂM VÀO HIỆN TẠI ĐỂ LÀM CHỦ SỰ CHÚ Ý VÀ NĂNG LƯỢNG CỦA BẢN THÂN

Vì xem trọng chủ nghĩa cá nhân anh hùng – luôn muốn đạt được nhiều hơn và khao khát thể hiện sự xuất chúng cá nhân – xã hội phương Tây thường sùng bái sự lạc quan. Họ ngưỡng mộ trí thông minh nhân tạo, tán dương năng suất và cố đo đếm mọi thứ, từ số bước chân mình đi đến số giờ mình ngủ. Như bạn sẽ thấy qua các dữ liệu được trình bày trong chương này, chúng ta thường tìm kiếm cơ hội để làm được nhiều hơn, nhanh hơn, nỗ lực để trở nên ngày càng giỏi hơn. Đây là một mong muốn hợp lý, chỉ là nó có một vấn đề lớn. Trái với những gì chủ nghĩa cá nhân anh hùng khiến bạn tin tưởng, thực tế thì chúng ta không phải là những cỗ máy. Máy tính và robot có thể làm một lúc nhiều việc. Chúng không biết mệt và cũng không có một đời sống tình cảm phong phú phụ thuộc vào việc chúng hướng sự chú ý của mình vào đâu. Nhưng con người chúng ta thì khác. Khi cố gắng có mặt ở khắp mọi nơi và ôm đồm mọi việc, chúng ta thường cảm thấy mình không trải nghiệm trọn vẹn bất cứ thứ gì. Nếu không cẩn thận và không có ý thức bảo vệ sự chú tâm của mình, có thể chúng ta sẽ cảm thấy mất dần khả năng kiểm soát cuộc sống khi cứ nhảy từ sự xao nhãng này đến sự xao nhãng khác. Vấn đề học búa này thật ra cũng không hề mới mẻ. Cách đây hàng ngàn năm, triết gia khắc kỷ Seneca đã cảnh báo chúng ta về việc đừng để bị cuốn vào vòng xoáy của “sự bận rộn vô nghĩa”. Ông nói: “Guồng quay tấp bập mà rất nhiều người đang đắm chìm vào... luôn tạo cho chúng ta ấn tượng rằng mình đang rất bận rộn [trong khi thực tế chúng ta không thật sự làm được gì cả]”.

Dù tình trạng bận rộn thái quá và luôn bị phân tâm là một vấn đề muôn thuở, vẫn có lý do để tin rằng đó cũng là một hiện tượng mang tính thời đại. Chúng ta đang sống trong nền văn hóa xem

trọng tốc độ, số lượng và sự bận rộn luôn tay; chúng ta có công nghệ hiện đại tạo điều kiện và khuyến khích chúng ta kết nối Internet mọi lúc, mọi nơi; trong khi nền kinh tế thì ngày càng phụ thuộc vào các sản phẩm và dịch vụ kiếm lời bằng cách thu hút và kiểm soát sự chú ý của chúng ta.

Một ví dụ phổ biến cho những nỗ lực vô ích của chủ nghĩa cá nhân anh hùng trong việc thúc đẩy chúng ta đánh đổi sự tập trung cao độ để làm được nhiều hơn, nhanh hơn chính là phương thức làm nhiều việc cùng một lúc – cả về thể chất lẫn tinh thần. Trái ngược với những gì đa số chúng ta tin tưởng, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi làm nhiều việc cùng lúc, chúng ta không làm hoặc suy nghĩ về hai vấn đề khác nhau cùng một lúc. Thật ra, bộ não của chúng ta chỉ liên tục luân chuyển sự tập trung từ việc này sang việc khác hoặc liên tục phân chia và xử lý vấn đề bằng cách chỉ dành một phần ý thức cho từng vấn đề một. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Michigan phát hiện ra rằng mặc dù chúng ta thường cho rằng mình hoàn thành gấp đôi khối lượng công việc khi làm nhiều việc cùng lúc, sự thật là chúng ta chỉ hoàn thành được một nửa khối lượng công việc với chất lượng và sự tận hưởng bị giảm sút đáng kể. Một nghiên cứu do Đại học King's College London tiến hành cho thấy sự gián đoạn liên tục khi chúng ta làm nhiều việc cùng lúc sẽ khiến IQ của chúng ta tại thời điểm đó bị giảm đến mười điểm. Mức giảm sút này cao gấp hai lần so với khi ai đó sử dụng ma túy và tương đương với khi bạn thức trắng đêm. Chúng ta thường tự huyễn hoặc rằng làm nhiều việc một lúc là một ý tưởng xuất sắc, rằng phương pháp làm việc này sẽ mang lại năng suất cực cao, giúp tối ưu hóa các nguồn lực và hoàn thành một khối lượng công việc khổng lồ! Nhưng tất cả chỉ là ảo tưởng.

Khi sự tập trung của chúng ta bị phân tán, không chỉ hiệu quả làm việc mà cả sức khỏe tinh thần của chúng ta cũng bắt đầu sa sút. Những sự gián đoạn liên tục và bận rộn không ngừng nghỉ có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tâm lý chúng ta. Các nhà nghiên

cứu từ Đại học Harvard đã phát hiện ra rằng khi con người toàn tâm toàn ý cho các hoạt động mình đang làm, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn và thỏa mãn hơn nhiều so với khi vừa làm vừa bận rộn suy nghĩ về một điều gì khác. Càng bị phân tâm, con người càng dễ cảm thấy tức giận và bất mãn. Các nhà nghiên cứu cho biết: “Một tâm trí đi lang thang là một tâm trí bất hạnh”. Đây có vẻ là một trong các nguyên nhân khiến những cuộc gọi video trên máy tính thường nhanh chóng khiến chúng ta mệt mỏi và kiệt sức – tình trạng mà người ta thường gọi là chứng mệt mỏi khi gọi qua Zoom<sup>2</sup> – khi chúng ta còn đồng thời mở thêm nhiều chương trình khác hoặc liên tục đòi sự chú ý khỏi cuộc trò chuyện để kiểm tra email, tin tức hoặc mạng xã hội.

[2 Zoom là ứng dụng phổ biến được dùng để thực hiện các cuộc gọi video hoặc họp mặt trực tuyến.](#)

Điều thật sự đáng sợ ở đây chính là khoảng thời gian trung bình chúng ta dành ra trong đời chỉ để sống với sự chú tâm rời rạc như vậy. Trạng thái này đang dần trở thành chế độ sống và làm việc mặc định của chúng ta. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng con người dành bình quân 47% thời gian tỉnh táo để suy nghĩ về những vấn đề khác với những gì đang ở trước mắt. Chúng ta đã được dạy để tin rằng nếu không liên tục lên kế hoạch và lập chiến lược, nghĩ lại quá khứ hoặc suy tính trước về tương lai, chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội và bị rớt lại phía sau. Nhưng có lẽ ngược lại mới đúng. Nếu chúng ta cứ liên tục lên kế hoạch và lập chiến lược, luôn nhìn lại quá khứ hoặc nghĩ trước về tương lai, chúng ta sẽ lỡ mất mọi thứ.

**Nguyên tắc thứ hai để sống vững vàng chính là hãy chú tâm vào hiện tại. Hãy tập trung trọn vẹn cho những gì đang ở trước mắt. Chú tâm vào hiện tại là trạng thái tập trung của tâm trí giúp mang đến cho chúng ta sức mạnh và sự ổn định. Nếu bạn chủ động luyện tập cách hiện diện trong từng khoảnh khắc, lối sống này có thể cải thiện đáng kể cuộc sống của bạn, cả trong**



**đời sống cá nhân lẫn công việc. Tuy nhiên, trước khi tìm hiểu sâu hơn những lợi ích của nguyên tắc này, chúng ta cần biết về những rào cản ngăn chúng ta thực hành nó. Thật không may, trạng thái toàn tâm toàn ý với hiện tại đang ngày càng trở nên khó đạt được hơn. Chỉ khi hiểu được lý do đằng sau thì chúng ta mới có thể khắc phục được những trở ngại đó.**

## **Chúng nghiệm xao nhãng**

Các thiết bị công nghệ kỹ thuật số là nguyên nhân hàng đầu khiến chúng ta liên tục rơi vào tình trạng bị phân tâm. Công trình nghiên cứu của một công ty điều phối viễn thông ở Vương quốc Anh cho thấy cứ trung bình mười hai phút chúng ta lại kiểm tra điện thoại một lần – và đó là chưa kể đến những lúc chúng ta nghĩ đến việc kiểm tra điện thoại nhưng không thực hiện. Một nghiên cứu khác thì cho thấy 71% số người sử dụng điện thoại không bao giờ tắt điện thoại và 40% sẽ xem điện thoại trong vòng năm phút sau khi thức giấc, chưa kể những lần mở điện thoại chỉ để xem giờ báo thức. Hơn nữa, không phải chỉ những lúc chúng ta thật sự nhìn vào các thiết bị công nghệ thì khả năng chú tâm của chúng ta mới bị giảm sút. Đó là bởi vì thói quen liên tục kiểm tra điện thoại sẽ khiến chúng ta quen dần với sự phân tâm. Nói ngắn gọn là chúng ta đang huấn luyện bộ não của mình để nó luôn ở trong trạng thái liên tục cảnh giác cao độ, luôn nghĩ xem chuyện gì đang diễn ra ở nơi khác và cảm thấy bị thôi thúc phải kiểm tra và tìm hiểu xem đó là chuyện gì. Kiểu hành vi này từng là một lợi thế trong những giai đoạn tiến hóa đầu tiên của loài người – nó giúp chúng ta tránh được các loài thú săn mồi và tìm được thức ăn trong những thời kỳ đói kém - nhưng trong thế kỷ 21, chắc chắn đó không phải là cách hay để ta có thể sống một cuộc đời hạnh phúc, khỏe mạnh và viên mãn.

Stuart McMillan đã dành hai mươi năm cuộc đời trong các nền văn hóa xem trọng tính hiệu quả khi huấn luyện hơn ba mươi lăm vận động viên điền kinh từng đoạt huy chương Olympic. Stu (như cách tôi gọi anh) là bạn thân của tôi. Khi chúng tôi thảo luận về những thử thách lớn nhất anh hiện đang phải đối mặt, Stu nói đó không chỉ là tình trạng chấn thương gân kheo hay nỗi lo về thành tích, mà còn cả sự phân tâm phát sinh từ các thiết bị công nghệ. Anh chia sẻ: “Đối với anh và tôi, điện thoại là thứ khiến chúng ta bị xao nhãng khỏi cuộc sống. Còn đối với một số vận động viên mà tôi huấn luyện, cuộc sống là thứ khiến họ bị phân tâm khỏi điện thoại – kể cả khi họ đang thi đấu để giành huy chương Olympic!”.

Theo Adam Alter, tác giả quyển *Irresistible* (tạm dịch: Cạm dỗ khó cưỡng) và là nhà khoa học hành vi chuyên nghiên cứu các thiết bị công nghệ kỹ thuật số tại Đại học New York, lý do chủ yếu khiến tất cả chúng ta, bao gồm cả các vận động viên mà McMillan huấn luyện, không thể bỏ điện thoại xuống hoặc tắt thông báo email là vì chúng ta cho rằng việc nhận được những thông báo liên tục đó đồng nghĩa với việc tầm quan trọng của bản thân trong thế giới này được công nhận. Mỗi thông báo mà chúng ta nhận được – về những lượt “thích”, lượt chia sẻ, các bình luận, email và tin nhắn – đều truyền tải một thông điệp, dù nông cạn, rằng chúng ta đang tồn tại và chúng ta quan trọng. Đó thật ra là một phần thưởng đáng theo đuổi. Khi cảm các thiết bị kỹ thuật số lên và bấm nút cập nhật, chúng ta giống như đang bấm nút khởi động canh bạc về sự tồn tại của bản thân. Chẳng trách tại sao có quá nhiều người trong chúng ta bị cạm dỗ.

Ngoài nhu cầu cảm thấy mình quan trọng, cơ chế tâm lý bẩm sinh của chúng ta còn bị lợi dụng bởi các doanh nghiệp kiếm lợi nhuận từ sự chú ý của khách hàng. Mọi thứ liên quan đến các ứng dụng mà chúng ta sử dụng trên điện thoại – trình duyệt Internet và các bản tin trên mạng xã hội, từ những dòng tít giật gân, những bản nhạc nền vui tai cho đến sự sắp xếp màu sắc trên màn hình (thường

sử dụng nhiều màu đỏ, màu được nhiều chuyên gia xác nhận là giúp tạo cảm xúc mạnh) – đều được thiết kế với chủ ý đánh vào bản năng chú ý đến những thứ trông có vẻ quan trọng và thú vị. Dù là trên truyền hình, trên website hay trên ứng dụng điện thoại, các nội dung cũng thường được trình bày sao cho có thể kích hoạt sự sản sinh dopamine, một hợp chất thần kinh có tác dụng mạnh trong việc khiến bộ não xem những nội dung đó là có ý nghĩa và khiến chúng ta muốn tìm kiếm nội dung tương tự thêm nhiều lần nữa. Trong quyển sách Riveted (tạm dịch: Mê đắm), Jim Davies, giáo sư ngành Khoa học nhận thức tại Đại học Carleton ở Ontario, đã viết: “Lượng dopamine cao khiến mọi thứ đều trông có vẻ quan trọng... Để thu hút sự chú ý, các tin tức cần phải truyền đạt một nỗi sợ hãi, bất luận tin tức đó có quan trọng hay không. Chúng hạ thấp những điều thông thường và quen thuộc, đồng thời khiến chúng ta chú ý vào những điều bất thường”.

Năm 1951, trong tác phẩm The Wisdom of Insecurity (tạm dịch: Lý lẽ của nỗi bất an), triết gia Alan Watts đã diễn tả nỗi thất vọng của ông: “Thứ thuốc kích thích mà chúng ta gọi là tiêu chuẩn sống cao này, sự kích thích các giác quan một cách phức tạp và thô bạo này, khiến bạn càng ngày càng kém nhạy cảm và do đó lại cần nhiều kích thích thô bạo hơn nữa. Chúng ta khao khát sự phân tâm – một góc nhìn thật rộng với càng nhiều hình ảnh, âm thanh, những câu chuyện giật gân và sự kích động càng tốt”. Chứng nghiện này không hề mới. Chỉ là chất kích thích của thời đại này dễ tiếp cận hơn và mạnh hơn trước gấp nhiều lần.

**Cách tối ưu hiệu quả hơn: giảm kẹo, tăng những món ăn giàu dưỡng chất**

Tất cả những thông báo trên mạng xã hội, tin tức và vô số tác nhân gây phân tâm khác đang nhan nhản trong xã hội ngày nay giống như kẹo ngọt. Chúng ta thèm ăn kẹo và kẹo cũng có vị thật ngon khi chúng ta đang nhấm nháp chúng, nhưng chúng không cung cấp năng lượng, không giúp chúng ta thấy no và cũng không cung cấp dưỡng chất thật sự. Thường thì chúng chỉ khiến chúng ta cảm thấy ngây ngấy, đặc biệt là khi ăn quá nhiều. Không có bất kỳ lượt chia sẻ, lượt like, tin nhắn lúc chín giờ tối từ sếp, bài đăng trên Instagram hay tin tức sốt dẻo nào lại có thể có ý nghĩa hay khiến chúng ta thỏa mãn hơn so với việc được hiện diện bên cạnh những người mà ta yêu thương hoặc tập trung cho những mục tiêu chúng ta quan tâm nhất.

Trong quyển *The Art of Living* (tạm dịch: Nghệ thuật sống), thiền sư Thích Nhất Hạnh viết: “Việc mở điện thoại hoặc máy tính lên rồi để bản thân chìm đắm vào một thế giới khác đã trở thành một thói quen. Chúng ta làm vậy để tồn tại. Nhưng chúng ta muốn nhiều hơn chứ không chỉ tồn tại. Chúng ta muốn được sống”. Tôi đồng ý với thiền sư. Chúng ta đang tối ưu hóa sai đối tượng: cuộc sống bận rộn, thông tin dồn dập, những thứ có liên quan đến kỹ thuật số. Chúng ta dễ dàng thuyết phục bản thân tin rằng mình đang làm được rất nhiều việc, trong khi thực tế chúng ta gần như không làm được gì, ít nhất là không làm được gì thật sự có giá trị. Không có gì đáng ngạc nhiên khi sự phân tâm liên tục như thế khiến con người cảm thấy không thỏa mãn. Bạn không thật sự cảm thấy no khi ăn một đồng kẹo. Những gì bạn nhận được chỉ là một cơn hưng phấn phù phiếm mà theo sau là bệnh tật và nỗi hối tiếc.

Tối ưu hóa không phải là chuyện xấu. Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta tối ưu hóa sai hướng. Theo từ điển Merriam-Webster, từ optimize (nghĩa là “tối ưu hóa” trong tiếng Anh) được định nghĩa là “làm cho hoàn hảo, hiệu quả hết mức có thể”. Từ này bắt nguồn từ optimus – tiếng La-tinh, có nghĩa là “tốt nhất”. Nếu muốn tối ưu hóa, chúng ta không nên tập trung làm nhiều hơn chỉ vì muốn đạt

được nhiều hơn. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung vào việc toàn tâm toàn ý cho những mục tiêu mình đang theo đuổi và những người quan trọng nhất đối với chúng ta. Bạn sẽ sớm nhận ra rằng khi tối ưu hóa theo cách này, chúng ta sẽ có thể cảm thấy tốt đẹp nhất và cũng làm việc hiệu quả nhất. Quá trình làm việc chỉ có giá trị nếu công việc chúng ta đang làm có giá trị.

Ed Batista hiện là giảng viên tại Trường Cao học Kinh doanh Stanford danh giá (GSB – Graduate School of Business), đồng thời là cố vấn cho rất nhiều nhà điều hành cấp cao ở Thung lũng Silicon. Khóa học của ông, *The Art of Self-Coaching* (tạm dịch: Nghệ thuật tự đào tạo), là một trong những khóa học nổi tiếng nhất ở GSB, được nhiều người biết đến nhờ nội dung giảng dạy tập trung vào yếu tố con người chứ không phải chỉ vào các kỹ năng quản lý. Khi làm việc với các học viên và khách hàng, và chắc chắn là trong cả cuộc sống cá nhân của mình, Batista đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sự toàn tâm toàn ý và việc làm chủ sự chú ý của bản thân. Theo ông, điều này bắt đầu từ việc đánh giá những đánh đổi một cách trung thực và đầy đủ. Ông nói: “Chúng ta thường chỉ xem xét giá trị tiềm năng của những gì mình đang đạt được, nhưng lại ít khi cân nhắc cái giá mình phải bỏ ra”. Nói cách khác, hãy nhớ rằng bất cứ khi nào bạn nói “có” với một điều, bạn cũng đang nói “không” với một điều khác.

Cách tư duy này của Batista không chỉ áp dụng cho các cuộc họp hay các dự án, mà còn được áp dụng với những quyết định nhỏ mà bạn đưa ra hằng ngày. Mỗi lần kiểm tra điện thoại, bạn đang đánh đổi một cơ hội nảy ra một ý tưởng sáng tạo vào khoảnh khắc đó. Mỗi lần bạn chuyển hướng sự tập trung của mình sang việc trả lời email, cái giá phải trả chính là tiến độ hoàn thành một công việc có thể rất có ý nghĩa với bạn. Mỗi lần nghĩ ngợi về quá khứ hoặc tương lai, bạn đánh mất khả năng kết nối sâu sắc với con người hoặc công việc đang ở ngay trước mắt bạn. Batista chia sẻ thêm: “Sự chú tâm là một nguồn lực hữu hạn. Trong khi đó, những ‘con

ma cà rồng' thêm khát sự chú tâm thì lại đang ần nấp khắp nơi, chực chờ cơ hội hút hết sinh lực của chúng ta”.

Batista nhiệt tình ủng hộ ý tưởng chủ động thiết kế không gian xung quanh theo cách giúp hạn chế tối đa tình trạng phân tâm. Theo ông: “Khi môi trường bên ngoài được sắp xếp hợp lý thì hoạt động bên trong – hoạt động tư duy của tôi – cũng trở nên dễ dàng hơn”. Điều này có thể có nghĩa là tắt và để điện thoại ở một căn phòng khác, hoặc đóng trình duyệt web và hệ thống email. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chỉ cần đặt những thứ gây phân tâm trong tầm mắt cũng có thể khiến chúng ta mất tập trung, ngay cả khi chúng ta không sử dụng chúng. Các nhà nghiên cứu cho rằng chuyện này xảy ra vì hai lý do: (1) chúng ta cần khá nhiều sức mạnh ý chí để cưỡng lại thôi thúc kiểm tra các thiết bị này, và (2) những thiết bị đó chứa đựng thông tin của đủ mọi chuyện đang diễn ra trên thế giới, và bản thân suy nghĩ này đã là một sự phân tâm lớn. Dù có úp điện thoại xuống bàn và chuyển nó sang chế độ im lặng, bạn cũng khó mà không nghĩ xem chuyện gì đang diễn ra ở nửa kia địa cầu. Nếu bạn thấy khả năng hiện diện và tập trung của mình bị suy giảm, có thể nguyên nhân chính là chiếc điện thoại đang nằm đằng kia, ngay trong tầm mắt bạn.

Thiết lập ranh giới vững chắc là một khái niệm khác mà Batista giới thiệu và tự mình thực hành để nêu gương. Ông không hề gặp khó khăn gì trong việc từ chối gắn kết với những con người và những dự án mà ông không thật sự quan tâm hoặc khiến ông cảm thấy xao nhãng và bị hồi thúc. Ông nói: “Nếu nhận thấy bản thân đang rơi vào những tình huống mà ở đó chúng ta không thể quản lý được khả năng tập trung của mình, vậy thì chúng ta nên tự hỏi mình đang làm gì trong tình huống đó. Tôi không nói rằng chúng ta lúc nào cũng phải tự động đắm chìm vào những gì đang diễn ra trước mắt. Nhưng nếu chúng ta thường xuyên thấy buồn chán và dễ bị phân tâm, có lẽ đó chính là dấu hiệu cho thấy chúng ta không nên

dành thời gian, tâm trí và năng lượng của mình cho con người hay mục tiêu đó nữa”.

Những lời này của Batista khiến tôi nhớ đến nhà triết học theo chủ nghĩa khắc kỷ Seneca và kiệt tác của ông, *On the Shortness of Life* (tạm dịch: Về sự ngắn ngủi của cuộc đời), được viết vào khoảng năm 49 Công nguyên. Seneca viết: “Không phải cuộc đời quá ngắn, mà là chúng ta lãng phí quá nhiều thời gian... Con người thường tằn tiện trong việc tiêu xài của cải vật chất, nhưng lại hoang phí thời gian, thứ cần được tiết kiệm nhất”. Seneca và các triết gia khắc kỷ đã dạy rằng cuộc đời thật ra khá dài nếu chúng ta biết cách sống. Khi chúng ta biết sử dụng thời gian, năng lượng và sự chú ý của mình một cách khôn ngoan – khi chúng ta toàn tâm toàn ý cho những con người, những nơi chốn và những mục tiêu có ý nghĩa với mình – toàn bộ trải nghiệm sống của chúng ta sẽ được cải thiện rõ rệt.

### **Chạm vào hạnh phúc – khi khoa học hiện đại và sự thông thái của người xưa giao thoa**

Khi dành hoàn toàn sự chú tâm vào những gì đang diễn ra trước mắt, bạn sẽ dễ tiến vào dòng chảy, trạng thái hoàn toàn nhập tâm vào một hoạt động nào đó, dù là chạy bộ, làm tình, vẽ tranh, viết mã lập trình, chứng minh một mệnh đề toán học, tham gia vào một cuộc trò chuyện ý nghĩa, thiền định hay lướt ván... Trong trạng thái dòng chảy, nhận thức của bạn về thời gian và không gian sẽ thay đổi. Bạn tiến vào một không gian mà thuật ngữ chuyên môn gọi là “vùng siêu tập trung”. Các nghiên cứu trong ngành tâm lý học qua nhiều thập niên đã cho thấy con người hoạt động hiệu quả nhất và cảm thấy dễ chịu nhất khi tiến vào trạng thái này. Điều kiện tiên quyết để có được dòng chảy là phải loại bỏ các yếu tố gây phân tâm

để từ đó bạn có thể tập trung hoàn toàn vào bất cứ việc gì bạn đang làm.

Một đặc trưng thường gặp khác của trạng thái dòng chảy chính là rũ bỏ ý thức về bản thân. Bạn như thể hòa làm một với trải nghiệm của mình. Ranh giới giữa chủ thể và khách thể, giữa bạn và hoạt động bạn đang làm, sẽ tan biến. Mặc dù các tài liệu liên quan đến định nghĩa về trạng thái dòng chảy chỉ mới được các nhà khoa học xây dựng trong khoảng vài thập niên trở lại đây, nhưng từ cách nay nhiều thiên niên kỷ, các hệ tư tưởng cổ đại lớn trên thế giới đều đã đề cập đến vấn đề này. Hãy cùng điem qua vài hệ tư tưởng sau đây: Trong Phật giáo, mục tiêu cuối cùng của con đường phát triển tâm linh, nếu có, chính là đạt đến Niết bàn hoặc trạng thái tan biến của bản thể để hòa vào với một thứ gì đó to lớn hơn, với không gian vô hạn và thời gian vô tận. Khái niệm trung tâm của Đạo giáo, “Đạo”, được miêu tả là một trải nghiệm phi nhị nguyên, là sự hợp nhất giữa chủ thể và khách thể – thường được nhắc tới như âm và dương. Trong khi đó, các triết gia theo chủ nghĩa khắc kỷ đã viết rằng sự thỏa mãn dài lâu chỉ xuất hiện khi con người toàn tâm toàn ý tập trung vào công việc hay cuộc trò chuyện đang diễn ra. Trong tiếng Hy Lạp cổ, từ ngữ để mô tả đức tính quan trọng nhất của con người chính là arête, hay sự xuất sắc mà một người đạt được khi đặt hết tâm trí vào tác phẩm hay công việc của mình. Người Hy Lạp tin rằng thông qua “arête”, con người có thể bộc lộ trọn vẹn tiềm năng của mình. Họ phát huy tối đa năng lực bản thân và trong quá trình đó, họ cống hiến tài năng độc đáo của mình cho cộng đồng. Mặc dù những tư tưởng này xuất hiện và phát triển ở những khu vực khác nhau trên thế giới, thông điệp chung của chúng rất rõ ràng: chúng ta chỉ có thể phát huy tối đa năng lực khi hoàn toàn đắm mình vào khoảnh khắc hiện tại.

Trong một nghiên cứu do Đại học Harvard tiến hành, hai nhà tâm lý học Matthew Killingsworth và Daniel Gilbert đã tìm hiểu về mối liên hệ giữa sự chú tâm vào hiện tại và trạng thái cảm xúc của con



người. Các nhà nghiên cứu đã phát triển một ứng dụng trên iPhone (nghe như một nghịch lý đúng không?) để có thể liên lạc với hơn 2.250 tình nguyện viên vào những thời điểm ngẫu nhiên trong ngày và hỏi xem những người này đang cảm thấy hạnh phúc đến mức nào, họ đang làm gì, có đang tập trung vào hoạt động hiện tại hay không, hay là đang nghĩ ngợi về tương lai hoặc quá khứ. Killingsworth và Gilbert đã phát hiện ra rằng mức độ tập trung vào hiện tại của một người quyết định chất lượng cuộc sống của người đó. Killingsworth nhận định: “Yếu tố giúp dự đoán chính xác mức độ hạnh phúc của chúng ta không phải là hoạt động chúng ta đang làm, mà là tần suất tâm trí của chúng ta bị xao nhãng khỏi hiện tại và nơi mà nó thường hướng tới”. Chúng ta càng chú tâm vào hiện tại thì càng tốt. Killingsworth và Gilbert cũng nhận thấy kết quả nghiên cứu của họ trùng khớp với lời dạy của các bậc tiền nhân. Hai nhà nghiên cứu viết trên nhật báo Science: “Có nhiều tư tưởng tôn giáo và triết học dạy rằng chúng ta chỉ tìm được hạnh phúc khi sống trong khoảnh khắc hiện tại”. Họ kết luận rằng kết quả nghiên cứu của mình đã chứng minh những lời dạy của cổ nhân là hoàn toàn đúng.

Trong một nghiên cứu khác cũng của Đại học Harvard, các nhà nghiên cứu đã theo dõi tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của hơn bảy trăm người sống tại Boston trong khoảng thời gian từ những năm 1930 đến cuối những năm 1940. Đây là một trong những nghiên cứu dài nhất và toàn diện nhất trong lĩnh vực này, theo dõi sát sao các đối tượng được nghiên cứu từ khi họ còn vị thành niên và mới bước qua tuổi đôi mươi cho đến tận lúc tám mươi, chín mươi tuổi. Bằng cách này, công trình “Nghiên cứu Quá trình phát triển của Người trưởng thành” do Harvard thực hiện có được đủ dữ liệu để trả lời câu hỏi làm thế nào để có một cuộc đời viên mãn. Đa số kết quả của nghiên cứu này là những việc mà bạn có thể đoán được: không uống quá nhiều rượu bia, không hút thuốc, hãy tập thể dục thường xuyên, ăn uống lành mạnh, duy trì trọng lượng cơ thể ở mức hợp lý và không ngừng học hỏi. Nhưng theo George Vaillant, bác sĩ kiêm nhà trị liệu tâm lý đã điều hành nghiên

cứu này suốt hơn ba thập niên, nhân tố quan trọng nhất để sống một cuộc đời dài lâu và hạnh phúc là tình yêu thương. Vaillant viết: “Công trình nghiên cứu tiêu tốn bảy mươi lăm năm và 20 triệu đô-la đã đi thẳng đến một kết luận chỉ gồm bảy chữ: ‘Hạnh phúc là có tình yêu thương’”.

Tình yêu thương còn có thể là gì nếu không phải là sự hiện diện trọn vẹn, sự chú ý và quan tâm hết lòng, dù đó là tình yêu dành cho một người, một mục tiêu đang theo đuổi hay cho chính bản thân cuộc sống? Khi toàn tâm toàn ý cho phút giây này, chúng ta bước vào một không gian thiêng liêng mà triết gia kiêm võ sư Aikido George Leonard gọi là “cõi trời”. Có lẽ đó cũng là nơi tình yêu ngự trị. Ai mà biết được, rất có thể Thượng đế, tình yêu thương, Niết bàn, Đạo, arête và trạng thái dòng chảy chỉ là một mà thôi.

## **Cuộc sống là phút giây này**

Năm 2008, khi Mike Posner còn là một chàng sinh viên hai mươi tuổi ở Đại học Duke, anh đã viết bài hát Cooler Than Me trong ký túc xá của mình. Đó là một ca khúc độc đáo pha trộn giữa thể loại pop và nhạc điện tử, được ra đời từ trước khi kiểu phối nhạc này trở nên thịnh hành. Các đài phát thanh tại quê nhà Detroit của anh vô cùng ưa chuộng bài hát này. Tôi biết những chuyện này bởi vì vào thời điểm bài Cooler Than Me mới được ra mắt, tôi đang sống ở ngay ngoại ô thành phố Detroit. Trong suốt vài tháng sau đó, điệp khúc của bài hát này đã trở thành nhạc nền cho mọi hoạt động của tôi, từ lái xe, chờ cắt tóc, tập gym đến uống cà phê. Không lâu sau, độ nổi tiếng của bài hát đã vượt ra khỏi phạm vi thành phố Detroit, và đến tháng Năm năm 2010, Cooler Than Me đã vươn lên vị trí thứ hai trong bảng xếp hạng Billboard Hot 100<sup>3</sup>. Posner, người từng khiến cha mẹ hết sức lo lắng bởi theo như anh thuật lại thì hồi nhỏ

anh “không nói chuyện với ai, chỉ thích tạo ra các tiết tấu”, nay đã vụt sáng thành một ngôi sao. Năm 2016, Posner ra mắt album thứ hai, *At Night, Alone*, trong đó có bài hát cực kỳ nổi tiếng *I Took a Pill in Ibiza* nói về những thăng trầm và cảm giác trống rỗng thường trực của một ngôi sao. Posner từng cho rằng nếu ký được hợp đồng thu âm và trở nên nổi tiếng thì anh sẽ cảm thấy hạnh phúc, nhưng anh đã làm. Tiền bạc, tình dục, ma túy và các buổi biểu diễn hoành tráng không đẹp đẽ và lung linh như mọi người vẫn tưởng.

[<sup>3</sup> Bảng xếp hạng chính thống các bài hát tại Mỹ, được công bố hàng tuần bởi tạp chí Billboard. Bảng xếp hạng dựa trên doanh số bán hàng \(đĩa CD cứng và album nhạc số\), lượt phát trên radio và lượt phát trực tuyến tại Mỹ.](#)

Sau album thứ hai, mãi đến năm 2019, Posner mới cho ra mắt album tiếp theo, *A Real Good Kid*. Có rất nhiều chuyện đã xảy ra trong khoảng thời gian bốn năm giữa hai lần anh phát hành album. Bạn thân của Posner, Tim Bergling, biểu tượng của dòng nhạc dance điện tử với nghệ danh Avicii, đã qua đời vì tự tử. Posner chia tay với bạn gái. Cha anh, đồng thời cũng là người bạn thân nhất của anh, qua đời ở tuổi bảy mươi ba do căn bệnh ung thư não tiến triển nhanh. Trong khi các album trước đó của Posner thường có không khí vui vẻ, lạc quan, *A Real Good Kid* phản ánh khoảng thời gian đen tối mà anh vừa mới trải qua. Anh nói quá trình sáng tác album này đã giúp anh vượt qua nỗi đau. Các bài hát trong album đều rất “mộc” và mang cảm giác của một trái tim phải chịu nhiều tổn thương. Có những đoạn Posner thể hiện rõ sự quẫn trí qua hành động gào khóc. Tôi còn nhớ mình đã cảm thấy hết sức ấn tượng khi nghe album đó lần đầu tiên. Sự hiện diện chân thật của Posner – nỗi đau, sự khổ sở, thái độ nghi ngờ, sự chữa lành và niềm vui của anh – tất cả đều được truyền qua chiếc tai nghe rồi tiến thẳng vào trái tim tôi. Tôi đã cùng Posner tiến vào khoảng không gian thiêng liêng mà George Leonard miêu tả. Đó không phải là chuyện ngẫu nhiên. *A Real Good Kid* được mở đầu bằng một phần giới thiệu

ngắn, trong đó Posner đã đề nghị các thánh giả: “Album này có thời lượng bốn mươi phút và được tạo ra để thánh giả lắng nghe hết trong một lần. Nó cần được lắng nghe mà không bị gián đoạn bởi tin nhắn, email hay bất kỳ yếu tố gây phân tâm nào khác. Nếu lúc này bạn không thể dành ra bốn mươi phút chú tâm liên tục, tôi xin được đề nghị bạn tắt album này và nghe lại vào một lúc khác”.

Khoảng một năm sau khi A Real Good Kid được ra mắt, tôi đã có dịp chuyện trò cùng Mike Posner. Anh kể với tôi rằng vào khoảng thời gian đầu sau khi phát hành album này, anh đã cảm thấy suy sụp. Anh sợ hãi các chiến dịch tự quảng bá không hồi kết, những lúc cảm xúc lên cao rồi lại chạm đáy trong quá trình lưu diễn và sự kết nối hời hợt khi anh đóng vai trò một ngôi sao nhạc pop. Cảm giác mất mát vẫn đang chiếm lĩnh tâm trí anh khi đó. Theo bản năng, anh đã nhận thức được rằng rồi anh cũng sẽ chết. Anh nói với tôi: “Thế nên tôi mặc kệ hết sự đời. Tôi muốn đi bộ xuyên nước Mỹ. Đó là điều tôi luôn muốn thực hiện và tôi sẽ không chờ đợi nữa. Tôi không biết mình còn sống trên đời được thêm bao lâu nên tôi sẽ thực hiện mơ ước ngay bây giờ”. Hãng thu âm của Posner không hài lòng với quyết định này, nhưng anh không quan tâm. Anh không đi lưu diễn. Anh cũng không tham gia các chương trình biểu diễn kéo dài đến tận khuya. Anh muốn đi xuyên đất nước, thoát khỏi tất cả những ồn ào với hy vọng tìm được một tín hiệu, với mong mỏi dập tắt được khao khát về một cảm giác trọn vẹn lâu dài.

Ngày 15 tháng Tư năm 2019, từ Công viên Asbury, New Jersey, Mike Posner đã khởi hành chuyến đi bộ xuyên nước Mỹ của mình. Sáu tháng sau, vào thứ Sáu ngày 18 tháng Mười, anh hoàn thành chuyến đi tại bãi biển Venice, California. Chuyến đi bộ dài 4.561 ki-lô-mét này thật sự vượt ngoài tất cả những gì Posner từng tưởng tượng. Ở miền đông Colorado, anh suýt chết khi bị một con rắn đuôi chuông cắn vào mắt cá chân. Anh đã được chuyển đến bệnh viện bằng máy bay, phải nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt năm

ngày và mất thêm nhiều tuần lễ mới hồi phục. Nhưng Posner vẫn kiên định với ước mơ của mình. Khi vừa có đủ sức để tiếp tục đi bộ, anh ngay lập tức trở lại nơi mình bị rấn cắn và tiếp tục hành trình còn dang dở. Nhưng anh nói với tôi rằng hơn cả những thử thách về thể chất, chính những gì xảy ra về mặt tinh thần mới tạo nên những tác động sâu sắc nhất đối với mình. Posner chia sẻ: “Tôi đã đến những nơi mà tôi không hề biết là có tồn tại. Tôi đã học được cách sống với mọi thăng trầm trong cuộc sống và cách để vượt qua chúng, để trở nên mạnh mẽ và vững vàng hơn”.

Tại một vài địa phương mình đi qua, Posner đã tổ chức những buổi biểu diễn bất ngờ với quy mô nhỏ và bằng những loại nhạc cụ đơn giản. Anh kể với tôi rằng những buổi diễn này nhắc anh nhớ về những điều mà anh yêu thích nhất trong sự nghiệp âm nhạc, đó là sự kết nối sâu sắc và cảm giác hiện diện trong từng phút giây - với những bài hát và khán giả của mình. Anh bộc bạch: “Càng cảm thấy được cộng đồng khán giả của mình yêu thương, tôi càng ít để tâm đến những mối phiền nhiễu, sự ồn ào, những tin nhắn, những lượt chia sẻ bài viết hay những lời bình luận... Những thứ đó chỉ đơn giản là trở nên không quan trọng nữa. Cuộc sống như chậm lại. Lần đầu tiên sau một khoảng thời gian dài, tôi cảm thấy mình vững vàng. Cảm giác ấy thật đẹp”. Posner nhận ra những suy nghĩ trước đây của mình về hạnh phúc và sự thỏa mãn đều thật sai lầm. “Tôi từng nghĩ có một điểm cuối hay một cột mốc nào đó mà mình phải đến được. Nhưng cách nghĩ này không đúng. Không hề có đích đến cuối cùng nào cả. Tất cả chỉ là những quyết định mà chúng ta đưa ra mỗi ngày. Tôi muốn xuất hiện như thế nào? Tôi muốn dành năng lượng và tâm trí của mình cho việc gì? Tôi muốn hiện diện để làm gì? Hãy trả lời những câu hỏi này với một cách trung thực và nghiêm túc – đó là cách để bạn tìm được hạnh phúc.”

Không lâu sau khi hoàn thành chuyến đi bộ, Posner đã đăng lên kênh YouTube của mình một video có lồng một bài hát của anh, bản Live Before I Die (Sống trước khi chết). Khoảng giữa video,

trên màn hình xuất hiện một dòng chữ to, in đậm và được viết hoa: “CUỘC SỐNG LÀ GIÂY PHÚT NÀY”. Có lẽ đây là bài học quan trọng nhất mà chuyến đi đã dạy Posner, và đó cũng chính là bài học cho tất cả chúng ta. Sống vững vàng tức là phải hiện diện ở hiện tại, thật sự có mặt ở hiện tại, để sống cuộc đời mình ngay giây phút này. Đúng là chuyến đi bộ của Posner thật sự rất ấn tượng và khó thực hiện, nhưng bạn hoàn toàn có thể thực hiện một hành trình tương tự trong việc nuôi dạy con cái, sáng tạo, nghệ thuật, thể thao hay bất cứ mục tiêu nào khác. Nếu chú ý đến cách mình đang chú ý, bạn sẽ có thể trải nghiệm sức mạnh của việc đặt nền móng vững vàng cho bản thân và buông bỏ cái tôi – bạn sẽ nhận ra hai việc nghe có vẻ trái ngược nhau này thực chất chỉ là một mà thôi. Mọi người thường nghĩ nhiều về số năm mình sống trên đời, nhưng có lẽ, điều quan trọng hơn là khoảng thời gian chúng ta thật sự hiện diện, thật sự sống cuộc đời mình trong những năm tháng đó.

### **Thay vì nghĩ tới năng suất, hãy nghĩ tới các hoạt động hiệu quả**

Lúc mới bắt đầu chuyến đi bộ, Posner đã nhiều lần khẳng định: “Tôi đi bộ không phải để thể hiện với mọi người mình là ai. Tôi đi bộ để biết mình sẽ trở thành ai”. Trong lời tuyên bố này ẩn chứa một nghịch lý quan trọng về sự hiện diện. Khi hiện diện trọn vẹn, bạn không chỉ định hình trải nghiệm của mình trong hiện tại, mà bạn còn định hướng cả tương lai của mình nữa.

Erich Fromm, một người Đức gốc Do Thái trốn chạy khỏi ách cai trị của Đức quốc xã và đến Mỹ vào năm 1933, đã hiểu thấu nghịch lý này. Ông là một người thông thái: vừa là một nhà tâm lý học, nhà xã hội học xuất chúng, vừa là một triết gia theo chủ nghĩa nhân văn. Năm 1976, Fromm đã viết quyển *To Have or to Be?* (tạm dịch: Sở hữu hay hiện hữu?). Trong tác phẩm này, ông đã nêu ra khái niệm

hoạt động hiệu quả: khi hoạt động của một người trở thành “sự biểu lộ sức mạnh của họ; khi bản thân người đó, hoạt động họ đang làm và kết quả từ hoạt động đó hợp nhất thành một”. Nếu bạn thấy khái niệm này nghe có vẻ quen thuộc, đó là bởi vì nó đúng là rất quen thuộc. Khái niệm về hoạt động hiệu quả của Fromm tương đồng với trạng thái mà các nhà khoa học hiện đại gọi là dòng chảy, với điều mà Phật giáo gọi là Niết bàn, Đạo giáo gọi là Đạo và người Hy Lạp cổ gọi là arête.

Fromm tin rằng hoạt động hiệu quả không chỉ giúp đem lại hiệu quả công việc cao nhất mà còn giúp người ta kiến tạo cuộc sống tốt đẹp nhất. Theo học thuyết của ông, chất lượng của quá trình hoạt động hiệu quả của bạn định hình những gì bạn làm hôm nay, và những gì bạn làm hôm nay sẽ định hình con người của bạn ngày mai. Khái niệm hoạt động hiệu quả của ông được xây dựng dựa trên một nền tảng mà ông gọi là sự tập trung và mối quan tâm tối thượng – hay sự chú tâm, theo cách gọi của chúng ta. Theo Fromm, để đạt được hiệu quả công việc cao nhất và trở thành phiên bản tốt đẹp nhất của mình, bạn cần có khả năng sống trong hiện tại và hướng sự hiện diện của mình vào những hoạt động hiệu quả và có ý nghĩa. Khái niệm hoạt động hiệu quả này rất khác với lối tư duy hiện đại về năng suất làm việc. “Năng suất” có vẻ hơi hời hợt và phân tán, trong khi “hoạt động hiệu quả” lại có tính chủ ý và sâu sắc. Hoạt động hiệu quả không phải là bị cuốn vào guồng quay của sự bận rộn. Nó cũng không chăm chăm vào số lượng. Ngược lại, đây là sự lựa chọn có chủ ý về mục đích và cách thức mà mỗi người sử dụng tâm trí của mình.

Sự lựa chọn này thật sự rất quan trọng. Ngày càng có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những vấn đề quan trọng chưa chắc thu hút được sự chú ý của chúng ta, nhưng những gì thu hút được sự chú ý của chúng ta thì chắc chắn sẽ trở nên quan trọng. Điều này phản ánh một khái niệm trong tâm lý học Phật giáo cổ xưa, thứ thường được nhắc tới như quá trình tưới có chọn lọc. Nói một cách ngắn gọn,

tâm trí chúng ta chứa rất nhiều “hạt giống” khác nhau: niềm vui, tính chính trực, cơn giận, sự ghen tuông, lòng tham, tình yêu thương, sự ảo tưởng, trí sáng tạo, v.v... Tâm lý học Phật giáo dạy rằng chúng ta nên nghĩ về bản thân như một người làm vườn, còn sự hiện diện và sự chú tâm của chúng ta chính là dưỡng chất cho các hạt giống. Những hạt giống mà chúng ta chọn tưới tẩm sẽ là những hạt giống có thể nảy mầm. Những hạt giống nảy mầm sẽ định hình nên con người mà chúng ta trở thành. Nói cách khác, chất lượng của sự chú tâm – mức độ chú tâm và phương hướng mà chúng ta chọn cho sự chú tâm của mình – sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Hơn hai ngàn năm sau khi những lời dạy này của Đức Phật được ghi chép lại lần đầu tiên, nhà văn David Foster Wallace, trong bài diễn văn nổi tiếng *This Is Water* (Đây là nước) của mình tại Học viện Kenyon ở Ohio năm 2005, đã phát biểu: “Học cách tư duy nghĩa là đủ tỉnh táo và ý thức để lựa chọn xem mình sẽ chú tâm vào đâu và làm thế nào để đúc kết được những bài học ý nghĩa từ các trải nghiệm, bởi vì nếu không thể đưa ra những lựa chọn này khi bước vào cuộc sống của người trưởng thành, các bạn sẽ tiêu tụt”. Foster Wallace nói hoàn toàn đúng.

\*\*\*

Tôi hy vọng giờ đây bạn đã nhận thức rõ những hiểm họa của tình trạng bị phân tâm và những lợi ích khi có thể sống trong hiện tại. Hiểu được những điều này là một chuyện, áp dụng chúng vào thực tế lại là một chuyện khác. Hiện diện ở đây và ngay lúc này không phải là một việc xảy ra một cách tự động. Chỉ vì bạn nắm được khái niệm này không có nghĩa là bạn nghiêm nhiên thực hành nó một cách thành thạo. Bạn cần rèn luyện kỹ năng chú tâm giống như rèn luyện bất kỳ cơ bắp nào khác trên cơ thể. Gần như tất cả khách



hàng hiện đang làm quản lý cấp cao mà tôi từng làm việc cùng đều loay hoay với sự phân tâm và tình trạng bận rộn điên cuồng. Đôi khi chính tôi cũng như vậy. Tôi nghĩ có lẽ nhiều người khác cũng thế. Tất cả chúng ta đều muốn toàn tâm toàn ý cho hiện tại. Ai cũng hiểu lợi ích của việc sống trong hiện tại. Thế nhưng chúng ta vẫn không biết làm sao để thật sự sống trong hiện tại. Bên dưới là một vài bài thực hành có thể sẽ có ích cho bạn. Việc từ bỏ một cuộc sống đầy những thứ gây phân tâm để bắt đầu sống trọn vẹn trong từng phút giây quả thật không hề dễ dàng, nhưng bạn có thể rèn luyện từng bước để làm được điều đó. Nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp xứng đáng.

### **Thực hành: Bước ra khỏi cửa hàng bán những viên kẹo gây phân tâm**

Thật khó chọn mua gạo lứt và rau củ nếu xung quanh bạn chỉ toàn kẹo sô-cô-la nhân đậu phộng. Việc hiện diện trọn vẹn trong hiện tại, trạng thái dòng chảy và hoạt động hiệu quả sẽ trở nên dễ thực hiện hơn khi bạn loại bỏ những viên kẹo gây phân tâm đó đi. Đa số những thiết bị kỹ thuật số đang hút lấy sự tập trung của chúng ta được thiết kế bởi các kỹ sư có tay nghề cao và các chuyên gia về hành vi gây nghiện. Mục tiêu của họ là khiến chúng ta bị cám dỗ và họ rất giỏi việc đó. Nói chung, cố gắng cưỡng lại sự phân tâm do những thiết bị này gây ra là một nỗ lực vô vọng. Vì vậy, bạn nên sử dụng sức mạnh ý chí không phải ngay thời điểm bạn muốn thực hành sống trong hiện tại, mà từ trước đó nữa. Có lẽ cảnh nổi tiếng nhất trong thiên anh hùng ca Odyssey của Homer là khi Ulysses, nhân vật chính trong truyện, muốn được nghe giọng hát của các mỹ nhân ngư, dù biết rõ việc đó sẽ khiến anh mất đi lý trí. Giai điệu du dương không thể cưỡng lại ấy sẽ khiến anh quên mất sứ mệnh của mình và dụ dỗ anh chuyển sang đầu quân cho kẻ thù. Vì vậy, Ulysses đã nhét sáp vào tai thủy thủ đoàn của mình để họ không thể nghe thấy tiếng hát, sau đó anh chỉ đạo họ trói anh vào cột buồm và

không được thả anh ra trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Thế là anh đã có thể được nghe khúc hát của các mỹ nhân ngư mà không trở thành nô lệ của nó. Các nhà triết học gọi đây là Hiệp ước Ulysses. Bài học được rút ra từ câu chuyện này là khi chúng ta đối diện với những cám dỗ lớn, chỉ sức mạnh ý chí thôi thì gần như không bao giờ đủ.

Quá trình “phủ đầu” những cám dỗ gây phân tâm gồm hai bước: xác định khoảng thời gian bạn muốn toàn tâm toàn ý tập trung vào công việc hoặc muốn hiện diện trọn vẹn, và chủ động loại bỏ tất cả yếu tố gây phân tâm trước khi những thời điểm đó tới.

Đánh dấu lên lịch những khoảng thời gian bạn muốn hiện diện trọn vẹn, hoặc biến những khoảng thời gian ấy thành một phần cố định trong thời gian biểu bình thường của bạn. Điều cốt lõi là bạn phải biết mình sẽ làm gì vào những khoảng thời gian đó. Nếu không có bước chuẩn bị và hoạch định này, các yếu tố gây phân tâm sẽ dễ dàng làm gián đoạn sự tập trung của bạn.

Chuẩn bị sẵn nơi để cất các thiết bị kỹ thuật số và lên kế hoạch xem bạn sẽ loại bỏ các yếu tố gây phân tâm khác bằng cách nào. Hãy nhớ rằng chỉ nhìn thấy các thiết bị kỹ thuật số như điện thoại hoặc máy tính cũng có thể cản trở khả năng tập trung của bạn. Tắt các thiết bị này thôi vẫn chưa đủ hiệu quả. “Xa mặt” thì mới thật sự “cách lòng” – bạn phải không còn nhìn thấy chúng nữa thì mới thật sự không nghĩ về chúng. Một vài khách hàng của tôi đã quyết định để điện thoại và máy tính của mình dưới tầng hầm, vài người khác thì rời văn phòng để đến những quán cà phê không có kết nối Internet. Đây là bước đặc biệt quan trọng nếu bạn có khuynh hướng hay kiểm tra email hay các lượt “thích”, chia sẻ và bình luận trên mạng xã hội. Hãy nhớ rằng việc lướt xem những thông báo này

cũng giống như đang chơi đánh bạc vậy - thật khó chú ý đến bất cứ thứ gì khác ngoài những ván bài khi bạn đang ở trong sòng bài.

Đừng ngạc nhiên nếu bạn phải trải qua một giai đoạn tồi tệ trước khi cảm thấy tốt hơn. Nếu đã quen với việc lúc nào cũng mang theo các thiết bị kỹ thuật số bên mình, có thể bạn sẽ thấy rất căng thẳng khi phải đặt chúng ở nơi bạn không thể để mắt tới. Hãy bắt đầu với những khoảng thời gian tập trung ngắn, hai mươi phút cũng được, và từ từ tăng thời lượng tập trung lên. Các nhà tâm lý học gọi quá trình này là sự phơi nhiễm và phòng tránh phản ứng với sự phơi nhiễm (ERP – Exposure and Response Prevention). Liệu pháp này là quy tắc vàng để trị chứng lo âu. Bạn chủ động để bản thân phơi nhiễm với thứ khiến bạn lo lắng, sau đó bạn ngăn chặn mình phản ứng với nỗi lo đó. Trong trường hợp này, sự phơi nhiễm chính là tập trung vào hiện tại mà không kiểm tra các thiết bị kỹ thuật số hoặc lo lắng về quá khứ hay tương lai, còn phản ứng mà bạn đang ngăn chặn chính là việc kiểm tra điện thoại hoặc xoay vần trong những luồng suy nghĩ miên man.

Khi thực hiện phương pháp ERP, có thể ban đầu bạn sẽ thấy bồn chồn và nóng nảy hơn bình thường, nhưng mọi chuyện sẽ tốt dần lên. Nếu gặp nhiều khó khăn ở giai đoạn khởi đầu, bạn chỉ cần nhớ là liệu pháp này thật sự hữu ích. Hãy kiên trì thực hành. Sau vài tuần, bộ não của bạn sẽ nhớ lại một sự thật rằng không có điện thoại bên mình cũng không phải là tận thế và bạn không cần phải liên tục lo lắng về quá khứ hay tương lai. Kết quả là bạn sẽ dễ tập trung vào hiện tại mà không bị phân tâm. Bạn sẽ hoàn thành được nhiều công việc có ý nghĩa hơn, ngày càng cảm thấy vững vàng hơn và trải nghiệm được cảm giác thỏa mãn cũng như hài lòng hơn.

Một lưu ý cuối cùng: hãy đảm bảo dành cho bản thân vài phút để từ từ hòa mình vào trạng thái tập trung cao độ. Cũng giống như những

viên kẹo, các yếu tố gây phân tâm thường có vẻ mời gọi hơn ngay tại thời điểm bạn tiếp xúc với chúng. Bạn cần có một chút thời gian để cảm thấy ngon miệng khi ăn gạo lứt thay vì bánh kẹo. Trong mười lần ngồi xuống viết quyển sách này, đã có hết chín lần tôi chỉ muốn đăng bài lên mạng xã hội, trả lời email hay lướt xem các trang web tin tức. Nhưng sau vài phút đắm mình vào nhịp điệu của công việc, tôi luôn cảm thấy vui vẻ vì mình đang viết sách chứ không phải làm mấy việc kia.

Đến đây, có thể bạn đang nghĩ nếu tập trung trong một khoảng thời gian ngắn đã tốt như thế thì tập trung trong khoảng thời gian dài hơn chắc chắn còn tốt hơn, vậy tại sao chúng ta không cố gắng tránh những thứ gây phân tâm trong toàn bộ thời gian trong ngày? Đây là một mục tiêu đáng nể, nhưng với nhiều người trong chúng ta, bao gồm cả bản thân tôi, đó là điều phi thực tế. Nếu chạy theo mục tiêu đó, chúng ta thường rơi vào cảnh đầu hàng trước sự cám dỗ của những thứ mới lạ cũng như các yếu tố gây phân tâm, để rồi sau đó lại nhieć móc bản thân vì đã xao nhãng. Chính vì thế, tôi đề xuất một giải pháp khác cho các khách hàng của mình. Tôi đề nghị họ dành ra vài khoảng thời gian trong ngày để tập trung vào công việc và các mối quan hệ thân thiết, ngoài những khoảng thời gian đó ra thì họ cứ để mọi chuyện diễn ra một cách tự nhiên, muốn làm gì thì làm đó. Họ có thể kiểm tra email bao nhiêu lần cũng được, miễn là họ không làm thế trong những khoảng thời gian dành riêng cho sự tập trung cao độ. Bằng cách này, thay vì cứ liên tục thất bại hoặc cố gắng né tránh một hành vi tiêu cực nào đó (cố gắng không bị phân tâm), họ vun đắp sự thành công và theo đuổi một kết quả tích cực (cảm giác tập trung trọn vẹn vào hiện tại). Theo thời gian, bạn càng trải nghiệm cảm giác tập trung thì các yếu tố gây phân tâm sẽ càng trở nên kém hấp dẫn trong mắt bạn. Quá trình này hướng bạn đến một cuộc sống mà trong đó bạn thật sự toàn tâm toàn ý cho từng phút giây.

Tôi từng làm việc với một khách hàng tên Tim, một nhân viên bán hàng cực kỳ thành công và quen với việc lúc nào cũng trực tuyến trên mạng Internet. Mặc dù không hề thích cảm giác mà lối sống này mang lại, anh không tưởng tượng được mình có thể sống theo cách nào khác. Chúng tôi bắt đầu bằng cách cam kết dành ra mỗi ngày hai lần, mỗi lần ba mươi phút, cho việc tập trung cao độ; và từ tám giờ tối thì phải tắt và cắt điện thoại vào ngăn tủ. Sau bốn tháng hợp tác cùng nhau, hầu như ngày nào Tim cũng có thể tập trung cao độ cho công việc trong ba khoảng thời gian, mỗi khoảng kéo dài chín mươi phút, và ngắt kết nối với điện thoại từ sáu giờ rưỡi tối. Khi được hỏi về biến chuyển này, anh chia sẻ rằng mọi chuyện cũng khá đơn giản: anh cứ kiên trì chinh phục những mục tiêu nhỏ. Dần dần, anh nhận ra rằng càng tập trung vào hiện tại, anh càng đạt được thành tích tốt hơn và cảm thấy vui vẻ hơn. “Một, hai tuần đầu tiên khá khó khăn. Tôi thật sự lo rằng mình sẽ bị bỏ lại phía sau và thường cảm thấy bị thôi thúc phải kiểm tra email ngay sau đó. Nhưng tôi đã cố gắng giữ đúng cam kết.” Theo thời gian, anh đã học được cách thật sự yêu thích việc “ăn gạo lứt và rau củ thay vì kẹo sô-cô-la nhân đậu phộng”. Anh nói: “Tôi nhận ra bấy lâu nay mình đã tự lừa gạt bản thân; đa số các email và tin nhắn đều không cần phải được trả lời ngay. Hầu hết mọi việc đều có thể chờ một vài giờ đồng hồ”. Khi giành lại được sự tập trung và khả năng sống trong hiện tại, Tim cũng giành lại được rất nhiều thời gian cho cuộc sống của mình. Anh bắt đầu dành nhiều thời gian hơn cho những hoạt động và những con người có ý nghĩa với mình, cũng như giảm bớt thời gian cho những thứ phù phiếm và nông cạn. Anh bắt đầu cảm thấy mình đang đứng trên một nền tảng vững vàng hơn bao giờ hết. Câu chuyện của Tim đã cho thấy một bài học quan trọng: cách tốt nhất để có được một cuộc sống không phân tâm là bắt đầu thực hiện những khoảng thời gian tập trung ngắn rồi tăng dần thời lượng. Hãy bắt đầu bằng khoảng thời gian vài phút, tăng lên vài giờ và cuối cùng bạn sẽ có thể tập trung trong nhiều ngày.

**Thực hành: Lướt trên những con sóng xao nhãng**

Không phải lúc nào bạn cũng có thể trôi mình vào cột buồm như Ulysses hoặc loại bỏ tất cả yếu tố gây phân tâm. Bạn cũng khó có thể kiểm soát được suy nghĩ, cảm xúc và những thôi thúc của bản thân – những thứ thường làm gián đoạn sự tập trung. Tuy nhiên, bạn có thể cảm nhận được sự cám dỗ của những tác nhân gây phân tâm hoặc những dòng suy nghĩ miên man về một vấn đề khác và không để bản thân bị lôi kéo vào đó. Theo nhà khoa học thần kinh Judson Brewer đến từ Đại học Brown: “Mỗi khi lướt trên con sóng của sự cám dỗ mà không bị nó nhấn chìm, bạn đang ngừng củng cố sức mạnh của con sóng đó”. Nói cách khác, bạn học cách cảm nhận thôi thúc muốn ăn kẹo mà không cần phải thật sự ăn viên kẹo đó. Brewer nói: “Những con sóng này giống như hình chữ U đảo ngược – bạn có thể cảm thấy nó dâng trào, chạm đỉnh rồi hạ xuống”. Việc của bạn là lướt trên những con sóng xao nhãng đó.

Khi thực hành “lướt trên những con sóng xao nhãng”, sẽ có những lúc bạn bị nhấn chìm. Bạn sẽ kiểm tra điện thoại, ngụp lặn trong đồng email, mãi miết lướt mạng xã hội hoặc đắm chìm vào những suy nghĩ về quá khứ hay nỗi lo lắng cho tương lai. Không sao cả. Bạn chỉ cần lưu ý thật kỹ cảm giác của mình trong và sau khi tình trạng này xảy ra. Nhiều khả năng là bạn sẽ cảm thấy vui vẻ trong chốc lát, nhưng rồi sau đó, bạn bắt đầu cảm thấy tệ hại – hết như cảm giác nhộn nhạo trong bụng sau khi lỡ ăn quá nhiều sô-cô-la vậy. Càng cảm thấy bất mãn vì trải qua một ngày dài bị phân tâm hoặc vì những khoảng gián đoạn ngắn trong quá trình tập trung của mình, bạn càng dễ dàng lướt trên con sóng xao nhãng kế tiếp mà không bị nó cuốn đi. Nói cách khác, bạn đang rèn luyện cho bộ não của mình xem các yếu tố gây phân tâm như những tiếng ồn vô nghĩa chứ không phải những tín hiệu đáng lưu tâm.

Tiếp cận vấn đề theo hướng ngược lại cũng rất hiệu quả: toàn tâm toàn ý cho hiện tại sẽ giúp bạn có thêm sức mạnh kháng cự lại các

yếu tố gây phân tâm. Điều này nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng khi bắt đầu chuyển tiếp qua giai đoạn tập trung hơn vào hiện tại, có thể bạn sẽ gặp phải tình trạng mình chỉ mới tiến vào trạng thái dòng chảy một lúc thì đã bị kéo về với thế giới của những mối xao nhãng, nhanh đến nỗi bạn chưa kịp tận hưởng cảm giác tuyệt vời khi được hòa mình vào trạng thái siêu tập trung. Hãy dành vài phút sau một khoảng thời gian tập trung cao độ để suy ngẫm về trải nghiệm mà mình có được. Có một cách đơn giản để làm việc này, cũng là cách mà tôi thường đề xuất cho khách hàng của mình áp dụng, đó là viết nhật ký. Hãy dành ra một hoặc hai phút để viết vài dòng mô tả lại trải nghiệm tập trung cao độ vào thực tại của bạn. Càng nghiên ngẫm và quen thuộc với cảm giác sống trong hiện tại, bạn càng ít bị xao nhãng. Bạn sẽ nhận ra những phần thưởng rộng tuếch, phù phiếm, chỉ chứa “năng lượng rỗng” như những viên kẹo mà bạn nhận được từ những lần xao nhãng – như những lần vùi đầu kiểm tra email, lướt thích, bình luận hay chia sẻ bài viết trên mạng xã hội – không là gì so với món quà đáng thỏa mãn hơn gấp nhiều lần mà bạn nhận được từ việc toàn tâm toàn ý cho những con người và những dự án có ý nghĩa trong cuộc đời mình.

### **Thực hành: Rèn luyện lối sống chánh niệm**

Khi hình dung về thiền định, có thể bạn sẽ nghĩ ngay đến hình ảnh một người đang ngồi khoanh chân và nhắm mắt rất bình thản. Đây là cách mà việc hành thiền thường được miêu tả trên các phương tiện truyền thông, ít nhất là ở phương Tây. Nhưng hình ảnh này lại vô tình khiến người ta hiểu lầm rằng mục đích căn bản của thiền định là nhằm giúp bạn thư giãn. Nhận thức này khác xa với sự thật. Chánh niệm, một trạng thái của thiền mà chúng ta sẽ thảo luận ở đây, giúp phát triển trí tuệ, lòng trắc ẩn và sự tập trung vào hiện tại để sống thật trọn vẹn.

Mỗi khi bạn ngồi im lặng và cố gắng tập trung vào hơi thở, nhiều suy nghĩ, cảm xúc và thôi thúc – thường là rất khó chịu – lại bắt đầu trôi dạt. Thực hành chánh niệm tức là bạn không để bản thân đắm chìm vào những suy nghĩ, cảm xúc và thôi thúc đó, mà hướng sự tập trung quay lại với hơi thở của mình. Thiền sư Jon Kabat-Zinn đã viết: “Việc của bạn chỉ đơn giản là quan sát và buông bỏ, quan sát và buông bỏ, đôi khi là quan sát và buông bỏ một cách thường xuyên và nghiêm khắc nếu cần... Chỉ quan sát và buông bỏ, quan sát và để mọi việc diễn ra”.

Chánh niệm dạy bạn cứ để cơn ngứa diễn ra mà không đưa tay gãi – dù đó là cơn ngứa theo nghĩa đen hay nghĩa bóng. Bạn nhìn nhận và cảm giác được nó, mỉm cười với nó và tập trung trở lại vào hơi thở. Bạn sẽ nhận ra rằng khi bạn không gãi, hầu hết các cơn ngứa sẽ tự biến mất. Nếu bạn thường xuyên thực hành chánh niệm, nhiều “cơn ngứa” trong cuộc sống sẽ không còn ảnh hưởng tới bạn nữa, nhờ đó, bạn sẽ thuận lợi hơn trong việc hướng sự chú ý của mình vào những nơi bạn muốn. Bạn có được khả năng nhận ra các yếu tố gây phân tâm – cả bên ngoài lẫn bên trong – và hướng sự tập trung của mình trở lại với những gì quan trọng mà không phán xét, thay vì phản ứng một cách bị động với mọi điều xảy đến với bản thân. Bạn không thể đạt được điều này trong ngày một ngày hai. Bạn cần phải thực hành thường xuyên.

Nhà sư Bhante Gunaratana đã viết: “Để có thể phá bỏ những khuôn mẫu tư duy đã cắm rễ sâu trong tâm trí, ta phải liên tục thực hành chánh niệm. Các yếu tố gây phân tâm thật ra chỉ là những cơn cọp giấy. Tự thân những yếu tố này không hề có sức mạnh. Chúng cần được cho ăn liên tục, nếu không chúng sẽ chết”. Khoa học hiện đại đồng ý với kết luận này. Các nghiên cứu cho thấy năng lực tập trung cũng giống một loại cơ bắp. Sự chú tâm trong hiện tại sẽ giúp củng cố khả năng tập trung trong tương lai. Tương tự như vậy, nếu để mình thường xuyên bị phân tâm ngay lúc này, bạn sẽ dễ có khuynh hướng xao nhãng trong tương lai.



Bạn có thể thực hành chánh niệm theo cả hai cách: thực hành chánh niệm như một nghi thức trang trọng hoặc như một hoạt động thường nhật.

Khi thực hành chánh niệm như một nghi thức, hãy cài đồng hồ đếm ngược khoảng ba mươi đến bốn mươi lăm phút rồi ngồi hoặc nằm trong tư thế thoải mái. Hãy bắt đầu với những khoảng thời gian ngắn và tăng dần thời lượng lên. Bạn nên bắt đầu bằng cách thực hành nghi thức này vài phút mỗi ngày và kiên trì thực hiện đều đặn, thay vì đặt mục tiêu thật cao và nản chí khi không thể hoàn thành được. Tiếp theo, hãy hướng sự chú ý vào việc cảm nhận hơi thở tại nơi mà bạn có thể cảm nhận nó một cách rõ ràng nhất – có thể là ở mũi, lồng ngực hoặc ở bụng. Mỗi khi sự chú ý của bạn chuyển từ hơi thở sang các ý nghĩ, cảm xúc và sự thôi thúc, hãy chỉ nhìn nhận chuyện đó mà không phán xét, sau đó hãy đưa sự tập trung của bạn trở về với hơi thở. Nếu bạn bắt đầu phán xét bản thân vì dễ bị phân tâm, hãy cố gắng đừng phán xét mình vì đã phán xét! Hãy chỉ chú tâm vào những gì đang diễn ra, nhận biết nó khi nó dần hé mở, nhưng không để mình bị dính chặt vào chúng. Chỉ có vậy thôi. Bài thực hành này vừa đơn giản vừa khó nhằn như vậy đấy. Nếu bạn gặp nhiều khó khăn khi thiền định thì cũng không hẳn là chuyện xấu. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn đang tiến bộ. Nhận ra rằng thật khó tập trung vào hơi thở mà không bị phân tâm là một việc cực kỳ quan trọng và có ý nghĩa. Bạn cũng sẽ bao dung với bản thân hơn khi tự trải nghiệm và nhận ra mình thường xuyên phán xét bản thân đến mức nào và thói quen đó vô ích ra sao. Dần dần, bạn thậm chí còn học cách cười vào tất cả những lời độc thoại nội tâm mang tính phán xét đó.

Thực hành chánh niệm trong đời sống hằng ngày nghĩa là xuyên suốt trong ngày, hãy lưu ý những lúc bạn bắt đầu xao nhãng khỏi

đối tượng mà bạn đang muốn tập trung vào, sau đó nhẹ nhàng kéo tâm trí bạn trở về với đối tượng đó.

Với cả hai cách thực hành này, mục tiêu bạn hướng đến đều không phải là loại bỏ hoàn toàn sự phân tâm. Ngay cả những người đã dành cả đời để tu hành cũng có lúc xao nhãng. Mục tiêu ở đây là có thể nhanh chóng nhận thấy mình đang bị xao nhãng mà không phán xét bản thân vì điều đó, và nhờ vậy, bạn có thể hướng tâm trí mình quay trở lại nơi bạn muốn. Kết quả là bạn sẽ nắm nhiều quyền kiểm soát tâm trí mình hơn, từ đó có thể kiểm soát cuộc đời mình nhiều hơn.

Quá trình thực hành chánh niệm như một nghi thức có thể được kết hợp với khả năng quan sát thấu suốt mà tôi đề cập ở Chương 2. Trong vài phút đầu, bạn có thể rèn luyện khả năng chú tâm bằng cách tập trung vào hơi thở của mình, sau đó, bạn lùi ra xa để có một góc nhìn rộng hơn – góc nhìn của người quan sát thấu suốt. Bạn cũng có thể làm bài thực hành này theo thứ tự ngược lại.

### **Thực hành: Lập danh sách những việc không-cần-làm**

Vào khoảng những năm 1200, thiền sư Trung Hoa Vô Môn Huệ Khai đã viết: “Khi nào tâm ta không bị che phủ bởi những thứ phù phiếm, khi đó là quãng thời gian đẹp nhất của đời ta”.

Tôi nhớ tới lời dạy này của Huệ Khai vào năm 2019, khi bắt đầu làm việc với một khách hàng tên Michelle. Michelle là quản lý cấp cao tại một công ty lớn. Cô hiểu rõ giá trị của sự tập trung vào hiện

tại, nhưng vẫn gặp nhiều khó khăn trong việc thực hành nguyên tắc này từ sau khi được thăng chức và phải báo cáo nhiều hơn cũng như tham gia vào nhiều dự án hơn. Hệ quả là Michelle cảm thấy mình gần như không thể kiểm soát được một ngày làm việc của mình. Cảm giác bị phân tâm này tích tụ theo năm tháng và khiến cô cảm thấy ngày càng đến gần bờ vực suy kiệt. Thời gian, năng lượng và sự chú ý của cô không được dành cho những hoạt động mà cô mong muốn, và điều này khiến cô cảm thấy thất vọng, phẫn uất và giận dữ. Các đồng nghiệp và cả bạn đời của cô đều nhận thấy tình trạng này. Michelle đã không tưới những hạt giống mà cô muốn nuôi dưỡng trong đời, và điều đó được thể hiện rất rõ.

Tôi đã đề nghị cô chia sẻ với tôi mọi nỗi sợ mà cô cảm thấy trong công việc – các hoạt động có rất ít hoặc không có giá trị – đang khiến cô chán nản. Cô đã liệt kê ra một danh sách dài. Sau đó tôi hỏi tại sao cô không ngừng thực hiện những việc nằm trong danh sách đó. Một vài lý do cô đưa ra chỉ đơn giản là thói quen (chẳng hạn như “Tôi vẫn luôn làm việc theo cách này”). Chúng tôi hoàn toàn có thể hợp tác với nhau để giúp cô ngừng thực hiện những công việc vô nghĩa đó ngay lập tức, nhưng một số hoạt động trong danh sách có liên quan đến những người khác. Cô sợ các đồng nghiệp cảm thấy bị xúc phạm nếu cô nói với họ rằng một số công việc họ đang làm cùng nhau thật sự không đi đến đâu. Tôi nói với Michelle rằng chuyện này là có thể thông cảm được. Bên cạnh đó, tôi còn hỏi Michelle xem cô tự tin đến mức nào về việc mình có thể đánh giá chính xác giá trị của các hoạt động nằm trong danh sách. Cô trả lời: “Ồ, tôi khá chắc chắn. Gần như tất cả những hoạt động này đều không có ý nghĩa gì”. Sau đó, tôi gợi ý rằng có khi nào các đồng nghiệp của cô cũng đang suy nghĩ hệt như cô hay không, và biết đâu họ cũng ngại nói thẳng với cô. Mắt cô sáng lên, và cô nói: “Thật sự tôi chưa bao giờ nghĩ theo hướng đó”.

Trong vài tuần tiếp theo, Michelle đã chủ động trò chuyện một cách chân thành và cởi mở với các đồng nghiệp và đã có thể loại bỏ gần

70% những công việc vô nghĩa trong danh sách. Không chỉ một mình Michelle mà tất cả thành viên trong nhóm của cô đều cảm thấy tự do hơn và có thể bắt đầu tập trung hơn vào những việc thật sự quan trọng.

Thời gian, năng lượng và sự chú ý mà chúng ta dành cho những việc không có ích cho bản thân thật sự nhiều đến mức đáng kinh ngạc. Có thể đó là những hoạt động từng hữu dụng mà chúng ta thực hiện theo thói quen, nhưng giờ đây chúng không còn có ích nữa. Hoặc giống như trong trường hợp của Michelle, đó là những hoạt động có liên quan đến người khác. Thông thường, tác nhân duy nhất khiến chúng ta không thể ngừng đắm chìm vào những hoạt động này là chính bản thân chúng ta. Chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi việc này, đặc biệt là khi nhớ rằng cái giá phải trả cho việc kéo dài tình trạng đó là khá đắt. Cách chúng ta sử dụng từng giờ đồng hồ chính là cách chúng ta sử dụng từng ngày trong đời, và như nhà văn Annie Dillard đã chỉ ra: “Cách chúng ta sống mỗi ngày chính là cách chúng ta sống cả cuộc đời”.

Trong Chương 2, chúng ta đã xác định các giá trị cốt lõi của bản thân và suy ngẫm về một số hành động có thể giúp củng cố những giá trị đó. Chúng ta nên thường xuyên tự vấn xem mình có đang hướng sự tập trung và năng lượng của mình cho phù hợp các giá trị cốt lõi hay không. Bạn có thể thực hiện những thay đổi gì trong cuộc sống, cả về công lẫn tư, để bớt lãng phí thời gian cho những thứ nông cạn và dành nhiều thời gian hơn cho những việc có ý nghĩa? Trong số những hạt giống bạn đang thường xuyên tưới tẩm, có hạt giống nào mà bạn không muốn vun trồng không? Làm thế nào để bạn có thể chỉ tưới những hạt giống mà bạn thật sự muốn? Hãy cân nhắc lập một danh sách giống như danh sách mà Michelle đã lập và đừng sợ phải thẳng tay cắt bỏ những công việc vô nghĩa. Danh sách những việc cần làm có thể rất hữu ích, nhưng đôi khi danh sách này trở nên nhiều khô và cản trở quá trình tập trung vào hiện tại, ngăn chúng ta hoạt động hiệu quả và thường hướng chúng

ta về thứ hiệu suất hời hợt, hay thứ mà Seneca gọi là “sự bận rộn vô nghĩa”. Khi chúng ta muốn lấy lại khả năng tập trung vào hiện tại của mình, danh sách những việc không cần làm thường có hiệu quả hơn nhiều.

## **Lời kết về khả năng chú tâm vào hiện tại**

Sống trong hiện tại không chỉ là tập trung cao độ cho từng phút giây trong hiện tại – tức không bị lôi kéo bởi vô số các yếu tố gây phân tâm – mà còn là quá trình đặt nền móng vững chắc cho tương lai. Khả năng sống trong hiện tại giúp bạn chủ động định hướng sự phát triển của bản thân thay vì cứ để dòng đời đưa đẩy. Khả năng này đảm bảo bạn có thể tập trung vào các hoạt động hiệu quả có ý nghĩa thay vì cứ chạy theo thứ năng suất hời hợt như một thói quen khó bỏ.

Chúng ta cũng học được rằng khi tiến vào trạng thái dòng chảy - hay trạng thái mà từ lâu Phật giáo đã gọi là “Niết bàn” và Đạo giáo gọi là “Đạo” – thời gian dường như biến mất. Điều này hoàn toàn hợp lý. Khi hoàn toàn hiện diện trong hiện tại, bạn không nghĩ về quá khứ hay tương lai; bạn không lo lắng về việc bị tụt hậu hay mọi việc khác mà bạn cần làm. Bạn chỉ đơn giản là tồn tại ngay tại đây, ngay lúc này. Kết quả, khi thực hành sống trong hiện tại, bạn có khuynh hướng bớt hối hả mà trở nên kiên nhẫn hơn. Đó cũng chính là nguyên tắc sống vững vàng mà chúng ta sẽ bàn đến trong chương kế tiếp.



## KIÊN NHÃN ĐỂ ĐẾN ĐÍCH NHANH HƠN

Ngay sau khi tốt nghiệp đại học vào đầu những năm 1990, Donna đã bắt đầu làm việc cho một công ty nằm trong nhóm Fortune 100<sup>4</sup>. Trong hai mươi năm sau đó, cô leo dần lên những nấc thang thăng tiến và đảm nhiệm những vai trò có trách nhiệm và tầm quan trọng ngày một cao hơn. Năm 2016, cô nhận được sự đề bạt lớn nhất, và năm ngoài kỳ vọng nhất, trong sự nghiệp của mình: cô được mời tham gia vào Ban lãnh đạo cấp cao, trở thành một trong tám nhà lãnh đạo cao nhất của một tổ chức có hàng ngàn nhân viên và có văn phòng ở khắp nơi trên thế giới. Khi nhận vị trí này, cô cũng sẽ là phụ nữ duy nhất và người Mỹ gốc Phi duy nhất trong ban lãnh đạo – chính vì vậy mà một vài đồng nghiệp đã trịnh trọng đặt cho cô biệt danh “nhân vật hai lần duy nhất”. Cô đến gặp tôi để được tư vấn lần đầu tiên không lâu sau khi tiếp nhận sự đề bạt này. Hôm đó, cô chia sẻ rằng cô chưa từng tưởng tượng được chuyện này. Cô nói: “Tôi chỉ nỗ lực cho những điều mình quan tâm, cố gắng làm việc với những người tài năng và tử tế. Tôi đoán mình chỉ tình cờ có được vị trí cấp cao này mà thôi. Toàn bộ việc này có vẻ không thật chút nào”. Mặc dù trước đây Donna từng đảm nhiệm vai trò lãnh đạo, nhưng vị trí mới này có tầm vóc hoàn toàn khác.

[4 Fortune 100 là top 100 công ty đứng đầu trong danh sách Fortune 500 – bảng xếp hạng 500 công ty lớn nhất Hoa Kỳ tính theo tổng doanh thu, được biên soạn hằng năm bởi tạp chí Fortune.](#)

Donna đạt được vị trí mới này một phần là nhờ khả năng theo dõi sát sao những dự án lớn từ khi chúng mới thành hình cho đến lúc hoàn tất. Cô nổi tiếng là có khả năng thúc đẩy tiến độ công việc trong một tổ chức quy mô lớn, và khi quá trình làm việc bị rớt nhịp, cô sẽ trở thành mắt xích giúp hoàn thành công việc. Donna thật sự

là một “người hành động” đẳng cấp; cô có tài khiến cho các dự án tiến triển suôn sẻ. Đây có thể là một lợi thế khi bạn lãnh đạo 10, 100 hay thậm chí là 1.000 người. Nhưng khi bạn lãnh đạo hàng chục ngàn người, khi bạn đứng sau bánh lái một con tàu khổng lồ và phải lèo lái con tàu đi qua những dòng chảy không ngừng thay đổi, mong muốn “biến mọi dự án thành hiện thực” có thể trở thành rào cản. Trong vai trò lãnh đạo mới, mỗi lần cố gắng giải quyết một vấn đề hoặc thúc đẩy hoàn thành một công việc nào đó, Donna thường nhận lại cảm giác thất vọng. Cô căng thẳng, điên cuồng làm việc và gần như không ngủ. Nhưng dù cô nỗ lực đến vậy, đa số kế hoạch và dự án cô đang gắng sức thực hiện đều không tiến triển nhanh hơn chút nào. Một vài dự án trong số đó còn bị chững lại.

Trải nghiệm của Donna khá giống với những gì khách hàng của tôi từng gặp phải khi lần đầu đảm nhiệm vai trò lãnh đạo, cũng là vấn đề mà tất cả chúng ta thường phải đối mặt khi nỗ lực chinh phục những mục tiêu lớn. Chúng ta muốn đạt được kết quả ngay lập tức. Chúng ta muốn cảm thấy yên tâm và nắm quyền kiểm soát mọi chuyện, muốn có thể nhanh chóng giải quyết vấn đề và khắc phục mọi sai lầm. Đây chính là đặc điểm nổi bật của chủ nghĩa cá nhân anh hùng, và đúng là trong một số trường hợp nhất định, thái độ này có thể trở thành động lực mạnh mẽ thúc đẩy chúng ta tiến lên phía trước thật nhanh. Nhưng trong nhiều tình huống khác, thái độ này lại trở nên phản tác dụng. Để làm việc hiệu quả và giữ được cân bằng, Donna phải học một phương pháp lãnh đạo mới, một cách sống mới. Cô cần rèn luyện tính kiên nhẫn.

Như bạn sẽ thấy, lòng kiên nhẫn mà tôi đang nói đến không đồng nghĩa với việc cứ chờ đợi trong vô vọng. Ngược lại, đây là thái độ kiên trì một cách bền bỉ và chín chắn, đòi hỏi bạn phải chậm lại trong ngắn hạn để đi được nhanh hơn và xa hơn trong dài hạn. Donna và tôi cho rằng đây chính là sự khác biệt giữa việc khiến cho mọi việc diễn ra và để cho mọi việc diễn ra, giữa việc xen vào và thực hiện ý muốn chủ quan của mình với việc lùi lại và để mọi việc



tự diễn ra theo đúng trình tự của riêng nó. Mặc dù mỗi chiến lược đều có thời điểm và hoàn cảnh thích hợp riêng, nhưng hầu hết mọi người đều mặc định lựa chọn chiến lược “khiến cho”, ngay cả trong những hoàn cảnh mà chiến lược “để cho” mới là lựa chọn tối ưu.

**Nguyên tắc thứ ba để sống vững vàng chính là lòng kiên nhẫn. Sự kiên nhẫn giúp trung hòa khuynh hướng vội vã, gấp gáp và cường điệu hóa những tình huống khẩn cấp của chúng ta, từ đó mang lại cho chúng ta lợi thế tốt hơn về lâu về dài. Trong quá trình thực hành tính kiên nhẫn, chúng ta có thể đạt được trạng thái ổn định, sức mạnh và sự tiến bộ bền vững.**

### **Kiên nhẫn không phải là việc dễ thực hiện**

Năm 2014, tại Đại học Virginia ở Charlottesville, nhà tâm lý học xã hội Timothy Wilson nhận thấy hơn bao giờ hết, con người ngày nay có vẻ không thích chờ đợi. Để kiểm chứng giả thuyết của mình, Wilson đã thuê hàng trăm sinh viên và người dân địa phương tham gia một nghiên cứu mà theo lời ông là có liên quan đến “các khoảng thời gian suy nghĩ”. Người tham gia được yêu cầu ngồi trong một căn phòng trống trong vòng mười lăm phút mà không có bất kỳ vật dụng nào khiến họ phân tâm. Điện thoại thông minh, laptop và máy tính bảng của họ đều bị tịch thu. Wilson cho những người tham gia hai lựa chọn: (1) ngồi chờ đến khi hết mười lăm phút hoặc (2) tự sốc điện để được ra khỏi phòng trước thời hạn. Kết quả thu được từ thí nghiệm này thật sự đáng kinh ngạc. 67% nam và 25% nữ trong số những người tham gia thí nghiệm đã chọn bị sốc điện thay vì phải ngồi yên chờ đợi. Những người này hoàn toàn không có khuynh hướng tự hành hạ bản thân. Trước khi bắt đầu thí nghiệm, tất cả đều nói rằng họ đồng ý trả tiền để không bị sốc điện. Nhưng đến khi phải ngồi yên chờ đợi, dù chỉ trong vòn vẹn mười

lăm phút, đa số nam giới và một phần lớn nữ giới lại chọn chấp nhận chịu đựng cơn đau khi dòng điện chạy qua cơ thể hơn là chờ đợi.

Giả thuyết của Wilson hoàn toàn đúng. Kết quả nghiên cứu của ông cho thấy con người không hề thích sự buồn chán và gặp rất nhiều khó khăn với việc chờ đợi. Tuy việc những người tham gia nghiên cứu của Wilson chấp nhận chịu đau chỉ để tránh chờ đợi có thể khiến chúng ta kinh ngạc, nhưng kết luận chung của nghiên cứu này không hề quá bất ngờ. Xã hội chúng ta chú trọng các kết quả tức thời. Chúng ta đặt đồ ăn chỉ bằng một cú nhấp chuột và kỳ vọng nó được giao tận cửa chỉ trong vòng vài phút. Chúng ta chọn đọc những bài tóm tắt dài 280 từ được đăng trên mạng xã hội thay vì một bản báo cáo đầy đủ dài hơn gấp nhiều lần. Chúng ta không ngừng đưa ra đủ loại “mẹo” xử lý vấn đề nhanh. Chủ nghĩa cá nhân anh hùng thêm khát sự giàu có tức thời, sự khỏe mạnh tức thời và hạnh phúc tức thời. Một số người thậm chí còn muốn trường sinh bất tử – họ bị ám ảnh bởi tuổi thọ – nhưng buồn cười là họ lại muốn đạt được điều này ngay lập tức bằng một viên thuốc thần kỳ, một chế độ ăn hoặc một giải pháp nhanh gọn nào đó.

Một nghiên cứu được thực hiện bởi công ty nghiên cứu thị trường Forrester cho thấy vào năm 2006, các khách hàng mua sắm trực tuyến kỳ vọng các trang web bán hàng phải được tải xong trong vòng dưới bốn giây. Ba năm sau, con số này rút xuống còn hai giây. Năm 2012, các kỹ sư của Google được biết người dùng Internet kỳ vọng các kết quả tìm kiếm phải được tải xong trong vòng 0,4 giây, tương đương một cái chớp mắt. Không có điều gì cho thấy xu hướng này sẽ giảm xuống. Nhà văn Nicolas Carr, tác giả quyển *The Shallows* (tựa tiếng Việt: *Trí tuệ giả tạo*) bàn về ảnh hưởng sâu rộng của mạng Internet, từng chia sẻ: “Khi công nghệ ngày nay làm tăng tần suất kích thích và số lượng những điều mới lạ, con người chúng ta thích nghi với nhịp độ đó. Chúng ta trở nên kém kiên nhẫn hơn trước. Khi phải trải qua những khoảng thời gian không có sự

kích thích, chúng ta hoảng sợ và không biết phải làm gì trong lúc đó, bởi chúng ta đã tự tạo cho mình thói quen mong chờ những kích thích này”.

Năm 2012, Dự án Internet và Cuộc sống Mỹ của Trung tâm Nghiên cứu Pew đã công bố một báo cáo mang tên “Millennials Will Benefit and Suffer Due to Their Hyperconnected Lives” (tạm dịch: Thế hệ Thiên niên kỷ<sup>5</sup> sẽ hưởng lợi và bị tổn hại vì cuộc sống siêu kết nối của họ) dự đoán tác dụng phụ của trạng thái siêu kết nối chính là “sự kỳ vọng về phần thưởng tức thời”. Tôi dùng từ “tác dụng phụ” bởi vì bản chất của hiện tượng này thật sự chỉ là vậy. Công nghệ phục vụ đời sống thực chất không có gì xấu – tôi thích sử dụng công nghệ, và cũng như đa số mọi người, chắc chắn tôi cũng sẽ bực mình nếu chiếc đồng hồ cát trên màn hình của bất kỳ thiết bị nào mình nhìn thấy chảy quá chậm. Nhưng chúng ta sẽ gặp rắc rối nếu kỳ vọng tốc độ này, sự kích thích liên tục này và những phần thưởng tức thời này cũng xuất hiện trong những khía cạnh khác của cuộc sống.

[5 Còn gọi là Gen Y hay Thế hệ Y, chỉ những người được sinh ra trong khoảng từ năm 1981 đến 1996.](#)

Nhìn chung, những điều tốt đẹp đều cần có thời gian để đơm hoa kết trái. Trong thể thao, kinh doanh, các hoạt động sáng tạo, khoa học và cả các mối quan hệ, tính kiên nhẫn là một lợi thế. Các công ty ở Thung lũng Silicon thường kêu gọi chúng ta hãy “di chuyển thật nhanh và phá vỡ mọi giới hạn”. Thế nhưng, những lần thất bại và những kết cục tai hại không lường trước được của nhiều công ty công nghệ ở chính Thung lũng Silicon đã chứng minh rằng nếu bạn sống theo lối tư duy này, kết cục bạn gặp phải thường sẽ rất thảm hại. Sự kiên nhẫn có tác dụng như một lớp đệm bảo vệ chúng ta khỏi rơi vào vòng xoáy giận dữ và những động lực khó kiểm soát. Nó giúp ta cưỡng lại cảm dỗ của việc luôn tìm kiếm cái mới và liên tục chuyển hướng hành động. Không những vậy, tính kiên nhẫn tạo

điều kiện cho chúng ta trở nên đáng tin cậy và chu đáo, ngay cả khi mọi việc đang tiến triển khá chậm. Nó khuyến khích chúng ta nhìn xa hơn, nhận ra thời điểm nào mình nên để cho mọi việc diễn ra với nhịp độ tự nhiên. Sự kiên nhẫn còn giúp chúng ta tiến nhanh trong hiện tại. Một người bạn thân của tôi, Justin, là bác sĩ trực phòng cấp cứu ở trung tâm Oakland, California. “Câu thần chú” của anh trong những ca cấp cứu phải giành giật từng giây là “Đi chậm để tiến nhanh”.

Hãy cùng xem xét một chủ đề khá quen thuộc với hầu hết mọi người: ăn kiêng. Vì bị thu hút bởi những phương pháp giảm cân phổ biến nhất hiện nay, nhiều người thường liên tục chuyển từ trào lưu này sang trào lưu khác: chế độ ăn ít chất béo, chế độ ăn ít tinh bột, chế độ South Beach (giàu đạm, ít tinh bột và đường), chế độ Atkins (giảm hoặc cắt bỏ đường và tinh bột), chế độ DASH (chế độ ăn lành mạnh được thiết kế với mục đích hỗ trợ điều trị cao huyết áp), chế độ Zone (ăn theo tỷ lệ 40% chất bột đường, 30% đạm và 30% chất béo), chế độ Ornish (tập trung vào các thực phẩm nguồn gốc thực vật, kiêng tinh bột, chất béo và đạm), chế độ keto (ít tinh bột, giàu chất béo có lợi), chế độ nhịn ăn gián đoạn... và danh sách cứ thế kéo dài mãi. Không phải là những chế độ ăn kiêng này không hiệu quả, mà là việc liên tục thay đổi chế độ ăn như thế gây bất lợi cho việc giảm cân. Một nghiên cứu vào năm 2018 của Đại học Stanford đã so sánh hiệu quả của chế độ ăn kiêng ít chất béo và chế độ ăn kiêng ít tinh bột, đồng thời theo dõi ngẫu nhiên các đối tượng tham gia nghiên cứu trong vòng một năm. Kết quả cho thấy khả năng giảm cân không phụ thuộc vào chế độ ăn mà các đối tượng nghiên cứu đang áp dụng, mà phụ thuộc vào việc họ có kiên trì theo đuổi chế độ ăn đó đến cùng hay không. Nếu bỏ qua những chế độ ăn kiêng thiếu khoa học thì chế độ ăn kiêng tốt nhất chính là chế độ mà bạn có thể kiên trì theo đuổi. Mấu chốt vấn đề chỉ có vậy mà thôi. Điều này thật dễ hiểu, nhưng rõ ràng là rất khó thực hiện. Aaron Carroll, một nhà nghiên cứu y khoa tại Khoa Y Đại học Indiana, đã viết về vấn đề này cũng như công bố các kết quả nghiên cứu khác về các chế độ dinh dưỡng trên tờ New York Times. Trong

đó, ông giải thích: “Những chế độ ăn kiêng hiệu quả trong dài hạn thường là những chế độ tập trung tạo ra những thay đổi chậm mà chắc”.

Tất nhiên, nguyên tắc này không chỉ đúng với các chế độ ăn kiêng mà còn đúng với mọi sự thay đổi bền vững khác, cho dù đó là sự thay đổi liên quan tới thành tích, sức khỏe hay hạnh phúc. Nếu cố gắng nhanh quá trình hoặc hy vọng đạt được kết quả ngay lập tức, bạn sẽ chỉ liên tục nhận về nỗi thất vọng mà thôi. Mục tiêu càng lớn và càng ý nghĩa thì lòng kiên nhẫn lại càng quan trọng. Khi chứng OCD của tôi vào giai đoạn nghiêm trọng, một trong những lời khuyên hữu ích nhất mà tôi nhận được là lời khuyên từ bác sĩ tâm lý của tôi, Lucas V. D: “Hãy kiên nhẫn. Đây là một trận đấu dài đến chín hiệp”. Mặc dù tôi ước gì đã chơi đến cuối hiệp đấu thứ chín và đang dẫn trước bảy điểm, nhưng sự thật là lúc bảy giờ tôi chỉ mới ở giữa hiệp hai. Lucas đã thiết lập cho tôi kỳ vọng rằng quá trình bình phục của tôi sẽ là một nỗ lực lâu dài, một hành trình nhiều thăng trầm mà trong đó, một số hiệp đấu sẽ diễn ra thuận lợi hơn những hiệp còn lại. Lời khuyên của ông giúp tôi nhận ra nhiều điều. Trong rất nhiều lĩnh vực của cuộc sống – cả công lẫn tư – chúng ta có khuynh hướng chọn góc nhìn cận cảnh và thường cho rằng tình huống hiện tại chính là bức tranh toàn cảnh. Tệ hơn, nền văn hóa xem trọng tốc độ và sự tiến bộ cấp tốc của chúng ta lại đang củng cố cho thái độ sống này. Nhưng khi chúng ta chọn góc nhìn rộng hơn và nhận ra rằng có rất nhiều mục tiêu trong cuộc đời mình là những trận đấu dài chín hiệp, sự hồi hã và mong muốn có được kết quả ngay lập tức trong mọi việc của chúng ta làm sẽ giảm đi, và sự căng thẳng do mong muốn đó gây ra cũng được xoa dịu. Những giai đoạn khó khăn sẽ trở nên bớt khó khăn hơn khi chúng ta nhận ra chúng sẽ không kéo dài mãi. Kết quả là chúng ta có thể tiến tới trong hành trình của mình với một thái độ chín chắn hơn, kiên định hơn, và cuối cùng là có được một cơ hội tốt hơn để đạt được những thành công viên mãn - dấu hiệu của một nội tâm vững vàng.

## Không có đường tắt dẫn tới sự đột phá

Khi còn là một nhà địa chất trẻ tuổi, Charles Darwin đã dành gần năm năm lên đênh trên HMS Beagle, một con tàu lớn đi vòng quanh trái đất để thực hiện hành trình thám hiểm khoa học ở những vùng đất xa xôi. Con tàu khởi hành vào năm 1831, nhưng mãi đến năm 1835, trong chuyến viếng thăm quần đảo Galapagos ở gần cuối hành trình, Darwin mới bắt đầu xây dựng học thuyết về sự chọn lọc tự nhiên của mình, hay thuyết về sự đột biến của các loài theo cách gọi thời bấy giờ. Ông đã phải mất hơn bốn năm lên đênh trên biển trước khi hình thành được những hiểu biết mang tính đột phá của mình. Nhưng đây cũng chỉ mới là bước khởi đầu. Sau khi trở về nhà, Darwin đã tiếp tục làm việc miệt mài để hoàn thiện học thuyết này và đạt được những thành tựu đáng kể từ năm 1836 đến năm 1838. Tuy vậy, mãi đến năm 1859 ông mới có thể xuất bản công trình nghiên cứu vĩ đại của mình, *On the Origin of Species* (Nguồn gốc các loài). Nói cách khác, ông đã dành hơn hai mươi năm để phát triển và hoàn thiện các ý tưởng của mình. Trong suốt thời gian đó, Darwin đã vượt qua vô số sai lầm, những lời chỉ trích và các chướng ngại tinh thần. Theo lời Darwin, thành công này có được chủ yếu là nhờ vào “tình yêu khoa học, lòng kiên trì không suy suyển trong suốt quá trình chiêm nghiệm kéo dài về bất cứ chủ đề nào”. Đột phá khoa học được xem là lớn nhất lịch sử hiện đại này không diễn ra một cách đột ngột. Đó là một công trình kéo dài hai thập niên. Khi *Nguồn gốc các loài* được xuất bản lần đầu tiên vào hai mươi tám năm sau khi Darwin khởi hành chuyến thám hiểm trên con tàu HMS Beagle, Darwin – nhà khoa học tiên phong truyền cảm hứng và dám vượt ra những lề thói thông thường - bấy giờ đã năm mươi tuổi.

Trái với những gì chúng ta thường lầm tưởng khi sống theo chủ nghĩa cá nhân anh hùng, sự tiến bộ thường diễn ra rất chậm, và điều đó hoàn toàn bình thường. Để tạo nên sự khác biệt có ý nghĩa trong

gần như bất cứ việc gì, bạn phải duy trì nỗ lực đủ lâu để vượt qua những trở ngại không thể tránh khỏi và những giai đoạn giậm chân tại chỗ. Giai đoạn mà mọi thứ dường như rơi vào trạng thái tĩnh thật ra lại không hề tĩnh chút nào; có thể bạn chỉ chưa nhìn thấy hiệu quả của những nỗ lực mà mình bỏ ra mà thôi. Khi bạn cố gắng hoàn thành một mục tiêu ý nghĩa, bạn cũng đang trải qua một giai đoạn có ý nghĩa đối với bản thân mình. Tôi chưa từng gặp người nào mô tả khoảnh khắc hạnh phúc nhất hay trọn vẹn nhất của họ là những lúc họ vội vàng hay bị thúc bách.

Trên lý thuyết, tất cả những điều này nghe thật dễ dàng. Tuy nhiên, trong thực tế thì những giai đoạn đình trệ hoặc những khoảng dừng có thể khiến bạn cảm thấy cực kỳ chán nản. Chúng làm bộc lộ mọi động cơ tiềm ẩn. Bạn có đang nỗ lực chỉ vì bạn bị nghiện những kết quả hời hợt và vô nghĩa hay không? Liệu bạn có thể tiếp tục cố gắng nếu không có lượng dopamine liên tục được tiết ra khi bạn đạt được những tiến bộ hữu hình? Liệu bạn có thể giữ mình đứng ngoài nền văn hóa tiêu dùng đang cố kéo bạn đi chệch hướng bằng vô số lời hứa về sự thành công cấp tốc, các mẹo vặt, những trào lưu hấp dẫn cũng như các giải pháp nhanh gọn khác hay không?

Cách bạn trả lời những câu hỏi này chính là chìa khóa đưa bạn đến thành công và cảm giác viên mãn lâu bền. Đôi khi bạn cần phải đập một viên đá nhiều lần trước khi có thể làm vỡ nó. Hãy nhớ rằng điều đó không có nghĩa là những cú đập trước đó của bạn đều vô ích. Có thể lực tác động đã được tích tụ qua nhiều lần đập, chỉ là bạn không nhìn thấy mà thôi. Sự đột phá có thể đang ở ngay phía trước.

Những thành tích đột phá “đột ngột” đặc biệt phổ biến trong công tác huấn luyện thể thao, khi tốc độ chạy của bạn suốt nhiều tuần liền luôn là tám phút một dặm và bỗng một hôm nó được rút ngắn

còn bảy phút bốn mươi lăm giây. Hoặc thành tích nâng tạ của bạn đang quanh quẩn ở mức 125 ký thì bỗng tăng lên 138 ký chỉ sau một đêm. Các nhà khoa học thể thao gọi đây là vòng tuần hoàn của sự đền bù và siêu đền bù. Cơ thể bạn cần thời gian để thích nghi với quá trình tập luyện khắc nghiệt và hấp thu kết quả của quá trình đó. Ở cấp độ thể thao, bạn cần ít nhất mười ngày sau khi thực hiện một bài tập để nhận thấy lợi ích lâu dài của bài tập đó, nhưng thường thì sẽ lâu hơn. Một tình trạng thường gặp là các vận động viên sẽ bị giảm thành tích trước khi tăng thành tích. Ở những cấp độ chuyên nghiệp hơn, không có gì lạ khi các vận động viên phải tập luyện chuyên cần suốt cả một năm trước khi đạt được mục tiêu đề ra. Cơ thể họ đang đền bù cho toàn bộ công sức mà họ đã bỏ ra trong suốt quá trình luyện tập – đền bù cho việc họ phải giậm chân tại chỗ hoặc giảm sút một chút trong quá trình hồi phục sau những căng thẳng của quá trình huấn luyện – sau đó mới tới sự siêu đền bù, tức là trở nên mạnh mẽ hơn một cách rõ rệt.

Khuôn mẫu này không chỉ xuất hiện trong lĩnh vực thể thao. Một công trình nghiên cứu về thành tích trong lĩnh vực sáng tạo và trí tuệ đã được đăng tải trên nhật báo Nature uy tín vào năm 2018. Trong nghiên cứu đó, các chuyên gia đã phát hiện rằng tuy hầu hết mọi người đều có một “chuỗi thành tích đỉnh cao” trong sự nghiệp – “một giai đoạn đặc biệt khi thành tích của họ trở nên tốt hơn rất nhiều so với những gì họ thường đạt được” – nhưng chúng ta không thể dự đoán được giai đoạn này xuất hiện vào thời điểm nào. Các nhà nghiên cứu cho biết: “Chuỗi thành tích đỉnh cao diễn ra vào một thời điểm ngẫu nhiên trong suốt quá trình làm việc của một cá nhân, chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian nhất định và không liên quan đến bất cứ thay đổi hữu hình nào về năng suất”. Nhưng chuỗi thành tích đỉnh cao của hầu như tất cả mọi người lại có một điểm chung: chúng đều diễn ra dựa trên nền tảng của một quá trình nỗ lực trước đó với rất ít tiến bộ có thể quan sát được. Nếu các cá nhân này bỏ cuộc, rời bỏ sự nghiệp của mình hoặc chuyển sang các phương pháp khác quá sớm, họ sẽ không bao giờ có được những thành tích đột phá. Họ phải rèn luyện lòng kiên



nhân. Vào năm 1888, chỉ hai năm trước khi qua đời, Vincent van Gogh đã sáng tác đến hơn hai mươi bức tranh, bao gồm cả hai kiệt tác nổi tiếng nhất của ông: bức *The Starry Night* (Đêm đầy sao) và bức *Sunflowers* (Hoa hướng dương).

Một ví dụ khác về lòng kiên nhẫn và sự kiên trì giúp đạt được chuỗi thành tích đỉnh cao là trường hợp của Ta-Nehisi Coates. Khi còn là một tác giả trẻ, Coates đã phải vất vả để sống được với nghề. Từ năm 1996 đến năm 2008, anh đã trải qua hàng loạt thăng trầm với nhiều xuất bản phẩm khác nhau, nhưng sự nghiệp nhìn chung vẫn rất lao đao. Khi quyển sách đầu tay của anh, *The Beautiful Struggle* (tạm dịch: Nỗi gian nan đẹp đẽ), được xuất bản vào năm 2008, gần như chẳng ai chú ý tới nó. Lúc bấy giờ Coates đã mất ba công việc và gia đình anh phải sống dựa vào trợ cấp thất nghiệp, thu nhập của vợ anh và sự hỗ trợ từ họ hàng. Nhưng Coates vẫn kiên trì không bỏ cuộc. Cùng năm 2008, anh được phụ trách một chuyên mục trực tuyến của tờ *The Atlantic*. Chậm mà chắc, chuyên mục của anh dần thu hút được sự chú ý và lượng người đọc đáng kể. Và mãi đến năm 2012, sau gần hai thập niên theo đuổi con đường viết lách với hàng trăm bài viết, Coates mới thật sự ổn định trong công việc của mình. Năm đó, bài viết có tựa đề “*Fear of a Black President*” của anh đã được chọn làm câu chuyện trang bìa trên tạp chí *The Atlantic*. Vào năm 2014, bài luận “*The Case for Reparations*” của anh đã trở thành một trong những bài viết được đọc và thảo luận nhiều nhất trên Internet. Năm 2015, quyển sách thứ hai của anh, *Between the World and Me* (tạm dịch: Giữa thế giới và tôi), trở thành quyển sách bán chạy nhất theo bảng xếp hạng của *New York Times* và được đề cử vào vòng chung kết giải Pulitzer. Quan trọng hơn, quyển sách này đã góp phần thay đổi quan điểm của nước Mỹ, và có lẽ là của cả cộng đồng quốc tế, về vấn đề chủng tộc. Năm 2017, vài ngày trước sinh nhật lần thứ bốn mươi hai của Coates, tạp chí *Times* đã vinh danh anh là “một trong những trí thức da màu có ảnh hưởng nhất trong thế hệ của mình”.

Khi nói chuyện với các tác giả trẻ về tầm quan trọng của việc rèn luyện lòng kiên nhẫn và loại bỏ các yếu tố gây phân tâm, Coates chia sẻ: “Tất cả những việc này là để có thể nhìn ngắm thế giới càng nhiều càng tốt, nhưng bạn cần có thời gian để nhìn ngắm thế giới. Bạn thật sự cần thời gian. Bạn sẽ không muốn dành công sức cho những thứ cướp mất thời gian của bạn”. Khi được hỏi về những đột phá mang tính sáng tạo, anh nói: “Thật ra chuyện này không bí ẩn đến vậy - nó chỉ giống như một quá trình rèn luyện được lặp đi lặp lại hết lần này đến lần khác, và đột nhiên bạn trở thành một con người mà bạn chưa từng nghĩ mình có thể thật sự trở thành”. Khi tôi viết những dòng này vào năm 2020, trong một phong trào đòi công bằng xã hội có quy mô rộng khắp diễn ra cùng năm, tác phẩm của Coates đã được trích dẫn rất nhiều lần ở khắp mọi nơi. Lòng kiên nhẫn và sự kiên trì của Coates không chỉ giúp anh thay đổi bản thân, mà còn giúp thay đổi cả thế giới.

Khi nói về lợi ích của lòng kiên nhẫn trong các lĩnh vực và địa hạt khác nhau, có lẽ lĩnh vực mà ít ai ngờ tới nhất chính là công nghệ và môi trường làm việc tại các công ty công nghệ hiện đại. Chúng ta có khuynh hướng gắn văn hóa khởi nghiệp với chủ nghĩa cá nhân anh hùng, tốc độ và tuổi trẻ. Nhưng cách nghĩ này không đúng. Mark Zuckerberg, nhà sáng lập kiêm Giám đốc điều hành của Facebook, từng phát biểu về khởi nghiệp như sau: “Tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của tuổi trẻ và kỹ thuật. Người trẻ tuổi thường thông minh hơn”. Tuy nhiên, Zuckerberg, người đưa ra nhận định này khi mới ngấp nghé tuổi ba mươi, đã lầm.

Chúng ta khẳng định được điều này nhờ các nhà nghiên cứu từ Trường Kinh doanh Sloan thuộc Học viện Kỹ thuật Massachusetts (MIT). Trong một nghiên cứu quy mô, họ đã xem xét tất cả doanh nghiệp được đưa vào hoạt động ở Mỹ từ năm 2007 đến năm 2014 - một khối dữ liệu về khoảng 2,7 triệu nhà sáng lập. Các nhà nghiên cứu đã so sánh độ tuổi của các nhà sáng lập với nhiều chỉ số khác nhau giúp đánh giá hiệu quả hoạt động của một công ty, chẳng hạn

nếu tổng số nhân viên, mức tăng trưởng kinh doanh và giá trị của công ty tại thời điểm phát hành cổ phiếu lần đầu (IPO). Họ nhận thấy các doanh nhân thành công thường ở độ tuổi trung niên hơn là thanh niên. Khi xét nhóm 0,1% các doanh nghiệp tăng trưởng nhanh nhất ở Mỹ vào thời điểm nghiên cứu này được tiến hành, các nhà nghiên cứu thấy rằng độ tuổi trung bình của các nhà sáng lập khi mới đưa công ty mình vào hoạt động là bốn mươi lăm tuổi. Công ty của các nhà sáng lập ở tuổi trung niên cũng có IPO thành công nhất. Một nhà sáng lập năm mươi tuổi có khả năng tạo dựng một doanh nghiệp có tốc độ tăng trưởng nhanh cao gấp 1,8 lần so với một nhà sáng lập trẻ. Theo các nhà nghiên cứu tại Trường Kinh doanh Sloan, ngay cả những người khởi nghiệp từ lúc còn trẻ cũng chỉ đạt đến đỉnh cao khi bước qua độ tuổi trung niên. iPhone, sản phẩm đột phá nhất của Steve Jobs và tập đoàn Apple, được ra mắt trên thị trường vào năm Jobs năm mươi hai tuổi, lớn hơn Darwin hai tuổi vào thời điểm tác phẩm Nguồn gốc các loài được xuất bản lần đầu.

Tuy vậy, chúng ta cũng không nên xem nhẹ những rủi ro phát sinh từ việc làm đi làm lại một việc mà không có bất kỳ tiến triển nào – dù đó là ở phòng tập gym, ở nơi làm việc hay trong một mối quan hệ. Như nhà báo khoa học David Epstein đã chỉ ra trong quyển sách Range (tạm dịch: Tầm xa), đôi khi chúng ta dành quá nhiều thời gian để loay hoay với một mục tiêu, trong khi lẽ ra ta nên chuyển hướng và tìm một mục tiêu khác phù hợp hơn với sở thích và kỹ năng của mình. Điều này đặc biệt đúng khi chúng ta mới bắt đầu bước vào những lĩnh vực mới. Các nhà kinh tế học gọi đây là khả năng tương thích – tức là sự phù hợp của một người với một số hoạt động và công việc nhất định. Epstein đã chứng minh một cách thuyết phục rằng khả năng tương thích thậm chí còn quan trọng hơn sự bền gan. Suy cho cùng, nếu bạn thật sự phù hợp với việc mình đang làm, khả năng bạn đeo đuổi công việc ấy đến cùng sẽ cao hơn<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Tôi muốn làm rõ luận điểm này bằng một ví dụ cá nhân: tôi vẫn luôn là một tác giả bên chí, người đã vượt qua vô số chương ngại và thất bại trên con đường viết lách kể từ hồi còn học tiểu học, khoảng thời gian mà mọi người đều cho rằng tôi không hề có năng khiếu viết văn. Chuỗi thất bại này vẫn tiếp diễn khi tôi lên trung học và lên đến đỉnh điểm khi tôi không được nhận vào ngành báo chí (và tất nhiên bao gồm cả vô số những bài báo và bài luận bị trả về, một tình trạng vẫn thường diễn ra cho đến tận hôm nay). Thế nhưng tôi lại chưa bao giờ kiên trì được như thế với các môn toán và khoa học. Điều này không có nghĩa tôi là hoặc không là một người bên chí. Đơn giản là tôi yêu thích viết lách hơn toán và khoa học. Viết lách có tính tương thích với tôi cao hơn các lĩnh vực khác. Kết quả là chúng ta có quyển sách này. (Chú thích của tác giả)

Nhưng ngay cả khi bạn đã tìm được mục tiêu có tính tương thích với mình, vẫn có nguy cơ bạn sẽ vội vàng dừng lại hoặc thay đổi phương pháp đang thực hiện. Dựa trên kinh nghiệm từ chính bản thân và một cuộc khảo sát không chính thức với các đồng nghiệp của mình – những người cũng từng hợp tác với các vận động viên, nhà điều hành và các nhà sáng tạo – tôi nhận thấy tình trạng từ bỏ mục tiêu quá sớm phổ biến hơn nhiều so với tình trạng chần chừ một chỗ quá lâu. Kết quả này cũng không có gì quá bất ngờ. Con người khờ sở khi bị tác động bởi thứ mà các nhà khoa học hành vi gọi là thiên kiến sứ mệnh, hay khuynh hướng thà làm sai vẫn hơn không làm gì. Nếu không nhìn thấy kết quả, chúng ta trở nên mất kiên nhẫn và cảm thấy bị thôi thúc phải làm một điều gì đó, bất cứ điều gì, để đẩy nhanh tiến độ. Nhưng thông thường, việc tốt nhất chúng ta có thể làm lại là không làm gì cả – cứ tiếp tục duy trì hướng đi đó, điều chỉnh trong lúc đi và để mọi việc diễn ra theo đúng lộ trình của nó. Thay vì lúc nào cũng nghĩ “đừng chỉ đứng yên đó, hãy làm gì đó đi”, ít ra chúng ta nên nghĩ “đừng làm đại cái gì đó, hãy cứ đứng yên”.

## Tích tiểu thành đại

Sự thật về quá trình tiến bộ là thế này: khi không cố đẩy nhanh tiến trình, khi thực hiện những bước đi nhỏ và kiên trì theo thời gian, bạn đang dành cho bản thân cơ hội tốt nhất để đạt được những thành tựu lớn. Giáo sư BJ Fogg của Đại học Stanford, một trong những chuyên gia ưu tú nhất thế giới về hành vi con người, thấu hiểu sâu sắc sự thật này. Trong mô hình của ông về sự tiến bộ của con người, việc một người có thực hiện một hành động mà họ nên làm hay không phụ thuộc vào cả động lực lẫn năng lực của họ trong việc hoàn thành nhiệm vụ đó. Dù động lực của bạn có mạnh mẽ đến đâu đi nữa, nếu bạn thường xuyên nhắm tới những mục tiêu nằm ngoài khả năng, cố gắng làm một lượng công việc quá nhiều trong khoảng thời gian quá ngắn, bạn sẽ không tránh được cảm giác nản lòng thoái chí và nhanh chóng mất động lực. Hoặc bạn sẽ ngày càng bị tổn thương nghiêm trọng hơn – về thể chất lẫn tinh thần. Nhưng nếu bạn từ từ tăng độ khó của thử thách mà bạn muốn đối mặt lên, những gì dường như nan giải vào tuần trước sẽ trở nên dễ dàng hơn vào hôm nay. Nói cách khác, thói quen sẽ tự củng cố chính nó. Những chiến thắng nhỏ nhưng đều đặn sẽ được tích lũy theo thời gian. Điều này không có nghĩa là sự tiến bộ luôn đi theo một đường thẳng tuyến tính. Bạn sẽ có những ngày tốt đẹp và những ngày tồi tệ. Điều bạn hướng tới là tăng giá trị trung bình lên, tức là có nhiều ngày tốt đẹp hơn ngày tồi tệ.

Hãy cùng xem thêm một ví dụ hay khác về lòng kiên nhẫn và khả năng đạt được tình trạng kinh tế tốt hơn. Có một chiến lược đầu tư ít được sử dụng (có lẽ vì nó đòi hỏi lòng kiên nhẫn), đó là chiến lược trung bình hóa chi phí đầu tư. Lý thuyết cơ bản của chiến lược này là mỗi ngày, hãy bỏ một số tiền nhỏ vào một quỹ đầu tư lớn. Khi thị trường đi xuống, bạn sẽ mua nhiều cổ phiếu hơn. Khi thị trường đi lên, bạn mua ít cổ phiếu lại. Chiến lược trung bình hóa chi phí đầu tư tận dụng được hiệu ứng mà các nhà thống kê gọi là

hồi quy về giá trị trung bình, hay khuynh hướng quay trở lại trạng thái trung bình trong ngắn hạn của mọi mô hình động.

Trong dài hạn, miễn là thị trường có tăng trưởng – tức là giá trị trung bình tăng lên theo thời gian – bạn sẽ tích lũy được của cải. Triết lý này được áp dụng trong nhiều lĩnh vực khác trong cuộc sống chứ không chỉ riêng trong lĩnh vực đầu tư. Thay vì thỉnh thoảng lại nỗ lực theo đuổi chủ nghĩa anh hùng và rơi vào tình trạng kiệt quệ, ta có thể áp dụng một chiến lược ưu việt hơn, đó là kiên trì cải thiện giá trị trung bình theo thời gian. Chiến lược này đòi hỏi bạn không chỉ đón nhận những ngày tốt đẹp mà còn phải đối diện với những ngày tồi tệ nữa. Khi áp dụng lối tư duy kiên trì thực hiện những bước tiến nhỏ, có thể bạn sẽ không được trải nghiệm cảm giác kích thích khi đương đầu với những lúc thăng trầm, nhưng bạn sẽ đạt được sự tiến bộ bền vững. Lối tư duy này cũng mang lại cảm giác ổn định hơn và dễ chịu hơn, những cảm giác mà trong phần kế tiếp tôi sẽ chứng minh là giúp bạn cảm thấy thỏa mãn hơn so với cảm giác kích thích.

## **Cảm giác dễ chịu và cảm giác phấn khích**

Eliud Kipchoge là vận động viên chạy bộ người Kenya đã phá kỷ lục ma-ra-tông thế giới vào năm 2018. Anh là người xuất sắc nhất thế giới trong lĩnh vực mà anh theo đuổi. Không những có khả năng chạy cực kỳ nhanh, anh còn là một người có suy nghĩ cực kỳ sâu sắc. Anh thậm chí còn có biệt danh là “vua triết gia trong làng chạy bộ”. Khi được hỏi về bí quyết thành công của mình, Kipchoge đáp rằng đó là không luyện tập quá sức. Anh không bị ám ảnh với việc phải luôn đạt thành tích xuất sắc. Tuy nhiên, anh là người kiên trì và nhẫn nại trong luyện tập. Ví dụ, anh đã tập luyện với cùng một huấn luyện viên suốt hơn mười năm, trong khi hầu hết các vận

động viên điền kinh có khuynh hướng thay đổi huấn luyện viên khá thường xuyên. Trước khi lập kỷ lục thế giới không lâu, Kipchoge đã chia sẻ với tờ New York Times rằng anh hiếm khi thúc ép bản thân sử dụng quá 80% hay 90% sức lực của mình trong quá trình luyện tập. Nhờ vậy mà anh có thể tập luyện đều đặn suốt nhiều tuần lễ. Anh là bậc thầy trong nghệ thuật để mọi chuyện diễn ra theo trình tự tự nhiên của chúng thay vì cố gắng thúc đẩy mọi việc. Huấn luyện viên của anh, Patrick Sang, cũng nói rằng bí quyết giúp Kipchoge đạt đến tốc độ chạy như thế chính là sự tiến bộ “từng chút một”.

Về phần mình, Kipchoge chia sẻ trên tờ Times: “Tôi muốn chạy với một tâm trí thoải mái”. Và anh làm chính xác điều mình muốn.

Có lẽ còn hơn cả tốc độ chạy, Kipchoge nổi tiếng vì phong thái thong dong của anh, ở cả trong lẫn ngoài đường đua. Trên đường đua, anh lúc nào cũng vượt lên bằng những sải chân nhẹ nhàng, uyển chuyển và một nụ cười trên môi, thậm chí ở chặng cuối của những vòng đua khốc liệt nhất. Trong khi các vận động viên khác thể hiện rõ sự mệt mỏi vì phải gắng sức qua nét mặt nhăn nhó và những bước chạy máy móc với tốc độ giảm dần, Kipchoge khiến khán giả cảm thấy anh có thể nhẹ nhàng chạy tiếp. Khi rời đường đua, anh nói năng rất từ tốn. Trong khi các vận động viên khác mãi bận tâm về việc giành chiến thắng và lập kỷ lục, Kipchoge lại không như vậy. Ví dụ, ngay trước khi bước vào vòng đua giúp anh xác lập kỷ lục thế giới, khi được hỏi về mục tiêu mà mình đề ra cho cuộc đua này, Kipchoge đã nhún vai và chia sẻ với truyền thông: “Tôi chỉ cố gắng chạy hết khả năng của mình. Nếu thành tích tôi đạt được hôm nay trở thành kỷ lục thế giới, tôi sẽ hết sức trân trọng điều đó”.

Sự thoải mái thường là lợi ích đi kèm của lòng kiên nhẫn (và của khả năng sống trong hiện tại; như đã được đề cập ở phần trước, các nguyên tắc này song hành với nhau). Sự thoải mái xuất hiện khi bạn hoàn toàn tập trung vào hiện tại và để sự việc diễn ra theo nhịp điệu của nó, không cưỡng ép và cũng không thúc đẩy quá trình đó. Cảm giác kích thích thì khác. Cảm giác kích thích có tính suy giảm; nó thu hẹp thế giới của bạn. Bạn đặt tâm trí mình vào những điều sắp tới, những thứ luôn nằm cách vị trí hiện tại của bạn vài bước chân. Sự kích thích khiến bạn cảm thấy dễ chịu tạm thời. Đương nhiên, cảm giác phấn khích sẽ điểm tô thêm sắc màu cho cuộc sống của bạn. Nhưng nếu lúc nào cũng ám ảnh với việc cố tạo ra cảm giác đó, bạn có thể sẽ bỏ lỡ những gì đang diễn ra ngay trước mắt, bởi bạn đang vượt lên phía trước mất rồi. Trái lại, cảm giác thoải mái có tính rộng mở. Nó khiến bạn cảm thấy thời gian chậm lại và không gian mở rộng ra. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết: “Chúng ta phải phân biệt hạnh phúc và phấn khích. Nhiều người cho rằng phấn khích chính là hạnh phúc. Họ nghĩ đến hoặc kỳ vọng những điều mà họ cho là hạnh phúc, và đối với họ, như vậy đã là hạnh phúc rồi. Nhưng khi bạn phấn khích, bạn lại không bình an. Hạnh phúc đích thực được hình thành dựa trên sự bình an”.

Tôi đã trực tiếp trải nghiệm sự khác biệt giữa cảm giác phấn khích vội-đến-nhung-chóng-tàn và cảm giác thoải mái chậm-đến-nhung-bền-lâu. Một buổi sáng nọ, hồi con trai tôi còn là một đứa bé chưa đầy một tuổi, thằng bé bỗng có vẻ đặc biệt hứng thú với một quả bóng mềm màu xanh da trời. Tôi đã nghĩ có lẽ thằng bé muốn chơi bắt bóng theo kiểu của mấy đứa trẻ tám tháng tuổi. Vốn yêu thích thể thao, tôi cảm thấy cực kỳ hào hứng với suy nghĩ này. Chỉ có điều, thực tế là tôi muốn thằng bé chơi bắt bóng theo kiểu của trẻ em tám tháng tuổi. Và trong sự phấn khích đó, tôi đã muốn chuyện đó xảy ra ngay lập tức. Tôi đã nghĩ nếu mình khuyến khích và minh họa cho thằng bé xem động tác bắt bóng thì thằng bé có thể học được. Thế nhưng cu cậu lại chẳng hề quan tâm. Mất khoảng năm phút thì tôi mới nhận ra sự thật. Con trai tôi đang vui vẻ “chơi” với quả bóng theo cách riêng của nó. Thằng bé mút, nhìn, sờ, thậm chí



là găm quả bóng, rồi ngạc nhiên khi thấy quả bóng lăn đi lúc nó buông tay ra. Tôi đã mãi mê với cảm giác phấn khích khi hình dung những việc có thể diễn ra, cố gắng kiểm soát tình huống, cố gắng khiến con mình phải chơi trò bắt bóng, đến nỗi tôi đã bỏ lỡ cơ hội nhìn thấy con trai chơi đùa như ý thằng bé muốn. Ngay khi tôi bắt đầu giải phóng bản thân khỏi ý nghĩ về việc phải chơi bắt bóng, khỏi cảm giác kích thích với những gì có thể xảy ra trong tương lai, toàn bộ trải nghiệm của tôi cũng bắt đầu thay đổi. Tôi bớt căng thẳng, bớt bồn chồn và cũng bớt trói buộc bản thân. Tôi tập trung hơn vào hiện tại và trở nên cởi mở hơn với việc trải nghiệm những gì đang diễn ra trước mắt, mặc dù những hoạt động này không hề liên quan đến trò bắt bóng. Thay vì mãi suy nghĩ về những việc có thể xảy đến tiếp theo, tôi chuyển sang đón nhận những việc đang diễn ra ngay lúc ấy. Tôi chuyển từ trạng thái phấn khích sang trạng thái thoải mái, từ sự vội vàng và chăm chăm vào những gì sắp đến sang kiên nhẫn và toàn tâm toàn ý với hiện tại.

Trải nghiệm này đã khiến tôi phải suy ngẫm lại và nhận ra rằng chính bản thân tôi, và rất nhiều người năng nổ mà tôi biết, luôn chuộng cảm giác phấn khích hay sự kích thích hơn so với cảm giác thoải mái và bình yên. Chúng ta theo đuổi một điều gì đó vì muốn nó diễn ra theo một cách nhất định, bởi chúng ta hào hứng về những gì có thể xảy ra. Lối tư duy này vẫn có lợi cho chúng ta, ít nhất là nếu bạn định nghĩa “lợi” ở đây là đạt được những kết quả nhanh chóng, có thể đo lường được, và nó có lợi đủ để trở thành một thói quen. Vấn đề là cảm giác hào hứng đó thường được đánh đổi bằng niềm vui và sự thoải mái. Nếu mãi miết theo đuổi cảm giác này, chúng ta có khuynh hướng cố kiểm soát và thúc đẩy để mọi việc diễn ra ngay cả trong những trường hợp mà sẽ tốt hơn nếu chúng ta để mọi việc diễn ra một cách tự nhiên.

Cần phải nói rõ rằng điều này không có nghĩa là bạn không nên tận dụng tốc độ và cảm giác kích thích. Bạn chỉ cần biết mình phải từ bỏ những gì khi làm vậy. Biết đâu bạn có thể đập vỡ hòn đá chỉ với

một vài lần nỗ lực nữa thôi. Có lẽ bạn đang thường xuyên bỏ lỡ cảm giác thoải mái đến từ việc kiên nhẫn và tập trung vào những gì đang diễn ra trong thời khắc hiện tại. Chúng ta cố làm mọi việc thật nhanh –không phải làm tốt hơn, mà chỉ nhanh hơn – để tiết kiệm thời gian. Nhưng có ý nghĩa gì đâu nếu trong khoảng thời gian mà mình vừa tiết kiệm được đó, chúng ta lại hối hả làm thêm nhiều việc hơn nữa? Tôi chưa từng gặp người nào muốn bia mộ của mình có khắc dòng chữ: “Anh ấy đã sống một cuộc đời hối hả”.

### **Thực hành: Để cho sự việc diễn ra thay vì cố khiến cho nó diễn ra**

Donna, nhân vật “vô tình được lên làm giám đốc” ở đầu chương này, đã học được cách không can thiệp vào các dự án lớn khi giải pháp phù hợp vào những lúc đó là lùi lại và để mọi chuyện tự tiến triển. Bất cứ khi nào cảm thấy bị thôi thúc phải can thiệp và thúc đẩy sự việc, cô xem cảm giác thôi thúc đó như một tín hiệu để tự hỏi nếu bản thân không can thiệp thì mọi chuyện sẽ diễn biến thế nào. Trong một vài trường hợp, câu trả lời là một mớ hỗn độn; khi đó, cô can thiệp để giải quyết vấn đề, và việc này hoàn toàn hợp lý. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, câu trả lời là những dự án hoặc hoạt động đó sẽ tiến triển khác đi một chút, nhưng không hề tệ hơn so với khi cô can dự vào. Càng quen với việc ngừng can thiệp, Donna càng cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Hiệu quả làm việc của cô cũng tăng lên. Cô nhận ra rằng đôi khi các dự án cần diễn tiến chậm ở hiện tại để có thể tiến triển thật nhanh và thật hiệu quả trong tương lai. Donna đã thích nghi và đảm nhiệm vai trò mới của mình một cách xuất sắc; cô trở thành một trong những nhà lãnh đạo vững vàng nhất mà tôi từng biết. Cô đã vượt qua được vô số những thăng trầm trên thương trường nhờ có khả năng nhìn xa trông rộng, nhờ luôn ghi nhớ rằng hầu hết những chuyến phiêu lưu trong cuộc đời chúng ta, cả trong công việc lẫn đời sống cá nhân, đều là những trận đấu dài chín hiệp.

Trong quá trình đào tạo và tư vấn giúp Donna thích nghi với vai trò lãnh đạo mới, tôi vẫn luôn ghi nhớ khái niệm “người mẹ quan tâm vừa đủ”. Khái niệm này được nhà phân tâm học D.W. Winnicott giới thiệu vào đầu thập niên 1950. Trong quyển sách này, tôi xin được bổ sung vào khái niệm của Winnicott thêm một từ và dùng cụm “cha mẹ quan tâm vừa đủ” kể từ đây. Theo Winnicott, các bậc cha mẹ quan tâm vừa đủ không đáp ứng mọi nhu cầu của con. Họ không bảo bọc quá mức nhưng cũng không bỏ bê con cái của mình, mà thay vào đó, họ kiến tạo một không gian an toàn cho con mình phát triển và trưởng thành theo cách của chúng. Hiên nhiên, có những thời điểm mà các bậc cha mẹ quan tâm vừa đủ phải can thiệp. Nhưng can thiệp không phải là mục tiêu chính mà họ hướng đến. Mục tiêu là tạo ra một môi trường nơi con cái họ có thể phát triển một cách tự nhiên. Công trình của Winnicott đã cho thấy các bậc cha mẹ thường không gặp khó khăn gì trong việc can thiệp vào đời sống của con cái, trong khi học cách lùi lại và để mọi việc tự diễn ra lại đòi hỏi họ phải nỗ lực và có quyết tâm cao độ.

Tư duy “cha mẹ quan tâm vừa đủ” này vô cùng hữu ích khi được áp dụng trong nhiều dự án và kế hoạch lớn trong cuộc sống của mỗi chúng ta – bao gồm quá trình trưởng thành của chính bản thân chúng ta và chắc chắn là cả việc nuôi dạy con cái. Lối tư duy này đặc biệt cần thiết nếu chúng ta có khuynh hướng hồi thúc, muốn kiểm soát và can thiệp vào mọi thứ, ngay cả khi việc cần làm là chậm lại và lùi lại. Mỗi khi bạn cảm thấy bị thôi thúc phải trực tiếp hành động để can thiệp vào vấn đề, hãy tự hỏi sẽ ra sao nếu bạn chậm lại 10%. Sẽ thế nào nếu bạn lùi lại một bước và cho sự việc thêm một chút thời gian để tự diễn ra theo trình tự của riêng nó? (Bài thực hành này cũng có thể được sử dụng trong những công việc có quy mô nhỏ hơn, chẳng hạn như trì hoãn việc gửi một email nào đó.) Có những lúc bạn thật sự cần can thiệp. Sự tạm dừng này – hay nói rộng hơn là việc áp dụng tư duy “cha mẹ quan tâm vừa đủ” – chỉ có tác dụng giúp bạn đưa ra những quyết định có cân nhắc

cẩn thận thay vì cứ tự động tiến lên mà không suy nghĩ gì. Cách này giúp bạn thoát ra khỏi cảnh loay hoay trong những vòng tròn lẩn quẩn và xoa dịu áp lực để nhờ đó, bạn có thể sống và hành động trong một tâm thế vững vàng hơn.

### **Thực hành: Quá trình quan trọng hơn kết quả – Đi từng bước nhỏ để đạt thành tựu lớn**

Một trong những tác phẩm được biết đến nhiều nhất của Đạo giáo là Đạo Đức Kinh. Đây là quyển sách được viết vào thế kỷ thứ sáu trước Công nguyên bởi Lão Tử, người được cho là sống cùng thời với Khổng Tử. Có người cho rằng Lão Tử là một ẩn sĩ thụ động. Tuy nhiên, theo học giả nghiên cứu về Đạo giáo Stephen Mitchell thì đây là một nhận định sai lầm bắt nguồn từ thái độ ủng hộ kiên định của Lão Tử đối với triết lý vô vi – nghĩa là “thực hành việc không làm gì”. Nếu đọc kỹ Đạo Đức Kinh, bạn sẽ thấy Lão Tử đưa ra rất nhiều lời khuyên về cách thức hành động. Chỉ là, cách thức hành động mà ông ủng hộ là những hành động được thực hiện một cách chậm rãi, ổn định và hài hòa. Ông khuyên chúng ta lưu ý đến dòng chảy của cuộc sống, phải kiên nhẫn và kiên định tiến lên từng bước vừa sức, thay vì nỗ lực một cách liều lĩnh để rồi thất bại. Lão Tử viết: “Bậc tinh anh hoàn thành việc lớn bằng một chuỗi những hành động nhỏ”.

Khi thiết lập những mục tiêu lớn, bạn dễ trở nên hào hứng thái quá về việc chinh phục chúng, và do đó, bạn thường cố đẩy nhanh quá trình chinh phục vì quá chú trọng đến kết quả. Đôi khi, việc này còn dẫn đến những hành vi khinh suất. Đối với các vận động viên, hậu quả của hành vi khinh suất là bị chấn thương, bệnh tật hoặc tập luyện quá sức; đối với những nghề nghiệp khác, đó là tình trạng suy kiệt cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong một bài báo của Trường

Kinh doanh Harvard có tựa đề Goals Gone Wild: The Systematic Side Effects of Over-Prescribing Goal Setting (tạm dịch: Mục tiêu vượt tầm kiểm soát: Tác dụng phụ mang tính hệ thống của việc lập mục tiêu quá sức), một nhóm các nhà nghiên cứu từ Đại học Harvard, Đại học Northwestern và Đại học Pennsylvania đã bắt tay vào tìm hiểu mặt trái tiềm ẩn của việc lập mục tiêu. Họ phát hiện ra rằng những mục tiêu được đề cao quá mức, đặc biệt là những mục tiêu được thiết lập dựa trên các kết quả có thể đo lường được, thường làm giảm động lực, gây ra hành vi mạo hiểm phi lý cũng như những hành vi trái đạo lý.

Thay vì tập trung vào những thành tích vĩ đại khi theo đuổi những mục tiêu lớn, hãy chia nhỏ chúng ra rồi tập trung vào từng phần một. Đây là một cơ chế tập trung cực kỳ hiệu quả. Nó giúp bạn chú tâm vào hiện tại và nhờ vậy mà bạn có thể kiên nhẫn, ngay cả khi đang theo đuổi những mục tiêu dài hạn. Nếu tập trung vào công việc đang ở ngay trước mắt, bạn sẽ đạt được những kết quả tốt hơn. Thái độ làm việc mà tôi gọi là tư duy tập trung vào quá trình này giúp bạn hạn chế tình trạng nóng lòng đạt được kết quả trong khi chiến lược tốt hơn là dành thêm thời gian cho sự việc diễn ra. Đối với hầu hết những mục tiêu quan trọng, sự tiến triển về dài hạn không nằm ở những nỗ lực thái quá của chủ nghĩa cá nhân anh hùng, mà nằm ở cách chúng ta dàn trải nỗ lực của mình cho hợp lý và khôn ngoan; đó không phải là điên cuồng nỗ lực vào một vài ngày nhất định, mà là có tinh thần tự kỷ luật bản thân trong suốt vài tháng, hoặc trong một số trường hợp có thể là vài năm.

Cách phát triển tư duy tập trung vào quá trình

Trước tiên, hãy thiết lập một mục tiêu.

Kế đến, hãy xác định những bước nhỏ, cụ thể và nằm trong tầm kiểm soát của bạn để đạt được mục tiêu đó.

Sau đó, hãy gác lại mục tiêu lớn mà bạn đã thiết lập ở bước một và tập trung triển khai từng bước nhỏ mà bạn đã đề ra ở bước hai. Hãy đánh giá bản thân dựa trên mức độ tập trung và nỗ lực mà bạn đã bỏ ra trong hiện tại.

Nếu nhận thấy bản thân đang bị ám ảnh bởi mục tiêu lớn, hãy xem đó như một tín hiệu để tự hỏi xem ngay bây giờ bạn có thể làm gì để đạt được mục tiêu đó. Đôi khi câu trả lời là không làm gì cả – chỉ cần thư giãn mà thôi.

Trong suốt quá trình thực hiện mục tiêu, hãy nhớ rằng làm việc chỉ để thỏa mãn cảm giác làm việc không phải là sự tiến triển; bạn chỉ đang làm việc mà thôi.

### **Thực hành: Dừng trước một bước**

“Dừng trước một bước” là câu châm ngôn thường được các huấn luyện viên thể thao khôn ngoan sử dụng. Câu này khuyên các vận động viên hãy dừng buổi tập khi năng lượng dự trữ của họ vẫn còn đủ để chạy thêm một vòng hoặc nâng thêm một lần tạ. Tuy việc tiếp tục thúc ép bản thân – để chạy thêm một vòng đua nước rút chẳng hạn – thường rất hấp dẫn, nhưng trái với những gì mà chủ nghĩa cá nhân anh hùng khiến ta lầm tưởng, bạn không thể liên tục

tập đến sức cùng lực kiệt và hủy hoại bản thân. Bạn cần có đủ sức lực cho buổi tập tiếp theo. Những kết quả bạn có thể đạt được vào ngày mai sẽ chịu ảnh hưởng một phần từ khả năng kiểm chế của bạn ngày hôm nay. Chiến lược này không chỉ có hiệu quả trong lĩnh vực thể thao. Ví dụ, một lời khuyên thường gặp trong nghề viết lách là hãy ngừng viết trước khi trút cạn cảm hứng, khi bạn vẫn còn chìm đắm trong dòng chảy của câu chuyện, để bạn có thể dễ dàng tiếp nối mạch văn và lấy lại nhịp điệu khi bắt tay vào viết phần kế tiếp. Quá trình thực hành phương châm này nhìn chung diễn ra như sau:

Hãy xác định những khía cạnh trong cuộc sống mà bạn từng gặp vấn đề vì tính thiếu kiên nhẫn của mình – vấn đề đó có thể là những chấn thương, bệnh tật hoặc tình trạng kiệt sức vì công việc.

Thay vì làm những việc mà mình đã quen làm hay muốn làm ngay lập tức, hãy tập “dừng trước một bước” và củng cố thói quen này ngày qua ngày.

Dừng trước một bước là một phương pháp đòi hỏi tính kỷ luật. Bạn cần tự tin vào quá trình tiến bộ của mình, tự tin rằng nếu bạn kiên nhẫn, thể hiện sự kiểm chế vào những thời điểm phù hợp và kiên định thực hiện những bước đi nhỏ nhưng bền bỉ, bạn sẽ đạt được những thành tựu to lớn. Một nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí thể thao *British Journal of Sports* chỉ ra rằng hầu hết các chấn thương trong thể thao xảy ra khi một vận động viên tăng cường độ luyện tập quá nhanh. Cách tốt nhất để tránh chấn thương là tăng dần cường độ luyện tập theo thời gian. Khi cường độ luyện tập hiện tại, hoặc cường độ mà bạn luyện tập trong tuần này, cao hơn gấp hai lần cường độ tập luyện thường xuyên hay cường độ tập trung bình của bạn trong bốn tuần gần nhất, bạn có nguy cơ gặp chấn

thương cao hơn đáng kể so với khi gia tăng khối lượng và cường độ luyện tập từ từ. Mặc dù thời điểm tối ưu để gia tăng cường độ luyện tập vẫn là một vấn đề mà giới khoa học còn đang tranh cãi, nhưng nhìn chung, bạn không nên gia tăng cường độ luyện tập một ngày lên quá cao so với cường độ tập trung bình của tháng vừa rồi. Trong sự nghiệp đào tạo và tư vấn cho các nhân sự cấp cao và giám đốc điều hành, tôi đã nhiều lần chứng kiến nguyên tắc này phát huy tác dụng. Khi một người muốn vội vàng gánh vác quá nhiều trách nhiệm, hoặc tự thuyết phục bản thân rằng mình có thể thành công đạt được thành tích nhảy vọt, họ thường gặp phải các triệu chứng của sự suy kiệt không lâu sau đó.

Tuy vậy, dừng trước một bước vẫn là một trong những việc khó làm nhất, đặc biệt là đối với những người năng nổ và nhiều tham vọng. Đa số các chấn thương (trong thể thao) cũng như những giai đoạn trì trệ (trong quá trình sáng tạo) mà bản thân tôi gặp phải đều là hệ lụy của việc xem nhẹ bài thực hành này. Nói ngắn gọn, từ những hệ lụy trên mà tôi đã học được một bài học xương máu. Tôi nhận ra mình có thể kiên trì không bỏ cuộc bằng cách nhờ vài người đồng nghiệp hay bạn bè giúp mình giữ kỷ luật. Hãy suy nghĩ như vận động viên giữ kỷ lục thế giới Kipchoge. Quá trình tiến bộ diễn ra từ từ. Nếu bạn thường bị cuốn vào cảm giác kích thích và sự hồi hả, hay cố gắng quá sức mình để rồi thường xuyên thất vọng hay bị kiệt sức vào ngày hôm sau, hãy dán dòng chữ “từ từ từng bước một” ở nơi bạn làm việc, dù đó là một văn phòng, studio nghệ thuật, phòng học hay phòng tập thể hình.

### **Thực hành: Để điện thoại KHUẤT TÂM MẮT**

Trong Chương 3, chúng ta đã bàn về lợi ích của việc loại bỏ các yếu tố gây phân tâm, ví dụ như các thiết bị kỹ thuật số, để tập trung



cho các giai đoạn chú tâm mà bạn đã lên lịch trước. Nhưng bên cạnh đó, bạn cũng có thể luyện tập để hạn chế hoặc ngừng sử dụng điện thoại và các thiết bị kỹ thuật số khác khi đang thực hiện các hoạt động thường ngày. Ví dụ, hãy cân nhắc bỏ điện thoại lại trong xe khi bạn vào siêu thị. Nếu phải xếp hàng vài phút để chờ tính tiền, bạn sẽ buộc phải thực hành tính kiên nhẫn. Quá trình thực hành các bài tập dạng này có hai rào cản phổ biến:

Chuyện này quá dễ và vì thế mà không đáng để tôi phải bỏ thời gian ra làm.

Tại sao tôi lại phải ép bản thân ngừng kết nối trong khi tôi có thể cập nhật các sự kiện mới, nhắn tin, trao đổi trên mạng xã hội hoặc kiểm tra email?

Lý lẽ được dùng trong rào cản thứ nhất là không chính xác; chúng ta biết được điều này nhờ vào nghiên cứu của Đại học Virginia: người ta thà tự sốc điện còn hơn phải chờ đợi một mình mà không có gì để làm. Việc lướt điện thoại lại ít đau đớn hơn một cơn sốc điện, nên việc kháng cự lại nó chắc chắn cũng sẽ khó khăn hơn.

Đối với rào cản thứ hai, tôi sẽ chỉ cho bạn thấy lợi ích của việc thực hành tính kiên nhẫn có giá trị hơn rất nhiều so với những tổn thất mà chúng ta nghĩ mình phải trả khi không trả lời tin nhắn ngay tức thì hoặc bị tụt hậu vì không cập nhật các sự kiện mới, đặc biệt là khi có quá nhiều “tin nóng” có vẻ quan trọng nhưng thật ra chỉ mang tính giải trí vô bổ. Không giữ điện thoại trong những khoảng thời gian chờ đợi ngắn có thể giúp chúng ta điều chỉnh hoặc loại bỏ cảm giác nghiện kích thích, sự mới lạ và tốc độ. Hiệu ứng này có

thể lan tỏa sang những khía cạnh rộng lớn hơn, quan trọng hơn trong cuộc sống. Càng ít lệ thuộc vào sự mới lạ và tốc độ thì chúng ta càng có thể đưa ra những quyết định có chủ đích về việc khi nào nên tìm những thứ mới lạ và tăng tốc, khi nào nên ngồi yên và đi chậm lại.

Việc hạn chế cầm theo điện thoại còn giúp bạn chú tâm hơn vào những việc bạn đang làm. Hãy nhớ, kiên nhẫn và chú tâm luôn đồng hành với nhau. Chẳng hạn như trong siêu thị, khi không dán mắt vào điện thoại, có thể bạn sẽ nảy ra một ý tưởng sáng tạo trong lúc xếp hàng chờ tính tiền hoặc giao tiếp bằng mắt với nhân viên thu ngân, mỉm cười và tạo dựng một mối quan hệ xã hội mới, thứ mà trong hầu hết các trường hợp đều mang lại lợi ích cho các bên liên quan. Dưới đây là một số ý tưởng khác về những trường hợp bạn nên ngừng sử dụng điện thoại để rèn luyện tính kiên nhẫn cũng như sự chú tâm:

Làm những việc lặt vặt

Đi dạo

Đi tập gym

Sử dụng nhà vệ sinh (Ca này khó!)

Không nhất thiết lúc nào bạn cũng phải dẹp điện thoại trong những tình huống nói trên, và có rất nhiều tình huống cũng như hoạt động khác có thể phù hợp hơn với bạn. Trọng điểm ở đây là việc bạn muốn tìm ra ít nhất một vài khoảnh khắc trong ngày để có thể thoải mái ngắt kết nối, ngừng theo đuổi tốc độ và sự mới lạ.

### **Thực hành: hít thở 3/5**

Tương tự như những nguyên tắc khác của thái độ sống vững vàng, kiên nhẫn là một kỹ năng cần phải được trau dồi. Bạn không thể chỉ nghĩ về việc trở nên kiên nhẫn. Không có chiếc công tắc nào giúp bạn dễ dàng thay đổi trạng thái và lối sống của mình trong chớp mắt. Bạn cần kiên nhẫn để xây dựng lòng kiên nhẫn, vì vậy chuyện này càng khó khăn hơn gấp bội nếu bạn đã quen với lối sống hối hả và các giải pháp tức thời. Có một bài tập đơn giản nhưng hiệu quả để rèn luyện tính kiên nhẫn, đó là thường xuyên tạo ra các khoảng dừng. Một cách đơn giản để làm việc này là nhắm mắt và hít thở năm hơi thật sâu, mỗi ngày ba lần như vậy. Bạn có thể kết hợp quá trình hít thở sâu với các hoạt động cụ thể, chẳng hạn như ăn tối, tắm, đánh răng, hoặc vào thời điểm trước khi kiểm tra điện thoại vào buổi sáng. Nhiệm vụ duy nhất của bạn trong những khoảng dừng này là dõi theo từng nhịp thở, vào và ra, một cách trọn vẹn.

Đây có lẽ là bài thực hành đơn giản nhất trong cả quyển sách này, nhưng như vậy không có nghĩa là nó dễ thực hiện. Nếu bạn đã quen với lối sống vội vã thì việc dừng lại, dù chỉ trong một phút, cũng có thể gây ra cảm giác khó chịu kéo dài tương chừng như vô tận, đặc biệt là vào lần đầu tiên bạn thử. Nếu trong vòng hai nhịp thở đầu mà bạn đã thấy bản thân bắt đầu bồn chồn không yên, hãy chỉ ghi nhận lại việc này rồi quay lại chú tâm vào cảm giác về hơi thở mà không phán xét bản thân vì đã lơ đãng. Nếu kiên trì thực hành, bạn

sẽ dần trở nên thoải mái hơn khi thực hiện bài tập này. Bạn cũng sẽ nhận thấy hiệu quả từ bài thực hành nhỏ này sẽ bắt đầu lan tỏa sang những khoảng thời gian khác trong ngày, giúp bạn trải nghiệm cảm giác cởi mở và ổn định khi sống chậm lại vào những thời điểm mà trước kia bạn thường cảm thấy căng thẳng, bồn chồn, lo lắng và luôn bị thúc giục.

Như tôi đã đề cập trước đó, khả năng tạo ra những khoảng dừng sẽ đặc biệt hữu ích khi bạn cảm thấy khao khát được chuyển đổi phương pháp hành động hoặc tạo ra những thay đổi đáng kể. Hãy nhớ rằng con người rất dễ sa đà vào thiên kiến sứ mệnh, hoặc có khuynh hướng thích hành động hơn so với không hành động. Chúng ta thường tự hỏi mình có thể đạt được gì khi thay đổi hoặc hành động, nhưng lại không thường hỏi xem mình có thể từ bỏ những gì – một câu hỏi chỉ đòi hỏi chúng ta dừng lại một chút để tìm được câu trả lời. Không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai hoàn toàn, bởi đáp án sẽ tùy thuộc vào những điều kiện cụ thể trong từng tình huống mà bạn gặp phải. Điều cốt yếu ở đây là việc dừng lại để tự đặt ra câu hỏi đó. Theo cách này, tạo ra những khoảng dừng không chỉ giúp bạn học được cách kiên nhẫn hơn trong hiện tại, mà còn góp phần giúp ta có một tầm nhìn xa hơn và sâu sắc hơn đối với tương lai.

## **Lời kết về lòng kiên nhẫn**

Còn một lý do cuối cùng cho việc chúng ta có khuynh hướng thích tốc độ hơn là sự kiên nhẫn, đó là tốc độ có thể trở thành một cơ chế phòng vệ. Việc liên tục di chuyển thật nhanh và buông mình xuôi theo khuynh hướng nhìn ra bên ngoài của chủ nghĩa cá nhân anh hùng giúp chúng ta tránh phải đối diện với những điều mình sợ hãi nhất. Nhưng dù chúng ta có quay cuồng hành động như thế nào đi

nữa thì những nỗi sợ này cũng sẽ không biến mất. Chúng ta cố gắng chạy thật nhanh nhưng cũng không thể chạy thoát khỏi những nỗi sợ này. Chúng sẽ luôn bắt kịp chúng ta. Trong số này có một nỗi sợ mà đối với nhiều người thì đó là nỗi sợ đằng sau mỗi nỗi sợ: cái chết, sự hữu hạn của đời người – một khái niệm đặc biệt khó đối diện.

Trong kinh kệ cổ của Phật giáo có một câu chuyện ngụ ngôn về vị thần bóng bĩnh tên là Rohitassa, người tự xem mình là một anh hùng. Trong một dịp nọ, Rohitassa hỏi Đức Phật: “Ngài có nghĩ rằng nếu đi thật nhanh, ta có thể thoát khỏi sinh lão bệnh tử, khỏi hồng trần đầy khổ đau và phân biệt này không?”.

Đức Phật đáp: “Không đâu, Rohitassa. Con không thể đi nhanh để thoát khỏi thế giới này, dù con có nhanh đến mức nào đi nữa”.

Rohitassa nói: “Ngài nói đúng. Trong một tiền kiếp, con đã đi với tốc độ cực kỳ nhanh, nhanh như tốc độ của ánh sáng. Con đã không ăn, không ngủ. Con không làm gì khác ngoài việc lao đi như thế nhưng vẫn không được gì. Cuối cùng, con đã chết trước khi có thể thoát khỏi thế giới này”.

\*\*\*

Di chuyển thật nhanh không đưa chúng ta đến được nơi mình mong muốn, cũng không mang lại sức mạnh hay cảm giác vững vàng. Những giải pháp tức thời, những mảnh khoe hay các phương pháp giải quyết vấn đề “thần kỳ” không hề mang lại hiệu quả phi thường

nào, ngay cả hiệu quả bình thường cũng rất hiếm. Hầu hết những thành tích đột phá đều được xây dựng trên một nền tảng lâu dài của những nỗ lực kiên trì và vững vàng. Đối với rất nhiều mục tiêu có ý nghĩa trong cuộc sống, cách tốt nhất để tiến nhanh chính là đi thật chậm, tiến lên từng bước một cách bền bỉ, nhẹ nhàng và vững chãi. Khoa học hiện đại, các hệ tư tưởng cổ xưa và kinh nghiệm thực tế từ những người đã đạt được thành tích đỉnh cao cho thấy kết luận này là đúng. Khi chúng ta hành động với lòng kiên nhẫn, kết quả ta đạt được sẽ bền vững hơn. Chúng ta cũng thường có những trải nghiệm tốt đẹp hơn trong hành trình đó. Chúng ta bớt co rúm mà trở nên cởi mở hơn, bớt vội vàng mà bắt đầu chú tâm nhiều hơn. Và mặc dù quá trình chuyển từ lối sống hối hả sang lối sống nhẫn nại buộc chúng ta phải đối diện với những nỗi sợ của mình, nhưng đó không phải là vấn đề nan giải. Như bạn sẽ thấy trong chương tiếp theo, khi đối diện với những nỗi sợ hãi, chúng ta sẽ có thể phát triển lòng tin và sự tự tin sâu sắc hơn bên trong mình, đồng thời tạo dựng được sự kết nối với mọi người xung quanh. Khi sống cởi mở và tìm hiểu về những điểm yếu của mình, chúng ta lại trở nên vững vàng hơn. Để khắc phục điểm yếu, chúng ta cần sức mạnh, và để có sức mạnh, chúng ta cần phải đối mặt với điểm yếu của mình.



## CHẤP NHẬN TÍNH DỄ TỔN THƯƠNG ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH VÀ SỰ TỰ TIN ĐÍCH THỰC

Vào thời điểm chứng OCD của tôi mới khởi phát, tôi đang bắt đầu xem bản thân là một chuyên gia về hiệu quả làm việc, với những bài viết cá nhân và các bài trích dẫn được đăng trên các ấn phẩm uy tín như New York Times, Wall Street Journal, NPR, Forbes và Wired. Trong một đêm mất ngủ, tôi nhận được email từ một chàng trai trẻ, hỏi rằng làm thế nào tôi có thể đạt được nhiều thành tựu và gây dựng được một cuộc sống đáng mơ ước như thế khi chỉ mới ba mươi một tuổi. Cậu ấy không hề biết rằng gần như suốt cả ngày hôm đó lúc nào tôi cũng giận dữ và phải đấu tranh với ý nghĩ cho rằng cuộc đời này thật vô nghĩa. Tôi mắc kẹt trong cái vòng lẩn quẩn của chứng OCD: những ý nghĩ tai hại gây ra một cảm giác tội tệ; đấu tranh chống lại những ý nghĩ và cảm giác đó; chúng quay lại và càng trở nên mạnh mẽ hơn; lặp lại như thế đến vô tận. Khi đọc email của chàng trai đó, tôi gần như suy sụp. Tôi thấy mình như một kẻ lừa đảo, một tên gian lận, như thể tôi đang sống một cuộc đời hai mặt. Bên ngoài, tôi là một chuyên gia về hiệu quả làm việc kiêm một tác giả; nhưng bên trong, tôi là một kẻ thảm hại và vỡ vụn.

Có thể trải nghiệm sống một cuộc đời hai mặt của tôi hơi cực đoan, điều mà tôi sẽ sớm bàn đến sâu hơn, nhưng nó lại không hề hiếm gặp. Tình trạng này đã tồn tại từ lâu và đang trở nên nghiêm trọng hơn “nhờ” Internet và mạng xã hội, nơi con người thường thể hiện bản thân như thể mọi thứ trong cuộc sống của họ đều hoàn hảo. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Stanford đã phát hiện ra rằng mạng xã hội đã khắc họa nên một thế giới chỉ toàn màu hồng. Các nhà nghiên cứu giải thích rằng hầu hết những người sử dụng mạng xã hội đều chọn lọc những gì mình chia sẻ, sau đó họ còn chỉnh sửa



các hình ảnh và sự kiện đã được chọn lọc ấy để khiến chúng trông còn tốt đẹp hơn, hấp dẫn hơn. Ví dụ, một người vừa lên chức cha hoặc mẹ thường chia sẻ nhiều điều về đứa con hoàn hảo của mình, nhưng lại giấu đi những đêm mất ngủ, nỗi hoài nghi, cảm giác không còn thời gian để gần gũi với bạn đời và những căng thẳng trong hôn nhân. Hoặc một doanh nhân chia sẻ trên LinkedIn<sup>7</sup> một dự án thành công rực rỡ của nhóm mình mà không đề cập đến cảm giác giận dữ, sự kiệt sức và những tổn thương trong mối quan hệ giữa các thành viên trong quá trình thực hiện dự án đó. Những chia sẻ có chọn lọc như thế khiến nhiều người tin rằng chỉ duy nhất mình họ gặp phải khó khăn, vì có vẻ như những người khác đều đang sống một cuộc đời hạnh phúc và suôn sẻ. Nhận định sai lầm này sau đó lại gây ra nhiều đau khổ hơn cho tất cả những người liên quan, bởi nó tạo ra một cái vòng lẩn quẩn mà trong đó những người dùng mạng xã hội không bao giờ cảm thấy cuộc sống của mình đủ tốt đẹp, thế nên họ tiếp tục đăng tải những bài viết và hình ảnh ngày càng được chọn lọc kỹ và chỉnh sửa nhiều hơn về bản thân. Hiện tượng này về bản chất chính là “sự ganh đua với nhà hàng xóm” phiên bản kỹ thuật số. Nếu có quá nhiều người dùng rơi vào vòng lẩn quẩn này, toàn bộ trải nghiệm trên mạng xã hội có thể trở thành một kiểu sống mà ở đó, người ta ngày càng sa đà vào việc thể hiện sự hào nhoáng bên ngoài, từ đó khiến cả người đăng tin lẫn người xem tin (hầu hết mọi người đều cùng lúc đóng cả hai vai trò này) đều cảm thấy tồi tệ.

[<sup>7</sup> LinkedIn là một trang mạng xã hội được thiết kế riêng cho cộng đồng doanh nghiệp.](#)

Tất nhiên, vòng lẩn quẩn này không chỉ giới hạn trên mạng xã hội. Khi cố gắng sống theo một hình tượng bị thổi phồng – không chỉ trên mạng, mà cả ở nơi làm việc, lúc tham gia các sự kiện cộng đồng hoặc đôi khi là trong những câu chuyện hoàn hảo về bản thân mà bạn tự kể với chính mình – bạn sẽ gặp phải tình trạng mà các nhà tâm lý học gọi là sự bất đồng về nhận thức, hoặc sự mâu thuẫn giữa con người mà bạn thể hiện ra bên ngoài và con người thật của

bạn. Trong quyển sách được viết vào năm 1959, *The Presentation of Self in Everyday Life* (tạm dịch: Thể hiện bản ngã trong cuộc sống thường nhật), nhà xã hội học Erving Goffman đã phác họa thứ mà chúng ta gọi là “phiên bản trên sân khấu” và “phiên bản trong hậu trường” của mỗi người. Phiên bản trên sân khấu là những phiên bản mà chúng ta khoác lên người trong các sự kiện xã hội hoặc khi chúng ta cố gắng đánh lừa bản thân. Những phiên bản này thiên về tính trình diễn, như thể chúng ta đang diễn một nhân vật cụ thể nào đó cho một nhóm khán giả xem. Phiên bản trong hậu trường thì đại diện cho con người thật của chúng ta, khi chúng ta ngừng diễn xuất, ngừng cân nhắc xem người khác sẽ cảm nhận thế nào về mình và ngừng đánh giá bản thân dựa trên một thước đo theo các quy chuẩn chủ quan nào đó hay so sánh mình với những tiêu chuẩn ảo của chủ nghĩa cá nhân anh hùng. Phiên bản trên sân khấu và phiên bản trong hậu trường của chúng ta không theo hệ nhị phân. Hầu hết hành vi của con người đều nằm giữa hai thái cực này. Nhưng khi một người bắt đầu dành quá nhiều thời gian khoác lên mình phiên bản trên sân khấu, nhất là khi khoảng cách giữa hai phiên bản là khá lớn, theo sau họ thường sẽ là nỗi đau khổ.

Chắc hẳn tôi không muốn cuộc sống của mình thêm đau khổ. Vì thế, ngay sau khi nhận được email của chàng trai hỏi tôi về bí quyết thành công trong cuộc sống, tôi đã quyết định chia sẻ trải nghiệm về chứng OCD của mình. Có phải tôi làm thế vì muốn giúp những người đang phải chịu đựng căn bệnh này trong thầm lặng không? Tất nhiên là vậy. Nhưng trên hết, tôi muốn tạo ra sự hòa hợp trong con người mình. Tôi đã viết một bài luận dài trên tạp chí *Outside* về chuyện này. Tôi đã công khai tất cả. Một số đoạn dài trong bài đã bị biên tập viên của tôi lược bỏ vì lo lắng rằng những nội dung này sẽ có tác động không hay đến những bệnh nhân tâm thần đang phải âm thầm chịu đựng. Dưới đây là một vài đoạn trong bài luận đã được công bố:

Tôi từng trải qua một khoảnh khắc cực kỳ đau khổ trong một chuyến lái xe đường dài vào tháng Mười vừa qua. Tôi bỗng bị tấn công liên hồi bởi ý nghĩ “Mình nên lái xe lao khỏi đường và kết thúc tất cả ngay bây giờ đi. Gia đình mình vẫn sẽ ổn mà không cần có mình”. Cứ như thế tôi đã trở thành chính ý nghĩ ấy và tôi không có cách nào thoát khỏi nó. Tôi biết rằng đâu đó sâu bên trong mình, tôi không thật sự muốn tự tử; tôi vẫn còn đủ ý thức để nhận ra rằng những ý nghĩ và cảm xúc này thật vô lý. Nhưng tôi sẽ đánh đổi bất cứ thứ gì, chỉ trừ mạng sống, để kết thúc nỗi khổ sở này. Cảm giác ấy mới đau đớn làm sao. Chuyến lái xe ấy là bốn tiếng đồng hồ khó khăn nhất trong đời tôi. Tôi đã rất sợ hãi trong suốt nhiều ngày sau đó – tôi sợ ngồi vào xe, tôi sợ đến gần các vật sắc nhọn, tôi sợ phải ở một mình... Nỗi lo âu xâm chiếm toàn bộ cuộc sống của tôi, trở thành thứ duy nhất mà tôi nghĩ đến. Đến tận bây giờ, thỉnh thoảng tôi vẫn trải qua cảm giác này...

Thật khó để sống cùng với một chứng bệnh khi chứng bệnh đó tác động đến tâm trí mình. Khi bị thương, tôi có thể dễ dàng nói “tôi bị căng cơ bắp chân” hay “tôi bị nứt xương gót chân”. Nhưng những khi không kiểm soát được tâm trí của mình, tôi lại không thể nào ngừng thắc mắc “tôi” là ai. Cũng thật khó để cân bằng giữa vai trò một “chuyên gia” về hiệu quả công việc với việc phải ném trái những gì mình đang trải qua. Có những lúc tôi cảm thấy mình như một kẻ lừa đảo, một kẻ mạo danh, đầy điểm yếu và đầy sợ hãi.

Quả thật rất khó khăn khi phải viết và cho đăng bài luận này. Nhưng như thế vẫn dễ dàng hơn nhiều so với việc cảm thấy mình là một kẻ lừa đảo. Bài luận nhanh chóng trở thành bài viết có lượt đọc cao nhất của tôi. Tôi nhận được hàng trăm email từ độc giả, bao gồm rất nhiều nhân vật ở tầm đẳng cấp thế giới trong lĩnh vực của mình, chia sẻ với tôi câu chuyện về các chứng bệnh tâm thần của họ. (Đây cũng là một bài học đáng suy ngẫm: ai cũng có những thử thách riêng và phải cố vượt qua những quãng thời gian tăm tối.) Tôi không hề chủ tâm viết bài luận đó để nổi tiếng. Tôi chỉ muốn trung

thực, với bản thân và với người khác. Về cơ bản, tôi viết về chứng OCD của mình chỉ vì muốn giải thoát bản thân khỏi nỗi khổn khổ khi phải sống với hai bộ mặt tách biệt, để giảm nhẹ trạng thái bất đồng về nhận thức, thu hẹp khoảng cách giữa phiên bản trên sân khấu và phiên bản trong hậu trường, để giúp việc chữa lành trở nên dễ dàng hơn.

Qua thử thách này, tôi đã học được một bài học quan trọng. Tôi cần ngừng việc điên cuồng cố gắng để trở nên bất bại hay để sống theo bất kỳ ý niệm nào của chủ nghĩa cá nhân anh hùng; thay vì vậy, tôi chỉ cần là chính mình là đủ.

**Nguyên tắc thứ tư để sống vững vàng chính là chấp nhận tính dễ tổn thương. Nguyên tắc này nói về việc thành thật với bản thân và với người khác, ngay cả khi – và đặc biệt là khi – phải đối mặt với điểm yếu và những nỗi sợ hãi của mình. Thừa nhận tính dễ tổn thương từ lâu đã là một chủ đề quan trọng trong các hệ tư tưởng lớn như Phật giáo, Đạo giáo và chủ nghĩa khắc kỷ. Tất cả các hệ tư tưởng này đều có cùng quan điểm về tầm quan trọng của việc đào sâu và khám phá nội tâm: cởi mở với cái thiện, cái ác, cái đẹp và cả cái xấu. Các hệ tư tưởng này dạy rằng khi thừa nhận điểm yếu của mình, bạn sẽ thấu hiểu và tin tưởng bản thân một cách trọn vẹn hơn, đồng thời tạo dựng được cảm giác gần gũi và mối quan hệ giàu ý nghĩa với mọi người. Nhà thần bí ở thế kỷ 13 Meister Eckhart đã dạy rằng điểm nào bạn cho rằng mình yếu thì bạn mạnh, điểm nào bạn cho rằng mình mạnh thì bạn lại còn yếu. Như bạn sẽ thấy trong những trang tới, bạn càng thoải mái thừa nhận điểm yếu của mình, càng cởi mở với nó, càng chia sẻ nhiều về nó, bạn sẽ càng trở nên vững vàng và đáng tin cậy. Hãy thử nhìn nhận điểm yếu của mình như những vết nứt. Bạn sẽ lấp đầy những khe nứt bằng cách đối mặt và bộc lộ chúng vào những thời điểm thích hợp.**

## Học cách tin tưởng bản thân

Mở lòng với mọi trải nghiệm của bản thân là việc không hề dễ dàng, đôi khi lại còn rất đáng sợ. Bạn có thể sẽ thấy rất khô sở khi khám phá ra những nhược điểm hay những khía cạnh không được hoàn hảo của mình. Brené Brown, nhà nghiên cứu đến từ Đại học Houston, đã viết trong quyển *Braving the Wilderness* (tạm dịch: Đương đầu với chốn hoang tàn): “Trong hơn hai trăm ngàn mẫu nghiên cứu của mình, tôi không thể tìm ra một ví dụ nào về lòng can đảm mà không đi kèm với sự thừa nhận tính dễ tổn thương... Liệu bạn có thể nghĩ ra một khoảnh khắc can đảm nào mà lại không đi kèm với rủi ro, sự bất bênh và việc phơi bày cảm xúc hay không?”. Nhưng cũng theo Brown, khi càng trở nên quen thuộc với những khía cạnh không hoàn hảo của bản thân, càng học cách chấp nhận chúng, bạn sẽ càng trở nên tốt đẹp hơn. Nghiên cứu của Brown đã cho thấy việc chấp nhận điểm yếu sẽ giúp gia tăng giá trị bản thân, thắt chặt các mối quan hệ (bao gồm cả mối quan hệ với bản thân), thúc đẩy sự đổi mới và khơi gợi lòng trắc ẩn. Thêm vào đó, bạn gần như không thể sống mà gạt bỏ hoàn toàn tính dễ tổn thương của mình, ít nhất là trong trường hợp bạn muốn sống một cuộc đời trọn vẹn.

Vài năm trước, tôi có đi xem nhà thơ kiêm triết gia David Whyte diễn thuyết. Sau sự kiện, tôi đã rời khỏi đó với một dòng ghi chú trong sổ: Những gì bạn quan tâm sẽ khiến bạn trở nên dễ bị tổn thương. Những gì bạn quan tâm sẽ làm tan nát trái tim bạn.

Thật sự rất khó để hết lòng quan tâm một điều gì đó –dù là một con người, một mục tiêu hay một phong trào. Mọi việc luôn luôn thay

đổi và không phải lúc nào cũng diễn ra theo ý bạn. Con cái bạn rồi sẽ dọn ra ngoài sống. Cơ thể bạn rồi sẽ trở nên già cỗi và bạn buộc phải nghỉ hưu. Sẽ có lúc bạn thua trong cuộc đua tài. Dự án của bạn thất bại. Phong trào bạn ủng hộ không đạt được mục đích đề ra. Người bạn đời hai mươi năm của bạn bị chẩn đoán mắc ung thư. Người bạn thân ba mươi năm của bạn qua đời. Cuộc sống là vậy.

Vì lẽ này mà một cách phòng thủ phổ biến chính là cố gắng không quan tâm đến bất cứ thứ gì. Bạn chọn giữ khoảng cách an toàn thay vì sống hết mình. Bạn dựng lên một bức tường trong lòng, một rào cản ngăn giữa những phần tâm tư sâu kín nhất của bạn với thế giới bên ngoài. Có thể cách đối phó này làm cho mức độ tổn thương của bạn không trở nên quá sâu sắc, nhưng đồng thời, niềm vui bạn cảm nhận được cũng sẽ như vậy. Bạn sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều, bởi một cuộc sống trọn vẹn đòi hỏi bạn phải thừa nhận tính dễ bị tổn thương.

Whyte viết: “Tính dễ bị tổn thương không phải là một điểm yếu, một cảm giác bất tiện chỉ kéo dài trong phút chốc hay một khía cạnh chúng ta có thể loại bỏ khỏi cuộc sống của mình. Tính dễ bị tổn thương không phải là một sự lựa chọn. Đó là một đặc tính cơ bản, vĩnh viễn, luôn luôn hiện hữu trong bản thể tự nhiên của chúng ta. Chối bỏ tính dễ bị tổn thương là chối bỏ một phần bản chất cốt lõi của chính mình”.

Khi ngừng chối bỏ khía cạnh này, cho dù việc đó có khó khăn đến đâu, bạn mới có thể thấu hiểu trọn vẹn con người mình. Bạn sẽ hiểu rõ bản thân mình. Khi bắt đầu hiểu rõ bản thân, bạn cũng sẽ bắt đầu tin tưởng chính mình. Lòng tin này sẽ sản sinh ra sức mạnh và cảm giác tự tin đích thực. Nhà thơ Rainer Maria Rilke từng viết: “Tôi muốn cởi mở tấm lòng mình. Tôi không muốn che đậy bất cứ nơi nào. Bởi vì ở đâu tôi còn che đậy, ở đó tôi chỉ là một lời nói dối”.

Miễn còn có sự kháng cự, đè nén hoặc ảo tưởng, thì nền tảng dưới chân bạn vẫn còn tồn tại những vết nứt dễ vỡ. Như chúng ta đã tìm hiểu ở Chương 2, những gì chúng ta cố đè nén lại thường có khuynh hướng phát triển mạnh mẽ hơn, ngay cả khi chúng không thể hiện rõ ràng. Nhưng chúng ta không thể đè nén những thứ này mãi mãi. Dần dần, chúng sẽ trỗi dậy và làm lay chuyển đến cả phần cốt lõi bên trong chúng ta.

### **Lợi ích của tính dễ tổn thương**

Ngày 5 tháng Mười Một năm 2017, đội Cleveland Cavaliers thuộc Hiệp hội Bóng rổ Quốc gia Mỹ có một trận đấu với đội Atlanta Hawks. Đến cuối hiệp đấu đầu tiên, đội Cavaliers bị dẫn trước với tỷ số 54 – 45. Trong nửa hiệp đầu, Kevin Love, cầu thủ tiền phong chính hai mươi chín tuổi với chiều cao trên hai mét của đội Cavaliers, đã thi đấu khá trầm. Anh chỉ ghi được bốn điểm và thực hiện được bốn cú ném bóng bất bắng, kém xa thành tích trung bình của anh. Love cảm thấy vô cùng thất vọng. Anh không xác định được chính xác vấn đề là gì, nhưng tối hôm đó rõ ràng anh đã không chơi đúng với phong độ thường ngày. Đến đầu nửa hiệp đấu thứ hai, khi huấn luyện viên của đội Cavaliers, Tyronn Lue, yêu cầu tạm dừng trận đấu để hội ý, Love đã chạy đến băng ghế cho các cầu thủ trong tình trạng bị hụt hơi. Miệng anh đột nhiên trở nên khô khốc và nhịp tim tăng nhanh chóng mặt. Vì không chắc mình đang gặp phải chuyện gì nên Love đã chạy vào phòng thay đồ. Cảm giác hoảng loạn tăng dần và tình trạng kiệt sức anh gặp phải cũng nhanh chóng trở nặng. Sau cùng, anh ngã sòng soài trên sàn trong phòng huấn luyện, thoi thóp thở, cứ nghĩ rằng mình sắp chết. Khó khăn lắm anh mới nhớ được những gì xảy ra tiếp theo. Các thành viên trong đội đã nhanh chóng đưa anh đến Bệnh viện Cleveland và các bác sĩ đã tiến hành kiểm tra y tế tổng quát cho anh. Mọi chỉ số đều

ôn. Đúng là sau đó Love đã cảm thấy rất nhẹ nhõm, nhưng đồng thời anh cũng thấy hoang mang vô cùng. Nếu mọi thứ đều ôn, vậy chuyện gì đã xảy ra?

Về sau Love mới biết anh đã trải qua một cơn hoảng loạn nghiêm trọng. Các cơn hoảng loạn không hề hiếm gặp; một nghiên cứu được đăng tải trên nhật báo Archives of General Psychiatry cho thấy khoảng 22,7% dân số sẽ gặp phải một cơn hoảng loạn một lần trong đời vào một thời điểm nào đó. Đa số những người trải qua cơn hoảng loạn đơn lẻ thường trải qua vài ngày tồi tệ, lo lắng rồi sau đó lại quay về với nếp sinh hoạt bình thường. Thế nhưng, một nhóm nhỏ trong số đó sẽ trở thành người mắc chứng lo âu mạn tính, gia nhập vào nhóm 18% người Mỹ trưởng thành mắc chứng rối loạn lo âu, trong đó có từ 2% đến 4% gặp phải những biến thể nghiêm trọng hơn. Love lo lắng mình rơi vào trường hợp sau. Anh chia sẻ trong một bài viết đăng trên tờ The Players' Tribune: “Tôi không thể quên đi những gì đã xảy ra và cố tiến lên phía trước. Dù bản thân rất muốn, nhưng tôi không thể cho phép bản thân chối bỏ chứng hoảng loạn của mình và những gì ẩn tàng bên dưới. Tôi không muốn đến một lúc nào đó trong tương lai mình phải quay lại xử lý vấn đề này, nhất là khi lúc đó vấn đề đã có thể trở nên tồi tệ hơn. Tôi biết rõ như vậy”. Sau đó Love đã làm điều mà lúc bấy giờ khá là hiếm gặp xét với một vận động viên NBA<sup>8</sup> cứng rắn như anh: anh đã đối mặt với khía cạnh dễ bị tổn thương của mình và chủ động đi điều trị.

[8 NBA \(National Basketball Association\): Giải bóng rổ chuyên nghiệp Bắc Mỹ](#)

Mặc dù ban đầu vẫn còn hoài nghi, một thời gian sau anh đã nhanh chóng nhìn thấy được lợi ích của việc trị liệu. Anh chia sẻ: “Tôi nhận ra có rất nhiều vấn đề bắt nguồn từ những nơi mà bạn thậm chí không hề biết đến, cho đến khi bạn thật sự nhìn thẳng vào những nguyên nhân gốc rễ ấy. Tôi nghĩ mọi người thường cho rằng



mình biết rất rõ về bản thân; nhưng một khi lột ra dần từng lớp vỏ bọc, bạn sẽ hết sức ngạc nhiên khi thấy vẫn còn rất nhiều điều mình cần khám phá”. Khi Love nhìn sâu vào chính mình, anh nhận ra sự ra đi của bà ngoại anh, bà Carol, đã ảnh hưởng đến anh sâu sắc tới nhường nào và anh đã cố đè nén những cảm xúc buồn đau ấy ra sao. Bà Carol là người đã góp phần định hình con người của Love trong quá trình anh trưởng thành. Khi bà mất vào năm 2013, Love đang nổi lên như một ngôi sao của giải bóng rổ NBA, và vì nhịp độ hối hả của mùa đấu mà khi ấy anh không còn nhiều thời gian để tiếc thương bà. Love mô tả quá trình mở lòng về sự ra đi của bà ngoại là “rất đáng sợ, lúng túng và khó khăn”. Nhưng theo thời gian, càng tiến sâu vào lãnh địa nơi nỗi đau buồn và hoang mang ngự trị – nơi mà anh sợ hãi nhất, thì anh lại càng cảm thấy bản thân vững vàng hơn. Anh viết: “Tôi muốn nói rõ là mình vẫn không biết gì nhiều về tất cả những việc này. Tôi chỉ vừa mới bắt đầu công việc khó khăn là tìm hiểu bản thân. Trong suốt hai mươi chín năm qua, tôi đã lẩn tránh việc này. Giờ đây, tôi đang cố gắng thành thật với chính mình. Tôi đang cố gắng đối diện với những khía cạnh không mấy tốt đẹp trong cuộc sống, đồng thời vẫn tận hưởng và biết ơn những điều tốt đẹp. Tôi cố gắng trân trọng tất cả – những gì tốt đẹp, những gì tồi tệ và cả những gì xấu xí”.

Love không hề đơn độc. Một tháng trước khi Love viết về trải nghiệm liên quan chứng hoảng loạn và lo âu của mình, hai ngày trước khi lên đường tham dự giải All-star, DeMar DeRozan – hậu vệ ghi điểm của đội Toronto Raptors – đã đăng trên Twitter: “Chúng trầm cảm này đã đánh bại tôi...”. Và với tám chữ này, DeRozan, lúc ấy hai mươi tám tuổi, thường được biết đến như một người hướng nội bảo thủ, đã bắt đầu mở lòng với chính bản thân và với mọi người xung quanh về những vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần của mình. Anh chia sẻ trên tờ Toronto Star: “Có một sự thật rằng bất luận chúng ta có tỏ ra kiên cường đến đâu, cuối cùng thì tất cả chúng ta cũng chỉ là con người. Tôi không phản đối cũng không lấy làm xấu hổ vì điều đó. Giờ đây, đến độ tuổi này, tôi nhận ra có rất nhiều người cũng đang trải qua vấn đề tương tự. Không

sao cả nếu chỉ có vài người có thể nhìn nhận sự việc theo kiểu ‘Anh ấy đã đối mặt với chúng trầm cảm, vượt qua nó và vẫn đang thành công với sự nghiệp của mình’”. DeRozan đã đương đầu với chúng trầm cảm vào thời điểm đen tối và đơn độc nhất trong đời, và khi anh chia sẻ câu chuyện này, anh cũng tạo động lực cho những người khác làm điều tương tự. Anh và Love đã đối mặt với điểm yếu của bản thân để trở nên mạnh mẽ hơn.

## **Đối diện với nỗi sợ**

Trong thần thoại Hy Lạp, thần Pan ngự trị ngay bên ngoài vùng an toàn và ranh giới của các làng mạc. Khi con người vô tình đi lạc vào lãnh thổ của ngài, họ sẽ bị nỗi hoảng loạn, sợ hãi và kinh hoàng chiếm hữu. Khi họ cố thoát ra khỏi vùng đất của thần Pan, ngay cả những trở ngại tầm thường nhất – những viên đá và cành cây nhỏ, những miệng hố trên mặt đất hay những cơn gió mạnh – cũng sẽ khơi dậy trong lòng họ nỗi hoảng sợ sâu sắc khiến họ gần như tê liệt, và trong cơn hoảng sợ đó, những nạn nhân của thần Pan sẽ bị cuốn vào vòng xoáy tử thần. Thế nhưng, với những người chủ tâm tiến vào lãnh thổ thần Pan với lòng tôn kính thì ngài lại trở nên rất hiền lành. Thậm chí thần Pan còn ban cho những vị khách có thiện ý này của cải, sức khỏe và món quà tối thượng – sự khôn ngoan. Tất cả chúng ta đều có một vị thần Pan của riêng mình. Nếu chúng ta dùng né tránh, trốn chạy khỏi thần Pan và học cách đối diện với ngài, chúng ta sẽ đạt được sự thông thái.

Sara Bareilles là một trong những người hiểu rất rõ chân lý này. Vào năm 2014, sau khi ra mắt bốn album và có rất nhiều bài hát nổi tiếng, Bareilles bắt đầu rơi vào trạng thái suy kiệt. Cô quyết định từ bỏ sự nghiệp ngôi sao nhạc pop. Cô dùng thu âm và quay về với công việc ban đầu của mình – tập trung toàn tâm toàn ý sáng tác âm

nhạc. Sau giai đoạn này, cô đã cho ra đời vở nhạc kịch *Waitress*, một tác phẩm cô soạn nhạc và viết lời. Vở nhạc kịch này được công diễn ở Broadway vào mùa xuân năm 2016 và nhanh chóng đạt được thành công lớn, mang về cho Bareilles giải thưởng Tony cho ca khúc nhạc kịch hay nhất. Cô thường nói về quá trình mình đi từ những áp lực nặng nề, sức ép cá nhân và những thăng trầm trong ngành công nghiệp nhạc pop sang tập trung cho việc sáng tác nhạc kịch, cũng như cách quá trình này đã giúp cô nhen nhóm lại tình yêu dành cho nghệ thuật sáng tác nhạc. Sự thay đổi này cũng cho cô cơ hội tìm hiểu những điểm yếu của mình. Năm 2019, Bareilles phát hành một album phòng thu đầu tiên sau sự thành công của *Waitress*, nhằm giải bày một cách thẳng thắn tâm tư của mình. Với nhan đề *Amidst the Chaos* (tạm dịch: Giữa cơn hỗn độn), album này gồm những bài hát miêu tả cách sống một cuộc đời vững vàng và trọn vẹn giữa những thời điểm rối ren và bấp bênh, cách để trở nên kiên cường, không bị lay chuyển khi phải đứng giữa quá nhiều cơn bão. Không lâu sau khi album được ra mắt, Bareilles đã chia sẻ với tờ NPR rằng việc sáng tác các bài hát trong album *Amidst the Chaos* khiến cô trở nên dễ bị tổn thương hơn bao giờ hết. Album này buộc cô phải hoàn thành phần viết lời nhạc, đệm đàn piano và thu âm bài hát theo những cách mới mẻ và khá không thoải mái. Thêm vào đó, rất nhiều bài hát trong album đã miêu tả chi tiết những lần cô phải đối mặt với cảm giác lo âu, sợ hãi và nỗi đau buồn theo cách khác hẳn với những tác phẩm trước đó của cô.

Bareilles kể với tờ NPR: “Tận sâu trong trái tim mình, tôi không cảm thấy mọi thứ quá tăm tối và tuyệt vọng. Tôi cho rằng chúng ta sẽ không sợ hãi những gì mình đã biết rõ và chính vì thế nên càng tìm hiểu kỹ, chúng ta sẽ càng ít sợ hãi hơn”. Cô nói rằng khi “càng sẵn lòng sẽ chia những phần sâu kín nhất và đen tối” nhất mà mình từng trải qua, cô lại càng cảm thấy gần gũi với công việc mình đang làm và chính bản thân mình.

Dù đúng là rất khó khăn, gian khổ, nhưng nếu lựa chọn chủ động đến thăm thân Pan, chắc chắn rồi chúng ta sẽ đạt được sự thông thái và sức mạnh nội tại.

### **Từ hội chứng kẻ mạo danh đến thái độ khiêm nhường, sức mạnh và sự tự tin đích thực**

Những câu chuyện của Kevin Love, DeMar DeRozan và Sara Bareilles cho thấy rằng tất cả chúng ta đều không hoàn hảo một cách hoàn hảo, ngay cả những người có vẻ thành công và vững như bàn thạch cũng thế. Tất cả chúng ta đều chỉ đang cố hết sức mình và cố bù đắp những khiếm khuyết của mình trong hành trình cuộc sống bằng nhiều cách khác nhau.

Trong sự nghiệp tư vấn và đào tạo của mình, tôi đã có vinh hạnh được làm việc với những cá nhân xuất chúng, những người đạt thành tích đỉnh cao trong nhiều lĩnh vực khác nhau, và tôi thường cảm thấy mình không đủ khả năng giải đáp tất cả câu hỏi của họ. Khi tôi mới bắt đầu đi theo con đường này, đây là nỗi bận tâm lớn nhất tôi gặp phải. Tôi thường xuyên cảm thấy tự hoài nghi. Tôi còn nhớ rất nhiều lần mình đã đến gặp khách hàng với suy nghĩ: Mình có thể dạy gì cho vị khách hàng này? Sớm muộn gì họ cũng sẽ nhìn ra chân tướng, phát hiện ra con người thật của mình mà thôi. Thế rồi, theo thời gian và cho đến tận hôm nay, tôi đã và đang học được một bài học quý giá, đó là không ai có thể giải đáp mọi câu hỏi trên đời, bao gồm các khách hàng của tôi.

Nếu có người nói năng hoặc hành xử như thể họ thông hiểu mọi thứ trên đời thì nhìn chung, đó là một dấu hiệu đáng tin cậy cho thấy điều ngược lại mới đúng. Thể hiện thái độ tự tin thái quá hay sự

chắc chắn tuyệt đối có thể trông như biểu hiện của sức mạnh, nhưng thật ra thì đó lại là biểu hiện của sự yếu kém. Tại sao? Bởi vì bạn thường dễ bị suy sụp nếu có ai đó hay điều gì đó khiến hình mẫu, thế giới quan hay cảm nhận của bạn về bản thân bị đổ vỡ. Và bạn thường tránh né tình huống này bằng cách gạt đi tất cả những điểm yếu của mình, cố gắng thuyết phục bản thân và người khác rằng bạn vững vàng hơn so với thực tế. Tuy nhiên, đây lại là một trong những con đường chắc chắn nhất dẫn bạn đến trạng thái tự hoại nghi. Bởi vì sâu bên trong, bạn biết mình chỉ đang làm bộ làm tịch.

Khi hiểu rõ rằng bản thân không thể biết hết mọi thứ, cũng như không phải lúc nào cũng thu xếp được mọi chuyện ổn thỏa, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, vững vàng hơn và tự tin hơn. Các nhà khoa học xã hội thường gọi nghịch lý này là sự khiêm nhường trí tuệ, tức cảm giác tự tin đạt được nhờ khả năng nhận thức những giới hạn của bản thân và không lo lắng quá mức về việc phải trở thành người giỏi nhất hoặc có quyền chi phối người khác. Thái độ khiêm nhường này đòi hỏi bạn phải chủ động tìm tòi về những điểm mù cũng như những điểm yếu trong nhận thức của mình. Sự khiêm nhường trí tuệ cũng có liên hệ với khả năng nhận thức đầy đủ hơn về bản thân, sự sáng suốt và tinh thần cởi mở khi gặp những ý tưởng mới. Khi suy nghĩ và hành động dựa trên sự khiêm nhường trí tuệ, bạn sẽ có được một cảm nhận mạnh mẽ hơn, uyển chuyển hơn và hài hòa hơn về bản thân.

Khi thừa nhận tính dễ tổn thương của mình và khiêm nhường, bạn không chỉ trở nên tự tin và kết nối sâu sắc hơn với bản thân, mà còn bắt đầu gắn kết hơn với mọi người xung quanh. Khi Kevin Love và DeMar DeRozan trút bỏ gánh nặng của chủ nghĩa cá nhân anh hùng và quyết định chia sẻ câu chuyện về cơn hoảng loạn, nỗi lo âu và chứng trầm cảm của mình, họ đã nhận được hàng ngàn lá thư động viên từ người hâm mộ ở khắp nơi trên thế giới. Các vận động viên NBA khác cũng bắt đầu chia sẻ những khó khăn của chính họ, và

cả một phong trào nâng cao ý thức về sức khỏe tâm thần đã nổi lên trong nội bộ NBA. Liên đoàn bắt đầu chạy một chương trình quảng cáo cấp quốc gia trên tivi nhằm tuyên truyền tầm quan trọng của việc nhìn nhận các vấn đề về sức khỏe tâm thần, đồng thời triển khai một chính sách mới, yêu cầu mỗi tổ chức trong NBA đều phải có một chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần cho đội ngũ nhân viên.

Khi Sara Bareilles trút hết nỗi niềm vào album *Amidst the Chaos*, cô đã giành giải Grammy đầu tiên với bài hát *Saint Honesty*, một ca khúc đặc biệt mang tính tự sự. Không có gì bất ngờ khi rất nhiều người cảm thấy đồng điệu với những tâm sự trong bài hát này. Trong tự truyện có nhan đề *Sounds Like Me* (tạm dịch: Nghe cứ như là tôi ấy), Bareilles đã viết về bài học mà cô đã dần hiểu được theo thời gian: “Chia sẻ sự thật về nỗi đau và tính dễ bị tổn thương của bản thân chính là cầu nối để tôi gắn kết với những người khác”.

Thông điệp quan trọng ở đây đã quá rõ ràng. Khi mở lòng với người khác về những điểm yếu của mình, ban đầu chúng ta có thể cảm thấy bản thân thật yếu đuối, cô đơn và tách biệt. Thế nhưng, cuối cùng chúng ta sẽ có thêm sức mạnh, cảm giác tự tin và sự kết nối sâu sắc với bản thân và mọi người xung quanh.

## **Học cách tin tưởng người khác**

Có thể bạn cảm thấy quá sức khi phải đè nén và giấu kín điểm yếu của mình, và chuyện này có lý do của nó. Nó thật sự quá sức chịu đựng. Loài người dễ bị tổn thương và có nhiều nhược điểm. Từ ngày mới chào đời cho đến lúc ra đi, chúng ta vẫn luôn phải giằng co giữa việc trở thành một cá nhân độc lập với việc vẫn khao khát

được yêu thương, được kết nối và được bảo bọc bởi một điều gì đó to lớn hơn bản thân mình. Chúng ta vừa muốn tách biệt lại vừa muốn được ở cùng người khác, và chúng ta cần đến mọi sự giúp đỡ mà mình có được. Có lẽ đây là lý do loài người tiến hóa và tạo ra ngôn ngữ để chia sẻ những điểm dễ bị tổn thương của mình với các thành viên khác trong cộng đồng.

Hãy thử xem xét giả thuyết “loài vượn người dễ bị tổn thương”: Nhiều thiên niên kỷ trước, thay vì những đặc điểm như sức mạnh cơ bắp, quá trình tiến hóa chuyên sâu chọn lọc những đặc điểm khác như tính dễ bị tổn thương, lòng trắc ẩn và sự kết nối. Những vị tổ tiên sống sót được của chúng ta không phải là những người mạnh khỏe nhất theo tiêu chuẩn truyền thống, mà là những người có khả năng chia sẻ với nhau một cách hiệu quả những điểm yếu của mình, đồng thời biết hợp tác để cùng nhau khắc phục những điểm yếu đó. Người ta tin rằng những chú “vượn người dễ bị tổn thương” này chính là tiền thân của Người tinh khôn, tức là loài người chúng ta.

Ngày nay, khả năng bày tỏ, chia sẻ điểm yếu của bản thân đã trở thành một năng lực bẩm sinh và được biểu hiện ngay tức thời. Chỉ trong vòng một giờ sau khi ra đời, trẻ nhỏ đã biết cử động đầu mình để giao tiếp bằng mắt với mẹ. Vào ngày thứ hai hoặc thứ ba, bé sẽ bắt đầu đáp lại giọng nói của mẹ. Khi là những đứa trẻ sơ sinh yếu ớt, đây là cách loài người chúng ta bộc lộ tính dễ bị tổn thương và tạo dựng sự gắn kết với người chăm sóc mình. Đây chính là cách chúng ta sinh tồn.

Khi chúng ta đến tuổi trưởng thành, tính dễ bị tổn thương vẫn giúp chúng ta gắn kết sâu sắc hơn với mọi người, bởi đó chính là thành tố liên kết trong những mối quan hệ thân thiết. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Mannheim ở Đức đã tiến hành một chuỗi bảy thí

nghiệm, trong đó họ yêu cầu những người trưởng thành tham gia nghiên cứu chia sẻ với nhau về bản thân, bao gồm cả những điểm yếu của mình, ở nhiều mức độ khác nhau. Trong rất nhiều trường hợp, các nhà nghiên cứu nhận thấy những cá nhân đang chia sẻ về bản thân đều cho rằng tính dễ bị tổn thương của mình là yếu đuối và tiêu cực. Trong khi đó, những người đang lắng nghe thì lại cảm thấy hoàn toàn ngược lại: người chia sẻ càng bộc lộ tính dễ bị tổn thương của mình, người nghe càng thấy họ thật can đảm. Với người nghe, tính dễ bị tổn thương là một đặc điểm tích cực.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Mannheim đã viết: “Bày tỏ tình cảm, nhờ người khác giúp đỡ hoặc nhận lỗi là một vài ví dụ về việc biểu lộ tính dễ bị tổn thương của một người. Và vì sợ hãi mà nhiều cá nhân đã quyết định không làm thế”. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng đây là một quyết định sai lầm. “Dù trong một vài trường hợp, biểu lộ tính dễ bị tổn thương có thể khiến người khác cho rằng mình yếu đuối, nhưng những phát hiện của chúng tôi lại chỉ ra rằng đối với người ngoài, hành động này lại thể hiện lòng can đảm nhiều hơn. Nếu xét đến những hệ quả tích cực khi thể hiện tính dễ tổn thương lên chất lượng các mối quan hệ, sức khỏe hay thành tích trong công việc (niềm tin và sự kết nối trở nên sâu sắc hơn, học hỏi được nhiều hơn từ người khác và được tha thứ sau khi mắc sai lầm), có lẽ chúng ta nên cố gắng vượt qua nỗi sợ này và lựa chọn nhìn vào những khía cạnh tốt đẹp những tình huống rối rắm làm bộc lộ tính dễ bị tổn thương của mình.” Các nhà nghiên cứu đã chọn một cái tên rất phù hợp cho phát hiện của mình: “hiệu ứng sự hỗn loạn tốt đẹp”.

Sâu thẳm bên trong, hầu hết mọi người đều không thích giả vờ rằng mình lúc nào cũng hoàn toàn ổn. Không ai làm được như vậy, và việc cố tỏ vẻ như thế thật sự mệt mỏi vô cùng. Khi bạn hạ lớp mặt nạ phòng bị xuống và bắt đầu thành thật, mọi người sẽ không xem bạn là một kẻ yếu đuối. Ngược lại, họ sẽ bắt đầu cảm thấy nhẹ nhõm với ý nghĩ: Cuối cùng thì cũng có người quyết định thôi giả



vờ, có người có vẻ giống mình. Họ sẽ cảm thấy tự tin hơn và nhận ra mình cũng có quyền ngừng cố gắng thể hiện bản thân là người hoàn hảo và bắt đầu bộc lộ những khiếm khuyết. Khi chuỗi ảnh hưởng này càng lan rộng và trở nên sâu sắc hơn – sự thẳng thắn của người này dẫn đến sự thẳng thắn của người khác – thì niềm tin khẳng khít cũng như sự kết nối giữa người với người sẽ được hình thành. Theo cách này, khi thừa nhận tính dễ bị tổn thương của mình, bạn không chỉ tháo bỏ xiềng xích cho bản thân mà còn cho cả những người xung quanh. Kết quả đạt được là sự tự do và tin tưởng, những yếu tố củng cố những mối quan hệ tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn và chân thành hơn. Mĩa mai thay, chính việc dành thời gian và năng lượng để xây dựng hình tượng cá nhân và lo nghĩ về việc lúc nào cũng phải hoàn hảo lại gây trở ngại cho việc tạo dựng những mối gắn kết chặt chẽ mà chúng ta khao khát có được nhất. Từ rất lâu trước khi ngành khoa học thực nghiệm ra đời và trước khi chúng ta biết đến khái niệm “hiệu ứng sự hỗn loạn tốt đẹp”, Đạo giáo đã biết đến những ích lợi xã hội của việc biểu lộ tính dễ tổn thương. Vào thế kỷ thứ tư trước Công nguyên, Lão Tử đã viết: “Khi bạn hài lòng với bản thân và không còn so sánh, không còn ganh đua, mọi người sẽ bắt đầu tôn trọng bạn”.

### **Mối liên quan giữa tính dễ tổn thương và hiệu quả làm việc**

Công trình nghiên cứu đột phá của Amy C. Edmondson, giáo sư kiêm nhà nghiên cứu đến từ Đại học Harvard, đã chứng minh rằng trong bất kỳ lĩnh vực nào, tất cả những đội nhóm đạt thành tích cao nhất đều thể hiện trạng thái mà bà gọi là an toàn về mặt tâm lý. An toàn tâm lý là khi các thành viên trong đội cảm thấy họ có quyền thể hiện toàn bộ bản thân mà không sợ phải nhận về những phản ứng tiêu cực. Quá trình tìm hiểu của Edmondson bắt đầu trước tiên tại các bệnh viện, nơi bà phát hiện ra rằng các thành viên trong một tập thể càng thoải mái với nhau thì khả năng có người lên tiếng khi phát hiện ra có chuyện bất ổn cũng càng cao, nhờ vậy mà mọi

người có thể kịp thời ngăn chặn những sai lầm có thể đe dọa đến tính mạng các bệnh nhân. (Hãy thử nghĩ về trường hợp một y tá hay một trợ lý y khoa có thể chất vấn bác sĩ phẫu thuật chính.) Khi mở rộng nghiên cứu của mình sang những lĩnh vực khác, Edmondson phát hiện rằng các đội nhóm có được cảm giác an toàn tâm lý sẽ phối hợp với nhau nhịp nhàng hơn, vượt qua các trở ngại một cách hiệu quả hơn, giao tiếp cởi mở hơn và đạt mức điểm cao hơn trong các chỉ tiêu đánh giá chất lượng thuộc lĩnh vực hoạt động của mình. Khi các cá nhân trong một đội nhóm biết tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau, cảm giác an toàn tâm lý cũng theo đó phát triển. Hãy bạn cũng có thể đoán được, có vẻ tính dễ bị tổn thương là động lực cơ bản thúc đẩy cả hai yếu tố này. Bà chia sẻ: “Tất cả chúng ta đều dễ bị tổn thương. Quyết định chúng ta cần đưa ra là liệu ta có chịu thừa nhận khía cạnh này của bản thân hay không. Lời khuyên? Khi thừa nhận tính người của mình, bạn đang tạo ra môi trường an toàn để những người khác yên tâm thể hiện bản thân họ”.

Thừa nhận tính dễ bị tổn thương của bản thân không hề dễ dàng. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn thường đề cao cảnh giác và dành phần lớn thời gian sống với phiên bản trên sân khấu. Giả vờ sống như một người khác thoát nhìn có vẻ dễ dàng hơn nhiều, nhưng thật ra không phải vậy. Những khó khăn xuất phát từ việc bộc lộ tính dễ bị tổn thương thường rất nhỏ khi so với những thành tựu lâu bền có được khi ta đạt được cảm giác tự do, lòng tin và sự kết nối, cả với bản thân và với người khác; và kết quả là bạn càng vững vàng hơn. Dưới đây là một số bài thực hành nhằm giúp bạn phát triển khả năng thừa nhận tính dễ bị tổn thương. Hãy nhớ, chỉ khi dám đối diện và khám phá những điểm yếu của mình thì bạn mới có thể trở nên vững vàng hơn.

**Thực hành: Phát triển tính linh hoạt về cảm xúc**

Trong suốt một ngày, bạn hãy chú ý xem mình có thường xuyên lẩn tránh một số ý nghĩ, cảm giác hay tình huống nhất định nào không. Đó có thể là bất kỳ điều gì, từ việc không dám chứng kiến những giây phút cuối đời của người thân, chần chừ không dám phát biểu trong một cuộc họp quan trọng ở nơi làm việc, cho đến tránh né xuất hiện trong những tình huống mà bạn có thể sẽ cảm thấy cô đơn. Một khi đã xác định được điều mình đang né tránh, hãy dành thời gian để suy ngẫm về chúng. Đối với từng suy nghĩ, cảm giác hay tình huống mà bạn không dám đối mặt, hãy tự hỏi những điều sau đây:

Tôi đang né tránh điều gì? Tôi đang sợ hãi điều gì?

Điều gì đang ẩn bên dưới nỗi sợ này?

Sẽ thế nào nếu nỗi sợ này – dù là nỗi lạc lõng, sự thất bại, tình trạng mất kiểm soát, nguy cơ hết thời gian, nỗi ngưng ngừng hay cái chết – chỉ đơn giản là một phần không thể tránh khỏi của kiếp người?

Sẽ như thế nào nếu tôi cởi mở nhìn nhận nỗi sợ này, trước hết là tự cởi mở với chính mình, rồi sau đó là cởi mở với người khác về việc này?

Điều gì nằm ở phía đối nghịch với nỗi sợ hãi và sự yếu đuối này? Đâu là thế mạnh của tôi? Đâu là những điều tôi thật sự khao khát? Tình yêu thương? Sự kết nối? Cảm giác được chấp nhận? Cảm giác

an toàn? Liệu tôi có thể theo đuổi những khát khao chân thật sâu kín ấy hay không? Sẽ thế nào nếu tôi đồng thời đón nhận tất cả – những nỗi sợ hãi, các thế mạnh và cả những khao khát thật sự của mình?

Làm cách nào tôi có thể biến nỗi sợ này, cũng như những mong muốn thật sự ẩn giấu bên dưới, thành động lực để hành động hiệu quả hoặc để gắn kết hơn với bản thân và với người khác?

Khi tìm hiểu cận kề về những nỗi sợ theo cách này, bạn sẽ có thể thay đổi cách mình nhìn nhận chúng.

Dù ban đầu có thể đây là việc hết sức khó khăn, nhưng theo thời gian, bạn sẽ không còn cảm thấy mình buộc phải đè nén hoặc phớt lờ những nỗi sợ nữa. Thay vì nhắm mắt làm ngơ hoặc tiếp nhận mọi thứ một cách thụ động, bạn có thể bước vào bên trong nỗi sợ và để chúng dẫn lối bạn đến những khao khát thật sự của mình. Bạn sẽ bắt đầu hiểu rõ hơn về bản thân, và nhờ vậy, bạn sẽ tự tin và tin tưởng hơn vào chính mình.

Bạn cũng có thể phát triển tính linh hoạt cảm xúc, hoặc khả năng trải nghiệm nhiều cung bậc cảm xúc hơn và dễ dàng chuyển đổi giữa những cảm xúc ấy mà không đánh mất nền tảng vững vàng của mình. Tính linh hoạt cảm xúc là yếu tố cần thiết để chúng ta sống một cuộc đời sâu sắc và trọn vẹn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng đặc tính này có liên quan mật thiết đến khả năng nâng cao thành tích, sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần và cảm giác hài lòng với cuộc sống nói chung. Chuyện này cũng khá dễ hiểu, vì để sống trọn vẹn như một con người, chúng ta phải nếm trải nhiều cảm xúc cùng một lúc và phải biết cách lèo lái thật khéo léo những cảm

xúc này. Rốt cuộc, mặt trái của nỗi buồn là hạnh phúc, mặt trái của cái chết là sự sống, mặt trái của nỗi cô đơn chính là tình yêu thương và sự kết nối.

### **Thực hành: Xác định và nói ra điều bạn muốn nói**

Tôi từng có dịp làm việc với Dale, người đang chạt vạt với hội chứng kẻ mạo danh. Anh vừa bắt đầu đảm nhiệm một vai trò khá quan trọng trong công ty, và anh cảm thấy mình bị áp lực phải hành động như một người hoàn hảo, đặc biệt là những lúc phụ trách phát biểu trước mọi người. Trên sân khấu, anh thường bị căng thẳng và hoảng sợ, cảm thấy bản thân hoàn toàn cô đơn và tách biệt. Tôi đã hỏi Dale rằng liệu anh có nghĩ tôi là người hoàn hảo hay không (tôi nhắc anh nhớ về chứng OCD tôi mắc phải, thông tin mà trước đó anh đã được đọc trên các phương tiện truyền thông). Sau đó, tôi hỏi anh những điểm yếu mềm của tôi ảnh hưởng thế nào đến mối quan hệ hiện tại của chúng tôi. Anh đã trả lời không chút do dự: “Tôi thấy tin tưởng anh hơn khi biết anh thành thật và cũng là con người như tôi. Chính nhờ vậy mà tôi thấy thoải mái hơn khi bộc bạch với anh về những nỗi bất an của mình”.

Tôi tiếp tục hỏi Dale rằng có khi nào hàng ngàn con người đang công tác trong tổ chức của anh cũng sẽ suy nghĩ theo cách tương tự hay không. Có khi nào họ sẽ thấy tin tưởng anh hơn nếu biết anh cũng là một con người dễ tổn thương như họ? Biết đâu anh sẽ tin tưởng bản thân hơn nếu anh có thể thừa nhận điểm yếu của mình? Thế rồi, vào lần tiếp theo phát biểu trước đám đông, anh đã mở đầu bài nói chuyện bằng những lời sau: “Tôi không thật sự biết chắc làm thế nào mình lại nhận được vị trí này, và thỉnh thoảng tôi lại cảm thấy mình đang bị quá tải, nhưng tôi vẫn đang cố gắng hết sức mình. Thế nên, xin hãy cho phép tôi chia sẻ với các bạn cách tôi

đang nỗ lực tiến lên, cũng như cho phép tôi được mở lòng đón nhận tất cả ý tưởng của các bạn để tất cả chúng ta có thể cùng nhau tiến bộ”. Dale và tôi đã có một buổi tư vấn khác không lâu sau bài nói chuyện này. Anh kể với tôi rằng anh chưa bao giờ cảm thấy tự do, nhẹ nhõm và thoải mái hơn thế – khi anh được là chính mình trong khi nói chuyện với một lượng khán thính giả lớn như vậy. Anh cũng nhận thấy các khán giả có vẻ chú tâm vào những nội dung anh nói và kết nối với anh một cách sâu sắc hơn bao giờ hết.

Nếu bạn nhận thấy bản thân đang giả vờ hoặc đang diễn, hay phải bỏ ra quá nhiều công sức chỉ để duy trì phiên bản trên sân khấu của mình, hãy xem điều này như một tín hiệu nhắc nhở mình dừng lại và tự hỏi xem điều bạn thật sự muốn nói là gì. Sau đó, miễn những gì bạn muốn nói không gây hại hoặc làm tổn thương bất kỳ ai, hãy mạnh dạn nói ra những suy nghĩ của mình, hoặc ít nhất là một nội dung gần giống như vậy. Bạn có thể sử dụng phương pháp này trong nhiều tình huống khác nhau, ví dụ như khi dùng bữa cùng gia đình, trong một cuộc họp nhỏ, hay khi bạn nói chuyện trước hàng ngàn khán giả. Cũng giống với nhiều bài thực hành khác trong quyển sách này, ban đầu bạn có thể thấy mọi việc không hề dễ dàng, nhất là vào thời điểm mới bắt đầu áp dụng những bài tập này vào thực tế – những lúc bạn phải lấy hết can đảm mới nói ra được những gì mình thật sự muốn nói. Nhưng bạn luôn có thể trau dồi khả năng biểu lộ tính dễ bị tổn thương của mình trong suốt quá trình ấy. Hãy bắt đầu bằng những chia sẻ nhỏ nhỏ rồi từ từ bộc bạch nhiều hơn về phiên bản hậu trường của bạn. Bằng cách này, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn. Bạn cũng bắt đầu nhận ra rằng việc kết nối chân thành với người khác đã trở nên dễ dàng hơn.

**Thực hành: Hãy nhớ rằng ai cũng có những thử thách riêng**

Ngôi sao NBA Kevin Love đã chia sẻ về chứng hoảng loạn và chứng lo âu thái quá của mình trong bài viết “Ai cũng đang phải trải qua một chuyện gì đó”. Trong khi đó, cầu thủ DeMar DeRozan từng kể về lời dạy của mẹ: “Đừng bao giờ chế nhạo bất kỳ ai, bởi con không bao giờ biết được họ đang phải trải qua những chuyện gì”. Love và DeRozan đều nói rất đúng và tôi rất mừng khi thấy họ chia sẻ những thông điệp này trên những nền tảng truyền thông lớn của họ. Theo một nghiên cứu đã được mô tả sơ lược trong chương này, hầu hết mọi người chỉ chờ mong có được một cơ hội để chia sẻ về những gì họ đang trải qua. Chia sẻ về những điểm yếu của mình với người khác thì dễ hơn nhiều so với giữ mọi chuyện cho riêng mình. Chỉ cần nói ra những suy nghĩ, cảm xúc hoặc tình huống khó khăn mình đang trải qua với người khác, bạn sẽ thấy rằng tình hình sẽ được cải thiện đáng kể, rằng bất cứ điều gì bạn đang trải qua cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn, dù chỉ là chút ít.

Nếu bạn cảm thấy dường như chỉ có duy nhất mình bạn phải khổ sở, hãy nhắc nhở bản thân rằng sự thật không phải vậy. Hãy cho người khác cơ hội thừa nhận tính dễ tổn thương của họ bằng cách tự thừa nhận tính dễ tổn thương của chính mình. Hãy nhớ rằng lòng tin không khiến chúng ta dễ bị tổn thương, mà chính nhờ giải bày những điểm dễ bị tổn thương của mình mà chúng ta tạo dựng được lòng tin. Nếu bạn cố gắng mở lòng với người khác nhưng lại không được đón nhận thì cũng đừng để bụng. Hãy tiếp tục tìm đến những người phù hợp hơn với mình. Nếu cảm thấy giải bày mọi chuyện qua giao tiếp trực tiếp thật sự quá khó, hãy bắt đầu bằng một cuộc điện thoại, một tin nhắn, một email hoặc một lá thư viết tay. Nếu bạn không nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng của mình hoặc thấy những điểm dễ bị tổn thương của bạn là quá sức chịu đựng, hãy cân nhắc tìm đến một nhà trị liệu hoặc một chuyên gia tư vấn giàu kinh nghiệm. Họ là những người được trang bị tốt nhất cho những cuộc trò chuyện liên quan đến vấn đề này.

## Lời kết về việc chấp nhận tính dễ tổn thương

Thừa nhận tính dễ bị tổn thương có nghĩa là nhìn nhận những điểm yếu, những điểm chưa hoàn thiện và những nỗi sợ kinh hoàng nhất của mình. Đây là một việc hết sức khó khăn, nên cũng dễ hiểu vì sao chúng ta lại dựng lên những bức tường phòng vệ và cố làm tâm hồn mình trở nên chai sạn. Chúng ta thường cho rằng đây là cách giúp chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn, nhưng suy nghĩ này là một sai lầm. Thật ra, việc này sẽ khiến chúng ta trở nên yếu đuối hơn, dễ vỡ hơn. Nếu không hiểu rõ bản thân, chúng ta không thể hoàn toàn tin tưởng chính mình. Khi không thể hoàn toàn tin tưởng chính mình, chắc chắn chúng ta sẽ không thể trở nên mạnh mẽ, tự tin và vững vàng.

Việc bộc lộ tính dễ bị tổn thương cũng giúp chúng ta xây dựng lòng tin với người khác, nhưng chỉ khi những giải bày này là chân thật và nguyên sơ, chứ không qua quá trình trau chuốt và mang tính trình diễn. Đó không phải là nói rằng điểm yếu lớn nhất của bạn là lúc nào cũng cố gắng làm việc quá sức hay thường thức quá khuya để làm việc; mà là chia sẻ rằng bạn đang bị trầm cảm, bạn vừa mất một người con, bạn vừa ly hôn, bạn gặp thất bại trong một dự án mà bạn vô cùng tâm huyết, rằng bạn sợ mình ngã bệnh, rằng bạn sợ mình sẽ chết.

Tất nhiên, việc chia sẻ những điểm dễ bị tổn thương cũng cần có thời điểm và nơi chốn phù hợp. Chắc chắn bạn sẽ không muốn làm việc đó vào lần đầu tiên gặp gỡ một người hoặc vào tuần đầu tiên đi làm ở công ty mới. Tuy nhiên, người ta thường không nắm bắt được những cơ hội thích hợp để bày tỏ tâm tư của mình. Cuộc đời này quá ngắn ngủi để cứ mãi sống giả vờ. Càng thành thật với bản thân và với người khác, bạn càng nhận được nhiều lợi ích. Bên kia



của nỗi bất an và sợ hãi không chỉ có lòng tin, sức mạnh, cảm giác tự tin, mà còn có cả tình yêu thương và sự kết nối.

Việc bộc lộ tính dễ bị tổn thương đã dẫn đến sự hình thành các cộng đồng, và các cộng đồng sẽ bao dung với tính dễ bị tổn thương. Cộng đồng cũng nuôi dưỡng thái độ chấp nhận, khả năng chú tâm vào hiện tại và lòng kiên nhẫn. Đó là nơi hỗ trợ, giúp chúng ta từ từ khai mở một cuộc đời vững vàng qua những thăng trầm. Đó cũng chính là nguyên tắc để sống vững vàng mà chúng ta sẽ bàn đến tiếp theo.



## XÂY DỰNG TÍNH CỘNG ĐỒNG SÂU SẮC

Thị trấn Felton ở California có những cây tùng bách cổ thụ thật sự rất tuyệt vời. Những cây này vươn cao đến hàng chục mét tính từ dưới mặt đất, với thân cây có đường kính trung bình hơn 3 mét. Điều thú vị là bộ rễ chống đỡ cho những cây tùng bách cao lớn này chỉ ăn sâu xuống đất từ 1,8 mét đến 3,6 mét. Thay vì cắm sâu vào đất, chúng lại lan rộng ra xung quanh đến mấy mươi mét, đan xen với rễ của “hàng xóm”. Những khi thời tiết khắc nghiệt, chính mạng lưới rễ tỏa rộng và đan kết chặt chẽ với nhau đã giúp rừng cây tùng bách đứng vững. Chúng ta có thể học được rất nhiều điều từ những cây tùng bách. Chúng ta cũng được sinh ra để trở thành một phần trong một mạng lưới to lớn hơn mình. Chúng ta cũng sẽ vươn cao và vươn xa nhất khi đi cùng nhau. Chúng ta cũng trở nên vững vàng nhất khi được sống trong những cộng đồng gắn kết chặt chẽ.

Tôi đã tự mình học được bài học này vào những năm hai mươi tuổi, khi mới bắt đầu sự nghiệp viết lách chuyên nghiệp và phần lớn thời gian làm việc ở nhà. Mặc dù vô cùng hạnh phúc khi được làm công việc mình yêu thích, tôi vẫn nhận thấy đâu đó trong lòng có điều gì bất ổn, không trọn vẹn. Tôi cảm thấy cô đơn. Vào thời điểm đó, điều này nghe thật vô lý. Nhờ sự phát triển vượt bậc của công nghệ số mà việc kết nối với gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp mọi lúc mọi nơi đã trở nên dễ dàng và ít tốn kém hơn bao giờ hết. Tôi vẫn thường xuyên nhắn tin qua Facebook với một người bạn sống tại vùng núi ở Nepal; dùng Twitter để thảo luận với các chuyên gia ở khắp nơi trên thế giới về những chủ đề mà tôi đang viết; thường xuyên trao đổi email với một nhóm gồm những người bạn mà tôi yêu thương và ngưỡng mộ; cũng như gửi tin nhắn cho người thân trong lúc đi bộ đến quán cà phê yêu thích của mình. Tôi có thể

chạm đến rất nhiều người quan trọng nhất với mình ngay trên đầu ngón tay. Theo những gì tôi biết, hoặc tưởng, thì tôi đang kết nối với mọi người nhiều hơn bao giờ hết. Thế mà vẫn có những lúc tôi cảm thấy cô đơn. Tôi không đến mức bị suy sụp hay cảm thấy cực kỳ khổ sở. Nhưng tôi cũng hoàn toàn không thấy ổn.

Thật không may, cảm giác này khá phổ biến. Một nghiên cứu của nhà tâm lý học quá cố John T. Cacioppo, người đã tiên phong tiến hành các nghiên cứu khoa học về nỗi cô đơn và điều hành Trung tâm Khoa học Thần kinh về Nhận thức và Xã hội tại Đại học Chicago, cho thấy tỷ lệ người Mỹ cảm thấy cô đơn đã tăng hơn gấp ba lần trong vòng ba thập niên trở lại đây, từ 11% vào những năm 1980 đến khoảng 40% vào năm 2010. Một nghiên cứu khác được thực hiện bởi tổ chức phi lợi nhuận AARP và công ty nghiên cứu thị trường Harris Poll thì cho thấy có từ 30% đến 35% dân số rơi vào tình trạng cô đơn thường xuyên, và đến 72% dân số gặp phải tình trạng cô đơn không thường xuyên. Một cuộc thăm dò ý kiến được công ty bảo hiểm sức khỏe Cigna tiến hành vào năm 2018 đã phát hiện ra rằng 50% người Mỹ cho biết họ cảm thấy cô đơn.

Cô đơn là một cảm giác chủ quan. Với cùng một mức độ tương tác xã hội, một người hướng nội có thể cảm thấy ổn thỏa và vui vẻ hơn nhiều so với một người hướng ngoại. Chính vì lý do này mà Cacioppo và các chuyên gia khác đã đưa ra một định nghĩa khá rộng về cảm giác cô đơn: Nỗi khao khát những kết nối mà bạn không có được. Nghịch lý ở đây chính là tỷ lệ người cảm thấy cô đơn lại đang gia tăng chóng mặt vào thời điểm chúng ta được kết nối (ít nhất là kết nối kỹ thuật số) nhiều hơn bao giờ hết. Đây sẽ là chủ đề chúng ta tìm hiểu trong chương này. Nhưng trước hết, hãy cùng tìm hiểu xem tại sao tình trạng cô đơn tăng nhanh lại là một vấn đề đáng lo ngại như thế.

Cảm giác cô đơn có thể dẫn đến sự gia tăng cortisol – một nội tiết tố gây căng thẳng; làm suy giảm chất lượng giấc ngủ và khả năng nhận thức; tăng nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và nguy cơ nhiễm trùng hệ thống; làm suy giảm chức năng miễn dịch cũng như có liên quan đến chứng lo âu và trầm cảm. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Brigham Young đã xem xét tất cả những yếu tố trên trong một nghiên cứu toàn diện về cảm giác cô đơn. Họ đã quan sát hơn 300.000 người trong khoảng trung bình 7,5 năm và phát hiện ra rằng nguy cơ tử vong liên quan đến cảm giác cô đơn cao hơn cả nguy cơ tử vong liên quan đến bệnh béo phì và lối sống thụ động, và cao tương đương với nguy cơ tử vong do hút thuốc lá.

Không chỉ có tác động độc hại lên trải nghiệm cá nhân, cảm giác cô đơn còn ảnh hưởng xấu đến những mối quan hệ tình cảm của chúng ta. Nhà trị liệu các vấn đề trong mối quan hệ tình cảm Esther Perel tin rằng vấn đề chính trong phần lớn các mối quan hệ tình cảm thiếu cảm giác gắn kết chính là tình trạng những người trong cuộc không có được cảm giác bản thân thuộc về một cộng đồng lớn hơn. Cô nói: “Chúng ta đang đòi hỏi một người duy nhất phải mang đến cho chúng ta những gì mà trước đây chúng ta nhận được từ cả một cộng đồng lớn. Đòi hỏi này đang nghiền nát chúng ta bởi nó tạo ra quá nhiều kỳ vọng vào mối quan hệ”. Quả thật con người tiến hóa để gắn kết với người bạn đời của mình, nhưng đồng thời chúng ta cũng tiến hóa để hòa nhập với một cộng đồng rộng lớn hơn. Khả năng sống sót của chúng ta, chưa kể đến khả năng phát triển và vươn cao, phụ thuộc rất nhiều vào việc ta là một thành viên của một cộng đồng. Khi đòi hỏi bản thân hay một mình người bạn đời của mình đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân, chúng ta đang có những kỳ vọng thiếu thực tế và kém khôn ngoan.

**Nguyên tắc thứ năm để sống vững vàng chính là tính cộng đồng sâu sắc. Chủ nghĩa cá nhân anh hùng thường liên tục thôi thúc chúng ta phải trở nên “năng suất”, “tối ưu hóa” và “hiệu quả”, và nỗ lực này thường chiếm hết thời gian và năng lượng mà**

**đáng ra nên được dùng để tạo dựng những mối quan hệ bền chặt, cả với mọi người xung quanh lẫn các hội nhóm tôn giáo, các phường nghề và bà con thân thích –tóm lại là các mối quan hệ giúp mang đến cảm giác bản thân thuộc về một nơi nào đó. Nghịch lý là những mối gắn kết này không chỉ giúp chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn và thế giới này trở nên tốt đẹp hơn, mà còn giúp chúng ta đạt được những thành tích cao hơn nữa.**

### **Gắn kết với cộng đồng là nhu cầu cơ bản của con người**

Trong quá trình nghiên cứu tài liệu để viết quyển sách mang tính tiên phong Tribe (tạm dịch: Bộ lạc), phóng viên điều tra Sebastian Junger đã phát hiện ra rằng rất nhiều quân nhân cảm thấy thỏa mãn hơn khi tham chiến so với khi được về nhà. Mặc dù thoạt nhìn hiện tượng này có vẻ khó hiểu, nhưng Junger nhận thấy trong lúc tham chiến, các quân nhân có được cảm giác mạnh mẽ rằng mình đang thuộc về một nơi nào đó. Ông viết: “Con người không ngại gian khó, thật ra, họ vươn lên từ gian khó. Điều họ thật sự lo ngại chính là cảm giác không được cần đến. Và xã hội hiện đại đã góp phần hoàn thiện nghệ thuật khiến con người cảm thấy mình không được cần đến”.

Quan sát của Junger về các quân nhân cũng phù hợp với các nghiên cứu trong suốt nhiều thập niên qua về các yếu tố cơ bản tạo nên động lực, cảm giác thỏa mãn và sự hài lòng ở con người. Những nghiên cứu này đã góp phần cấu thành nên thuyết tự quyết, viết tắt là SDT (self-determination theory). SDT chứng minh rằng con người sẽ phát triển tốt khi ba nhu cầu cơ bản sau đây được thỏa mãn:

***Sự tự chủ, hay khả năng kiểm soát cách thức sử dụng thời gian và năng lượng của bản thân.***

***Năng lực, hay khả năng đạt được sự tiến bộ hữu hình trong lĩnh vực mà bạn lựa chọn theo đuổi.***

***Sự thân thuộc, hay cảm giác được kết nối và được thuộc về một nơi nào đó.***

Khi một trong ba nhu cầu cơ bản này không được đáp ứng, sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của chúng ta sẽ bắt đầu suy giảm, còn khả năng gặp phải tình trạng kiệt sức vì công việc sẽ gia tăng. Bất luận chúng ta tin rằng mình có khả năng xoay xở một mình tốt đến đâu đi nữa thì các nghiên cứu cũng cho thấy chúng ta không thể làm được như thế, ít nhất là không làm được một cách đúng đắn hay lâu dài.

Chúng ta là một sinh vật có tập tính xã hội. Khả năng giao tiếp và hợp tác chính là một trong những lợi thế cạnh tranh lớn nhất của giống loài chúng ta. Nhiều thiên niên kỷ trước, trên những đồng cỏ xa-van, những nhóm linh trưởng và người tiền sử có được sự gắn kết chặt chẽ trong nội bộ nhóm thì sẽ có nhiều lợi thế hơn đáng kể so với những nhóm không có yếu tố này. Vì lẽ đó mà theo thời gian, những nhóm sinh vật có thể phối hợp với nhau hiệu quả, cũng như những cá nhân có khả năng tham gia vào các nhóm như thế, sẽ dần chiếm ưu thế hơn trong quá trình tiến hóa. Các nhà khoa học gọi quá trình này là sự chọn lọc nhóm.

Nhà tâm lý học tiến hóa Jonathan Haidt tin rằng chọn lọc nhóm là cách chúng ta hình thành và phát triển “bản năng xã hội” của mình. Ví dụ, nếu một người tiền sử hoạt động riêng lẻ, khả năng người đó bị thú ăn thịt tấn công hoặc chết đói vào những lúc nguồn thức ăn khan hiếm sẽ cao hơn. Nhưng với các thành viên thuộc vào một nhóm thì khác. Họ có thể bảo vệ nhau, an ủi nhau và chia sẻ nguồn thức ăn cho nhau.

Thậm chí đến tận ngày nay, các nghiên cứu vẫn cho thấy việc thuộc về một cộng đồng sẽ mang đến những lợi thế quan trọng cho loài linh trưởng, tổ tiên của chúng ta. Một nghiên cứu vào năm 2003 của Đại học California, Los Angeles, đã phát hiện ra rằng mức độ hòa nhập xã hội và tính bầy đàn của khỉ đầu chó cái có thể giúp dự đoán khả năng sống sót của các con non. Một nghiên cứu sau đó, được công bố vào khoảng giữa năm 2010 và 2014, phát hiện ra rằng sự kết nối xã hội chặt chẽ không chỉ giúp tăng tuổi thọ của các con non, mà còn cả của mẹ chúng nữa. Trong khi đó, những chú khỉ đầu chó sống tách biệt lại có tỷ lệ đau yếu cao hơn và thường có những hành vi biểu hiện các trạng thái tương tự như nổi đau khổ ở con người.

Khi kết hợp tất cả những dữ liệu này lại với nhau, dễ thấy tính cộng đồng và cảm giác được thuộc về một nơi nào đó không phải là những yếu tố “có thì cũng tốt” đối với sự sống còn của chúng ta. Ngược lại, yếu tố này đóng vai trò cốt lõi đối với khả năng sinh tồn và phát triển của con người. Yếu tố này đã được mã hóa trong gen di truyền của ta.

Trong quyển sách được xuất bản năm 1941, *Escape from Freedom* (tạm dịch: Thoát khỏi tự do), nhà tâm lý học, xã hội học kiêm triết



gia Erich Fromm đã giải thích: “Cảm giác hoàn toàn cô đơn và tách biệt sẽ dẫn đến tình trạng suy nhược tinh thần, cũng giống như đói ăn sẽ dẫn đến cái chết”. Tuy vậy, ông viết rằng dù cảm giác thân thuộc thường liên quan đến sự tiếp xúc về mặt thể chất, nhu cầu này vẫn có thể được bộc lộ qua nhiều hình thức khác. “Cảm giác thân thuộc với người khác không đồng nhất với sự tiếp xúc về mặt thể chất. Một cá nhân có thể sống đơn độc theo nghĩa đen trong nhiều năm mà vẫn cảm thấy thân thuộc với nhiều ý tưởng, giá trị hay ít nhất là các khuôn mẫu xã hội giúp mang đến cho anh ta cảm giác mình được đồng cảm và thuộc về một nơi nào đó. Ngược lại, anh ta có thể sống giữa rất nhiều người mà vẫn bị cảm giác đơn độc khủng khiếp xâm chiếm.” Phần còn lại của chương này sẽ giúp bạn nhận ra rằng chúng ta sẽ đạt được cảm giác thỏa mãn nhất khi đáp ứng được cả hai nhu cầu thiết yếu: cảm giác sâu kín bên trong muốn được thuộc về một nơi nào đó và những mối quan hệ phù hợp bên ngoài. Tôi gọi chung hai nhu cầu này là tính cộng đồng sâu sắc; chúng bổ sung và gia tăng sức mạnh cho nhau, dẫn đến kết quả là các thành viên trong cộng đồng sẽ trở nên vững vàng và sâu sắc hơn.

## **Mối quan hệ giữa sự cô đơn và tính cộng đồng**

Một nghiên cứu của John Cacioppo đã cho thấy khi kết nối với người khác, bạn không chỉ cảm thấy vui vẻ mà còn cảm thấy an toàn. Tương tự, khi đơn độc, bạn không chỉ cảm thấy buồn bực mà còn cảm thấy bất an. Dù thật ra bạn không gặp phải những mối đe dọa hữu hình khi ở một mình, nhưng hệ thống tâm trí-thân thể của bạn, sau quá trình tiến hóa qua nhiều thiên niên kỷ, theo bản năng sẽ bắt đầu gửi đi các tín hiệu cảnh báo. Đây chính là lý do cảm giác cô đơn lại có liên quan đến việc gia tăng hàm lượng nội tiết tố gây căng thẳng, chứng cao huyết áp và vấn đề về giấc ngủ. Ở nhiều mặt, cảm giác cô đơn có thể rất giống với chứng lo âu.

Cũng như những gì diễn ra cách đây hàng ngàn năm, cảm giác không thoải mái về mặt sinh lý đi kèm với nỗi cô đơn thật ra chính là những tín hiệu bản năng thôi thúc chúng ta kết nối với người khác. Trong thời hiện đại, “kết nối” có nghĩa là cầm điện thoại lên và gọi cho một người bạn, hẹn hò gặp gỡ hoặc ít nhất là ra khỏi nhà và đến một nơi đông người. Nếu một người cảm thấy cô đơn kéo dài, cảm giác đau khổ sẽ tích tụ và tạo hiệu ứng ngược, khiến cho người đó trở nên càng khép kín và tách biệt bản thân hơn.

Quá trình này thường tiến triển như sau: khi cảm thấy cô đơn trong một thời gian dài, bạn sẽ trở nên cảnh giác hơn về những mối đe dọa xung quanh mình. Hãy nghĩ ngược về hàng triệu năm trước: nếu bạn đang ở một mình, áp lực đảm bảo an toàn cho bản thân sẽ đổ hết lên vai bạn. Theo bản năng, bạn sẽ liên tục rà soát xung quanh để phát hiện nguy hiểm, thậm chí có thể bỏ cả ngủ. Thật không may, những người liên tục cảm thấy bị đe dọa và lo lắng lại thường khó đồng cảm và kết nối với người khác. Theo thời gian, tình trạng này trở thành một vòng lẩn quẩn không lối thoát, khiến bạn càng ngày càng cảm thấy cô đơn hơn.

Để minh chứng cho lập luận này, trong một nghiên cứu của mình, Cacioppo đã dùng phương pháp thổi miên để khiến các sinh viên đại học trải nghiệm cảm giác cô đơn. Ông và các đồng nghiệp đã đưa các sinh viên tham gia nghiên cứu quay về những giai đoạn mà họ từng cảm thấy vô cùng cô đơn, lẫn những khoảng thời gian họ đã tìm được sự kết nối sâu sắc. Sau đó, các sinh viên sẽ thực hiện các bài kiểm tra về kỹ năng xã hội. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi phải trải nghiệm lại cảm giác cô đơn, các sinh viên sẽ đạt điểm số rất thấp ở các bài kiểm tra, ngay cả những sinh viên hoạt bát nhất cũng vậy. Thay vì tìm kiếm sự kết nối, những sinh viên này lại mãi bận rộn rà soát môi trường xung quanh họ, cả bên trong lẫn bên ngoài, để tìm kiếm những dấu hiệu của mối đe dọa.

Tuy nhiên, khi các đối tượng tham gia nghiên cứu tìm về cảm giác kết nối, họ lại đạt thành tích cao hơn trong các bài kiểm tra về năng lực xã hội sau đó.

Trong một nỗ lực nhằm giải thích hành vi này theo hướng thần kinh học, Cacioppo đã sử dụng công nghệ fMRI (chụp cộng hưởng từ chức năng) để quan sát não bộ của những người cô đơn và những người hòa nhập tốt. Não bộ của người cô đơn được kích hoạt nhanh hơn khi đối mặt với các tín hiệu tiêu cực và thường đánh giá những tín hiệu bình thường là dấu hiệu nguy hiểm. Nói cách khác, bộ não của những người cô đơn liên tục rà soát để tìm những mối đe dọa và được huấn luyện để xác định các mối nguy này. Về bản chất, những người cô đơn luôn ở trong trạng thái bấp bênh, bồn chồn, và đây chắc chắn không phải là một trạng thái phù hợp để xây dựng sự kết nối.

May thay, vẫn có lý do để tin rằng hiệu ứng này cũng diễn ra theo chiều ngược lại. Nếu cảm giác cô đơn có thể tự củng cố thì tính cộng đồng cũng vậy. Khi gặp gỡ và thật sự kết nối với nhiều người, bạn sẽ phát triển được các kỹ năng xã hội cũng như cảm giác tự tin. Từ trạng thái cô đơn và đầy cảnh giác, bạn sẽ chuyển sang trạng thái được thuộc về một nhóm. Càng xây dựng được tính cộng đồng sâu sắc, bạn sẽ càng cảm thấy an toàn. Thay vì lúc nào cũng lo lắng cho an nguy bản thân, bạn bắt đầu giải phóng được khả năng kết nối với người khác, gắn bó với thêm nhiều người bạn, rồi lại đến bạn của những người bạn ấy, v.v...

\*\*\*

Từ rất lâu trước khi chủ nghĩa cá nhân anh hùng xuất hiện và mang theo cả căn bệnh cô đơn, các hệ tư tưởng cổ xưa đã ghi nhận tầm quan trọng của sự gắn kết cộng đồng sâu sắc. Trong quyển thứ tám của bộ sách Confessions (tạm dịch: Lời thú tội), nhà huyền môn Thiên Chúa giáo sống vào thế kỷ thứ tư – Thánh Augustine – đã miêu tả rằng quá trình cải đạo của ngài không chỉ là một con đường dẫn đến một cuộc đời cao thượng, thiêng liêng hơn, mà còn là sự cam kết gắn bó với những người mà ngài yêu thương và trân trọng. Mặc dù nhiều người liên hệ đời sống tâm linh của Thánh Augustine với sức mạnh nội tâm và chủ nghĩa cá nhân, nhưng đối với ngài, một bản ngã chỉ trở nên mạnh mẽ khi thuộc về một cộng đồng. Suốt cuộc đời mình, ngài luôn nhấn mạnh: “Tôi không thể nào hạnh phúc nếu không có bạn bè”. Tình bạn giúp cuộc đời của Thánh Augustine thêm ý nghĩa. Trong một bài thuyết giảng nổi tiếng vào thế kỷ thứ tư, ngài đã nhấn mạnh: “Trên đời này có hai thứ thiết yếu, đó là sức khỏe và tình bạn”.

Trước đó, ở phương Đông, những triết lý của Phật giáo đã dạy rằng trên đời này có ba báu vật, ba lĩnh vực cơ bản trong đời đáng để chúng ta dành sự ưu tiên. Một là Phật bảo: đại diện cho tánh giác bên trong mỗi chúng ta. Hai là Pháp bảo: những lời dạy về con đường hướng đến giác ngộ. Và ba là Tăng bảo: cộng đồng những con người đang cùng đi trên con đường hướng đến giác ngộ.

Trong một trích đoạn từ kinh điển Pali, một trong những bản kinh Phật cổ xưa nhất, vị đệ tử trung thành của Đức Phật, Tôn giả Ananda, đã đến hỏi Đức Phật: “Có phải một nửa của đời sống tâm linh là tình bạn tốt đẹp, tình bạn đồng hành tốt đẹp, tình bạn đồng chí hướng tốt đẹp hay không?”.

Đức Phật đáp: “Không phải vậy, Ananda! Không phải vậy. Tình bạn tốt đẹp, tình bạn đồng hành tốt đẹp, tình bạn đồng chí hướng

tốt đẹp chính là toàn bộ đời sống tâm linh”.

## **Công nghệ và tính cộng đồng**

Một chủ đề xuất hiện xuyên suốt trong quyển sách này chính là cách công nghệ kỹ thuật số thâm nhập vào đời sống của chúng ta. Đến hiện tại, sự thâm nhập này vẫn không hề có dấu hiệu dừng lại. Khi ta xét riêng về tính cộng đồng, công nghệ kỹ thuật số đặt ra cho chúng ta hai tình thế lưỡng nan có mối tương quan chặt chẽ với nhau:

*1. Công nghệ kỹ thuật số đã tạo cho chúng ta khả năng – và kèm theo đó là áp lực – “tối ưu hóa” và luôn hoạt động với năng suất cao, nhưng cái giá phải trả chính là thời gian và năng lượng đáng ra nên được dùng để xây dựng tính cộng đồng sâu sắc. Trong quyển sách *The Lonely American: Drifting Apart in the Twenty-first Century* (tạm dịch: *Nước Mỹ cô đơn: Sự thờ ơ trong thế kỷ 21*), hai giáo sư tâm thần học đến từ Đại học Harvard – Jacqueline Olds và Richard Schwartz – đã miêu tả sơ lược tình trạng cảm giác cô đơn ngày càng gia tăng trong khi các mối quan hệ có ý nghĩa thì ngày càng giảm sút ở hiện tại. Theo họ, một trong những nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này là việc mọi người bắt đầu tập trung quá nhiều vào “năng suất và tâm lý sùng bái sự bận rộn”. Olds và Schwartz giải thích rằng chính lối sống với một tầm nhìn hạn hẹp và việc dành quá nhiều thời gian dành cho công việc đã dẫn đến sự sụt giảm đáng kể tính cộng đồng sâu sắc và hệ quả là cảm giác đơn độc cũng như các chứng rối loạn có liên quan đến tâm trạng đang trở nên ngày càng phổ biến.*

Nghiên cứu của Olds và Schwartz nhắc tôi nhớ đến một tác phẩm của nhà thơ kiêm triết gia David Whyte. Trong quyển sách *Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity* (tạm dịch: Băng qua biển sâu vô định: Hành trình tìm về bản sắc), được xuất bản vào năm 2001, trước khi tất cả chúng ta có điện thoại thông minh trong túi áo, Whyte đã cảnh báo về những nguy hiểm ta sẽ gặp phải khi phớt lờ tính cộng đồng và dành hết mọi nguồn lực cho công việc. Ông viết: “Vốn là một động lực quan trọng trong cuộc sống, thế nhưng tình bạn gần như luôn bị xem nhẹ. Vòng tròn bạn bè bắt đầu bị thu hẹp chính là dấu hiệu đáng lo ngại đầu tiên cho thấy cuộc sống chúng ta đang gặp vấn đề nghiêm trọng: làm việc quá sức, quá sa đà vào sự nghiệp, quên mất rằng ai sẽ ở bên cạnh chúng ta khi chúng ta phải đối mặt với những thảm họa tự nhiên không thể tránh khỏi trong cuộc sống và những điểm dễ bị tổn thương mà gần như ai cũng có”.

Trước đó khá lâu, trong tác phẩm *Suicide* (tạm dịch: Tự tử) được xuất bản vào năm 1897, nhà xã hội học người Pháp Émile Durkheim đã quan sát thấy rằng “xã hội chỉ tan rã khi có cá nhân tự tách mình ra khỏi đời sống xã hội, khi anh ta ưu tiên mục tiêu cá nhân hơn mục tiêu của cộng đồng, khi cá tính của anh ta lấn át cá tính tập thể. Khi những cộng đồng của anh ta càng yếu đi, anh ta sẽ càng ít phụ thuộc vào họ; dần dần anh ta sẽ phụ thuộc ở bản thân nhiều hơn và không tuân theo quy tắc ứng xử nào ngoài những quy tắc anh ta tự tạo ra theo sở thích riêng của mình. Nếu đồng ý gọi đây là chủ nghĩa vị kỷ, trong đó cái tôi cá nhân đòi hỏi quyền lợi của mình phải vượt lên trên cái tôi xã hội cũng như cái giá phải trả khi đánh mất cái tôi xã hội, chúng ta có thể xem đây là một hình thức tự vẫn đặc biệt xuất phát từ chủ nghĩa cá nhân quá đà”. Tôi hoàn toàn có thể hình dung được những gì Durkheim sẽ nói về chủ nghĩa cá nhân anh hùng ngày nay, các hệ quả của lối sống này và cả tầm quan trọng của một lựa chọn thay thế: lối sống vững vàng.

***2. Nhiều sản phẩm công nghệ số khiến chúng ta ảo tưởng mình đang kết nối, trong khi thật ra chúng lại đang hủy hoại những kết nối thật sự. Chúng ta cứ cho rằng nếu mình viết bài trên Twitter, đăng trạng thái, nhắn tin, trò chuyện trực tuyến với nhau hay gửi email cho nhau thì tức là chúng ta đang hình thành những kết nối và đang kết nối rất hiệu quả. Nhưng đây thật ra chỉ là suy nghĩ viển vông. Như bạn sẽ thấy trong những trang tiếp theo, dù đúng là có mang lại hiệu quả trong một số tình huống nhất định, nhưng kết nối thông qua công nghệ số không thể thay thế được sức mạnh của những tương tác ngoài đời thực.***

Nhiều người trong chúng ta đã bị kẹt vào hai tình thế có liên quan chặt chẽ với nhau này. Chính bản chất của chủ nghĩa cá nhân anh hùng đã khiến chúng ta phải đối mặt với áp lực và nỗi bất an ngày càng tăng nếu không kết nối mạng mọi lúc. Chúng ta sở hữu những cỗ máy vi tính cực kỳ mạnh mẽ ở nhà hoặc ở ngay trong túi áo; kết quả là ta vùi đầu vào làm việc ngày đêm và dành ít thời gian cũng như năng lượng hơn cho việc xây dựng tính cộng đồng. Đôi khi quá trình này diễn ra một cách âm thầm nên chúng ta thậm chí không thể nhận ra. Dưới đây là một vài ví dụ cá nhân về quá trình này<sup>9</sup>. Tự thân những hoạt động này không phải là vấn đề, nhưng một khi đã trở thành một thói quen thì tất cả chúng đều sẽ trở nên rắc rối, và khả năng xảy ra trường hợp ấy là rất cao.

[<sup>9</sup> Tất cả các ví dụ này đều giả định rằng các hoạt động trên là an toàn.](#)

Tôi thường muốn đi tập thể dục một mình thay vì đi cùng các bạn tập chung. Mặc dù tôi biết đi chung sẽ vui hơn, nhưng nếu đi một mình thì tôi có thể chủ động được thời gian và có thể tranh thủ hoàn thành được nhiều việc hơn.

Tôi thường chọn làm việc tại nhà thay vì ra quán cà phê, bởi vì tôi lo lắng mạch văn của mình sẽ bị ngắt quãng hoặc tôi sẽ phải lãng phí thời gian để giao tiếp với người khác.

Tôi thường không thể dứt mắt ra khỏi mạng xã hội vào những lúc tôi đang ra nên gọi điện cho một người bạn thân hoặc ra ngoài làm một việc gì đó có ý nghĩa cùng những người khác.

Ví dụ cuối cùng trong số này là một trường hợp đặc biệt thú vị, nhất là khi hiện tại các mạng xã hội đều rất mới lạ và hiện diện ở khắp mọi nơi. Trường hợp này sẽ cần được tìm hiểu kỹ hơn.

## **Kết nối ảo và kết nối thực**

Trung tâm Nghiên cứu Pew, một tổ chức thăm dò ý kiến và nghiên cứu phi đảng phái, đã bắt đầu theo dõi việc sử dụng mạng xã hội từ năm 2005. Lúc bấy giờ, chỉ khoảng 5% người Mỹ có hoạt động trên các mạng xã hội. Đến năm 2020, con số này là gần 70% và hầu hết các chỉ số đều cho thấy rằng nó sẽ tiếp tục tăng lên. Dù bạn có thích hay không, mạng xã hội cũng đã trở thành một khía cạnh quan trọng trong đời sống hiện đại. Trong những năm gần đây, các trào lưu phản đối mạng xã hội vì cho rằng các dịch vụ này đang hủy hoại tất cả những gì tốt đẹp, bao gồm cả tính cộng đồng, cũng đã bắt đầu xuất hiện. Nhưng sự thật thì phức tạp hơn rất nhiều. Trong quyển sách được xuất bản vào năm 2020, *Friendship: The Evolution, Biology, and Extraordinary Power of Life's Fundamental Bond* (tạm dịch: Tình bạn: Sự tiến hóa, khía cạnh sinh học và sức mạnh phi thường của sự gắn bó cơ bản trong đời), tác giả kiêm nhà nghiên cứu khoa học xã hội Lydia Denworth đã giải thích rằng khi nói đến các nghiên cứu về mạng xã hội và tính cộng



đồng, “cho đến hôm nay, các kết quả nhận được vẫn hết sức rối rắm, đến nỗi trông như một phiên bản khoa học của câu ‘ông nói gà bà nói vịt’. Bởi khi có một nghiên cứu cho thấy cảm giác cô đơn sẽ gia tăng do sử dụng mạng xã hội, thì lại có một nghiên cứu khác cho thấy mạng xã hội sẽ giúp gia tăng sự kết nối”.

Hãy xét thử một vài ví dụ. Để tiến hành một phân tích tổng hợp toàn diện, nhà tâm lý học Jeff Hancock, người điều hành phòng thí nghiệm Social Media Lab tại Đại học Stanford, đã kết hợp số liệu từ 226 tài liệu được xuất bản trong khoảng thời gian từ năm 2006 đến năm 2018. Tổng cộng, số người được khảo sát trong các nghiên cứu ông tham khảo lên đến hơn 275.000 người. Ông muốn trả lời dứt khoát câu hỏi mạng xã hội có tác động tích cực hay tiêu cực lên tính cộng đồng và sự kết nối. Kết quả? Còn tùy. Hancock đã phát hiện ra rằng mạng xã hội mang đến một tập hợp tác động gồm cả lợi ích lẫn tổn hại. Nhìn chung, hiệu ứng của mạng xã hội lên các mối quan hệ là không đáng kể theo cả hai hướng. Ông nói: “Việc sử dụng mạng xã hội về bản chất là một sự đánh đổi. Bạn đạt được vài lợi ích rất nhỏ với cái giá cũng nhỏ”.

Những kết quả mà Hancock đạt được cũng tương đồng với một dự án nghiên cứu toàn diện khác được công bố vào năm 2019, được thực hiện bởi Andrew Przybylski và Amy Orben từ Đại học Oxford. Họ đã rà soát dữ liệu của hơn 350.000 thanh thiếu niên và phát hiện ra rằng việc sử dụng mạng xã hội gần như không có ảnh hưởng gì đến sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần của những thiếu niên này. Vào khoảng kết quả nghiên cứu này mới được công bố, nhiều tạp chí đã dùng tên Przybylski và Orben để đặt tít báo, bởi hai nhà nghiên cứu này đã cho thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe của thanh thiếu niên cũng tương tự như mối liên hệ giữa sức khỏe và việc ăn khoai tây.

Tuy nhiên, một nghiên cứu được Đại học Pittsburgh tiến hành đã đưa đến một kết luận rất khác. Trong công trình này, các nhà nghiên cứu đã phân tích một mẫu nghiên cứu gồm 2.000 người có đặc điểm đại diện cho người dân toàn quốc và phát hiện ra rằng khi việc gia tăng mức độ sử dụng mạng xã hội – cả về tần suất truy cập lẫn thời gian dành cho mỗi lần truy cập – có tương quan với sự gia tăng mức độ cô đơn.

Vào thời điểm quyển sách này được xuất bản, mạng xã hội vẫn còn khá mới mẻ, ít nhất là trong giới khoa học. Theo thời gian, các nghiên cứu bổ sung sẽ giúp chúng ta hiểu cặn kẽ hơn về những tác động ngắn hạn và dài hạn của loại dịch vụ này. Hiện nay, các chuyên gia tin rằng những kết quả trái chiều của các nghiên cứu trên đã thể hiện một đặc điểm quan trọng khi nói đến mạng xã hội. Nếu bạn sử dụng mạng xã hội để tăng cường, củng cố những kết nối thực – để gặp gỡ mọi người trên mạng rồi sắp xếp gặp nhau trực tiếp ngoài đời, để tìm các hội nhóm có cùng sở thích, để giữ liên lạc với những người ở xa hoặc vào những trường hợp các bạn không thể trực tiếp gặp nhau – khi đó thì mạng xã hội có thể rất hữu ích. Tuy nhiên, nếu bạn sử dụng mạng xã hội như một công cụ thay thế cho việc gặp gỡ cộng đồng ngoài đời thực cũng như cho các dạng kết nối khác, nó có thể mang lại những tác động hết sức tiêu cực<sup>10</sup>. Theo như những gì chúng ta đã biết, không thứ gì có thể thay thế được sự kết nối trực tiếp. Các nghiên cứu đã cho thấy sự hiện diện và sự tiếp xúc là tối quan trọng để chúng ta có thể cảm nhận, kết nối và cảm thấy mình được thuộc về một nơi nào đó. Bất cứ ai từng trải qua một tình huống khó khăn và được người khác an ủi bằng một cái vỗ vai nhẹ nhàng hoặc một ánh mắt đầy cảm thông hẳn sẽ hiểu điều này rõ nhất<sup>11</sup>.

[10 Tuy nhiên, kết nối thông qua các thiết bị kỹ thuật số có thể hết sức hữu ích khi bạn đơn giản không thể trực tiếp gặp gỡ mọi người. Ví dụ, trong đại dịch COVID-19, hầu hết các quốc gia đều ban hành luật giãn cách và mọi người bị cấm tụ tập ở nơi công cộng. Trong giai đoạn khó khăn này, kết nối thông qua các thiết bị kỹ](#)

thuật số là lựa chọn tốt nhất để chúng ta hỗ trợ nhau duy trì tính cộng đồng. Nhưng ngay cả trong trường hợp này, việc kết nối bằng công nghệ càng diễn ra trực tiếp vẫn càng có lợi hơn. Một cuộc gọi sẽ tốt hơn một tin nhắn, một cuộc gọi video sẽ tốt hơn một cuộc gọi đàm thoại thông thường, và một cuộc gặp gỡ giữ khoảng cách diễn ra ngoài trời vẫn tốt hơn một cuộc gọi video. (Chú thích của tác giả).

<sup>11</sup> Đây chính xác là lý do chúng ta lại gặp khó khăn nhiều đến thế trong đại dịch. Vào thời điểm chúng ta cần đến sự hỗ trợ và kết nối trực tiếp hơn bao giờ hết, những tương tác này lại có thể gây nguy hiểm cho chúng ta. Để ngăn chặn sự lây lan của virus, chúng ta buộc phải kiềm chế những tương tác mang tính bản năng nhất của mình, đó là đặt tay lên vai người khác an ủi. (Chú thích của tác giả).

Cacioppo nói: “Nếu bạn sử dụng những kết nối số này như là một trạm trung gian – giới trẻ thường có khuynh hướng làm vậy; họ sử dụng Facebook để có thể gặp gỡ nhau trực tiếp ở đâu đó – thì việc này sẽ ít dẫn đến tình trạng gia tăng cảm giác cô đơn. Và trường hợp ngược lại là khi kết nối kỹ thuật số được sử dụng như một đích đến cuối cùng. Trớ trêu thay, những người cô đơn thường có khuynh hướng làm thế – họ rút lui khỏi các sinh hoạt xã hội bởi các hoạt động này khiến họ kiệt sức, và việc tương tác thông qua công nghệ số, có lẽ với tư cách là một bản thể ‘ảo’, khiến họ cảm thấy mình được chấp nhận. Nhưng việc này lại không thật sự giúp họ cảm thấy bớt cô đơn”.

Một khía cạnh quan trọng khác cần được xét đến trong các nghiên cứu được đề cập bên trên đó là các nghiên cứu này chỉ xét tác động của mạng xã hội đối với việc tạo dựng tính cộng đồng. Càng ngày chúng ta càng có thể thấy mạng xã hội có những tác động hủy hoại đến mức nào lên xã hội chúng ta, thông qua việc gieo rắc thuyết âm mưu và các tin tức giả. Chúng ta cũng đang chứng kiến cảnh mạng xã hội củng cố chủ nghĩa dân tộc cực đoan trong chính trị, đặc biệt

là khi nó được sử dụng như một nơi để trao đổi quan điểm một cách ẩn danh (trường hợp tốt nhất) và công kích người khác (trường hợp tệ nhất, và đáng buồn thay đây là trường hợp thường xuyên diễn ra hơn), chứ không phải là một trạm trung gian để tạo điều kiện thuận lợi cho những người có quan điểm trái ngược nhau gặp gỡ ngoài đời thực và thảo luận với nhau (khi trực tiếp gặp gỡ, mọi người có thể bàn về những quan điểm khác biệt mà ít đả kích nhau hơn). Ngoài ra, nếu bạn sử dụng mạng xã hội như một cách để liên tục so sánh bản thân với người khác; để tìm kiếm sự công nhận dưới hình thức là các lượt chia sẻ, thích hoặc bình luận, hay để luôn nắm bắt kịp thời những tin tức sốt dẻo, vậy thì chắc hẳn việc sử dụng sẽ không giúp cải thiện cảm giác thỏa mãn hoặc sức khỏe lâu dài của bạn. Mạng xã hội cũng sẽ trở thành vấn đề nếu bạn phải rất khó khăn mới rời mắt khỏi đó được. Ví dụ, nghiên cứu cho thấy trẻ em sẽ không gắn bó với cha mẹ nếu các bậc phụ huynh cứ liên tục chú ý mũi vào điện thoại. Nếu bạn xem điện thoại trong lúc trực tiếp gặp gỡ người khác, bất kể tuổi tác của bạn và họ ra sao, chất lượng của những tương tác ấy cũng sẽ giảm sút đáng kể.

Mặc dù mạng xã hội không xấu về bản chất, nhưng bạn cũng nên hiểu các cạm bẫy của dịch vụ này và chỉ sử dụng nó như một công cụ, với sự cảnh giác tối đa. Gần đây, tôi nhận thấy những người sở hữu vòng quan hệ trực tuyến rộng và thường hay khoe khoang số lượng bạn bè, người theo dõi cũng như lượt “thích” trên những nền tảng như Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn và Tik Tok, thường là những người tiên phong sống theo chủ nghĩa cá nhân anh hùng, luôn đứng đầu trong mọi việc và giỏi giang xuất chúng. Thế nhưng, cũng chính những người này lại thường xuyên khao khát có được những kết nối sâu sắc hơn trong cuộc sống. Tình trạng này có thể xảy ra bởi nhiều lý do, như tôi đã thảo luận bên trên, bao gồm cả việc họ dành quá nhiều thời gian và năng lượng cho các cộng đồng trực tuyến đến nỗi không còn lại gì để đầu tư cho cộng đồng ngoài đời thật của mình; họ thiếu thốn cảm giác được an ủi bằng những tiếp xúc cơ thể và những kết nối đích thực; trong một số trường hợp, họ lại dành quá nhiều thời gian đắm chìm trong các

diễn đàn tranh cãi nảy lửa và những tin tức tiêu cực trên mạng. Cacioppo nói: “Nếu sự công nhận duy nhất bạn có được cho bản thân lại đến từ một màn trình diễn giả tạo trên mạng, sự công nhận ấy sẽ không khiến bạn cảm thấy được kết nối”.

Nhiều thập niên trước khi mạng xã hội ra đời và các nghiên cứu của Cacioppo về tác hại của mạng xã hội được tiến hành, Erich Fromm đã bày tỏ sự phản đối việc phát triển khuynh hướng tiếp thị bản thân trong quyển sách *The Sane Society* (tạm dịch: Xã hội lành mạnh) được xuất bản vào năm 1955 của mình: “Khi thân thể, trí óc và tâm hồn là vốn liếng của một người, nhiệm vụ của anh ta trong đời là phải đầu tư phần vốn của mình một cách khôn ngoan để tạo ra lợi tức từ chính bản thân. Những phẩm chất cao đẹp của con người như thái độ thân thiện, nhã nhặn hay tấm lòng tử tế sẽ được chuyển hóa vào hàng hóa, vào những tài sản mang tên ‘hàng hóa nhân phẩm’; và những món ‘hàng hóa’ này sẽ giúp một người đạt giá trị cao hơn trên thị trường lao động. Nếu một cá nhân thất bại trong việc đầu tư sinh lời từ chính bản thân, anh ta sẽ cảm thấy bản thân mình là một thất bại; trong khi nếu đầu tư thành công, thì bản thân anh ta đã là một thành công”. Khuynh hướng tiếp thị bản thân nghe có vẻ thật đơn độc và buồn chán. Thế nhưng hơn bao giờ hết, bởi những khía cạnh tồi tệ nhất của mạng xã hội mà hiện nay rất nhiều người đang chấp nhận bán linh hồn mình để được một lần trở thành ngôi sao trên Internet. Nhưng để làm gì?

Hãy nhớ rằng, sau hơn bảy mươi ngàn năm tiến hóa, chúng ta không phát triển để thực hiện những kết nối kỹ thuật số và sống trên mạng xã hội, mà chúng ta thích nghi và thay đổi để sống cuộc đời thật. Theo hiểu biết của tôi, khi có được mối liên hệ sâu sắc với cộng đồng địa phương của mình và trở thành một người có tiếng nói trong cộng đồng đó, chúng ta sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn gấp nhiều lần so với khi trở thành người nổi tiếng trên mạng Internet, và nhiều hơn cả mức độ gây nghiện mà hoạt động này mang lại.

## **Bạn được định hình bởi những người bạn chọn ở gần**

Tương tự như những cây tùng bách mà tôi đã đề cập ở đầu chương, khi xây dựng cho mình tính cộng đồng sâu sắc, chúng ta sẽ gắn bó mật thiết hơn với cộng đồng đó. Các nghiên cứu cho thấy, nếu bạn chứng kiến một người phải nếm trải nỗi đau đớn – dù đó là một người bạn bị vấp ngón chân vào giá sách, một người vô gia cư sống tại góc đường ẩm ướt hay một gương mặt ủ rũ trong phòng chờ của bệnh viện – chính bản thân bạn cũng sẽ phần nào nếm trải qua nỗi đau đớn ấy. Hiệp hội Khoa học Tâm lý (APS – Association for Psychological Science) đã gọi hiện tượng này là hiệu ứng “tôi cảm nhận được nỗi đau của bạn” và hầu hết mọi người đều thường xuyên trải nghiệm hiệu ứng này. Mối quan hệ giữa bạn và người trực tiếp bị tổn thương càng khăng khít thì hiệu ứng này sẽ càng mạnh mẽ hơn. Đây là một phần trong tiến trình tiến hóa của chúng ta nhằm thúc đẩy chúng ta giúp đỡ những người trong nhóm khi họ cần được giúp đỡ.

“Không như những gì chúng ta đã từng nghĩ cách nay vài thập niên, khi chứng kiến người khác gặp chuyện, chúng ta không chỉ kích hoạt phần vỏ não điều khiển thị giác mà còn kích hoạt cả trạng thái hành động, như thể chính mình đang rơi vào hoàn cảnh đó. Chúng ta kích hoạt cảm xúc và cảm quan của chính mình như thể chúng ta đang có cùng trải nghiệm với họ.”

Và nỗi đau không phải là cảm xúc duy nhất dễ dàng lan tỏa. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Yale đã quan sát kỹ gần năm ngàn người sống tại thị trấn nhỏ Framingham, Massachusetts trong vòng hơn ba mươi năm. Họ đã phát hiện ra rằng khi một người thấy hạnh

phúc hay buồn bã, cảm xúc của người này sẽ từ từ lan ra khắp thị trấn. Cảm xúc thậm chí còn lan tỏa trên không gian mạng. Một nghiên cứu khác, được khéo léo đặt tên “Tôi buồn khi bạn buồn”, đã phát hiện ra rằng nếu bạn đang có tâm trạng tiêu cực khi nhắn tin với bạn đời của mình, nhiều khả năng họ sẽ bị ảnh hưởng và chính họ cũng sẽ mang tâm trạng nặng nề. Điều tương tự cũng diễn ra với các bài đăng trên Facebook – theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Proceedings of the National Academy of Sciences. Những cảm xúc như hạnh phúc, buồn bã và giận dữ lan truyền nhanh như chớp trên các nền tảng mạng xã hội (Chắc hẳn bạn sẽ không cần một nghiên cứu để chứng minh cho điều này).

Một nghiên cứu khác, được công bố trên thời báo Motivation and Emotion, đã chỉ ra rằng thậm chí những cảm xúc không được biểu lộ, chẳng hạn như động lực, cũng dễ dàng lan tỏa. Nếu một người làm việc cùng phòng với những đồng nghiệp có động lực nội tâm mạnh mẽ, thái độ làm việc của người đó cũng sẽ được cải thiện. Ngược lại, nếu làm việc cùng phòng với những đồng nghiệp không cảm thấy hào hứng về công việc của mình, động lực làm việc của một người cũng sẽ bị giảm sút. Một nghiên cứu vào năm 2017 của Đại học Northwestern đã phát hiện ra rằng khi một người ngồi làm việc gần một nhân viên có thành tích cao (trong bán kính 7,5 mét), thành tích của người đó sẽ tăng lên 15%. Trong khi đó, ngồi gần một nhân viên có thành tích kém sẽ khiến thành tích của một người suy giảm 30%. Tác động này quả thật không hề nhỏ.

Cô bạn thân Shalane Flanagan của tôi, vận động viên chạy đường dài giỏi nhất từ trước đến nay của Mỹ<sup>12</sup>, đã hiểu thấu được sức ảnh hưởng to lớn của tính cộng đồng sâu sắc lên thành tích và sức khỏe của con người. Khi Flanagan quyết định ngừng tập luyện một mình và bắt đầu tập luyện theo nhóm, thành tích của cô cũng như thành tích của toàn bộ các nữ vận động viên trong nhóm đều tăng vọt. Tất cả thành viên trong nhóm của cô, tổng cộng mười một nữ vận động viên, đều đã giành được tấm vé tham dự Olympics trong thời gian

cùng luyện tập với cô – quả là một thành tích đáng kinh ngạc. Lindsay Crouse, phóng viên thể thao của tờ New York Times, đã gọi đây là “Hiệu ứng Shalane Flanagan: Bạn đóng vai trò là bệ phóng cho sự nghiệp của những người cùng làm việc với mình, đồng thời cũng tự nâng cao năng lực bản thân”.

[12 Tôi có thể hơi thiên vị một chút vì cô ấy là bạn thân của tôi, nhưng nhận định trên thật sự được củng cố bởi các số liệu thực tế. Flanagan đã tham gia dự thi Olympic bốn lần và giành được một huy chương bạc trong Thế vận hội năm 2008. Cô cũng giành chiến thắng trong cuộc thi ma-ra-tông Thành phố New York năm 2017, trở thành nữ vận động viên Mỹ đầu tiên đạt được thành tích này sau bốn mươi năm. \(Chú thích của tác giả\)](#)

Flanagan và các thành viên khác trong nhóm của cô không chỉ chạy tốt hơn mà họ còn có tâm trạng vui vẻ, thoải mái hơn. Emily Infeld, một vận động viên chạy đường dài xuất sắc của Mỹ, đã chia sẻ với tạp chí Times rằng không lâu sau khi tốt nghiệp đại học, cô đã gặp rất nhiều khó khăn vì chấn thương nứt xương và từng có ý định giã từ sự nghiệp thể thao vào năm 2014. Tháng Mười Hai năm đó, Flanagan đã kéo cô đi uống rượu tâm sự. Infeld nhớ lại: “Lúc đó tôi thật sự đang rất khổ sở – tôi đã khóc và kể với cô ấy: ‘Tôi không thể tiếp tục nữa, cơ thể tôi không phù hợp với việc chạy’. Và cô ấy đã thay đổi hoàn toàn lối tư duy của tôi. Cô ấy nói với tôi rằng đương nhiên chấn thương này rất tệ hại, nhưng cô ấy tin rằng tôi có thể làm tốt hơn. Và tôi đã khá hơn thật. Chúng tôi bắt đầu tập luyện cùng nhau và cô ấy luôn giám sát, động viên tôi trong suốt quá trình này. Bước chuyển này đã giúp thay đổi hoàn toàn sự nghiệp của tôi”. Chỉ trong vòng vài tháng, đến tháng Tám năm 2015, Infeld đã giành được huy chương trong hạng mục chạy mười ngàn mét tại giải vô địch thế giới IAAF.

Chính Flanagan cũng nhận được những ích lợi tương đương với những người khác trong nhóm từ Hiệu ứng Shalane Flanagan. Cô



ấy kể với tôi: “Ngay cả trong một môn thể thao mang tính cá nhân khốc liệt như thế, tôi vẫn nhận ra rằng mình sẽ có thể cảm thấy vững vàng hơn khi gắn kết với một cộng đồng. Nếu thấy cô đơn trên đỉnh vinh quang, hẳn bạn đã trèo lên đỉnh sai cách. Những người có thành tích cao sẽ tập trung giúp đỡ những người khác cùng lên cao với mình. Càng vươn cao, họ lại càng tử tế hơn và họ tạo dựng được một cộng đồng khăng khít”. Năm 2019, sau khi giã từ sự nghiệp thi đấu thể thao chuyên nghiệp, Flanagan nhanh chóng tuyên bố cô sẽ tiếp tục công việc với vai trò huấn luyện viên. Trong thời gian cô suy nghĩ về quyết định này, hai người chúng tôi đã trò chuyện với nhau rất thường xuyên. Cô bộc bạch với tôi: “Họ là anh em tốt của tôi. Cộng đồng này thật sự có ý nghĩa rất lớn đối với cuộc sống của tôi. Tôi không thể tưởng tượng nổi mình sẽ làm công việc gì khác lúc này”.

Kết quả từ các nghiên cứu khoa học và trải nghiệm thực tế của những cá nhân có thành tích đỉnh cao như Shalane Flanagan đã cho thấy cùng một sự thật cơ bản. Chúng ta là những chiếc gương phản chiếu lẫn nhau. Những người mà chúng ta chọn lựa ở cạnh sẽ góp phần định hình bản thân chúng ta và ngược lại, chúng ta cũng sẽ tác động đến họ. Tác động phi ngôn ngữ cực kỳ quan trọng và có thể được nhanh chóng chuyển thành hành động.

Đối với những người mới bắt đầu, cách làm khôn ngoan chính là kết nối với những người mình ngưỡng mộ và khao khát muốn trở thành giống như họ. Động lực, cảm xúc và giá trị là những phẩm chất dễ dàng lan tỏa. Khi ý thức được điều này, bạn sẽ có khả năng thay đổi bản thân và từ đó góp phần thay đổi những người xung quanh bạn. Ví dụ, khi nhận được một tin nhắn khiến bạn thấy buồn bã, hay lúc cảm thấy giận dữ sau khi đọc một bài đăng trên mạng xã hội, thay vì phản ứng lại ngay lập tức, bạn có thể dừng lại trong giây lát rồi phản hồi một cách có suy xét. Thay vì dùng nỗi buồn để đáp trả lại nỗi buồn, bạn có thể phản hồi với lòng trắc ẩn và thái độ ủng hộ. Thay vì dùng cơn giận để đáp trả lại cơn giận, bạn có thể

phản hồi bằng sự thấu hiểu (hay đơn giản là phớt lờ mọi thứ – một chiến lược thường bị bỏ qua). Ngược lại, nếu đang cảm thấy vui vẻ, bạn nên chủ động lan tỏa cảm giác tích cực ấy – mà theo tôi thì việc này nhìn chung sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

Những nhận định này đã được kiểm chứng qua thời gian. Hơn một thập niên trước, trong một cuộc thám hiểm đến các chân đồi ở vùng Khumbu thuộc dãy Himalaya, tôi đã hỏi một người bản địa tên Indra về những lá cờ cầu nguyện bay phấp phới khắp mọi nơi. Anh trả lời: “Rất đơn giản. Khi trải nghiệm một cảm xúc mạnh, anh sẽ cắm một ngọn cờ. Từ xa xưa, nền văn hóa Phật giáo Tây Tạng của chúng tôi luôn tin rằng gió sẽ giúp lan tỏa và vũ trụ sẽ đón nhận nguồn năng lượng ấy”.

### **Thực hành: Tham gia vào một nhóm có ý nghĩa**

Một trong những nguyên tắc đầu tiên Cacioppo đặt ra nhằm giúp mọi người vượt qua nỗi cô đơn và xây dựng tính cộng đồng chính là tìm kiếm và gia nhập một tập thể. Chúng ta có khuynh hướng thích những người giống mình – những người có cùng sở thích, có thể tham gia những hoạt động chung và chia sẻ cùng những giá trị tương đồng với ta. Đồng thời vào thời gian đầu, tham gia vào một hội nhóm cũng ít áp lực hơn so với việc cố gắng gặp gỡ người khác theo từng buổi hẹn riêng. Nhờ có mạng Internet, việc tìm kiếm và tham gia các hội nhóm có ý nghĩa giờ đây trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Có rất nhiều nhóm được thành lập trực tuyến và sau đó các thành viên có thể gặp gỡ nhau ngoài đời thật. Dưới đây là vài ví dụ thường gặp nhất.

### **Các hội nhóm tình nguyện**

Khi giúp đỡ người khác, chúng ta có khuynh hướng dễ dàng vượt qua nỗi sợ và cảm giác bất an của chính mình, đồng thời còn tạo dựng được sự kết nối với những người xung quanh. Những lúc này, phần não bộ lúc bình thường có nhiệm vụ cảnh giác để bảo vệ cái tôi sẽ có khuynh hướng thư giãn hơn, nhờ đó mà chúng ta sẽ trở nên mạo hiểm hơn theo hướng tích cực và có thể vượt qua cảm giác hoài nghi bản thân. Nghiên cứu của giáo sư ngành tâm lý học Shelley Taylor đến từ Đại học California cho thấy trong lúc chúng ta trải qua những nỗi đau khổ cá nhân, chiến lược “chiến đấu hay bỏ chạy” không phải là cách phản ứng duy nhất chúng ta có thể dùng đến. Chúng ta còn có thêm một năng lực gọi là “phản ứng sẵn sóc và làm bạn”. Taylor đã viết trong quyển sách *The Tending Instinct* (tạm dịch: Bản năng sẵn sóc) rằng “trên cơ sở sinh học, sẵn sóc người khác là phản ứng tự nhiên cũng tựa như việc tìm kiếm thức ăn hay ngủ nghỉ; nó bắt nguồn từ sâu trong bản chất xã hội của chúng ta”. Khi sẵn sóc người khác, chúng ta cũng có khuynh hướng làm bạn với những người xung quanh.

Không chỉ mang đến ích lợi cho cộng đồng và những cá nhân trực tiếp nhận được sự giúp đỡ, công tác tình nguyện còn giúp ích cho các tình nguyện viên. Các nghiên cứu đã cho thấy công việc tình nguyện có thể giúp nâng cao sức khỏe thể chất cũng như tinh thần, đồng thời kéo dài tuổi thọ của người tham gia. Mặc dù rất khó để xác định cơ chế chính xác giúp tạo ra những hiệu ứng tích cực này, nhưng dường như chúng có liên quan đến những lợi ích chung mà chúng ta nhận được khi tham gia vào một cộng đồng và kết nối với mọi người. Tham gia các hoạt động tình nguyện đặc biệt hữu ích với các cá nhân đang sắp sửa hoặc vừa mới nghỉ hưu. Vào giai đoạn này trong đời, chúng ta rất dễ đánh mất những giá trị cốt lõi giúp định hình con người mình, rời xa cộng đồng ở nơi làm việc của mình và buộc phải thay đổi thời gian biểu hằng ngày. Công việc tình nguyện sẽ giúp chúng ta lấp đầy những khoảng trống ấy. Đây chính xác là lý do Hiệp hội những người hưu trí Mỹ (AARP –

American Association of Retired Persons) đã đầu tư vào chương trình Create the Good (Gieo mầm thiện) – một chương trình giúp kết nối những cá nhân vừa nghỉ hưu với các tổ chức tình nguyện tại cộng đồng địa phương nơi họ sinh sống.

## **Các hội nhóm có cùng đức tin**

Tại Mỹ, quy mô của các hệ thống tôn giáo đang trên đà suy giảm, đặc biệt khi ta xét đến các tín đồ trẻ tuổi. Cuộc khảo sát các hộ Gia đình Mỹ năm 2018, được tiến hành bởi tờ Deseret News ở Utah, đã phát hiện ra rằng đối với những người thuộc thế hệ Y (sinh từ khoảng năm 1981 đến 1996) và thế hệ X (sinh từ khoảng năm 1965 đến 1980), tôn giáo phổ biến nhất chính là không tôn giáo. Tình trạng này không phải là vấn đề; nhưng trong nhiều thế kỷ, tôn giáo vốn đã đóng vai trò là một nguồn động lực quan trọng của cộng đồng và không gì có thể hoàn toàn thay thế được vị trí của tôn giáo. Trong một nghiên cứu được thực hiện vào năm 2016, đăng trên tạp chí JAMA Internal Medicine, các nhà nghiên cứu đã quan sát 75.000 phụ nữ trong mười năm và phát hiện ra rằng trong thời gian nghiên cứu, những người tham gia các hoạt động tôn giáo ít nhất một lần mỗi tuần có nguy cơ tử vong thấp hơn 33% so với những người đồng trang lứa không thường xuyên tham gia các hoạt động này. Một nghiên cứu vào năm 2017, được công bố trên tờ báo khoa học PLOS One, đã quan sát 5.550 người trưởng thành trong mười tám năm và nhận thấy tỷ lệ tử vong của những người thường xuyên tham gia các hoạt động tôn giáo trong cộng đồng giảm đến 55%. Các tác giả của những nghiên cứu này cho rằng chính tính cộng đồng trong các hoạt động tôn giáo đã tạo ra phần lớn những lợi ích liên quan đến sức khỏe và tuổi thọ này. Những nghiên cứu trên được thực hiện ở nhiều cộng đồng tôn giáo khác nhau, nên nói cách khác, không phải một hệ thống niềm tin cụ thể hay một vị thần nào đã cứu lấy chúng ta, mà chính bản thân chúng ta và những người trong cộng đồng đã cứu vớt lẫn nhau. Hãy nhớ lại lời khuyên Đức Phật dành cho vị đồ đệ trung thành Ananda: “Tình bạn tốt đẹp, tình

bạn đồng hành tốt đẹp, tình bạn đồng chí hướng tốt đẹp chính là toàn bộ đời sống tâm linh”. Đức Phật nói hoàn toàn đúng.

Một nghiên cứu khác thì cho thấy bộ não con người đã tiến hóa để thấy rung động khi chúng ta ca hát, cầu kinh, nhảy múa và thực hiện những hoạt động biểu đạt khác chỉ vì một mục đích duy nhất là để kết nối những cá nhân riêng biệt lại với nhau. Peter Sterling, giáo sư ngành Khoa học Thần kinh tại Đại học Pennsylvania, gọi đây là những hoạt động thiêng liêng. Cộng đồng là nơi để mọi người hợp tác với nhau, nhưng đó cũng là nơi dẫn đến mọi kiểu mâu thuẫn giữa các cá nhân: lòng tham, tính đa nghi, vô số kẻ! Chính vì vậy mà các cộng đồng cần phải được bổ sung một số hành vi mang tính bản năng khác giúp xóa đi những căng thẳng tâm lý và giúp bảo tồn sự gắn kết xã hội. Những hành vi như thế có thể được gọi chung là những hoạt động thiêng liêng, “thiên liêng” ở đây có nghĩa là “lòng tôn kính dành cho những điều vĩ đại đến mức không thể diễn tả bằng lời”. Trong trường hợp quá trình tiến hóa chỉ chọn giữ lại những phẩm chất mang tính quyết định đối với sự sống còn của một giống loài, khả năng gắn kết với nhau thông qua các hoạt động tâm linh của loài người, hay điều mà Sterling gọi là những hoạt động thiêng liêng, thật sự là một năng lực quan trọng.

Nếu cảm thấy có nhu cầu tham gia một cộng đồng tôn giáo hay tín ngưỡng, vậy thì bất kể trước đây bạn được nuôi dạy như thế nào, hãy cứ mạnh dạn thực hiện mong muốn của bản thân. Đây là một cách tuyệt vời để gặp gỡ những người có cùng quan điểm và giá trị với mình. Nếu bạn cũng giống như tôi ngày trước – cho rằng thế giới quan khoa học đầy lý trí của mình không có chỗ cho đời sống tâm linh, hy vọng qua quyển sách này, bạn sẽ nhận ra rằng đời sống tâm linh và tri thức khoa học không triệt tiêu lẫn nhau. Thật ra, hai phương diện này có thể bổ khuyết cho nhau. Hãy nhớ rằng các hoạt động tâm linh có thể rất đơn giản và tốt đẹp, như việc tụ họp bạn bè và cùng nhau ngắm hoàng hôn trong nỗi kính phục dành cho chốn

vũ trụ bao la nơi chúng ta đang sinh sống mà không cần đến bất cứ tín hiệu nào.

## **Các hội nhóm hỗ trợ**

Với mạng Internet, giờ đây bạn có thể dễ dàng tìm thấy những hội nhóm hỗ trợ trong bất cứ lĩnh vực nào, từ sức khỏe tâm thần, học hành, đến rèn luyện thể chất và nuôi dạy con cái. Như đã được thảo luận ở chương trước, các nghiên cứu đã cho thấy sức mạnh đến từ sự gắn kết giữa các cá nhân sẽ tăng lên cùng với khả năng thừa nhận tính dễ bị tổn thương của những cá nhân đó. Khi tham gia vào một nhóm hỗ trợ, bạn có thể dễ dàng buông bỏ nhu cầu thể hiện con người trên sân khấu của mình và bộc lộ con người thật của mình, bởi những thành viên trong nhóm đều “hiểu vấn đề”, bất kể “vấn đề” đó là gì.

Không những giúp bạn xây dựng tính cộng đồng một cách hiệu quả, các nhóm hỗ trợ còn giúp bạn vượt qua những thử thách và đạt đến mục tiêu của mình. Cộng đồng không chỉ giúp củng cố động lực, mà còn cả tinh thần trách nhiệm của mỗi người. Nếu có cam kết với một người hoặc một nhóm người, bạn sẽ có khuynh hướng giữ đúng cam kết hơn so với khi tự cam kết với chính mình. Nếu bạn vắng mặt những lúc mọi người đều có mặt ở phòng gym, tham gia buổi gặp của nhóm hồi phục chứng lo âu hay buổi gặp gỡ ẩn danh giữa những người nghiện rượu, bạn sẽ cảm thấy rất tội tệ. Vì vậy, khả năng cao là bạn sẽ cố thu xếp để tham gia ngay từ đầu. Tuy vậy, hơn cả sự đôn đốc tinh thần trách nhiệm, những gì bạn nhận được khi vắng mặt có lẽ mới chính là lợi ích lớn nhất từ các nhóm hỗ trợ. Khi vắng mặt, bạn thường cảm thấy ngượng ngùng hay xấu hổ nhưng rồi có thể bạn sẽ nhận được sự an ủi và thật nhiều yêu thương. Đó là bởi vì tất cả thành viên trong cộng đồng của bạn đều đã trải qua những thách thức tương tự và họ hiểu rõ

mọi chuyện khó khăn đến mức nào. Lại một lần nữa, cộng đồng thấu hiểu vấn đề của bạn. Các bạn đều dễ bị tổn thương. Các bạn đều đang trải qua những phiên bản khác nhau của cùng một câu chuyện.

Đó là một cơ cấu bảo vệ hai tầng: cộng đồng giữ cho bạn đứng vững, và nếu bạn vấp ngã, cộng đồng sẽ nâng bạn dậy. Đây là lý do các nhóm hỗ trợ dành cho những cá nhân đang gặp khó khăn với việc cai nghiện lại hoạt động hiệu quả đến thế. Rất hiếm khi nào “đi một mình” hoạt động lại tốt hơn so với “cùng nhau tiến lên”.

## **Tổ chức họp mặt**

Trong Thời kỳ Khai sáng, các nghệ sĩ, triết gia, nhà thơ và nhà khoa học rất thường xuyên gặp gỡ nhau tại các phòng trưng bày hoặc trong những cuộc họp mặt riêng tư để tập trung thảo luận về một chủ đề chung. Mặc dù các buổi họp mặt của giới văn nghệ sĩ giờ đã không còn thịnh hành, nhưng cũng không có lý do gì mà chúng ta không hồi sinh chúng. Đây đơn giản là việc tập họp các cá nhân có chung sở thích và đồng ý gặp gỡ nhau thường xuyên, có thể là mỗi tháng một lần. Ta có thể tổ chức các buổi họp mặt dưới dạng một câu lạc bộ đọc sách; câu lạc bộ viết báo hoặc một hội nhóm trí thức, nơi những người cùng ngành nghề gặp nhau để thảo luận về công việc chuyên môn của mình.

## **Thực hành: Ưu tiên chất lượng hơn số lượng**

Cách nay hơn hai ngàn năm, trong kiệt tác The Nicomachean Ethics (tạm dịch: Đạo đức Nicomachean) của mình, triết gia Hy Lạp Aristotle đã nêu ra ba kiểu tình bạn khác nhau:

**Tình bạn dựa trên lợi ích:** Kiểu tình bạn mà trong đó một hoặc cả hai bên xem kết quả của tình bạn này là một lợi ích mình đạt được. Kiểu tình bạn này tương tự với “mối quan hệ công việc” trong giới kinh doanh hiện đại hoặc việc quyết định làm bạn với một ai đó chỉ vì cho rằng họ có thể giúp đỡ mình.

**Tình bạn dựa trên niềm vui:** Kiểu tình bạn mà trong đó các cá nhân kết bạn với nhau chủ yếu để có những trải nghiệm vui vẻ. Khi ở cạnh những người bạn như thế, bạn sẽ được tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ và vô tư.

**Tình bạn dựa trên giá trị cốt lõi:** Kiểu tình bạn mà trong đó các cá nhân chia sẻ những giá trị tương đồng với nhau. Đây là mối quan hệ gắn kết giữa bạn với những người mà bạn ngưỡng mộ và tôn trọng, những người có cùng giá trị cốt lõi như bạn.

Điều lý thú là từ cách đây nhiều thế kỷ, Aristotle đã chỉ ra được rằng “nhiều cá nhân còn non trẻ và mới bước vào đời” rất thường hay theo đuổi tình bạn chủ yếu vì lợi ích, để rồi kết cục là họ chỉ càng thấy thiếu thốn hơn. Hãy dành ít thời gian đến thăm các trường đại học hoặc các công ty, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy nhận định này đến nay vẫn đúng.



Cũng tương tự như thế, ông viết: “Những kẻ yêu vì lợi ích thì chỉ yêu vì những thứ tốt cho mình; những kẻ yêu vì niềm vui thì chỉ yêu những gì khiến họ thấy vui thú. Thế nhưng những gì khiến người ta cảm thấy hữu dụng hoặc vui thích thì lại không bao giờ trường tồn mà luôn thay đổi. Thế nên, khi mục đích của tình bạn không còn, tình bạn ấy cũng sẽ ra đi”. Ở đây, có vẻ như Aristotle đang miêu tả những người mà ngày nay chúng ta gọi là người tham vọng và người quảng giao, tức những người cứ tham gia hết nhóm này đến nhóm khác mà vẫn không cảm thấy bản thân vững vàng trong một cộng đồng có ý nghĩa.

Mặc dù cả ba kiểu tình bạn mà Aristotle nêu ra đều có giá trị trong một số tình huống nhất định, nhưng chỉ những tình bạn dựa trên giá trị cốt lõi – tình bạn giữa những người có chung giá trị tinh thần – mới bền vững và thật sự có ý nghĩa. Ông viết: “Tình bạn hoàn hảo là tình bạn giữa những người có cùng những phẩm chất tốt đẹp. Bởi vì những cá nhân này luôn mong muốn điều tốt đẹp cho nhau (trong mọi hoàn cảnh) và vì thế mà những tình bạn này tự thân nó đã là một điều tốt đẹp”. Tạo dựng các mối quan hệ dựa trên các giá trị cốt lõi là việc không hề dễ dàng và đòi hỏi ta phải nỗ lực không ngừng. Theo Aristotle: “Ta chỉ có thể xây dựng được tình bạn cao quý với một vài người”. Tuy ít về số lượng, nhưng tình bạn này lại có thể mang đến cảm giác thỏa mãn và trọn vẹn tuyệt vời. Thật là một phúc lành hiếm hoi khi được kết nối với ai đó một cách thật sự sâu sắc, khi có thể gắn kết với một tâm hồn đồng điệu với mình.

Khái lược về tình bạn của Aristotle không chỉ đúng mà còn rất thực tế. Việc xét xem các mối quan hệ của mình rơi vào nhóm nào có thể sẽ rất hữu ích. Nếu một số, hay thậm chí là hầu hết, mối quan hệ bạn bè của bạn được xây dựng dựa trên lợi ích hoặc niềm vui thì đó cũng là chuyện hoàn toàn bình thường. Nhưng đừng quên rằng những kiểu tình bạn như thế luôn hướng đến một mục đích bên ngoài và thường không tồn tại lâu dài như kiểu tình bạn tốt đẹp nhất – tình bạn được xây dựng dựa trên các giá trị tương đồng. Và

cũng đừng quên rằng tình bạn dựa trên giá trị cốt lõi không tự nhiên mà có, và nó đòi hỏi chúng ta phải dành thời gian cũng như công sức đáng kể để nuôi dưỡng. Như Aristotle đã viết: “Rất nhiều tình bạn đã ra đi vì thiếu mất những cuộc chuyện trò”. Tuy vậy, những quả ngọt từ tình bạn dựa trên giá trị cốt lõi nhìn chung thường vượt xa công sức mà bạn bỏ ra cho nó.

\*\*\*

Bạn cũng nên áp dụng tư duy của Aristotle để nhận định các mối quan hệ trên mạng xã hội của mình. Cách đánh giá này đặc biệt hợp lý khi giờ đây chúng ta đã biết cảm xúc lan truyền trên mạng xã hội nhanh như thế nào. Lập luận ở đây rất dễ thấy và đơn giản: nếu có người thường xuyên tỏ thái độ bức mình, khó chịu với bạn hoặc thường xuyên trêu chọc bạn thì bạn nên nhanh chóng bỏ theo dõi, hủy kết bạn, tắt thông báo, đánh dấu tài khoản của họ là thư rác hoặc chặn họ; và đừng cảm thấy buồn phiền vì đã làm vậy.

Aristotle không phải là nhà tư tưởng thời cổ đại duy nhất cho chúng ta những lời khuyên hữu ích đến tận hôm nay. Cách nay hai ngàn năm, triết gia khắc kỷ Epictetus đã cảnh báo chúng ta không nên kết bạn xấu: “Nếu kết thân với kẻ lảm trong bùn thì bạn khó lòng tránh khỏi bị lảm lem”. Trước thời điểm đó thêm năm trăm năm, Đức Phật từng dạy rằng một trong tám yếu tố của Bát chánh đạo chính là chánh ngữ, tức là tránh nói xấu người khác cũng như tránh nói lời độc ác, thô lỗ, khinh suất. Tốt nhất chúng ta nên áp dụng chánh ngữ không chỉ trong giao tiếp ngoài đời thật, mà cả khi giao tiếp trên mạng xã hội nữa.

**Thực hành: Xây dựng một “mạng lưới tri thức”**

Ed Catmull đã đồng sáng lập Hãng phim Pixar Animation và lãnh đạo công ty kể từ lúc hãng phim còn non trẻ, đến lúc trải qua thời vàng son, và cuối cùng là khi được Walt Disney thu mua lại vào năm 2006. Catmull nghỉ hưu vào năm 2019 và ông được xem là một trong những nhà lãnh đạo thành công nhất trong mọi ngành công nghiệp sáng tạo. Bí quyết thành công của hãng phim Pixar chính là việc xây dựng và phát triển một Mạng lưới tri thức, theo cách gọi của Catmull. Mạng lưới tri thức là một nhóm những người mà bạn thường xuyên gặp gỡ, có thể giúp bạn xác định được những vấn đề bạn gặp phải và thẳng thắn phản hồi lại với bạn. Mạng lưới tri thức ở Pixar là “một thực thể hết sức hữu ích và hiệu quả”, Catmull đã viết như thế trong hồi ký của mình, quyển Creativity Inc. “Thậm chí ngay từ những lần gặp đầu tiên, tôi đã vô cùng kinh ngạc khi nhận thấy những phản hồi của mọi người trong nhóm lại mang tính xây dựng đến như thế. Mỗi người tham gia đều dành hết tâm sức cho bộ phim nhóm đang thực hiện, chứ không tập trung vào những dự án cá nhân khác... Các thành viên đều xem nhau như bạn tốt.”

Các nhóm Mạng lưới tri thức có thể giúp ích cho mọi người. Khi càng dấn sâu vào các dự án cá nhân quan trọng – dù đó là khai trương một công ty, tập luyện để tham gia một cuộc đua ma-ra-tông hay nuôi dạy con cái – chúng ta lại càng khó đánh giá mọi chuyện một cách khách quan. Dù tự mình đóng vai một người bạn và đưa ra lời khuyên cho chính bản thân có thể khá hữu ích (xem lại phần “tự tách bản thân ra khỏi hoàn cảnh” ở Chương 2), nhưng trực tiếp nhận được lời khuyên từ một người bạn đáng tin cậy sẽ còn giúp ích hơn. Catmull viết: “Những người tham gia vào những dự án sáng tạo phức tạp thường bị mất phương hướng trong quá trình thực hiện dự án. Bản chất của vấn đề chính là để sáng tạo, bạn phải hoàn toàn nhập tâm và gần như trở thành chính bản thân dự án trong một thời gian”. Dù việc hòa mình vào dự án đang thực hiện có thể giúp ích ở nhiều mặt, trạng thái này cũng khiến chúng ta

không có được một cái nhìn thông suốt. Một nhóm Mạng lưới tri thức sẽ có thể giúp bạn xác định những điểm mù khi quá nhập tâm vào dự án, trước khi những điểm mù này gây ra những vấn đề nghiêm trọng.

Trong một tổ chức, bạn nắm giữ chức vụ càng cao thì việc xây dựng một nhóm Mạng lưới tri thức lại càng quan trọng. Các lãnh đạo cấp cao thường khá cô đơn, thế nên với họ, những người cùng làm việc và hỗ trợ đóng vai trò hết sức thiết yếu và việc nhận được những phản hồi thẳng thắn từ những người bên cạnh thậm chí còn quan trọng hơn thế nữa. Thông thường, do không muốn làm mất lòng lãnh đạo mà các nhân viên cấp dưới hay chần chừ không dám đề cập đến những mối bận tâm của bản thân hay đưa ra những phản hồi tiêu cực. Nhưng với các lãnh đạo, những cá nhân quan trọng nhất trong vòng giao tiếp của họ chính là những người dám làm điều ngược lại – đặt câu hỏi với cấp trên và chỉ ra các vấn đề tiềm tàng trước khi xảy ra hậu quả.

Catmull đã gợi ý một vài nguyên tắc giúp tạo dựng một nhóm Mạng lưới tri thức. Các nguyên tắc này có thể được áp dụng cả trong bối cảnh công việc lẫn cuộc sống cá nhân:

Hãy chỉ mời những người mà bạn tuyệt đối tin tưởng và biết chắc rằng họ sẽ hoàn toàn thành thật với mình – thậm chí dù đó là những sự thật bạn không muốn nghe.

Hãy mời những người hướng trọng tâm vào giải pháp. Mục tiêu của việc lập nhóm không chỉ dừng lại ở việc chỉ ra các vấn đề, mà còn là đưa ra các giải pháp và cách triển khai khả thi.

Hãy mời những người đã từng hoạt động trong cùng lĩnh vực với bạn. Hãy kết nối với những người đã vượt qua những việc mà bạn đang gặp phải. Kinh nghiệm thường đi đôi với tri thức và sự thấu cảm.

## **Lời kết về xây dựng TÍNH cộng đồng sâu sắc**

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã dạy rằng mỗi người chúng ta giống như một giọt sóng trên mặt nước. Chúng ta thường dễ đắm chìm trong trải nghiệm riêng một con sóng nhỏ – cách chúng ta dâng cao, nhấp nhô, hạ thấp và di chuyển theo thủy triều – nhưng chúng ta cũng phải ghi nhớ những con sóng đến từ đâu và sẽ đi về đâu, nhớ bản chất của sóng là nước. Khi chúng ta quá đắm chìm vào những lần dâng lên, hạ xuống của bản thân – chúng ta cố chấp bám vào sự tối ưu hóa, năng suất và hiệu quả – chúng ta thường thờ ơ với nước, nguồn gốc của mình; thái độ này dẫn đến kết quả là chúng ta nhanh chóng rơi vào cảm giác cô đơn và đau khổ. Không có nước thì hiển nhiên cũng không còn sóng. Những mối quan hệ xã hội và cảm giác được thuộc về một nơi nào đó – tức tính cộng đồng sâu sắc – có tác động sâu sắc đến mọi thứ, từ sức khỏe thể chất và tinh thần, cho đến thành tích, cảm giác thỏa mãn và đủ đầy trong cuộc sống. Chúng ta tiến hóa để hòa nhập với cộng đồng. Cộng đồng chính là nơi ôm giữ chúng ta mỗi khi chúng ta “dâng lên” và “hạ xuống”. Khi xem nhẹ điểm tựa này, chúng ta sẽ phải trả giá đắt.

Cũng giống như tất cả các nguyên tắc khác để sống vững vàng, tính cộng đồng sâu sắc phải được thực hành liên tục. Ta phải dành thời gian và nỗ lực để xây dựng và duy trì tính cộng đồng. Thái độ chấp

nhận, khả năng chú tâm vào hiện tại, tính kiên nhẫn và đặc biệt khả năng thừa nhận tính dễ bị tổn thương giúp tạo dựng và duy trì tính cộng đồng sâu sắc. Ngược lại, tính cộng đồng sâu sắc sẽ trở thành không gian hỗ trợ cho các nguyên tắc còn lại.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng dạy: “Theo văn hóa truyền thống của Việt Nam, chúng tôi đã học được rằng ‘một cây làm chẳng nên non’. Đó là lý do an trú trong một cộng đồng là một bài thực hành hiệu quả và quan trọng. Nếu không thuộc về một cộng đồng, không có được một nhóm bằng hữu có cùng chí hướng và lối sống, chúng ta sẽ không thể tiến xa”.



## VẬN ĐỘNG CƠ THỂ ĐỂ TÂM TRÍ VỮNG VÀNG

Có thể bạn không biết đến cái tên Andrea Barber, nhưng nếu lớn lên ở Mỹ vào những năm 1990, có thể bạn sẽ biết cái tên Kimmy Gibbler. Andrea Barber là nữ diễn viên thủ vai Kimmy Gibbler – nhân vật hàng xóm lập dị, táo bạo và tự tin – trong loạt phim truyền hình Full House. Tuy nhiên, ngoài đời thật, Barber lại không hề tự tin hay táo bạo chút nào. Cô phải chịu đựng chứng lo âu kinh niên cùng những cơn trầm cảm diễn biến ngày càng trầm trọng, nhất là sau khi cô bước sang tuổi trưởng thành. Bên ngoài, cô vẫn có dáng vẻ của một người nổi tiếng và vẫn được mọi người nhận ra ở nơi công cộng, nhờ hình ảnh của nhân vật đầy sức sống mà cô diễn trên truyền hình; thế nhưng bên trong, cô lại phải đấu tranh với bệnh tật suốt nhiều năm ròng.

Sau nhiều năm âm thầm chịu đựng, ở tuổi ba mươi hai, Barber đã lấy hết can đảm tìm đến sự giúp đỡ của giới chuyên môn. Cô được kê đơn thuốc và bắt đầu thường xuyên đến gặp một vị bác sĩ chuyên khoa. Barber và tôi được kết nối với nhau sau khi tôi viết một bài luận về trải nghiệm của bản thân với chứng OCD. Hai chúng tôi có rất nhiều điểm chung: từng trải qua chứng lo âu trầm trọng, phải điều trị với một bác sĩ trị liệu, phải dùng thuốc, có một nhân cách nơi công cộng khác với nhân cách thật của mình (tình trạng của tôi có vẻ nhẹ hơn của cô ấy nhiều). Nhưng quan trọng nhất, Barber đã cực kỳ xúc động khi đọc bài viết được đăng trên tạp chí Outside của tôi và muốn nói chuyện với tôi về sức mạnh của việc vận động cơ thể.

Cô kể với tôi: “Tôi bắt đầu chạy bộ vào thời điểm mọi thứ trong đời đã trở thành một đống rối rắm. Bên cạnh việc chịu đựng chứng



lo âu đang âm thầm tiến triển, tôi còn đang ly thân với chồng. Cảm xúc lúc đó của tôi hỗn độn vô cùng. Tôi thấy như mình đang trôi vô định. Ban đầu, tôi chỉ xem chạy bộ như một hoạt động giao tiếp xã hội, như một cách để buộc bản thân phải ra khỏi nhà và gặp gỡ bạn bè. Nhưng một khi đã bắt đầu yêu thích việc chạy, tôi chạy chỉ với mục đích tận hưởng hoạt động này. Tôi không biết phải nói thế nào nữa. Niềm vui khi chạy không chỉ nằm ở việc được thả hồn vào dòng suy nghĩ của bản thân, mà còn là quá trình vận động thể chất cũng như nhịp điệu của cơ thể khi ta tìm được nhịp chân và tốc độ phù hợp với mình. Khi về đến nhà sau mỗi lần chạy bộ, tôi đều cảm thấy cuộc sống mình hóa ra không đến nỗi tệ hại như tôi đã nghĩ cách đó chừng bốn mươi lăm phút, trước khi tôi bắt đầu chạy”.

Dần dà, đến năm 2016, Barber đã đăng ký tham gia một cuộc thi ma-ra-tông. Đó là một mục tiêu đầy thử thách, đặc biệt là đối với một người chỉ vừa mới luyện tập bộ môn này và có rất ít nền tảng về thể thao như Barber. Nhưng cô nhanh chóng nhận ra rằng niềm vui và lợi ích cô nhận được không nằm ở bản thân cuộc đua (mặc dù cuối cùng cô cũng hoàn thành vòng đua của mình), mà nằm chính ở quá trình luyện tập – quá trình đã giúp cô duy trì sự ổn định, tính kiên trì và tinh thần trách nhiệm trong việc vận động cơ thể mỗi ngày. Cô nói: “Tôi tin rằng chính việc chạy bộ đã cứu vớt đời tôi”.

Mặc dù vào năm 2020, thời điểm chúng tôi nói chuyện với nhau, Barber vẫn chưa có mục tiêu nào cụ thể cho hoạt động chạy bộ của mình, nhưng cô vẫn nhận thấy việc vận động mỗi ngày là vô cùng cần thiết. Ngay cả một chuyến đi bộ nhanh ba mươi phút cũng có thể mang đến kết quả tuyệt vời. Khi tôi hỏi liệu có khi nào đơn giản là chính thói quen lặp đi lặp lại đều đặn mỗi ngày đã tạo nên hiệu quả tích cực này không, cô hoàn toàn không đồng ý. “Không, tôi có rất nhiều thói quen khác, nhưng không hoạt động nào có thể khiến tôi thỏa mãn bằng vận động thể chất. Hẳn việc vận động phải có một tác động đặc biệt nào đó.”

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh việc tập thể dục không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn cả sức khỏe tinh thần. Kết luận này đúng với mọi nền văn hóa. Trong một bài phân tích được tiến hành vào năm 2019 của Đại học King's London, các tác giả đã xem xét hơn bốn mươi nghiên cứu, với tổng số người được khảo sát lên đến 267.000, để tìm hiểu mối quan hệ giữa việc tập thể dục và chứng trầm cảm. Họ đã phát hiện ra rằng vận động thể chất thường xuyên sẽ giúp giảm từ 17% đến 41% khả năng mắc trầm cảm. Mức giảm đáng kể này được quan sát thấy ở mọi độ tuổi và giới tính; và kết luận này cũng đúng với nhiều loại hình vận động khác nhau, từ chạy bộ cho đến cử tạ. Một nghiên cứu khác cũng phát hiện ra những hiệu quả tương tự của việc vận động đối với chứng lo âu.

Vận động cơ thể không chỉ giúp phòng ngừa mà đồng thời còn giúp điều trị các chứng bệnh tâm lý. Bên cạnh nghiên cứu quy mô lớn tìm hiểu về việc phòng ngừa bệnh được nêu bên trên, các nhà nghiên cứu từ Đại học King's còn tiến hành rà soát lại hai mươi lăm nghiên cứu khác, quan sát tổng cộng 1.487 bệnh nhân đang mắc chứng trầm cảm. Họ phát hiện ra rằng có khoảng từ 40% đến 50% các bệnh nhân trầm cảm có chuyển biến tích cực khi tập thể dục đều đặn. Nếu xét theo thang đo nhỏ – vừa – lớn, hiệu quả của việc tập thể dục được đánh giá là lớn. Các nhà nghiên cứu từ Đại học Limerick ở Ireland đã tiến hành một phân tích của riêng họ với 922 người tham gia khảo sát; và họ nhận thấy rằng với chứng lo âu, tỷ lệ bệnh nhân có phản ứng tích cực cũng ở mức tương tự. Những tỷ lệ này cũng tương đương với hiệu quả khi sử dụng các liệu pháp tâm lý và uống thuốc.<sup>13</sup>

[13 Chúng ta cũng cần nói rõ là việc tập thể dục không phải thần dược cho sức khỏe tinh thần. Tập thể dục có thể giúp hỗ trợ phòng ngừa và điều trị bệnh tâm lý, nhưng không phải lúc nào cũng hữu hiệu cho tất cả mọi người. Tôi biết rất nhiều bệnh nhân mắc bệnh tâm lý cảm thấy ngán đến tận cổ khi ai đó nói với họ rằng “hãy cứ tập thể dục nhiều hơn là được”. Nếu dễ dàng như thế thì mọi người](#)

đều đã khỏi bệnh. Chúng ta nên biết rằng các phương pháp trị bệnh tâm lý còn lại và việc tập thể dục không loại trừ lẫn nhau, mà có thể được sử dụng kết hợp để đạt được kết quả cao hơn. Rất nhiều bệnh nhân đã điều trị thành công các chứng bệnh tâm lý nhờ kết hợp việc tập thể dục với các liệu pháp tâm lý và thuốc men. (Chú thích của tác giả)

Thoạt nhìn, vận động thể chất có vẻ rất khác với những nguyên tắc trước đã được thảo luận trong quyển sách này. Buồn thay, khi sống với chủ nghĩa cá nhân anh hùng, chúng ta thường đánh giá quá cao vẻ bề ngoài, những bài tập thể thao đau thắt ruột và việc luyện tập hà khắc như cực hình; và chính sự mê đắm ấy đã làm méo mó cách chúng ta nhìn nhận và sử dụng cơ thể mình. Thế nhưng, như bạn sẽ thấy ngay sau đây, vận động cơ thể đích thực là yếu tố không thể thiếu trong quá trình thực hành lối sống vững vàng.

### **Sự hợp nhất của cơ thể và tâm trí**

Vào những năm 1640, triết gia người Pháp René Descartes đã giới thiệu thuyết nhị nguyên thân-tâm, hay tư tưởng cho rằng mặc dù được kết nối về mặt vật chất, thân và tâm vẫn là hai thực thể tách rời nhau. Tư duy này đã chi phối tư tưởng nhân loại hơn ba trăm năm mươi năm. Mãi đến thế kỷ 21, các nhà khoa học mới bắt đầu chứng minh được rằng Descartes đã lầm. Cơ thể và tâm trí chúng ta không hề tách biệt nhau. Thay vào đó, chúng ta là một hệ thống hợp nhất của cơ thể và tâm trí.

Vi khuẩn trong đường ruột và các protein do cơ bắp tiết ra sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Các hóa chất thần kinh trong não sẽ ảnh hưởng đến chứng đau lưng và nhịp tim. Khi vận động

cơ thể thường xuyên, chúng ta sẽ kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn, cải thiện khả năng sáng tạo và tiếp thu được nhiều thông tin hơn. Mặc dù khoa học nghiên cứu về tính hợp nhất tâm trí và cơ thể là một ngành khoa học còn khá mới mẻ, nhưng tinh thần phía sau nó thì không hề non trẻ chút nào. Rất lâu trước khi Descartes phân tách thân và tâm thành hai phần riêng biệt, người Hy Lạp cổ đại lại xem tâm trí và cơ thể như một thể thống nhất. Ví dụ, người Hy Lạp không tách giáo dục thể chất và giáo dục trí tuệ thành hai bộ môn riêng như chúng ta làm ngày nay. Thay vào đó, hai mảng này thường được dạy kết hợp với nhau, như một phần của triết lý được tóm lược qua một cụm từ tiếng La-tinh *Mens sana in corpore sano*: “một tâm trí minh mẫn trong một thân thể cường tráng”.

**Nguyên tắc thứ sáu để sống vững vàng chính là vận động cơ thể. Vận động cơ thể giúp cải thiện sức khỏe, sức mạnh và sức bền – không chỉ đối với thân thể, mà còn cả với tâm trí. Phần còn lại của chương này sẽ giải thích cách thức và lý do tác động này lại diễn ra. Đầu tiên, chúng ta sẽ tìm hiểu sơ lược cách quá trình vận động cơ thể giúp hỗ trợ những nguyên tắc khác – thái độ chấp nhận, khả năng chú tâm vào hiện tại, lòng kiên nhẫn, khả năng thừa nhận tính dễ tổn thương và tính cộng đồng sâu sắc. Tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu về những bài thực hành cụ thể giúp bạn xây dựng một chương trình rèn luyện thể chất phù hợp với mình. Chúng ta sẽ thấy rõ việc vận động cơ thể không cần phải quá phức tạp hay to tát và gần như tất cả chúng ta – bất kể tuổi tác, giới tính hay tạng người – đều có thể nhận được vô số những lợi ích từ hoạt động này.**

**Vận động cơ thể và thái độ chấp nhận**

Khi tôi bắt đầu tập luyện để tham gia một cuộc thi ma-ra-tông, một vận động viên chạy bộ nhiều kinh nghiệm hơn đã cho tôi một lời khuyên: tôi cần phải học cách cảm thấy thoải mái với trạng thái không thoải mái. Kỹ năng này đã giúp ích cho tôi rất nhiều ở cả trong và ngoài đường chạy.

Không chỉ riêng tôi và không riêng gì môn chạy bộ, hãy thử hỏi bất cứ người nào thường xuyên vận động cơ thể và họ sẽ kể với bạn cùng một câu chuyện: Một cuộc trò chuyện có vẻ khó khăn thật ra không khó khăn đến thế. Một công việc đến hạn cũng không đến nỗi quá áp lực. Các vấn đề trong mối quan hệ cũng có vẻ cũng không quá rối rắm. Dù có người lý luận rằng việc tập thể dục sẽ khiến chúng ta mệt mỏi và không còn đủ sức quan tâm đến chuyện gì khác nữa, nhưng thật ra không phải vậy. Các nghiên cứu đã cho thấy hoạt động thể chất giúp tăng cường chức năng và năng lượng của bộ não. Quá trình vận động cơ thể giúp bạn trải nghiệm những cơn đau, cảm giác khó chịu, trạng thái mệt mỏi rã rời, và học cách chấp nhận trải nghiệm đó thay vì ngay lập tức phản ứng hay kháng cự lại nó.

Evelyn Stevens, nữ vận động viên giữ kỷ lục thế giới với thành tích đạp xe được quãng đường xa nhất trong một giờ (47,97 ki-lô-mét), đã chia sẻ rằng trong những giai đoạn luyện tập gian khổ nhất của mình, “thay vì nghĩ mình chỉ muốn kết thúc việc này ngay lập tức, tôi cố gắng cảm nhận và trải nghiệm nỗi đau đớn của mình. Tôi thậm chí còn cố gắng trân trọng cơn đau đó”. Nếu bạn kháng cự hoặc cố đè nén cảm giác khó chịu đi đôi với việc vận động cơ thể, nỗi khó chịu ấy sẽ càng trở nên mãnh liệt hơn. Hoạt động thể chất góp phần dạy bạn cách chấp nhận mọi thứ như đúng bản chất của chúng, nhìn nhận mọi chuyện thật rõ ràng rồi quyết định những hành động tiếp theo. Với những bài tập khó, hiệu ứng này lại càng được nhìn thấy rõ, nhất là vào những thời điểm bạn phải lựa chọn giữa việc dừng lại hay tiếp tục gắng sức hoàn thành bài tập.

Một nghiên cứu được đăng tải trên tờ British Journal of Health Psychology đã cho thấy khi các sinh viên đại học quyết định thay đổi lối sống – từ không tập thể dục sang bắt đầu một chương trình tập luyện vừa sức, gồm hai hoặc ba lần đến phòng tập gym một tuần – họ cũng bắt đầu giảm được tình trạng căng thẳng, ít hút thuốc, ít uống rượu và giảm tiêu thụ caffeine hơn trước, đồng thời ăn uống lành mạnh hơn, chi tiêu hợp lý hơn và hình thành được thói quen học hành tốt hơn. Bên cạnh những cải thiện trong cuộc sống thường nhật, sau hai tháng thường xuyên tập thể dục, các sinh viên này cũng đạt thành tích tốt hơn trong các bài kiểm tra về khả năng kiểm soát bản thân do các nhà nghiên cứu thiết kế. Từ kết quả này, các nhà nghiên cứu đã đặt ra giả thuyết: tập thể dục có tác động mạnh mẽ đến “năng lực quản lý bản thân” của những sinh viên này. Nói nôm na, khi cố gắng vượt qua những khó khăn trong quá trình vận động thể chất – tức cố gắng không bỏ cuộc khi cơ thể và tâm trí đều thuyết phục bản thân dừng lại, các sinh viên đã rèn luyện cho mình khả năng giữ bình tĩnh, tinh táo và bản lĩnh khi đương đầu với khó khăn. Hoạt động này giúp họ tập chấp nhận những gì đang diễn ra và bắt đầu hành động một cách sáng suốt, phù hợp với các giá trị cốt lõi của mình. Trong phòng tập gym, điều này thường có nghĩa là tiếp tục luyện tập, không bỏ cuộc giữa chừng. Còn ngoài phòng tập, điều này có nghĩa là kiểm soát tốt tình trạng căng thẳng, uống ít rượu bia lại hay chăm chỉ học hành hơn.

Một nghiên cứu khác được đăng tải trên tờ European Journal of Applied Physiology đã tiến hành đánh giá xem khi ta luyện tập thể dục, các phản ứng sinh lý của cơ thể khi ta gặp căng thẳng sẽ thay đổi như thế nào. Các nhà nghiên cứu tại Viện Công nghệ Karlsruhe của Đức đã chia các sinh viên ra thành hai nhóm vào đầu học kỳ và yêu cầu một nhóm chạy bộ hai lần một tuần trong vòng hai mươi tuần, nhóm còn lại thì không. Đến cuối tuần thứ hai mươi, vô tình rơi đúng vào thời gian thi cử – thời điểm khá căng thẳng đối với các sinh viên – các nhà nghiên cứu đã cho họ đeo các thiết bị theo

dõi suốt cả ngày để xem xét sự thay đổi nhịp tim, một chỉ số đo lường chứng căng thẳng sinh lý phổ biến. Hẳn bạn cũng đoán được, những sinh viên thuộc nhóm chạy bộ có biên độ dao động nhịp tim nhỏ hơn. Cơ thể họ không trở nên quá căng thẳng vào thời gian thi cử. Có lẽ đó là bởi thay vì kháng cự áp lực từ việc thi cử, nhóm sinh viên này đã học được cách chấp nhận hoàn cảnh và nhờ vậy mà ít cảm thấy bất an hơn.

Điều mang tính khích lệ ở những nghiên cứu này đó là các đối tượng tham gia nghiên cứu không hề vận động với cường độ quá cao. Họ chỉ cố gắng vượt qua những thử thách nhỏ về thể chất nằm trong giới hạn của bản thân – từ không vận động chuyển sang tập thể dục một chút. Trong chương này, có một thông điệp xuất hiện xuyên suốt chính là chúng ta không cần phải trở thành một vận động viên chuyên nghiệp hay người tập thể hình thì mới được hưởng những lợi ích đa dạng của việc vận động cơ thể. Khi xây dựng thói quen vận động, sẽ có những lúc bạn cảm thấy rất chật vật và những thời điểm này không chỉ giúp bạn mạnh mẽ hơn về khía cạnh thể chất, mà còn mang đến cho tâm trí bạn những cơ hội tốt để thực hành thái độ chấp nhận cũng như duy trì trạng thái vững vàng vào những lúc khó khăn, đau khổ. Đối với một số người, việc này có thể đòi hỏi họ phải nâng tạ rất nhiều lần hoặc chạy thật nhanh. Nhưng đối với một số người khác, đó có thể đơn giản là thay đổi thói quen từ không vận động sang đi bộ nhanh ba mươi phút mỗi ngày.

## **Vận động cơ thể và khả năng chú tâm vào hiện tại**

Khi vận động cơ thể thường xuyên, bạn sẽ nhận ra rằng cách tập luyện hiệu quả chính là thực hiện nghiêm túc, chuẩn xác mỗi lượt tập hoặc mỗi bước trong bài tập một cách độc lập, như thể chính

bản thân những bước nhỏ ấy là một bài tập hoàn chỉnh. Ban đầu, việc này đòi hỏi bạn phải hết sức tập trung, nhưng dần dần, tập luyện theo cách này sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn. Khi bạn hiện diện trọn vẹn hơn trong từng bài tập thì không chỉ trải nghiệm khi tập luyện của bạn được cải thiện, mà cả thành tích luyện tập của bạn cũng thế. Những gì diễn ra trong lượt tập tiếp theo hay lượt tập vừa rồi đều không quan trọng. Chỉ có lượt tập hiện tại là quan trọng mà thôi.

Hoạt động thể chất chính là một phương pháp phổ biến để trải nghiệm trạng thái dòng chảy. Khi ta vận động, trạng thái thể chất được kích thích nhờ hoạt động mạnh sẽ trở thành một “chiếc neo” cho ý thức của bạn, và sự kích thích này càng gia tăng, bạn lại càng học được cách tập trung tâm trí. Tuy nhiên, để đạt được trạng thái này, bạn cần phải tránh xa các thiết bị kỹ thuật số (hoặc ít nhất cũng phải chuyển điện thoại sang chế độ máy bay nếu bạn cần nghe nhạc). Nếu những người tập thể dục muốn trải nghiệm trạng thái dòng chảy, họ phải “tập trung tư tưởng vào việc mình đang làm”, theo lời của Pirkko Markula, giáo sư dạy hoạt động thể chất tại Đại học Alberta ở Canada.

Khi tôi thảo luận với khách hàng về việc đưa các hoạt động vận động cơ thể thành hoạt động thường nhật của họ, chúng tôi cũng dứt khoát xem đây là cơ hội để trải nghiệm cảm giác không bị phân tâm. Với nhiều người, nguyên nhân chính khiến họ thích tập thể dục là bởi trong thời gian luyện tập, họ sẽ không liên tục bị làm phiền bởi những cuộc gọi, email hay tin nhắn. Càng trải nghiệm cảm giác không bị phân tâm khi tập luyện, họ lại càng ưu tiên và bảo vệ trạng thái hiện diện trọn vẹn trong những khía cạnh khác của cuộc sống. Hiện tượng này khớp với một lý thuyết được giới thiệu bởi tác giả kiêm chuyên gia về thói quen Charles Duhigg: vận động cơ thể là một “thói quen then chốt”, hay một thói quen tích cực thuộc một khía cạnh nhất định của cuộc sống lại có thể góp



phần đưa đến những thay đổi tích cực trong những khía cạnh còn lại.

Vận động cơ thể cũng giúp bạn phát triển năng lực tập trung bởi vì hoạt động này đòi hỏi bạn phải chú tâm đến những tín hiệu mà cơ thể mình phát ra. Mình nên tăng tốc hay giảm tốc? Liệu có phải đây chỉ là cơn đau do gắng sức quá mức, hay vì một chấn thương mình chưa biết? Khi để tâm lắng nghe những phản hồi tương đối cụ thể của cơ thể, bạn có thể tiếp tục tinh chỉnh quá trình luyện tập của mình. Hãy duy trì thói quen này và khả năng tập trung cao độ của bạn sẽ được cải thiện.

## **Vận động cơ thể và tính kiên nhẫn**

Tôi may mắn được quen biết một số vận động viên hàng đầu trên thế giới. Điều thú vị là mỗi người họ lại rèn luyện thân thể theo những chiến lược rất khác nhau. Một số tuân theo phương pháp tập luyện với cường độ cao, khối lượng thấp; một số người khác thì tập theo phương pháp ngược lại. Một số đánh giá hiệu quả tập luyện dựa trên các chỉ số vùng nhịp tim, trong khi những người khác thì sử dụng chỉ số đo cảm giác chủ quan. Thế nhưng tất cả họ đều nói với tôi rằng bí quyết thành công trong tập luyện không nằm ở nội dung kế hoạch mà nằm ở việc họ có tuân thủ kế hoạch đó hay không. Miễn là kế hoạch luyện tập được xây dựng dựa trên những nguyên tắc hợp lý thì phương pháp cụ thể thậm chí còn không quan trọng bằng lòng kiên nhẫn và sự kiên định của vận động viên. Đường nào cũng dẫn đến La Mã, nhưng bạn chỉ có thể đến nơi nếu không liên tục đi chệch khỏi con đường mình đã lựa chọn.

Để cải thiện sức khỏe thể chất, bí quyết đơn giản là bạn phải trung thành với một kỹ thuật gọi là luyện tập với độ khó tăng dần. Đầu tiên, bạn luyện một cơ bắp hoặc một kỹ năng cụ thể nào đó theo một số bài tập nhất định, sau đó bạn dần dần tăng cường độ và thời lượng. Những bài tập ban đầu vốn rất khó rồi sẽ trở nên dễ dàng hơn; và sau những ngày luyện tập cực nhọc sẽ là khoảng thời gian tương ứng để cơ thể bạn phục hồi. Bí quyết thành công chính là việc lặp đi lặp lại và kiên trì thực hiện các bài tập. Kết quả sẽ không xuất hiện trong một sớm một chiều, mà thường là sau nhiều tháng, thậm chí nhiều năm. Như đã được đề cập ở Chương 4, nếu bạn hấp tấp hoặc cố gắng tập quá sức khi cơ thể vẫn chưa quen với cường độ mới, nguy cơ bạn gặp chấn thương do tập luyện quá mức sẽ gia tăng đáng kể. Bạn không thể phủ nhận chuyện này. Cơ thể của bạn sẽ cho bạn biết. Bạn sẽ thấm nhuần tới tận xương tủy bài học về sự kiên nhẫn.

Vern Gambetta, một người bạn của tôi, là một huấn luyện viên kỳ cựu nổi tiếng thế giới đã từng đào tạo hàng trăm vận động viên tinh hoa, bao gồm các thành viên của đội New York Mets và Chicago Bulls cũng như nhiều vận động viên Olympic. Anh giải thích: “Ngày nay, người ta khao khát sự mới lạ và những kích thích bất tận. Xu hướng hiện đại là thử hết cái này đến cái kia và liên tục thay đổi những gì mình làm từ ngày này sang ngày khác. Nhưng tốc độ và sự thay đổi sẽ không giúp ích gì nếu bạn muốn theo đuổi sự phát triển lâu dài và tăng trưởng bền vững”. Quá trình rèn luyện thể chất đòi hỏi nỗ lực lâu dài.

Vận động cơ thể thường xuyên giúp bạn nhận ra thành tích đột phá sẽ không diễn ra trong ngày một ngày hai, mà đó là kết quả của quá trình kiên trì nỗ lực trong một khoảng thời gian dài. Bạn phải nhẫn nại đập tảng đá một cách khôn ngoan và có kiểm soát cho đến ngày nó vỡ ra. Để đạt được tiến bộ, bạn phải kiên nhẫn và hiện diện trọn vẹn trong quá trình rèn luyện thân thể. Đừng quên dừng trước một bước trong buổi tập hôm nay để bạn có thể tiếp tục vào ngày mai.

## **Vận động cơ thể và sự thừa nhận tính dễ tổn thương**

Dù lựa chọn thử thách bản thân trong loại hình rèn luyện thể chất nào đi nữa, cũng sẽ có những lúc bạn gặp thất bại. Đây là chuyện không thể tránh khỏi. Khi cố chạy bộ hay đi bộ nhanh hơn, nâng tạ nặng hơn hoặc đạp xe xa hơn mức bạn vẫn quen làm, bạn có thể thấy hơi chùn chân. Bạn phải đối mặt với vô số điều mình không biết. Việc này sẽ khó chịu đến mức nào? Mình có thể vượt qua được hay không? Liệu mình có bỏ cuộc sớm không? Mình sẽ thành công hay thất bại?

Những khi tôi thử nâng tạ nặng trong phòng gym, cậu bạn cùng tập với tôi, Justin, thường cảm nhận được cảm giác do dự của tôi và lên tiếng cổ vũ. Những lúc ấy, dù kết quả có ra sao, tôi vẫn thực hành nghệ thuật dũng cảm đối mặt với tính dễ bị tổn thương của mình và học cách tin tưởng ở bản thân trong những tình huống thử thách. Khi gặp thất bại, đôi khi là trước mặt rất nhiều người, tôi học cách chấp nhận chuyện đó. Khi thường xuyên vận động cơ thể, bạn sẽ bộc lộ những điểm yếu của bản thân và học được cách ngừng né tránh những bài tập khó, mà thay vào đó sẽ cố gắng đương đầu và vượt qua chúng. Càng đương đầu với những điểm yếu của mình, bạn sẽ càng trở nên mạnh mẽ và tiến gần đến trạng thái thân-tâm hợp nhất một cách đúng nghĩa nhất.

Trong phòng tập tạ (hay trên đường đua điền kinh hoặc ở hồ bơi), chỉ có mình bạn với những thanh tạ. Hoặc bạn nâng được tạ, hoặc bạn không nâng được. Nếu bạn làm được, cảm giác sẽ thật tuyệt vời. Còn nếu không được, hãy luyện tập thêm và thử lại lần nữa. Có những ngày mọi thứ diễn ra tốt đẹp và cũng có những ngày lại

không được như thế. Nhưng theo thời gian, bạn sẽ thấy rõ những gì mình nhận được là hoàn toàn tương xứng với nỗ lực cũng như thái độ sẵn lòng đương đầu với những thử thách ngày càng khó khăn hơn và vượt qua những lần thất bại của bạn. Nghe có vẻ đơn giản nhưng quá trình này không hề dễ dàng chút nào. Chính nhờ những thử thách giúp gây dựng cảm giác tự tin âm thầm nhưng vững chãi, bạn trau dồi được tính trung thực cũng như khả năng bộc lộ những điểm dễ bị tổn thương và tự lực vượt qua gian khổ của mình. Bạn học được cách tin tưởng bản thân và dám mạo hiểm trước mặt người khác, chính nhờ vậy mà có thể gây dựng những mối quan hệ thân thiết trong cộng đồng thể dục thể thao của mình.

## **Vận động thể chất và tính cộng đồng sâu sắc**

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy việc luyện tập thể dục cùng người khác sẽ giúp củng cố mối quan hệ của bạn với mọi người và cảm giác bản thân thuộc về một nơi nào đó – hay điều mà chúng ta vẫn gọi là tính cộng đồng sâu sắc. Trong quyển sách *The Joy of Movement* (tạm dịch: Niềm vui vận động), nhà tâm lý học sức khỏe kiêm diễn giả của Đại học Stanford, Kelly McGonigal, đã trình bày chi tiết những lý do của việc này. Sau hàng triệu năm, chúng ta đã tiến hóa để cảm nhận được niềm vui tập thể khi cùng vận động với những người xung quanh. Thuở sơ khai, đây là một lợi thế về mặt tiến hóa giúp thúc đẩy con người hợp tác với nhau trong quá trình săn bắt. Lúc này, các hóa chất thần kinh như endorphin và oxytocin sẽ được giải phóng, giúp tăng cường cảm giác yêu thương và gắn bó giữa mọi người. Trong nhiều chương trình luyện tập thể chất, có một đặc tính tinh thần có thể tạo ra cảm giác mà các nhà khoa học gọi là hợp nhất bản thể – cảm giác được kết nối và trở thành một phần của một điều gì đó to lớn hơn bản thân mình. Khi chúng ta cùng vượt qua những thử thách về thể chất với những người xung quanh, cả nhóm sẽ cùng đạt được cảm giác tự tin, dễ dàng thừa nhận tính dễ bị tổn thương và tin tưởng nhau hơn. Các nhà khoa

học về thể dục thể thao gọi đây là “sự gắn bó cơ bắp”, vì những ứng dụng từ thời xa xưa của hiệu ứng này trong những nghi thức quan trọng của các nền văn hóa bộ lạc, và gần đây hơn là các ứng dụng trong ngành quân đội.

McGonigal nói: “Tất cả chúng ta đều khát khao cảm giác kết nối, và quá trình vận động cùng nhau chính là một trong những cách hiệu quả nhất giúp ta trải nghiệm cảm giác này”. Cô chia sẻ rằng những người không tham gia vào các đội nhóm thường không hiểu được các tác động về mặt xã hội của quá trình vận động cơ thể. “Như bất kỳ tiến trình hoạt động lâu dài nào khác trong tự nhiên, bạn sẽ không cảm nhận được tác động cho đến khi bắt tay thực hiện. Khi bạn tập thể dục, nội tiết tố endorphin sẽ tuôn trào và tìm bạn đập liên hồi; bạn sẽ thấy cảm giác mình thuộc về một nơi nào đó là chuyện hợp lý nhất trên đời.”

Tôi đã trực tiếp trải nghiệm những ích lợi này. Hiếm khi nào tôi thấy hối tiếc vì đã tìm cách điều chỉnh thời khóa biểu của mình để dành ra thời gian chạy bộ, leo núi hoặc nâng tạ cùng bạn bè. Trong ngắn hạn, tôi luôn cảm thấy vui vẻ hơn sau khi luyện tập. Còn trong dài hạn, vài người bạn tôi gặp gỡ lần đầu ở phòng tập gym hay trên những cung đường mòn leo núi giờ đã trở thành bạn thân của tôi.

\*\*\*

Chúng ta vừa nói về những lợi ích của việc vận động cơ thể, giờ hãy cùng tìm hiểu cách ứng dụng những kiến thức này vào cuộc sống. Thật không may, khi nói đến hoạt động vận động cơ thể, có vô số thông tin sai lệch tràn lan ngoài kia. Đó là thứ mà chúng ta gọi là “bí quyết truyền tai”: những thuật ngữ nghe có vẻ phức tạp

nhưng lại thiếu cơ sở khoa học và không phát huy hiệu quả, thường được lan truyền bởi những người đang cố trục lợi từ chúng ta. Đây thực chất chính là chủ nghĩa cá nhân anh hùng trong lĩnh vực rèn luyện thể chất. Tôi hoàn toàn không chấp nhận những thông tin trôi nổi kiểu này nên bạn hãy cứ an tâm rằng những gì tôi cung cấp ngay dưới đây sẽ không như thế. Tôi sẽ giới thiệu những bài thực hành vận động đơn giản, cụ thể và thật sự hiệu quả. Tất cả các thông tin này đều được củng cố bởi kinh nghiệm thực tế cũng như những dữ liệu được tôi thu thập trong nhiều năm. Bạn có thể điều chỉnh các bài tập này sao cho phù hợp với điều kiện và lối sống của bạn. Và tất cả các bài tập này đều miễn phí. Nhưng trước khi chúng ta tìm hiểu những bài tập cụ thể ấy, tôi muốn nói về một trong những sự chuyển đổi nhận thức quan trọng và hữu ích nhất liên quan đến vấn đề sức khỏe, chất lượng cuộc sống và quá trình theo đuổi thành công đích thực. Đối với nhiều người, nhận thức mới này thật sự đóng vai trò nền tảng khi họ tham gia bất kỳ chương trình vận động lâu dài nào.

## **Vận động cơ thể như một phần công việc hằng ngày**

“Nhưng tôi không có thời gian” chính là cái cớ thường gặp nhất cho tình trạng không vận động thể chất thường xuyên. Mặc dù đây có thể là một lý do hợp lý nếu bạn đang phải làm đồng thời nhiều công việc và phải rất vất vả mới đáp ứng được các nhu cầu cơ bản, thiết yếu của bản thân; nhưng với đa số mọi người, lý do này chỉ là ngụy biện. Trung tâm phòng chống và kiểm soát bệnh tật (CDC) đã phối hợp với Viện Nghiên cứu & Phát triển (RAND) thực hiện một nghiên cứu vào năm 2019. Các nhà nghiên cứu đã khảo sát 32.000 người Mỹ về cách những người này phân bổ thời gian trong ngày và phát hiện ra rằng trung bình, mỗi người Mỹ có hơn 4,5 giờ đồng hồ rảnh rỗi mỗi ngày và phần lớn khoảng thời gian này được dùng để ngồi trước các thể loại màn hình. Phát hiện này không đổi với mọi mức thu nhập, tuổi tác, giới tính và chủng tộc. Dù bạn có kiên

quyết cho rằng bản thân không thể vận động vì quá bận rộn với những công việc cực kỳ quan trọng và đòi hỏi chuyên môn cao của mình, tôi vẫn chân thành khuyên bạn nên sắp xếp thời gian vận động thể chất – không phải như một phần phụ thêm bên cạnh công việc, mà như một phần công việc của bạn. Hãy thử làm theo lời khuyên này dù bạn có là bác sĩ, y tá, luật sư, nhà đầu tư, giáo viên, nhà văn, nhà nghiên cứu, phụ huynh hay làm trong bất kỳ ngành nghề nào khác.

Nghiên cứu đã cho thấy vận động thể chất thường xuyên sẽ giúp tăng cường khả năng tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề, cải thiện tâm trạng và khả năng kiểm soát cảm xúc, nâng cao khả năng tập trung, tiếp thêm năng lượng và giúp chúng ta ngủ ngon hơn. Serotonin, norepinephrine và dopamine là ba chất dẫn truyền thần kinh thiết yếu đối với chức năng não bộ. Serotonin ảnh hưởng đến tâm trạng, norepinephrine nâng cao khả năng nhận thức và dopamine điều chỉnh sự tập trung và cảm giác thỏa mãn. Khi ba chất truyền dẫn thần kinh này ở trạng thái cân bằng, não bộ chúng ta sẽ hoạt động với hiệu quả tối ưu. Ngược lại, khi các chất trên bị mất cân bằng, cảm xúc và khả năng nhận thức của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng theo hướng tiêu cực; trong một số trường hợp nghiêm trọng, tình trạng này còn có thể dẫn đến các chứng rối loạn tâm lý. Hoạt động thể chất có giá trị đặc biệt quan trọng bởi nó thúc đẩy trạng thái cân bằng tối ưu của ba chất truyền dẫn thần kinh này. Khi vận động cơ thể, thật ra bạn cũng đang vận động tâm trí.

Chúng ta hãy xem xét một nghiên cứu do Đại học Stanford thực hiện. Nghiên cứu này được đặt cho một cái tên khá thú vị: Give Your Ideas Some Legs (tạm dịch: Cho ý tưởng của bạn vận động một chút), trong đó các nhà khoa học đã yêu cầu các đối tượng nghiên cứu thực hiện một vài hoạt động gây mệt mỏi đầu óc. Sau đó, một nhóm nghỉ giải lao bằng cách ngồi yên nhìn vào tường, trong khi nhóm còn lại thì nghỉ ngơi bằng cách đi dạo từ sáu đến mười lăm phút. Sau thời gian nghỉ giải lao ngắn này, cả hai nhóm

đã thực hiện một bài kiểm tra khả năng sáng tạo. Kết quả cho thấy khả năng sáng tạo của nhóm nghỉ ngơi bằng cách đi dạo tăng 40% so với nhóm những người chỉ ngồi yên. Và tác động tích cực này không chỉ xuất hiện ở riêng người trưởng thành. Các nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng khi các thanh thiếu niên thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất, thành tích học tập của các em cũng được cải thiện. Trớ trêu thay, rất nhiều trường học lại quyết định cắt giảm các hoạt động thể chất để ưu tiên thời gian cho các môn học như toán, khoa học và các lớp luyện thi; trong khi chính hoạt động thể chất mới là yếu tố giúp các học sinh cải thiện kết quả học toán, khoa học và giành được điểm cao trong các bài thi chuẩn hóa. Đó là chưa kể đến việc thể dục thể thao còn giúp tiết kiệm chi phí chăm sóc sức khỏe và giảm thiểu các vấn đề sức khỏe cộng đồng.

Không chỉ có tác động tích cực lên hiệu quả của não bộ trong hiện tại, hoạt động thể chất còn giúp bộ não hoạt động tốt hơn trong tương lai. Về lâu về dài, vận động cơ thể sẽ thúc đẩy não bộ phát triển bằng cách kích hoạt quá trình phóng thích hoạt chất dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (brain-derived neurotrophic factor – BDNF). BDNF chính là “thức ăn” của não. Hoạt chất này cung cấp năng lượng cho quá trình tạo mô thần kinh, giúp sản sinh ra các tế bào não mới và kết nối các tế bào này lại với nhau. Mối liên hệ giữa hoạt động thể chất và BDNF đã giúp làm rõ những bằng chứng thực nghiệm cho thấy vận động cơ thể thường xuyên sẽ giúp ngăn chặn và trì hoãn quá trình suy thoái khả năng nhận thức. Ảnh hưởng này mạnh mẽ đến nỗi tới tận hôm nay, biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các chứng sa sút trí tuệ như bệnh Alzheimer và Parkinson vẫn là thói quen thường xuyên vận động cơ thể. Nếu quá trình vận động cơ thể có thể được bào chế thành thuốc viên, loại thuốc này sẽ trở thành thần dược trị giá hàng tỷ đô-la với những tác dụng thần kỳ – được dùng trong mọi trường hợp, từ việc giúp nâng cao thành tích, cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần cho đến phòng ngừa và điều trị bệnh.



Chính vì tất cả những lý do trên mà tôi đã quyết định ưu tiên các hoạt động thể chất trong chương trình tư vấn và đào tạo của mình. Một khi đã bắt đầu xem hoạt động thể chất là một phần thiết yếu trong công việc, các khách hàng của tôi cũng thường có khuynh hướng biến hoạt động này thành một phần thiết yếu trong cuộc sống. Nhờ sự chuyển đổi nhận thức đó mà nhiều người trong số họ đã chấp nhận và chủ động sắp xếp thời gian để vận động cơ thể. Thay vì xem vận động cơ thể là một hoạt động kèm thêm cho vui, có cũng được mà không có cũng không sao, họ đã chuyển sang xem đó như một hoạt động không thể thiếu trong cuộc sống.

Sự chuyển đổi nhận thức này cũng diễn ra ở cả các môn thể thao trí tuệ, thậm chí ở những cấp độ thuộc hàng tinh hoa. Năm 2019, trang ESPN.com đã cho công bố bài báo nói về tình trạng các kỳ thủ cờ vua đẳng cấp thế giới thường sụt cân từ bốn đến sáu kí-lô-gam chỉ trong khoảng một tuần, trong thời gian họ tham gia các giải đấu. Theo các nhà khoa học, tình trạng này có liên quan đến phản ứng của cơ thể chúng ta khi gặp căng thẳng. Trong thời gian thi đấu, kéo dài khoảng từ năm đến mười ngày, các kỳ thủ thường gặp tình trạng tim đập nhanh, huyết áp cao, hay lo nghĩ, bất an, ăn không ngon, tự hoại nghi và mất ngủ. Để hạn chế tình trạng này, các kỳ thủ cờ vua thế giới cũng bắt đầu rèn luyện thân thể theo bài tập của các vận động viên thể chất chuyên nghiệp. Nhờ ứng dụng các chế độ luyện tập chuyên sâu mà họ có khả năng tư duy rành mạch hơn, đồng thời duy trì được sức khỏe cũng như tâm trạng ổn định trong suốt quá trình thi đấu căng thẳng. Kỳ thủ nổi tiếng Maurice Ashley đã chia sẻ: “Quá trình rèn luyện thể chất có liên hệ chặt chẽ với hiệu suất của não bộ và không có gì đáng ngạc nhiên khi giờ đây các đại kiện tướng cũng nỗ lực trau dồi sức khỏe thể chất không khác gì các cầu thủ bóng đá”.

Sự chuyển đổi nhận thức – bắt đầu xem vận động là một phần công việc của bản thân – là một khởi đầu rất tốt đẹp, nhưng sau đó bạn

vẫn cần phải bắt tay vào thực hiện. Có hai cách chính để đưa vận động cơ thể trở thành một phần đời sống hằng ngày:

Bạn có thể dành riêng ra một khoảng thời gian cố định để vận động thể chất, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, làm vườn, leo núi, khiêu vũ, đến phòng tập gym hoặc tập yoga.

Bạn có thể biến hoạt động thể chất thành một phần trong nếp sinh hoạt hằng ngày của mình.

Để luyện tập hiệu quả, tối thiểu bạn cần kiên trì theo đuổi một trong hai cách trên. Lý tưởng nhất là bạn có thể kết hợp cả hai. Ví dụ, bạn có thể đến phòng tập gym hoặc tập thể dục dưới tầng hầm nhà mình ba ngày mỗi tuần và đi dạo đường dài hoặc leo núi vào cuối tuần; đồng thời cố gắng giữ phong thái năng động vào tất cả những ngày còn lại. Quá trình vận động không có một công thức kỳ diệu nào cả. Khi nói đến việc vận động cơ thể, nguyên tắc vàng của tôi là hãy thường xuyên vận động cơ thể, thỉnh thoảng vận động mạnh một chút; mọi cử động đều có ích.

Những bài tập dưới đây sẽ giúp bạn biến vận động cơ thể thành một hoạt động thường ngày của mình cũng như học được cách sử dụng hiệu quả nhất những khoảng thời gian dành riêng để luyện tập. Chúng ta sẽ phá bỏ những quan niệm sai lầm phổ biến như “bạn phải là vận động viên chuyên nghiệp thì mới tập thể dục hiệu quả”, “những bài rèn thể lực chỉ phù hợp với người trẻ tuổi”, “cường độ tập luyện càng cao càng tốt”, “những bài tập hiệu quả đòi hỏi rất nhiều trang thiết bị và thời gian”. Chúng ta cũng sẽ thảo luận chi tiết những thông tin đã được củng cố bởi các bằng chứng xác thực

có thể giúp bạn sáng tạo một chương trình tập luyện phù hợp với bản thân.

### **Thực hành: Vận động xuyên suốt trong ngày**

Nhu cầu “tập thể dục” của chúng ta chỉ mới xuất hiện gần đây. Trước cuộc Cách mạng Công nghiệp, con người làm việc quần quật trên các nông trường. Trước đó nữa, chúng ta săn bắt và hái lượm cả ngày. Trước đây, giống loài của chúng ta chỉ có cơ hội ở yên một chỗ khoảng 0,1% thời gian cuộc đời mình. Nói cách khác, nếu toàn bộ cuộc đời chúng ta thu gọn lại trong một ngày hai mươi bốn tiếng, thì chỉ sau mười một giờ năm mươi tám phút khuya chúng ta mới dừng vận động cơ thể. Chúng ta được sinh ra là để vận động, và đó chắc chắn là cách chúng ta tiến hóa.

Thế nên, dễ hiểu tại sao thời gian ngồi yên không vận động càng kéo dài, tác động tiêu cực của việc này lên chúng ta lại càng lớn. Một phân tích tổng hợp đã xem xét mười ba nghiên cứu khác nhau và phát hiện ra rằng nguy cơ tử vong của những người ngồi trên tám tiếng một ngày và không vận động cơ thể cao ngang bằng với các bệnh nhân béo phì và những người hút thuốc lá. Ngồi nhiều hơn tám giờ mỗi ngày có thể dẫn đến chứng cao huyết áp, tăng đường huyết, béo phì, trầm cảm, bệnh tim mạch và ung thư. Mặc dù những căn bệnh này thường khiến bạn có khuynh hướng ngồi nhiều hơn, nhưng cũng có bằng chứng cho thấy chính việc ngồi nhiều là nguyên nhân khiến bạn mắc phải những căn bệnh này. Nói cách khác, ngồi nhiều không chỉ là triệu chứng, mà còn là nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Các nghiên cứu khác thì cho thấy thậm chí dù bạn có tập thể dục vào những khoảng thời gian riêng cố định (ví dụ như chạy bộ ba mươi phút hoặc đến lớp học

yoga), việc ngồi lâu vẫn có những tác động hết sức bất lợi cho sức khỏe của bạn.

Như đã được đề cập, ngồi lâu còn gây tổn hại đến sức khỏe tâm thần. Vận động cơ thể thường xuyên sẽ giúp gia tăng lưu lượng máu đến não, đồng thời cho phép những phần não bộ chịu trách nhiệm tư duy có thời gian nghỉ ngơi trong thời gian những phần não điều phối chức năng vận động làm việc. Kết hợp lại với nhau, hai cơ chế này giúp giải thích tại sao vận động cơ thể lại giúp ích cho quá trình nhận thức và khả năng sáng tạo nhiều đến thế.

May mắn thay, ta hoàn toàn có thể đối phó với những tác động tiêu cực từ việc ngồi lâu. Một nghiên cứu được đăng trên nhật báo của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đã phát hiện ra rằng đi bộ hai phút mỗi giờ hoặc đi bộ mười phút ba lần mỗi ngày có thể giúp triệt tiêu hầu hết những tác động nguy hại khi ngồi lâu. Tuy nhiên, lựa chọn tối ưu có lẽ là mức trung bình của hai mức độ vừa nêu.

Trong một nghiên cứu được đăng trên tờ International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity vào năm 2016, các nhà nghiên cứu từ Đại học Colorado và Viện nghiên cứu Thành tích Con người Johnson & Johnson đã tiến hành tìm hiểu tác động của một số hình thức vận động khác nhau đối với nhân viên văn phòng. Các đối tượng tham gia nghiên cứu sẽ đến một phòng thí nghiệm và giả vờ làm việc sáu tiếng mỗi ngày, lần lượt trong ba điều kiện khác nhau: Lần đầu, các đối tượng ngồi liên tục suốt sáu giờ đồng hồ và chỉ rời khỏi chỗ ngồi khi cần đi vệ sinh. Lần tiếp theo, họ đi bộ ba mươi phút trước khi bắt đầu làm việc rồi ngồi liên tục suốt năm tiếng rưỡi còn lại (trừ những lúc đi vệ sinh). Lần cuối, các đối tượng đi bộ năm phút mỗi giờ, tức họ lặp đi lặp lại chu kỳ: ngồi làm việc trong năm mươi lăm phút rồi đi bộ năm phút.

Kết quả thu được cho thấy khi lồng ghép quá trình vận động cơ thể vào hoạt động hằng ngày của mình, dù đó đơn giản là một chuyến đi bộ ba mươi phút, hoặc sáu lần đi bộ ngắn năm phút, các đối tượng tham gia nghiên cứu đều đạt điểm số cao hơn trong gần như tất cả các bài đánh giá sức khỏe và thành tích. Tất cả họ đều báo cáo rằng khi vận động cơ thể, họ có tâm trạng vui vẻ hơn, cảm thấy dồi dào năng lượng hơn và đạt được các chỉ số sức khỏe tốt hơn. Tuy nhiên, vẫn có một chút khác biệt giữa hai điều kiện vận động phía sau. Khi thực hiện những chuyến đi bộ ngắn năm phút sau mỗi giờ làm việc, các đối tượng tham gia nghiên cứu cho biết nhìn chung mình cảm thấy thỏa mãn hơn, tràn đầy năng lượng hơn và duy trì được thái độ lạc quan trong suốt cả ngày; trong khi đó, khi đi bộ một lúc ba mươi phút vào trước giờ làm việc, họ cho biết mức năng lượng của mình sẽ đạt đỉnh sớm hơn. Từ đây, các nhà nghiên cứu đã kết luận rằng dù mọi hình thức vận động đều tốt, nhưng chia nhỏ giờ tập luyện ra thành những lượt tập năm phút mỗi giờ vẫn là điều kiện vận động tối ưu đối với hiệu quả làm việc và sức khỏe thể chất cũng như tinh thần. Những nhà sáng tạo, học giả hay nhân viên công sở truyền thống nên cân nhắc chèn những khoảng giải lao ngắn vào giờ làm việc, tức họ sẽ tập trung làm việc cao độ trong một khoảng thời gian rồi nghỉ giải lao một khoảng ngắn, tận dụng thời gian nghỉ này để vận động cơ thể, thanh lọc tâm trí và sau đó bắt đầu một chu kỳ làm việc mới. Bằng cách này, bạn không chỉ khai thác được tối đa tiềm năng thể chất mà còn cả tiềm năng trí tuệ của mình.

Những nghiên cứu nói trên tập trung nhiều vào môn đi bộ, nhưng các hình thức vận động khác, chẳng hạn như hít đất, tập squat hay yoga, vẫn giúp mang lại những lợi ích tương đương. Thông điệp ở đây rất rõ ràng: bất luận bạn tập trong hai phút, năm phút, hay mười phút, những hoạt động thể chất đơn giản nhưng diễn ra xuyên suốt cả ngày đều sẽ góp phần cải thiện sức khỏe của bạn. Quy tắc vàng trong hoạt động thể chất là hãy thường xuyên vận động cơ thể,

thỉnh thoảng vận động mạnh một chút; tất cả các hình thức vận động đều có ích. Dưới đây là một vài cách giúp bạn lồng ghép hoạt động thể chất vào nếp sinh hoạt thường ngày của mình:

Mang giày và cởi giày ở tư thế đứng.

Đi thang bộ thay vì thang máy.

Nếu có thể, hãy cân nhắc hình thức di chuyển không dùng động cơ (chẳng hạn như đi bộ hoặc đạp xe đi làm).

Nếu lái xe đi làm, hãy đỗ xe cách xa cổng vào tòa nhà mình làm việc.

Luôn luôn giữ bên mình một chai nước. Uống nước nhiều nghĩa là cần phải đi vệ sinh nhiều, bạn sẽ phải đứng dậy và di chuyển nhiều hơn để đến nhà vệ sinh.

Thay vì tổ chức một cuộc họp dài ba mươi hoặc sáu mươi phút, hãy giảm thời gian xuống còn hai mươi lăm hoặc năm mươi phút và tận dụng thời gian tiết kiệm được để giải lao và vận động cơ thể.

Thay vì ngồi họp, hãy thử vừa đi bộ vừa cùng nhau thảo luận. Đừng quên rằng các nghiên cứu đã cho thấy đi bộ giúp tăng khả năng sáng tạo và giải quyết vấn đề. Nếu lo mình có thể quên mất những điểm trọng yếu, bạn chỉ cần mang theo một quyển sổ tay nhỏ.

Khi nhận thấy mình đang bế tắc, không thể giải quyết một vấn đề hay thoát khỏi một ý nghĩ nào đó, thay vì tiếp tục phí thời gian, hãy xem đây là tín hiệu cho thấy đã đến lúc phải bước ra ngoài, nghỉ giải lao và tận dụng khoảng thời gian đó để vận động cơ thể. Bên cạnh các nghiên cứu khoa học, tôi tin rằng kinh nghiệm cá nhân của bạn cũng sẽ giúp củng cố lời khuyên này. Hãy nhớ lại những khoảnh khắc bạn từng nảy ra một ý tưởng tuyệt vời nào đó. Chuyện này xảy ra khi bạn đang hăng say tập trung vào vấn đề mình đang cố giải quyết hay trong lúc bạn đang nghỉ giải lao hoặc đang làm một hoạt động khác?

Nếu bạn thuộc nhóm người giỏi tuân thủ các quy luật nghiêm ngặt và gặp khó khăn với những gợi ý này, hãy cài đặt đồng hồ báo giờ giải lao. Điều kiện tiên quyết nằm ở chỗ bạn không được liên tục phớt lờ hay tắt chuông báo giờ đi.

Hãy nhớ đừng tiến hành mọi chuyện một cách cực đoan hoặc quá quyết liệt, mà chỉ cần từ từ biến vận động cơ thể thành một phần sinh hoạt hằng ngày. Hãy nhớ rằng hoạt động này giúp ta nuôi dưỡng sức mạnh, trạng thái vững vàng và khỏe mạnh không chỉ ở khía cạnh thể chất, mà còn ở cả khía cạnh tinh thần và trí tuệ nữa.

**Thực hành: Hòa mình vào nhịp điệu**

Hồi còn sống ở Oakland, California, tôi từng dành rất nhiều thời gian đi dạo quanh Hồ Merritt, địa điểm cách căn hộ của tôi khoảng 400 mét về hướng Đại lộ Grand. Quanh hồ có một lối đi nhỏ dài chính xác 5 cây số. Nếu ra hồ chơi vào các buổi sáng thứ Ba, thứ Năm hay thứ Bảy, chắc chắn tôi sẽ gặp ông Ken. Ông Ken là một quý ông lớn tuổi, có mái tóc bạc dài đến vai, luôn xuất hiện với chiếc quần short vải cotton xám cùng chiếc áo ấm cộc tay đã bạc màu; chân thì mang đôi giày hiệu New Balance đã mòn vẹt. Vào những ngày này, ông luôn ra hồ và đi ba vòng quanh hồ, tương đương khoảng 15 cây số. Một ngày nọ, trong lúc chạy bộ tôi đã dừng lại hỏi ông Ken rằng ông bao nhiêu tuổi. Ông đáp: “Hình như là chín mươi mấy”. Khi tôi hỏi về bí quyết giữ gìn sức khỏe của ông, ông trả lời rằng chính nhờ đi bộ mà ông khỏe mạnh được như thế. Ông kể: “Tôi đã đi bộ ở đây nhiều năm lắm rồi. Anh chỉ cần duy trì vận động cơ thể là được”. Ông Ken đã cho tôi một lời khuyên vàng về sức khỏe.

Các môn thể dục có nhịp điệu, như đi bộ, chạy bộ hay đạp xe, giúp cơ thể bạn sử dụng ôxy một cách hiệu quả. Khi được tập ở cường độ cao hơn, các môn này sẽ giúp chúng ta đạt được trạng thái sức khỏe thể chất và tinh thần sung mãn. Chúng ta thường thấy hào hứng khi nghe nói về những xu hướng tập luyện mới mẻ và hấp dẫn nhất, từ chế độ tập luyện cường độ cao ngắt quãng, những cuộc thi siêu ma-ra-tông cho đến những cuộc đua ba môn phối hợp, nhưng đến cuối cùng, môn đi bộ nhanh mới chính là môn giúp bạn đến đích – “đích” ở đây có nghĩa là duy trì được sức khỏe lâu dài và một cuộc sống viên mãn. Đây chính là kết luận của tờ British Journal of Sports Medicine (BJSM) phiên bản đặc biệt nói riêng về môn đi bộ được xuất bản vào năm 2019.

Các tác giả của một bài xã luận đăng trong ấn phẩm này – Emmanuel Stamatakis, Mark Hamer và Marie Murphy – đã viết:



“Cho dù đó là chuyến đi dạo vào một ngày nắng ấm, đi bộ từ nhà đến chỗ làm hay đi đến các cửa hàng gần nhà, hành động đặt một chân lên trước chân kia một cách nhịp nhàng cũng mang tính người hết như hít thở, suy tư và yêu thương vậy”.

Trong khi đó, nghiên cứu chính được đề cập trong ấn phẩm đặc biệt của tờ BJSM đã khảo sát hơn năm mươi ngàn người đi bộ ở Vương quốc Anh thuộc nhiều lứa tuổi khác nhau và phát hiện ra rằng việc đi bộ thường xuyên với tốc độ trung bình, nhanh hoặc rất nhanh giúp giảm 20% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và 24% nguy cơ tử vong do các bệnh tim mạch. Stamatakis, người chỉ đạo cuộc nghiên cứu, đồng thời là giáo sư môn giáo dục thể chất, lối sống và sức khỏe dân số tại Đại học Sydney, Úc, cho hay: “Một cách đơn giản để hình dung như thế nào là ‘nhanh’: hãy nhớ ‘nhanh’ là tốc độ khiến bạn hụt hơi khi cố duy trì lâu hơn vài phút”.

Một nghiên cứu khác, được đăng tải trên tờ American Journal of Preventive Medicine, đã quan sát gần 140.000 người, cả nam lẫn nữ, ở Mỹ và cũng đi đến kết luận tương tự: Đi bộ nhanh ít nhất một trăm năm mươi phút một tuần giúp giảm 20% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân. Những nghiên cứu lớn, được thực hiện trên nhiều đối tượng dân số như hai nghiên cứu trên đây thường gặp phải một vấn đề phổ biến là không đo lường, xem xét được chính xác mối quan hệ nhân quả. Đúng là đi bộ thường xuyên giúp tăng cường sức khỏe, nhưng nếu không có sức khỏe tốt thì bạn sẽ không thể đi bộ thường xuyên hoặc không thể đi nhanh được. Tuy nhiên, cả hai nghiên cứu này đã có những nỗ lực đáng kể trong việc kiểm soát điều kiện sức khỏe tối thiểu của các đối tượng tham gia. Trong khi đó, nhiều nghiên cứu nhỏ khác được thiết kế như những thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên – nghĩa là các đối tượng tham gia nghiên cứu được chia thành hai nhóm: một nhóm được phân công đi bộ còn nhóm còn lại thì không – đã cho thấy việc đi bộ thật sự giúp cải thiện sức khỏe. Khi kết hợp kết quả từ tất cả các

nghiên cứu này, bạn có thể khá tự tin nói rằng đi bộ giúp chúng ta cải thiện sức khỏe, chứ không phải ngược lại.

Đi bộ cũng đã được so sánh với các môn thể dục cường độ cao khác, chẳng hạn như chạy bộ. Mặc dù các chuyên gia tin rằng chạy bộ có thể mang lại hiệu quả tốt hơn một chút cho sức khỏe của bạn, nhưng đó chỉ là khi bạn không bị chấn thương và có thể thu xếp thời gian chạy thường xuyên, điều kiện mà hơn 50% các vận động viên chạy bộ (bao gồm cả tôi) đã phải rất vất vả mới đáp ứng được. Nếu bạn thích và có khả năng kiên trì tập luyện những bài tập thể dục nhịp điệu cường độ cao hơn dưới bất kỳ hình thức nào thì hãy cứ kiên trì theo đuổi. Chạy bộ thường xuyên, đạp xe, bơi lội và khiêu vũ đều cực kỳ hữu ích. Nhưng cũng đừng buồn nếu bạn thường xuyên bị chấn thương hoặc không có đủ thời gian, thiết bị, điều kiện hoặc động lực để theo đuổi các hoạt động với cường độ cao. Hầu hết mọi người đều có thể đi bộ nhanh từ ba mươi đến bốn mươi lăm phút mỗi ngày và nhận được rất nhiều lợi ích sức khỏe từ hoạt động này. Có bằng chứng thuyết phục cho thấy nếu duy trì đi bộ nhanh thường xuyên trong suốt cuộc đời, có thể bạn chỉ cần duy nhất bài tập thể dục nhịp điệu này là đủ.

Mặc dù hệ thống tri thức xoay quanh các môn thể dục có nhịp điệu còn khá non trẻ, nhưng những kết luận từ các nghiên cứu này thì không hề mới. Đầu những năm 1800, trong một lá thư gửi cho người chị gái đang gặp nhiều vấn đề cả về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của mình, triết gia Đan Mạch Soren Kierkegaard đã viết: “Trên hết, đừng đánh mất khát khao được đi lại của chị: mỗi ngày em đều đi bộ để thấy khỏe khoắn và xua hết đi mọi bệnh tật; em đi để có thể suy nghĩ sáng suốt và em nhận thấy đi bộ cũng là một cách hay để thoát khỏi những ý nghĩ cứ lẩn quẩn trong đầu”.

Dù bạn lựa chọn đi bộ hay một môn thể dục nhịp điệu khác, dưới đây là một vài quy tắc cơ bản có thể hỗ trợ bạn. Nhiều quy tắc trong số này cũng có thể được áp dụng với các môn rèn luyện thể chất và các bài tập vận động khác mà tôi sẽ bàn đến tiếp theo.

Hãy lên lịch các buổi tập chính thức. Nếu bạn không ưu tiên dành thời gian cho việc tập luyện thì sẽ không có buổi tập nào cả. Hãy xem tập thể dục như những cuộc họp quan trọng với chính mình – bởi vì mọi việc chính xác là như vậy. Ngoại trừ những vấn đề gia đình khẩn cấp, tôi không bao giờ để bất kỳ vấn đề nào ảnh hưởng đến thời gian tập thể dục của mình. Tôi làm vậy không vì ám ảnh với việc luyện tập, mà đúng hơn chính nhờ luyện tập mà tôi đã giữ được đầu óc tỉnh táo.

Thời điểm tốt nhất trong ngày để tập thể dục chính là thời điểm mà bạn có thể duy trì luyện tập lâu dài. Một số người thích tập thể dục vào buổi sáng, một số người khác thích buổi trưa và vẫn có những người thích tập buổi tối. Không có bằng chứng thuyết phục cho thấy thời điểm nào là hiệu quả hơn.

Hãy bắt đầu với những bài tập vừa sức và nâng dần tần suất, thời lượng và cường độ tập luyện. Cách này sẽ giúp bạn tránh gặp cả chấn thương về thể chất lẫn tổn thương về tâm lý do nóng vội trong lúc luyện tập. Với hầu hết mọi người, mức khởi đầu hợp lý là khoảng hai đến ba buổi tập được lên lịch mỗi tuần, mỗi buổi kéo dài từ ba mươi đến sáu mươi phút –đủ để đạt được những lợi ích đáng kể về sức khỏe, nhưng không quá tốn thời gian nên có thể được đưa vào lịch sinh hoạt hằng ngày.

Nếu bạn sống ở những vùng có mùa đông khắc nghiệt và vẫn muốn đi bộ hoặc chạy bộ quanh năm, hãy cân nhắc sử dụng máy chạy bộ. Nếu không thích thú hoặc không có điều kiện để làm thế, bạn có thể chạy bộ trong các trung tâm thương mại gần nhà – xem đây như một đường chạy trong nhà. Nhiều trung tâm mua sắm, đặc biệt là những trung tâm ở những vùng lạnh giá, thường mở cửa sớm cho người đi bộ. Một số trung tâm còn tổ chức các nhóm đi bộ.

Bất cứ khi nào có thể, hãy cố gắng tập thể dục cùng một nhóm bạn, vì tất cả những nguyên nhân đã nêu ở mục “Vận động cơ thể và tính cộng đồng sâu sắc” trong chương này.

Liên quan đến các môn thể dục nhịp điệu, hãy lưu ý một điểm quan trọng khác: mặc dù mọi hình thức vận động đều tốt; nhưng nếu có thể, hãy cố gắng thu xếp vài buổi tập ngoài trời. Có rất nhiều bằng chứng cho thấy việc hòa mình vào thiên nhiên sẽ giúp tăng cường lợi ích của việc tập thể dục, cả về mặt thể chất lẫn mặt tâm lý. Khi xét đến lịch sử xa xưa của nhân loại, bạn sẽ thấy điều này là hợp lý. Cũng giống như quá trình định cư, hiện tượng sinh sống trong nhà, ở cả thành thị lẫn ngoại thành, là một hiện tượng còn khá mới đối với con người. Thuyết Biophilia được phổ biến bởi E. O. Wilson, nhà côn trùng học đến từ Đại học Harvard, đã khẳng định rằng trong quá trình tiến hóa chúng ta đã xây dựng một khuynh hướng theo bản năng, đó là tìm kiếm sự kết nối với thiên nhiên và các dạng sống khác. Wilson tin rằng bởi giống nòi chúng ta tiến hóa ngoài tự nhiên nên bản sinh chúng ta đã bị thiên nhiên hấp dẫn. Nói cách khác, niềm khao khát được hòa mình vào thiên nhiên vốn đã nằm trong ADN của loài người – theo bản năng, chúng ta vô thức cảm thấy thoải mái và nhẹ nhõm khi được sống giữa thiên nhiên, chứ không phải trong thành phố hay các đô thị.

Giả thuyết này của Wilson đã được củng cố bởi một nghiên cứu được tiến hành tại Nhật. Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học đã đưa hàng trăm người đi dạo trong rừng hoặc đi dạo mát thư thả qua những vùng cây cối xanh tươi. Trước và sau các chuyến đi bộ đó, các nhà nghiên cứu đã đo lường các chỉ số sinh học có liên quan đến mức độ căng thẳng ở các đối tượng tham gia nghiên cứu. Họ phát hiện ra rằng so với những chuyến đi dạo trong thành phố, đi dạo trong rừng có nhiều tác động tích cực hơn đáng kể: hòa mình vào thiên nhiên giúp giảm mức độ căng thẳng, giảm hoạt động thần kinh giao cảm (hệ thần kinh kích thích cơ thể chiến đấu hoặc phản ứng với tác động bên ngoài), giảm huyết áp và giảm nhịp tim. Một nghiên cứu khác của Đại học Stanford thì phát hiện ra rằng so với đi bộ trong thành phố với cùng một thời lượng, chín mươi phút đi bộ trong môi trường thiên nhiên không chỉ giúp các đối tượng tham gia nghiên cứu bớt lo nghĩ, mà còn giúp giảm hoạt động thần kinh ở phần não có liên quan đến chứng lo âu và trầm cảm. Khi so sánh với các nhóm đối chứng đi bộ trong thành phố, các nhà nghiên cứu có thể nhận ra đâu là những tác động tích cực từ các môn thể dục nhịp điệu, đâu là những ích lợi đặc biệt có thêm từ việc hòa mình vào thiên nhiên.

Từ tất cả những thông tin trên, tôi cho rằng ông cụ Ken “chín mươi mấy tuổi” đã sở hữu được bí quyết vàng cho sức khỏe. Ông đi bộ thường xuyên; ông đi bộ với tốc độ khá nhanh đối với bản thân; ông đi bộ cùng những người trong cộng đồng của mình và ông đi bộ quanh bờ hồ ở ngoài trời. Mặc dù rất có thể không hề nhận ra, nhưng ông Ken đang thực hành chế độ luyện tập thể dục có nhịp điệu tốt nhất hiện tại.

**Thực hành: Rèn luyện thể lực**

Trái với những gì bạn thường nghĩ, rèn luyện thể lực không phải là hoạt động dành riêng cho những anh chàng cơ bắp cuồn cuộn ở phòng tập gym gần nhà bạn. Ai cũng có thể thực hiện những bài tập này. Nhiều hiệp hội nghiên cứu lớn, chẳng hạn như Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, đã khuyến nghị chúng ta nên rèn luyện thể lực ít nhất hai lần mỗi tuần, bất kể tuổi tác và giới tính. Bên cạnh các môn thể dục có nhịp điệu, các nghiên cứu cũng cho thấy những bài tập rèn luyện thể lực không những giúp hỗ trợ tăng cơ, giảm mỡ và giúp cơ thể mềm dẻo hơn, mà còn giúp cải thiện sức khỏe tâm thần và khả năng nhận thức.

Các bài tập rèn luyện thể lực thường diễn ra ở phòng tập gym với sự hỗ trợ của nhiều loại thiết bị khác nhau, nhưng với nhiều người, môi trường này khá là đáng sợ, ít nhất là vào lúc mới bắt đầu. Luyện tập tại phòng tập gym cũng đòi hỏi nhiều chi phí và thời gian đi lại. Tôi hoàn toàn không có ý phản đối việc đến phòng tập gym. Tôi rất thích phòng tập gym ở gần nhà mình, thích những người bạn tập cùng tôi ở đó cũng như những hỗ trợ phụ thêm tôi nhận được khi đến đó tập. Phí thành viên tại đó cũng tương đối phù hợp đối với điều kiện tôi. Nếu bạn thấy hứng thú muốn tham gia tập gym thì tôi xin hết lòng ủng hộ. Ở đây, tôi chỉ muốn nói rằng bạn không nhất thiết phải có thể thành viên của một phòng tập gym thì mới có thể thực hiện các bài tập rèn luyện thể lực. Đây là điều mà nhiều người đã buộc phải nhận ra trong thời gian đại dịch COVID-19 hoành hành, vì khi đó tất cả các phòng tập gym đều bị đóng cửa. Bạn có thể thực hiện rất nhiều bài tập rèn thể lực chỉ với một chiếc tạ chuông giá 25 đô-la; thậm chí bạn hoàn toàn có thể luyện tập mà không cần đến dụng cụ hỗ trợ.

Luyện tập kết hợp những bài tập bên dưới sẽ tác động đến tất cả các nhóm cơ chính và mở rộng hết mức phạm vi chuyển động các cơ của bạn; đồng thời bạn có thể dễ dàng điều chỉnh các bài tập này cho phù hợp với các điều kiện và mức độ tập luyện khác nhau. Trong suốt nhiều tháng đại dịch COVID-19 hoành hành, tôi (và rất

nhiều khách hàng của tôi) đã luyện tập nhiều phiên bản khác nhau của những bài tập này trong nhà hoặc ngoài trời (ở những nơi vắng người). Bạn có thể thực hiện từng động tác riêng lẻ hoặc kết hợp nhiều động tác thành một bài tập gồm nhiều bước. Nếu có tạ thường hoặc tạ chuông, bạn có thể sử dụng kết hợp những dụng cụ này để tăng độ khó của bài tập.

Tập squat (các bài tập đứng lên – ngồi xuống và sử dụng nhiều nhóm cơ khác nhau trên cơ thể như cơ đùi, cơ mông/hông)

Hít đất

Tập động tác step-up (bước chân lên bục)

Tập động tác lunge (chùng chân)

Tập các bài tập nâng cơ mông

Tập wall sit (ngồi dựa lưng vào tường)

Tập plank (chống người bằng khuỷu tay trong tư thế tam giác)

Gập bụng

Chống xà kép (tập cơ ngực dưới và tay sau)

Tập cơ tay trước (nếu không có tạ, bạn có thể thay thế bằng một chiếc ba lô chứa vật nặng)

Tập burpee (thực hiện liên tục nhiều động tác khác nhau)

Trên đây chỉ là một vài gợi ý cơ bản và không phải là lời khuyên của bác sĩ. Trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới, hãy nhớ luôn hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Để biết thêm nhiều phương pháp rèn luyện thể lực đơn giản và hiệu quả khác, hãy tìm đọc bài báo Chương trình rèn luyện thể lực theo chủ nghĩa tối giản (The Minimalist's Strength Workout) của tôi trên tạp chí Outside, được đăng tải vào tháng Mười năm 2017.

## **Lời kết về thói quen vận động CƠ THỂ**

Vận động cơ thể luôn là một phần thiết yếu trong lịch sử phát triển nhân loại. Lối sống ít vận động núp dưới danh nghĩa “tối ưu hóa tính hiệu quả” chỉ mới chiếm ưu thế gần đây và đã góp phần gây ra sự gia tăng các chứng bệnh mạn tính, bệnh tâm lý và tình trạng suy kiệt về cả thể chất lẫn tinh thần. Vận động cơ thể không phải là một liều thuốc có thể chữa bách bệnh, nhưng chắc chắn sẽ hỗ trợ ít nhiều việc điều trị. Bên cạnh cải thiện sức khỏe thể chất, sức khỏe



tin thần và trạng thái an ổn, vận động cơ thể còn giúp củng cố tất cả những nguyên tắc sống vững vàng khác. Khi vận động cơ thể, chúng ta sẽ học được cách chấp nhận cảm giác không thoải mái, cách hiện diện trọn vẹn trong cơ thể của mình, cách thực hành thái độ kiên nhẫn và kiên trì theo đuổi con đường luyện tập của mình cũng như cách biểu lộ tính dễ bị tổn thương khi thử thách bản thân và chấp nhận rủi ro thất bại. Đây cũng là hoạt động giúp xây dựng tính cộng đồng sâu sắc và tạo dựng những kết nối hiệu quả. Khi thường xuyên vận động cơ thể, bạn sống trọn vẹn trong thân thể mình nhiều hơn, bất kể bạn đang ở đâu. Vì tất cả những lý do này, để sống vững vàng, bạn cần vận động.

## **Phần II**

# SÓNG CUỘC ĐỜI VỮNG VÀNG

## TỪ NGUYÊN TẮC ĐẾN HÀNH ĐỘNG

Hiểu các nguyên tắc để sống vững vàng là một chuyện, vận dụng các nguyên tắc này vào cuộc sống thường nhật lại là một chuyện khác. Không phải suy nghĩ mà chính hành động mới làm nên con người bạn. Để sống một cuộc đời vững vàng, chúng ta cần bắt đầu từ sự chuyển đổi nhận thức, nhưng sau đó, chúng ta phải tiếp tục bằng quá trình thực hành liên tục. Nếu bạn muốn khỏe mạnh hơn, bạn không thể chỉ ngồi đọc và tìm hiểu về cách nâng tạ. Bạn cần phải thật sự cầm tạ lên nâng. Đó là quy luật tự nhiên.

Để bắt đầu một cuộc sống vững vàng hơn, bạn có thể sẽ phải đối diện với lực cản, cả ở khía cạnh cá nhân lẫn khía cạnh văn hóa, đặc biệt là khi xã hội ngày nay (vốn ủng hộ chủ nghĩa cá nhân anh hùng) đi theo hướng ngược lại với con đường vun đắp và nuôi dưỡng các nguyên tắc sống vững vàng. Vì mãi đắm chìm vào những mục tiêu nông cạn, hào nhoáng bên ngoài như sự vĩ đại, danh tiếng muôn đời và niềm khoái lạc – biểu hiện trong việc cố gắng tìm đường tắt để đi đến hạnh phúc, luôn bận tâm đến những lợi ích nhỏ nhặt và bị ám ảnh về sự tối ưu hóa – mà chúng ta đã quên chú tâm vào những nguyên tắc nền tảng giữ cho chúng ta được khỏe mạnh, vững vàng, hài lòng và mạnh mẽ.

Mỗi khi nỗ lực muốn tạo nên một thay đổi lớn, bạn sẽ luôn gặp phải lực cản, thường là tương đương với mức độ thay đổi; đây là

một phần tất yếu của quá trình thay đổi. Phần còn lại của chương này sẽ giúp bạn nắm được cách kết hợp hài hòa tất cả những nguyên tắc sống vững vàng vào cuộc sống thường nhật, đồng thời chỉ ra những chướng ngại thường gặp trong quá trình này và cách để vượt qua chúng.

Trong khi tìm hiểu, hãy luôn nhớ rằng chúng ta sẽ trải qua những ngày vui, những ngày buồn và rất nhiều ngày nằm ở khoảng giữa hai thái cực đó. Mục tiêu của chúng ta không phải là giành được vị trí số một hay trở nên hoàn hảo. Mục tiêu của chúng ta là nỗ lực hết mình để từng bước trở nên vững vàng hơn. Hãy cùng nhau bắt đầu!

## **MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA NHẬN THỨC NỘI TÂM VÀ HÀNH ĐỘNG**

Tôi có thời gian dài làm việc với Parker, Giám đốc Công nghệ Thông tin (CIO) tại một công ty cung cấp dịch vụ chuyên nghiệp quy mô lớn. Trong một thời gian dài, tôi đã giúp anh nắm vững và thực hành các nguyên tắc để sống vững vàng. Chúng tôi bắt đầu làm việc cùng nhau không lâu sau khi Parker được đề bạt vào vị trí CIO. Anh rất hào hứng với nhiệm vụ mới của mình, dù có hơi choáng ngợp. Mặc dù trước đây đã từng có kinh nghiệm quản lý các nhóm lớn, anh lại chưa từng tiếp nhận một vị trí không chỉ chịu trách nhiệm lãnh đạo con người, mà còn phải chèo lái cả một tổ chức công nghệ, kiến tạo những đổi mới toàn diện cũng như lập ra những chiến lược phát triển khoa học dữ liệu. Công việc này đòi hỏi anh vừa phải biết thu xếp công việc hàng ngày, vừa có khả năng đánh giá vấn đề một cách khách quan, quan sát và tư duy rành mạch cũng như có tiếng nói với tất cả mọi người. Parker không chỉ là người trực tiếp tham gia, mà anh còn chịu trách nhiệm điều phối mọi việc. Đây là một kỹ năng khó học nhưng trên thực tế lại giúp

ích cho tất cả mọi người, dù bạn đang lãnh đạo cả một tổ chức hay chỉ đang lãnh đạo bản thân.

Tôi nhanh chóng nhận ra Parker là một trong những khách hàng thông minh và sâu sắc nhất mà tôi từng làm việc cùng. Vốn là một người nghiêm túc trong tư duy, anh thích đọc sách và xem phim tài liệu lúc rảnh rỗi. Mục tiêu của Parker là dành hết tâm sức để trở thành một nhà lãnh đạo điềm đạm và tự chủ. Anh muốn đạt được tầm ảnh hưởng với mọi người thông qua sự tôn trọng mà mọi người dành cho mình, chứ không phải thông qua nỗi sợ và quyền lực. Ở vai trò một CIO mới, anh cũng mong muốn duy trì được sức khỏe của bản thân và hạnh phúc gia đình. Anh nóng lòng muốn tiến lên phía trước – nhưng tiến lên một cách vững vàng – cũng như mong mỏi được giải thoát khỏi những áp lực của chủ nghĩa cá nhân anh hùng.

Trong thời gian ngắn, Parker đã hoàn toàn nắm vững tất cả các nguyên tắc để sống vững vàng. Anh dành thời gian nghiêm túc thực hành và nhận thấy những bài thực hành chánh niệm, trau dồi khả năng quan sát thấu suốt và đương đầu trực tiếp với những nỗi bất an đặc biệt rất hữu ích với mình. Kết quả là anh không chỉ nắm rõ những nguyên tắc, mà còn cảm thấy cuộc sống của mình thay đổi một cách rõ rệt. Anh chỉ gặp duy nhất một vấn đề: những khi không chủ động áp dụng những nguyên tắc sống vững vàng như lúc ở nhà hay trong các buổi tư vấn với tôi, anh rất dễ bị cuốn vào vòng xoáy của công việc hàng ngày và lại bắt đầu cảm thấy mất phương hướng; và chỉ đến khi tham gia buổi tư vấn tiếp theo thì anh mới có thể điều chỉnh lại lối sống cũng như cải thiện được tâm trạng. Chu kỳ này cứ lặp đi lặp lại trong vài tháng, cho đến một buổi nọ, anh nói với tôi: “Tôi cảm thấy như thể mình đã hiểu tường tận tất cả những nguyên tắc này. Tôi chỉ cần thực hành nữa thôi là được”. Tôi mỉm cười với anh và anh cười đáp lại. Cả hai chúng tôi đều thấy rõ được con đường mình phải đi phía trước.

Mặc dù Parker đã hiểu biết tường tận các lý thuyết, việc thực hành vẫn không hề dễ dàng đối với anh. Anh đã phải đương đầu với lực cản – giống như những gì mà tôi, bạn hay bất kỳ ai đang đọc quyển sách này cũng sẽ phải đối mặt khi bắt đầu thay đổi bản thân.

Nhận thức trong nội tâm của bạn sẽ ảnh hưởng đến hành động của bạn, và hành động của bạn cũng sẽ ảnh hưởng ngược lại những gì bạn có trong nội tâm mình. Parker đã vướng phải một chướng ngại thường gặp. Anh dành rất nhiều thời gian và năng lượng để tra dồi nội tâm và nghiêm túc thực hành, để tôi luyện cho mình một trạng thái nội tâm vững vàng, nhưng anh lại chưa biểu lộ được những phẩm chất này qua các hoạt động thường ngày. Những giá trị bên trong của anh không tương thích với hành động bên ngoài. Thay vì tiến vào một vòng tuần hoàn hài hòa, trong đó tâm thức củng cố hành động và hành động củng cố tâm thức, Parker lại bị mắc kẹt trong một vòng xoáy bế tắc. Nếp sinh hoạt cũng như hầu hết hoạt động thường ngày của anh đang đi ngược lại với các nguyên tắc để sống vững vàng.

Ở những chương trước, chúng ta đã thảo luận về tình trạng bất đồng trong nhận thức, hay cảm giác căng thẳng và khổ sở xuất hiện những khi xuất hiện sự mâu thuẫn giữa một bên là những suy nghĩ, cảm giác, niềm tin của bạn và một bên là hành động của bạn. Những vấn đề nảy sinh từ tình trạng bất đồng nhận thức chính là một lời cảnh báo hoặc bạn phải thay đổi suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin của mình sao cho phù hợp với hành động của bản thân, hoặc bạn cần phải thay đổi hành động sao cho phù hợp với suy nghĩ, cảm giác và niềm tin của mình. Đơn giản hơn, cảm giác bất đồng nhận thức thường là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải điều chỉnh sao cho nhận thức bên trong và hành động bên ngoài của mình tương thích với nhau. Trong trường hợp của Parker, anh ấy tự tin với những giá

trị bên trong của mình, nhưng trong cuộc sống hằng ngày, anh cần phải hành động một cách có chủ đích hơn nữa.

Khi giữ cho nhận thức và hành động của mình tương thích với nhau, bạn sẽ thoát khỏi nỗi căng thẳng do bất đồng nhận thức. Thay vì tự dẫn vật hay ép buộc bản thân, bạn sẽ thấy mình bắt đầu hành động tự nhiên hơn, thoải mái hơn. Bạn sẽ thấy trọn vẹn và hòa hợp hơn với bản thân. Trong một bài thuyết giáo nổi tiếng vào đầu những năm 1300, Meister Eckhart đã nói với các môn đệ của mình: “Chúng ta không nên bỏ rơi, phớt lờ hoặc chối bỏ nội ngã của mình, mà nên học cách trau dồi chính bản ngã, sao cho tâm tạo tác hành động, hành động tác động trở lại tâm và rồi chúng ta sẽ hành động một cách tự nhiên”.

Đối với gần như tất cả mọi người mà tôi biết, bao gồm cả chính bản thân tôi, phần cuối trong những lời dạy này của Eckhart chính là phần khó nhất. Làm thế nào chúng ta có thể chuyển đổi tính trì trệ vốn đã ăn sâu vào thói quen và nếp sống lâu năm của mình? Kiên trì vượt qua tính trì trệ có thể là phần ít hứng khởi và gây mệt mỏi nhất trong quá trình thực hiện những thay đổi lớn, nhưng có lẽ cũng là phần quan trọng nhất.

## **KẾT HỢP HÀI HÒA CÁC NGUYÊN TẮC SỐNG VỮNG VÀNG**

Trong quá trình làm việc cùng nhau nhau, tôi và Parker đã cố xác định xem Parker thường hành động khác với nhận thức mình ở những khía cạnh nào trong cuộc sống. Ví dụ, anh vẫn thường làm việc vào buổi tối dù biết đó không phải là thời gian làm việc tối ưu của mình, chưa kể làm việc vào giờ đó còn khiến anh bị căng



thẳng, phân tâm và ngủ không ngon giấc. Anh thường né tránh những cuộc trò chuyện khó khăn với các đồng nghiệp, đặc biệt là những người từng là bạn bè thân thiết với anh trước khi anh lên vị trí CIO. Anh thường ôm đồm quá nhiều sáng kiến và ý tưởng cùng một lúc để rồi luôn thấy mình không bao giờ có đủ thời gian, như thể mình luôn bị rớt lại phía sau. Anh cũng có biểu hiện của hội chứng kẻ mạo danh – luôn cố gắng tỏ ra tự tin hơn bản chất thật của mình, dù sâu thẳm bên trong anh rất muốn gạt bỏ thói quen này và trở lại làm chính mình. Anh không kiên trì tập thể dục dù biết vận động cơ thể thường xuyên có thể giúp mình cảm thấy khỏe khoắn và đạt thành tích tốt hơn như thế nào. Cuối cùng, nhưng cũng không kém phần quan trọng, anh cảm thấy bản thân khá tách biệt với các CIO ở những tổ chức khác – như thể anh vẫn không đủ giỏi và còn phải nỗ lực rất nhiều để học hỏi từ những nhà lãnh đạo trước đây từng ở vị trí giống anh.

Parker và tôi đã quyết định thay đổi trọng tâm của các buổi tư vấn. Chúng tôi sẽ dành ít thời gian hơn cho việc tìm hiểu kiến thức mới và hoạch định chiến lược, mà thay vào đó tập trung tìm hiểu các trở ngại và hướng giải quyết – tức tập trung vào việc thực hành. Đối với mỗi vấn đề mà Parker đang gặp phải, chúng tôi sẽ xác định những cách hành động tương thích với những giá trị cốt lõi mới của anh ấy. Dưới đây là danh sách những gì chúng tôi xác định được.

Tắt điện thoại suốt giờ ăn tối. (khả năng chú tâm)

Theo đuổi lại sở thích làm mộc, một trong những niềm đam mê ngày trước của anh và là hoạt động từng giúp anh đạt được trạng thái dòng chảy trước khi được đề bạt giữ chức vụ CIO. Cụ thể, anh sẽ dành thời gian làm việc ở xưởng gỗ dưới tầng hầm ít nhất ba buổi tối một tuần. (khả năng chú tâm)

Đi bộ một tiếng đồng hồ mỗi ngày, ít nhất ba ngày mỗi tuần. (vận động cơ thể)

Lập danh sách những cuộc trò chuyện căng thẳng mà anh cần phải tiến hành, chấp nhận rằng những cuộc nói chuyện này sẽ rất khó xử và đầy thách thức, nhưng không thể không thực hiện. Ngừng né tránh vấn đề. (thái độ chấp nhận)

Kiên quyết không mang điện thoại vào phòng ngủ khi đi ngủ. Khi nhận thấy cách này vẫn không hiệu quả, chúng tôi quyết định sẽ cắt điện thoại anh ấy ở dưới lầu. Nhờ thế mà anh sẽ không thể vô thức kiểm tra điện thoại mỗi lần thức dậy đi vệ sinh để rồi sau đó tỉnh ngủ và không thể ngủ lại. (khả năng chú tâm)

Làm chủ những buổi thuyết trình trước ban giám đốc, nhưng không e sợ phải mở lòng thừa nhận cảm giác bất an của mình khi cảm xúc này xuất hiện. Ngừng né tránh những cụm từ để lộ điểm yếu của bản thân như “Còn tùy...” và “Tôi không biết nữa, chúng ta hãy thử bàn bạc xem”. (thừa nhận tính dễ tổn thương)

Chỉ tập trung vào tối đa ba mối ưu tiên mỗi tuần. Đối với mỗi mối ưu tiên, liệt kê ra vài hành động chính yếu. Hãy viết cả mỗi ưu tiên lẫn hành động lên một tờ giấy ghi chú và dán nó lên bàn làm việc của mình. Tập cường lại thói thúc muốn can thiệp vào những vấn đề nhỏ mới phát sinh – bởi vì các vấn đề sẽ luôn luôn phát sinh – mà thay vào đó, hãy tập trung vào mục tiêu dài hạn của mình. (lòng kiên nhẫn)

Tham dự nhiều hội thảo và các buổi họp mặt của các CIO để có thể học hỏi thêm từ các nhà lãnh đạo giàu kinh nghiệm và cảm thấy mình được hỗ trợ. (tính cộng đồng sâu sắc)

Khó khăn Parker gặp phải không hề hiếm gặp. Một khách hàng khác của tôi, Samantha, là nhà sáng lập kiêm CEO của một công ty chuyên hỗ trợ các chuyên gia ở nhiều ngành nghề đạt hiệu quả làm việc cao nhất và tâm trạng tốt nhất. Cũng như Parker, Samantha nhanh chóng nắm được tất cả những nguyên tắc được trình bày trong quyển sách này. Chúng tôi thậm chí còn hợp tác đưa các nguyên tắc ấy vào chương trình đào tạo của công ty cô. Tuy nhiên, những việc này không thể thay đổi một sự thật rằng Samantha – một cựu vận động viên hạng D-I<sup>14</sup> vốn đã quen với sự hoàn hảo – đang vừa phải gây dựng một công ty có vốn đầu tư mạo hiểm vừa là mẹ của một em bé chín tháng tuổi. Nói ngắn gọn, cô đang phải gánh vác quá nhiều việc. Thực hiện những thay đổi ý nghĩa vào thời điểm này là việc cực kỳ khó khăn với cô. Mặc dù Samantha đang điều hành một công ty chuyên giúp người ta đạt hiệu quả cao nhờ vào cảm giác tự do và trọn vẹn, nhưng thỉnh thoảng, chính cô lại cảm thấy mình thật mong manh và có thể vỡ bất kỳ lúc nào.

[14 Trình độ cao nhất của các môn thể thao liên trường được thừa nhận bởi Hiệp hội Thể thao Đại học Quốc gia Hoa Kỳ.](#)

Thế nhưng, chỉ riêng việc Samantha dám thừa nhận chuyện này với tôi qua làn nước mắt cũng đã là một tiến bộ lớn. Cô đang cố gắng trở thành một nhà lãnh đạo mạnh mẽ, mình đồng da sắt chèo lái một doanh nghiệp đang tăng trưởng; làm một người bạn đời mạnh mẽ, mình đồng da sắt cho chồng mình và một người mẹ mạnh mẽ, mình đồng da sắt cho con mình – tất cả cùng một lúc. Cô cảm thấy lúc nào mình cũng phải mang vác trên vai một gánh nặng, đó là tất cả những con người đang phụ thuộc vào cô. Tôi chia sẻ với

Samantha rằng bản thân tôi cũng thường cảm thấy như vậy. Đương nhiên, câu chuyện của tôi không hoàn toàn giống như của cô, nhưng cũng có nhiều lúc tôi cảm thấy mình cần phải đứng ra gánh vác tất cả, phải trả lời được mọi câu hỏi của người khác, đặc biệt là trong những vấn đề hệ trọng. Thoạt nhìn, ở vào vị trí quan trọng như thế có vẻ cũng rất vui (và thỉnh thoảng thì đúng là vui thật), nhưng lối sống ấy cũng có thể khiến bạn kiệt sức.

Chúng tôi đã thảo luận với nhau rằng rất có thể chính việc kìm giữ những gánh nặng ấy trong lòng mới là thứ khiến chúng ta mệt mỏi, chứ không phải bản thân các gánh nặng. Đó cũng là khi Samantha sáng tỏ mọi vấn đề. Cô chỉ đang học vẹt cách biểu lộ tính dễ bị tổn thương, chứ không thật sự thực hành bài học này – không với chính bản thân và chắc chắn là cũng không với những người xung quanh. Kết quả là cô có khuynh hướng đi quá nhanh (có lẽ là để che đậy những nỗi sợ hãi và bất an của mình) và thỉnh thoảng cô lại vô thức hành động vì nỗi sợ hãi, chứ không phải vì tình yêu thương. Cô ấy nhận ra mình không bao giờ cảm thấy thỏa mãn và đủ đầy bởi đã tự đặt ra những kỳ vọng cao đến mức vô lý. Trớ trêu thay, chính những kỳ vọng cao và cảm giác bất mãn theo sau đó đã cản bước Samantha đạt đến thành công và cảm giác trọn vẹn. Sau đó, cô đã cam kết với tôi rằng cô sẽ áp dụng những nguyên tắc sống vững vàng vào cuộc sống thường nhật của mình thông qua những hành động cụ thể sau đây:

Nhắc nhở bản thân mỗi ngày rằng quá trình sáng lập và lãnh đạo một công ty khởi nghiệp là vô cùng khó khăn, gian khổ. Đa số các công ty khởi nghiệp đều thất bại. Bài toán khởi nghiệp là vậy. Công ty của cô đi được xa đến vậy và vẫn trụ vững được đến hôm nay chính là một thành công to lớn. Điều này đặc biệt đúng khi xét đến việc công ty của Samantha đã kêu gọi được vốn cũng như xây dựng được văn hóa doanh nghiệp để có thể trụ vững trước sự tụt dốc của toàn thị trường do đại dịch COVID-19. Trên gương phòng tắm ở

nhà, cô đã viết: “Đừng chỉ cố gắng chỉ để không thất bại. Hãy chơi hết mình để giành chiến thắng”. Câu nói này đã trở thành một lời nhắc nhở hữu ích cho cô vào mỗi sáng. (thái độ chấp nhận)

Thiền mười phút mỗi ngày. Thu xếp thời gian và không gian phù hợp để chạm đến phần nhận thức nằm ẩn sâu bên trong bộ não lúc nào cũng tràn ngập suy tư, thắc mắc và nghi ngờ của mình. Hãy nhớ rằng phần nhận thức thấu suốt này sẽ giúp ta phân biệt được tín hiệu có ý nghĩa với tiếng ồn gây nhiễu. Bạn càng thực hành nhiều, khả năng phân biệt của bạn sẽ càng trở nên mạnh mẽ và nhạy bén hơn. (khả năng chú tâm)

Thôi bận tâm đến những gì mà các công ty khởi nghiệp khác đang làm. Khi mới để ý những công ty khác, cô cứ nhảy từ ý tưởng này sang ý tưởng khác để tìm cách bắt kịp họ. Chỉ tập trung vào đúng sứ mệnh và các mục tiêu của bản thân. Không phớt lờ thị trường, nhưng cũng đừng cho rằng mình cần phải lập tức phản ứng lại những biến động trên thị trường. Mỗi lần cảm thấy bị thôi thúc phải hành động để phản ứng ngay lập tức, cô phải quay trở lại với sứ mệnh và các mục tiêu của bản thân và tự hỏi: Việc này có thật sự giúp giải quyết vấn đề hay không? (lòng kiên nhẫn)

Khi gặp khó khăn và cảm thấy bất an, hãy xác định những chuyện đang xảy ra và chia sẻ thẳng thắn điều đó, trước hết là với bản thân rồi sau đó là với hệ thống hỗ trợ của cô. Trong trường hợp của Samantha, hệ thống hỗ trợ đó chính là tôi, chồng cô, cùng vài người bạn và đồng nghiệp thân thiết. Hãy nhớ rằng cảm thấy bất ổn là chuyện hoàn toàn bình thường. Chỉ khi bạn thấy khó chịu khi gặp phải tình trạng bất ổn và không tìm kiếm sự hỗ trợ thì các vấn đề mới nảy sinh. (tính dễ tổn thương và tính cộng đồng)

Thay vì luyện tập vì muốn trở thành một vận động viên thuộc hàng top, hãy tập thể dục chỉ vì những lợi ích mà thân thể và tâm trí mình nhận được. Ngừng đánh giá xem hôm nay mình luyện tập hiệu quả thế nào. Đừng lo nghĩ về bất cứ mục tiêu cụ thể nào khi rèn luyện thân thể. Đừng xem hoạt động thể chất là công việc mình luôn phải đứng nhất. Nhận biết được rằng những áp lực mình tự tạo cho bản thân khi luyện tập thể thao hoàn toàn không đem lại ích lợi gì; sau đó buông bỏ những áp lực ấy. Như một người bạn tốt của tôi từng nói, hãy thôi cố gắng giành chiến thắng khi theo đuổi sở thích của bạn. (vận động cơ thể)

Những thay đổi mà Parker hay Samantha thực hiện đều không hề đột phá hay quá đặc biệt, nhưng lại có thể tạo nên những khác biệt rõ rệt. Sau vài tháng nỗ lực thay đổi, Parker đã thấy bớt bồn chồn; anh trở nên năng động hơn và càng ngày càng ít nao núng hơn khi tham gia sự kiện mà trước đây từng khiến anh cảm thấy mất cân bằng. Anh cũng ngủ ngon hơn trước. Cả bác sĩ của anh cũng hài lòng: chỉ một năm sau khi Parker được đề bạt vào vị trí lãnh đạo đầy áp lực, huyết áp của anh đã xuống mức thấp nhất trong hơn mười năm trở lại đây. Samantha cũng bắt đầu cảm thấy nhẹ nhõm hơn, như thể cô đang dần giải phóng những áp lực tích tụ trong “chiếc nôi áp suất” đầy tràn của mình. Cô nhận ra rằng việc không phải lúc nào cũng trong trạng thái tốt nhất không phải là chuyện gì đáng sợ hay cần né tránh. Thay vào đó, cô chấp nhận rằng đây là một phần trong đời người. Vẫn có những lúc Samantha cảm thấy bất an và căng thẳng, nhưng thay vì kháng cự, cô bắt đầu học được cách chấp nhận và nhờ thế mà những cảm xúc này lại có khuynh hướng giảm cường độ và trôi qua nhanh hơn. Giờ đây, cô có thể dành ra nhiều thời gian và năng lượng hơn để tham gia cuộc chơi với tâm thế giành chiến thắng.

**CHỌN ĐƠN GIẢN THAY VÌ PHỨC TẠP**

Những thay đổi mà Parker và Samantha thực hiện tuy đơn giản nhưng thường lại cực kỳ hiệu quả – chính xác là vì chúng vô cùng đơn giản. Chúng ta thường phức tạp hóa mọi chuyện hơn mức cần thiết để né tránh thực tế rằng để thay đổi hành vi, việc quan trọng nhất là ta phải liên tục chú tâm và thực hành; chứ không phải chỉ ngồi đó mơ mộng, suy tưởng hay bàn luận về chuyện mình sẽ thay đổi. Hãy bắt tay vào thực hiện.

Càng khiến câu chuyện trở nên phức tạp, bạn sẽ càng thấy hào hứng, muốn bàn luận về chuyện đó và thậm chí còn có thể bắt tay vào thực hiện, nhưng rồi bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn để kiên trì theo đuổi trong thời gian dài. Những vấn đề phức tạp giúp bạn dễ biếng lười, trốn chạy và tìm ra vô vàn những lựa chọn thay thế. Còn những thay đổi đơn giản thì lại khác. Bạn không thể lấy sự đơn giản ra làm cớ. Bạn phải có mặt, từ ngày này sang ngày khác, và phải nỗ lực thực hiện những thay đổi mà bạn mong muốn. Với những vấn đề đơn giản, thành công thường rất dễ nhận thấy, và thất bại cũng thế. Những phản hồi nhanh và trực diện này giúp bạn biết được đâu là những phương pháp hiệu quả cũng như biết cách điều chỉnh những phương pháp chưa phù hợp.

## **Sử dụng năng lượng của thói quen**

Có thể bạn đã từng nghe qua thông tin rằng chúng ta sẽ cần hai mươi một ngày để hình thành một thói quen mới. Thông tin này xuất hiện vào những năm 1950, khi một bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ tên Maxwell Maltz nhận thấy các bệnh nhân của ông thường thích nghi với gương mặt mới sau khoảng ba tuần. Maltz cũng phát hiện ra hai mươi một ngày chính là khoảng thời gian ông cần để hình thành một nếp sinh hoạt mới trong cuộc sống. Ông đã viết giả thuyết này vào quyển sách có nhan đề Psycho-Cybernetics (tạm

dịch: Điều khiển học tâm thần) được xuất bản vào năm 1960 và đã bán được hàng triệu bản. Phát hiện của Maltz khá thú vị, nhưng vấn đề duy nhất là những quan sát của ông chỉ là quan sát cá nhân của một người. Dữ liệu ông dùng đến không phản ánh được số đông.

Nhiều thập niên sau đó, các nhà nghiên cứu đã xem xét quá trình hình thành thói quen theo những tiêu chuẩn khắt khe và khoa học hơn. Trong một nghiên cứu được đăng tải trên tờ *European Journal of Social Psychology* vào năm 2009, các nhà nghiên cứu đến từ trường Đại học London đã theo dõi quá trình 96 người cố gắng hình thành một thói quen mới – hay “tiến đến trạng thái tự động” theo cách gọi của các nhà nghiên cứu – có liên quan đến việc ăn uống hay một số hoạt động cụ thể khác. Bạn có thể hiểu “trạng thái tự động” là việc thực hiện một hành động mà không cần suy nghĩ, nỗ lực và cũng không gặp phải cảm giác kháng cự nội tại. Và theo cách nói của chúng ta trong quyển sách này, “trạng thái tự động” là khi hành động tự nhiên diễn ra một cách hòa hợp với tâm thức mà không cần ta phải nỗ lực. Trung bình, các đối tượng tham gia nghiên cứu cần khoảng sáu mươi sáu ngày để hình thành một thói quen mới. Tuy nhiên, nếu xét từng cá nhân thì mức độ chênh lệch là khá lớn. Một số người chỉ cần mười tám ngày, trong khi vài người khác phải mất đến hơn hai trăm ngày mới hình thành được thói quen mới. Hầu hết chúng ta đều muốn mình nằm bên cực trái của đường cong đồ thị.

Phát triển các thói quen mới (hay từ bỏ các thói quen cũ) là việc rất khó khăn. Chúng ta là những tạo vật của thói quen. Điều này được phản ánh bởi một khái niệm trong tâm lý học Đông phương cổ đại gọi là năng lượng thói quen, một khái niệm chỉ tính trì trệ ở khía cạnh cá nhân và xã hội đã góp phần định hình những hành động hằng ngày của chúng ta. Năng lượng thói quen chỉ cách chúng ta làm mọi việc và là những gì nền văn hóa đương thời thúc đẩy chúng ta làm, dù là một cách công khai hay ngầm ẩn. Năng lượng này chính là dòng chảy điều hướng cuộc sống của chúng ta. Thiên



su Thích Nhất Hạnh từng nói: “Năng lượng thói quen vốn mạnh mẽ hơn chúng ta. Loại năng lượng này lúc nào cũng thúc bách ta”. Cưỡng lại năng lượng thói quen cũng giống như đang bơi ngược dòng; nỗ lực này hiếm khi thành công và thường khiến chúng ta kiệt sức. May thay, không phải lúc nào chúng ta cũng cần phải cưỡng lại năng lượng thói quen. Chúng ta có thể uốn nắn nguồn năng lượng này theo hướng có lợi cho mình, góp phần tạo nên sự hài hòa giữa tâm thức và hành động của ta.

Ngành khoa học tâm lý hiện đại cũng ủng hộ những quan điểm cổ xưa về năng lượng thói quen. Các nghiên cứu cho thấy việc rèn luyện những thói quen mới mà chỉ dựa vào sức mạnh ý chí sẽ làm giảm sút cả thành tích lẫn sức bền. Khi cứ liên tục cưỡng lại thói thúc thực hiện những thói quen cũ, chúng ta sẽ nhanh chóng kiệt quệ. Nếu bị khai thác quá thường xuyên, sức mạnh ý chí cũng sẽ dần suy yếu. Thêm vào đó, chúng ta không thể nào sống trong trạng thái bình an nếu lúc nào cũng tìm cách chống lại bản thân. Khi muốn thay đổi một thói quen, chúng ta có thể áp dụng một phương pháp tốt hơn nhiều, đó là giảm thiểu nhu cầu sử dụng sức mạnh ý chí, hoặc tốt hơn nữa là xóa bỏ hoàn toàn nhu cầu ấy. Phương pháp này vận hành như sau: hãy suy ngẫm về những hành vi mà bạn muốn (hoặc không muốn) duy trì. Sau đó tự mình kiến tạo nên những điều kiện thuận lợi để thực hiện (hoặc loại bỏ) những hành vi đó. Hãy xác định những trở ngại đang cản đường bạn – những vấn đề liên tục làm suy yếu sức mạnh ý chí của bạn – và làm mọi việc trong khả năng để loại bỏ những trở ngại ấy. Hãy nghĩ thế này: Bất luận bạn có muốn chuyển sang ăn thức ăn lành mạnh và giàu dinh dưỡng nhiều đến mức nào, nếu cứ liên tục vào cửa hàng kẹo, bạn vẫn sẽ ăn rất nhiều kẹo. Bạn cần phải bước ra khỏi cửa hàng kẹo trước đã.

Mặt khác, bạn cũng cần xác định những cá nhân, nơi chốn và đồ vật có thể hỗ trợ việc thực hành những hành vi bạn mong muốn và biến những nhân tố này thành một phần quan trọng trong cuộc sống

của bạn. Nếu biết kiến tạo môi trường xung quanh một cách khôn ngoan, bạn sẽ ít phải lệ thuộc vào ý chí cá nhân hơn.

Bởi vì tất cả các nguyên tắc để sống vững vàng đều có tương quan chặt chẽ với nhau nên bạn càng rèn được nhiều thói quen tốt thông qua các nguyên tắc này, thì những điều chỉnh theo sau đó sẽ càng trở nên dễ dàng hơn. Về bản chất, bạn đang điều hướng dòng chảy – năng lượng thói quen của bạn – đi theo hướng dẫn tới một cuộc đời vững vàng hơn. Một khi đã điều hướng được, bạn sẽ bắt đầu hòa mình vào dòng chảy này, thay vì cưỡng lại nó. Nhận thức và hành động của bạn dễ dàng hài hòa với nhau một cách tự nhiên. Bạn có thể xem đây chính là lối sống vững vàng. Những bài tập dưới đây sẽ giúp bạn điều hướng dòng chảy của mình.

### **Thực hành: Điều chỉnh hành động cho phù hợp với NHẬN THỨC**

Ở Chương 3, chúng ta đã tìm hiểu về một khái niệm trong tâm lý học Phật giáo là tưới có chọn lọc. Tất cả chúng ta đều sở hữu nhiều thái độ và tài năng tiềm ẩn đa dạng; đây chính là những hạt giống của chúng ta. Những hạt giống nào được chúng ta tưới tẩm sẽ đâm chồi nảy lộc. Nếu chúng ta muốn phát triển một nội tâm vững vàng không gì lay chuyển được thì chỉ mỗi việc thực hành các bài tập trong sách là chưa đủ; chúng ta còn phải tưới tẩm các hạt giống mình muốn vun trồng, mà trong trường hợp này chính là những nguyên tắc mà chúng ta đã thảo luận – thái độ chấp nhận, khả năng chú tâm, lòng kiên nhẫn, khả năng thừa nhận tính dễ tổn thương, tính cộng đồng sâu sắc và thói quen vận động cơ thể. Không kém phần quan trọng, ta cũng cần phải ngừng tưới những hạt giống có thể ngăn trở sự phát triển của các nguyên tắc ấy. Đó chính là những hạt giống biểu hiện của chủ nghĩa cá nhân anh hùng, chẳng hạn như

thái độ né tránh, trạng thái bị phân tâm, lối sống hối hả, tính kiêu ngạo, mong muốn bất bại và thói quen tối ưu hóa mọi thứ một cách máy móc.

Với mỗi nguyên tắc để sống vững vàng, hãy đề ra từ một đến ba hành động cụ thể mà bạn có thể thực hiện để nuôi dưỡng nguyên tắc đó, đồng thời hãy xác định từ một đến ba hành động cụ thể mà bạn nên ngừng thực hiện. Hãy xem mỗi nguyên tắc này như một trạng thái của con người bên trong bạn. Nhiệm vụ của bạn là xem xét lại mọi hành động thường ngày của mình và cố gắng thay đổi để hành động bên ngoài của mình trở nên tương thích với con người bên trong. Hãy cố gắng đơn giản và cụ thể hết mức có thể. Ví dụ, đừng lập kế hoạch theo kiểu: Dùng điện thoại ít hơn và vận động nhiều hơn. Thay vào đó, hãy nêu ra những hành động cụ thể: Tắt điện thoại và cất vào ngăn kéo bàn làm việc từ bảy giờ tối cho đến bảy giờ sáng hôm sau; hay Đi bộ năm cây số mỗi ngày trước giờ ăn trưa.

Công trình của nhà nghiên cứu BJ Fogg đến từ Đại học Stanford đã chứng minh rằng những thói quen đưa đến thành công sẽ có ba đặc điểm: chúng có tác động đến bạn, bạn có kỹ năng và khả năng thực hiện chúng, và chúng là những hành động mà bạn thật sự muốn làm. Đặc điểm cuối cùng này đặc biệt quan trọng. Nếu bạn nhận thấy bản thân có những suy nghĩ như có lẽ mình nên làm chuyện này hay chuyện kia, vậy thì những thay đổi đó có thể sẽ gặp phải rất nhiều lực cản. Tốt nhất, hãy bắt đầu với những thay đổi mà bạn thật sự muốn thực hiện, thậm chí dù đó chưa phải là những hành vi tối ưu. Hãy luôn nhớ: Khởi đầu vừa sức, đơn giản hóa mọi việc và kiên trì đến khi làm thật thành thạo. Dưới đây là một vài ví dụ:

**Thái độ chấp nhận:** Khi nhận thấy bản thân đang tha thiết mong muốn một điều gì trong cuộc sống phải khác đi, tôi sẽ dừng lại và tự hỏi nếu bạn mình đang ở trong hoàn cảnh tương tự, tôi sẽ khuyên người bạn đó thế nào. Sau đó, tôi làm theo lời khuyên đó. Khi biết mình sẽ rơi vào một tình huống khó khăn do những nguyên nhân nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân, tôi sẽ đánh giá lại các kỳ vọng của mình một cách khách quan nhất có thể. Nếu kỳ vọng của tôi cao một cách phi thực tế, và chính vì vậy mà tôi cứ liên tục thất bại và cảm thấy thất vọng, thì tôi sẽ thay đổi.

**Khả năng chú tâm vào hiện tại:** Thay vì kiểm tra email hoặc lướt các trang mạng xã hội, mỗi sáng trước khi đánh răng tôi sẽ thiền với ứng dụng Insight Timer, khởi đầu với năm phút và sau mỗi tuần tôi sẽ tăng lên thêm năm phút cho đến khi đạt mười lăm phút. Đến lúc đó, tôi sẽ tái đánh giá bài thực hành này.

**Lòng kiên nhẫn:** Tôi sẽ thực hành “hít thở 3/5” trước giờ ăn sáng, ăn trưa và ăn tối. Nếu ra ngoài ăn cùng bạn bè hay đồng nghiệp, tôi sẽ giải thích về bài tập này với họ; còn nếu không cảm thấy thoải mái, tôi sẽ từ chối đi ăn.

**Tính dễ tổn thương:** Khi người yêu hay bạn thân hỏi tôi dạo này thế nào, tôi sẽ thành thật nói về trạng thái của mình thay vì lúc nào cũng trả lời là mình ổn. Nếu đang thấy buồn hay sợ hãi, tôi sẽ nói với họ đúng như thế. Khi cảm thấy không thoải mái và đơn độc, tôi sẽ ngừng trốn chạy những cảm giác này mà sẽ tạo một không gian an toàn để tìm hiểu chúng, thậm chí dù có phải nhờ người khác giúp đỡ.

**Tính cộng đồng sâu sắc:** Tôi sẽ lập một nhóm bạn và chúng tôi sẽ gặp nhau hằng tháng để thảo luận về những quyển sách tương tự quyển sách này. Tôi sẽ ngừng lướt mạng xã hội trên điện thoại, bởi khi làm vậy tôi thường dễ đắm chìm vào những cộng đồng nông cạn cũng như những kết nối ảo – những thứ có thể cản trở việc xây dựng những kết nối ngoài đời thật. Thay vì lệ thuộc vào sức mạnh ý chí, tôi sẽ thật sự xóa những ứng dụng này trong điện thoại.

**Vận động cơ thể:** Trong ngày, tôi sẽ không bao giờ ngồi liên tục suốt chín mươi phút mà không dành ra ít nhất năm phút để đi bộ.

Sau khi bạn đã xây dựng được một kế hoạch cụ thể giúp hành động của mình hài hòa với con người bên trong, bước kế tiếp chính là thực hiện kế hoạch đó. Với nhiều người (bao gồm cả tôi), đây chính là thử thách lớn nhất. Trong những khoảng thời gian dành riêng để thực hành các bài thực hành trong sách, chúng ta thường cảm thấy nội tâm của mình rất vững chãi và mạnh mẽ. Nhưng khi ta trở về với guồng quay tấp bập của cuộc sống thường nhật, cảm giác ấy thường sẽ dần tan biến. Lý do không chỉ vì đây là việc không thể tránh được, mà còn bởi hành động của chúng ta không phải lúc nào cũng phản ánh nội tâm của mình. Như Parker, khách hàng của tôi, từng nói: “Tôi cảm thấy như thể mình đã hiểu tường tận tất cả những nguyên tắc này. Tôi chỉ cần thực hành nữa thôi là được”. Để làm được việc này, bạn phải điều hướng năng lượng thói quen của mình.

**Thực hành: Điều hướng năng lượng thói quen**

Hầu hết hành động của con người thường đi theo một chu trình dễ đoán: kích hoạt, thực hiện, nhận thưởng. Lấy ví dụ đơn giản là việc đi tập thể dục: yếu tố kích hoạt có thể là tờ kế hoạch luyện tập được dán trên cửa tủ lạnh nhà bạn, quá trình thực hiện chính là việc bạn đi đến phòng tập gym, và phần thưởng bạn nhận được chính là cảm giác tuyệt vời sau khi hoàn thành buổi tập.

Với những thói quen bạn muốn trau dồi, mục tiêu chính là khiến các yếu tố kích hoạt trở nên dễ nhận thấy, khiến việc bắt tay vào thực hiện trở nên đơn giản nhất có thể và việc nhận thưởng diễn ra ngay lập tức cũng như mang lại cảm giác thật hài lòng. Còn với những hành vi mà bạn muốn chấm dứt, hãy làm ngược lại. Hãy tránh xa các yếu tố kích hoạt (xóa các ứng dụng gây nghiện trong điện thoại), khiến quá trình thực hiện trở nên khó khăn (đăng xuất khỏi các ứng dụng sau khi sử dụng để những lần sau bạn buộc phải nhớ và nhập lại tài khoản cũng như mật khẩu), chịu đựng và thấm thía sâu sắc những hệ quả tiêu cực (cảm giác bứt rứt và trống rỗng sau khi dành cả giờ đồng hồ lướt mạng dù chỉ tính làm thế trong một phút). Chu trình này có thể được áp dụng cho bất kỳ hoạt động nào. Hãy xác định việc bạn muốn làm (hoặc muốn ngừng), sau đó tăng cường (hoặc loại bỏ) các yếu tố kích hoạt, khiến quá trình thực hiện trở nên dễ dàng (hoặc khó khăn), rồi tiếp nhận phần thưởng (hay hậu quả).

Công trình của Michelle Segar, nhà khoa học hành vi tại Đại học Michigan ở Ann Arbor, đã cho thấy các thói quen sẽ bền vững hơn khi phần thưởng bạn nhận được mang tính cá nhân. Nếu bạn làm một công việc chỉ để làm hài lòng người khác hoặc vì lợi ích sau cùng của toàn bộ quá trình, vậy thì khả năng bạn gắn bó lâu dài với hành vi đó sẽ thấp hơn so với khi bạn quyết định làm bởi công việc này phù hợp với các giá trị cốt lõi của bạn và khiến bạn thấy thích thú. Đây là một lợi thế, bởi tự thân việc sống theo các nguyên tắc vững vàng đã mang lại cảm giác thỏa mãn. Càng thay đổi hành động (các thói quen hằng ngày) sao cho tương thích với con người

bên trong (những nguyên tắc sống vững vàng mà bạn mong muốn thực hiện), bạn sẽ càng cảm thấy hài lòng. Do tính ỳ của năng lượng thói quen mà lúc đầu, quá trình này có thể sẽ không tự nhiên diễn ra, nhưng một khi bạn đã thực hiện một vài thay đổi và cảm nhận được niềm vui từ chính thay đổi ấy, thì những điều chỉnh về sau sẽ càng lúc càng dễ dàng hơn. Đây chính là quá trình phát triển tốt đẹp chúng ta sẽ đạt được khi tạo dựng một cuộc sống vững vàng. Một thay đổi sẽ góp phần hỗ trợ những thay đổi tiếp theo và càng ngày, bạn sẽ càng thấy mọi việc trở nên dễ dàng hơn.

Quay lại với kế hoạch bạn đã lập trong phần thực hành trước, với mỗi hành động cụ thể bạn đề ra, hãy phân tích các yếu tố kích hoạt, quá trình thực hiện và phần thưởng của hành động đó. Bởi vì những phần thưởng có tác động mạnh mẽ nhất là những niềm vui mang tính cá nhân, nên hãy nghĩ về những gì bạn kỳ vọng cảm nhận được khi thực hiện (hoặc không thực hiện) một hành động và hãy hình dung cách bạn sẽ dừng lại, dù chỉ một chút thôi, để cảm nhận một cách sâu sắc phần thưởng. Đồng thời, hãy cân nhắc cách kiến tạo môi trường xung quanh mình – con người, nơi chốn và đồ vật – giúp tạo điều kiện để bạn dễ dàng thực hiện những hành vi mong muốn. Hãy tìm hiểu những vấn đề đang gây trở ngại cho bạn và làm mọi việc trong khả năng để loại bỏ chúng. Trong vấn đề thói quen, đừng bao giờ xem thường sức mạnh của các yếu tố kích hoạt, dù đó là con người hay đồ vật. Theo lời khuyên của người xưa, hãy cố gắng hết sức thay đổi năng lượng thói quen – dòng chảy cuộc đời bạn – theo hướng dẫn đến một cuộc sống vững vàng.

Dưới đây là một số ví dụ về các yếu tố kích hoạt, quá trình thực hiện và phần thưởng, tiếp tục sử dụng ví dụ về bản kế hoạch đã được lập ra ở trang 300.

**THÁI ĐỘ CHẤP NHẬN**

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Thực hành tách mình ra khỏi hoàn cảnh bằng cách giả vờ đang cho một người bạn lời khuyên.

Yếu tố kích hoạt: Nỗi ám ảnh mình sẽ không được thăng tiến như mong muốn hoặc cảm giác bị mắc kẹt với mong muốn có nhiều thời gian hơn để bình tĩnh lại trước khi đi ngủ.

Phần thưởng: Chấm dứt được cảm giác ám ảnh lẩn quẩn trong đầu, đồng thời tìm ra một ý tưởng rõ ràng và hiệu quả hơn về cách hành động để cải thiện tình cảnh của bản thân.

Cách kiến tạo môi trường xung quanh: Đặt làm và đeo một chiếc vòng tay có khắc thông điệp: “Đây là những gì đang diễn ra lúc này. Nơi mình đang đứng chính là vị trí hiện tại của mình. Hãy bắt đầu từ đây”.

## KHẢ NĂNG CHÚ TÂM VÀO HIỆN TẠI

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Ngồi thiền mỗi buổi sáng thay vì lướt mạng xã hội, dù là trước hay sau khi đánh răng.

Yếu tố kích hoạt: Với tay lấy điện thoại ngay khi vừa thức dậy. Đánh răng.



Phần thưởng: Có khả năng tập trung tốt hơn vào những việc thật sự quan trọng và nhận thấy rõ hơn các yếu tố gây phân tâm thường khiến bản thân mất phương hướng.

Cách kiến tạo môi trường xung quanh: Trên màn hình chính của điện thoại, chỉ để lại duy nhất ứng dụng Insight Timer (hoặc một ứng dụng khác về thiền định). Xóa tất cả các ứng dụng mạng xã hội khác trên điện thoại. Tìm một người bạn cũng đang muốn thay đổi hành vi để hai người có thể giám sát lẫn nhau. Luôn tâm niệm rằng vạn sự khởi đầu nan để cổ vũ bản thân không bỏ cuộc khi gặp khó khăn.

## LÒNG KIÊN NHẪN

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Hít thở 3/5.

Yếu tố kích hoạt: Các bữa ăn.

Phần thưởng: Cảm giác bình tĩnh và thành tựu ngay tức thời. Trong dài hạn, đạt được nhận thức mới sâu sắc rằng mình không cần phải luôn hành động theo nguồn năng lượng thôi thúc trong lòng. Tôi có thể dừng lại, suy nghĩ bình tĩnh và sáng suốt hơn, đồng thời dành ra thêm thời gian để phản hồi một cách lý trí thay vì phản ứng một cách bốc đồng.

Cách kiến tạo môi trường xung quanh: Nói với gia đình rằng tôi đang thực hành bài tập này và nhờ mọi người hỗ trợ. Trên chân bàn

ăn ngay chỗ mình ngồi, dán một tờ giấy ghi chú nhỏ có nội dung: “Hít thở sâu năm lần”. Nếu không thể thực hành vào giờ ăn, tôi sẽ thực hành khi đi tắm.

## TÍNH DỄ TỒN THƯƠNG

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Thành thật hơn về cảm xúc của bản thân với những người quan trọng trong đời; dừng lại một khắc rồi trả lời trung thực, thay vì nói “cũng ổn” theo thói quen.

Yếu tố kích hoạt: Lời hỏi thăm của Lisa, người yêu tôi; hoặc anh bạn thân Justin.

Phản thưởng: Cảm giác gắn kết, gần gũi hơn với những người quan trọng và việc ít tốn năng lượng để vờ vĩnh. Cảm thấy tự tin hơn khi bộc lộ tính dễ bị tổn thương ở các khía cạnh khác của cuộc sống, chẳng hạn như trong công việc.

Cách kiến tạo môi trường xung quanh: Chia sẻ trước với Lisa và Justin rằng tôi đang nỗ lực học cách biểu lộ tính dễ bị tổn thương. Việc này sẽ giúp xoa dịu những lo lắng khi mới bắt đầu; đồng thời khuyến khích hai người họ mở lòng hơn với tôi, từ đó tạo nên một cộng đồng nhỏ tốt đẹp, nơi mọi người đều thành thật với nhau.

## TÍNH CỘNG ĐỒNG SÂU SẮC

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Tham dự (hoặc tổ chức) một câu lạc bộ sách và họp câu lạc bộ mỗi tháng một lần.

Yếu tố kích hoạt: Buổi tối thứ Tư đầu tiên trong tháng. Lên lịch họp câu lạc bộ trước cho cả năm để mỗi thành viên và bản thân tôi có thể chủ động sắp xếp thời gian tham gia.

Phần thưởng: Khả năng kết nối sâu sắc hơn với những người có cùng tư tưởng, sở thích trong thị trấn nơi tôi ở. Cả nhóm có thể hỗ trợ và giám sát lẫn nhau trong quá trình vận dụng các nguyên tắc và các bài thực hành trong quyển sách này vào cuộc sống. Biết thêm nhiều góc nhìn mới về những quyển sách mình đang đọc.

Cách kiến tạo môi trường xung quanh: Xóa các ứng dụng mạng xã hội trên điện thoại, vì việc chìm đắm trong cuộc sống ảo thường hủy hoại tính cộng đồng sâu sắc. Thay vào đó, tôi lập một nhóm trò chuyện qua tin nhắn dành cho các thành viên trong câu lạc bộ để mọi người có thể dễ dàng liên lạc với nhau vào khoảng thời gian giữa các buổi họp mặt chính thức, nhằm duy trì hoạt động của câu lạc bộ.

## VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Hành vi cần bắt đầu thực hiện: Không bao giờ ngồi liên tục quá chín mươi phút mà không dành ra năm phút đi bộ giải lao.

**Yếu tố kích hoạt:** Cảm giác muốn đi vệ sinh, hoặc chuông báo toilet cài đặt trên máy tính hay điện thoại. Đồng thời, bất cứ khi nào bắt đầu cảm thấy bồn chồn hay bế tắc, tôi sẽ xem giờ và nghỉ giải lao nếu thấy mình đã làm việc được một tiếng.

**Phần thưởng:** Bớt cứng nhắc, trở nên sáng tạo hơn và nâng cao khả năng tập trung.

**Cách kiến tạo môi trường xung quanh:** Mua một chiếc bình đựng nước đẹp mắt và mang chiếc bình theo bên mình mọi nơi. Đảm bảo bình luôn đầy nước. Nhờ thế, tôi sẽ phải sử dụng nhà vệ sinh thường xuyên hơn và theo thời gian, tôi sẽ bớt lệ thuộc vào đồng hồ báo giờ phiền toái. Tôi cũng sẽ vạch ra trước cung đường đi bộ tại những nơi mình thường làm việc để không phải tốn thời gian suy nghĩ xem nên đi đâu.

### **Thực hành: Nghiêm túc suy ngẫm**

Hãy thường xuyên xem xét lại quá trình bạn điều chỉnh hành động sao cho tương thích với con người bên trong. Phương pháp đánh giá dễ thực hiện chính là viết nhật ký. Bạn có thể tiến hành đánh giá kết quả vào mỗi cuối tuần. Với mỗi nguyên tắc, hãy dành ra vài phút để xem xét và đánh giá mức độ tương thích giữa hành động và nội tâm của bản thân theo thang điểm từ một đến năm. Đồng thời, hãy ghi chú lại những việc mình làm tốt, những vấn đề mình cần cải thiện, cũng như cảm nhận riêng của bạn. Từ ngữ bạn dùng càng thẳng thắn và đơn giản càng tốt. Bài đánh giá này sẽ giúp bạn xác định những thế mạnh bạn có thể vun đắp và những khía cạnh bạn cần cải thiện, cũng như cho bạn thêm một cơ hội để suy ngẫm về những phần thưởng nhận được khi xây đắp một lối sống ngày một

vững vàng. Những tuần mà tôi đánh giá rằng mình “dành quá nhiều thời gian xem tin tức trên Internet” hoặc “không có đủ thời gian nghỉ ngơi giữa các hoạt động trong ngày” thường là những tuần khá tồi tệ. Nhờ suy ngẫm và tự đánh giá, tôi có thể hướng bản thân quay về đúng đường vào tuần tiếp theo.

Theo thời gian, khi nội tâm và hành động của bạn ngày càng hòa hợp với nhau và các nguyên tắc sống vững vàng bắt đầu phát huy hiệu quả, bạn có thể không cần phải thường xuyên tiến hành tự đánh giá nữa. Giờ đây, hành động của bạn đã bắt đầu trở thành bản năng thứ hai. Đây là một thành quả tuyệt vời. Dầu vậy, tôi vẫn đề nghị bạn duy trì viết nhật ký, hay nghiêm túc suy ngẫm bằng bất kỳ hình thức nào khác, ít nhất một lần mỗi năm. Giá trị của những phút giây suy ngẫm này là vô giá, và có lẽ quá trình này sẽ còn hiệu quả hơn nữa nếu bạn cùng thực hành với một người khác.

### **Thực hành: Biến sự vững vàng thành mục tiêu chung của nhóm**

Đến lúc này, có lẽ bạn đã hiểu rõ rằng so với tình thế đơn thương độc mã, đương đầu với thách thức cùng mọi người thường sẽ hiệu quả hơn và mang lại cảm giác thỏa mãn hơn. Một cách tuyệt vời để đưa các nguyên tắc sống vững vàng vào cuộc sống chính là biến nỗ lực này thành một dự án cộng đồng. Hãy tổ chức một nhóm gồm các thành viên mong muốn được cùng rèn luyện những nguyên tắc sống vững vàng, và cả nhóm hãy thường xuyên gặp gỡ, trao đổi với nhau. Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, số lượng thành viên tối ưu của một nhóm như vậy thường dao động từ hai đến tám người. Trong các buổi gặp mặt, hãy thảo luận về mục tiêu của bản thân, những thử thách thường gặp, những gì mình làm được và chưa làm được. Hãy chia sẻ với các thành viên về những chiến lược và các công cụ mình sử dụng. Hãy hỗ trợ và giám sát lẫn nhau, nhưng

cũng đừng quên bày tỏ tình yêu thương và sự ủng hộ khi có thành viên thấy nao núng. Bạn có thể tổ chức hoạt động nhóm theo rất nhiều cách. Ví dụ, các bạn có thể gặp nhau một lần mỗi tuần, mỗi hai tuần hoặc mỗi tháng và dành buổi gặp này để tập trung trao đổi một nguyên tắc cụ thể. Hoặc bạn có thể cân nhắc một ngày trọn để thực hành; trong đó, mỗi nguyên tắc sẽ được thảo luận trong một giờ đồng hồ. Bạn cũng có thể tổ chức hoạt động theo nhiều cách khác phù hợp với điều kiện cụ thể của nhóm mình.

Sức mạnh và điểm tựa giúp ta đạt đến thành công một cách vững vàng sẽ gia tăng theo cấp số nhân khi được lan tỏa. Những cá nhân và tổ chức mà bạn gắn bó trong cuộc sống chính là một phần to lớn kiến tạo nên dòng chảy đằng sau năng lượng thói quen của bạn. Hãy hình dung xem nỗ lực của bạn sẽ trở nên dễ dàng đến thế nào khi gia đình, cộng đồng và các trường đại học cũng vận dụng các nguyên tắc sống vững vàng cùng bạn. Như chúng ta đã tìm hiểu về Hiệu ứng Shalane Flanagan trong Chương 6, rèn luyện các nguyên tắc sống vững vàng theo nhóm không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân bạn, mà còn cho cả những người có liên quan.

Các nguyên tắc để sống vững vàng cũng có thể phát huy hiệu quả ở cấp độ tổ chức và cả cấp độ xã hội. Những tổ chức và nền văn hóa có tiềm năng phát triển mạnh thường đánh giá cao và thực hành thái độ chấp nhận, khả năng chú tâm, lòng kiên nhẫn, việc biểu lộ tính dễ tổn thương, tính cộng đồng sâu sắc và thói quen vận động cơ thể (đồng thời khuyến khích nâng cao sức khỏe tinh thần – thể chất một cách rộng rãi). Tôi nhận ra rằng dù ở đâu đi nữa – từ các đội tuyển thể thao, các phòng, khoa trong trường đại học, các studio nghệ thuật, những công ty khởi nghiệp nhỏ cho đến các tập đoàn lớn – con người đều khao khát được ứng dụng các nguyên tắc sống vững vàng vào chính tổ chức và môi trường xã hội của họ. Điều này hoàn toàn dễ hiểu. Mọi người đều muốn trải nghiệm sức mạnh nội tại, cảm giác tự tin sâu sắc, trạng thái ổn định và những thành công mang đến cảm giác thỏa mãn dài lâu. Đa số mọi người

đều muốn trở thành một phần của một tổ chức, một xã hội giúp nuôi dưỡng, bồi đắp những trải nghiệm như thế.

Tương tự với cấp độ cá nhân, các tổ chức sẽ phát triển tốt nhất khi hoạt động theo những nguyên tắc đơn giản và cụ thể. Dưới đây là vài ví dụ về cách hoạt động của những tổ chức mà tôi từng cộng tác trước đây:

*Thực hành thái độ chấp nhận bằng cách hỏi “Chúng ta có thể phạm phải những sai lầm gì?” trong quá trình đưa ra những quyết định quan trọng mang tính chiến lược. Chọn ra một vài người đóng vai trò phản biện khi cả nhóm xem xét những tình huống rủi ro cao. Tìm kiếm góc nhìn khách quan khi đánh giá những vấn đề có liên quan đến cảm xúc.*

*Thực hành khả năng chú tâm vào hiện tại bằng cách không mang điện thoại và các thiết bị kỹ thuật số khác khi tham gia các cuộc họp quan trọng. Một số đội tuyển thể thao cũng làm cách này trong các buổi tập luyện và các đợt tập huấn.*

*Thực hành tính kiên nhẫn bằng cách đảm bảo các phương pháp đánh giá của tổ chức ưu tiên mức tăng trưởng dài hạn hơn những thành quả ngắn hạn. Thiết lập các mục tiêu dài hạn, sau đó chia các mục tiêu này thành những phần nhỏ hơn, rồi tập trung vào từng phần một.*

*Thực hành chấp nhận tính dễ tổn thương bằng cách để các lãnh đạo thể hiện sự cởi mở làm gương, đồng thời các thành viên trong nhóm sẽ cùng nhau thực hiện những bài tập thực hành được nêu trong Chương 5 để tạo ra cảm giác an toàn tâm lý.*

*Thực hành tính cộng đồng sâu sắc bằng cách tổ chức các câu lạc bộ sách cho nhân viên. Để các thành viên trong câu lạc bộ bình chọn những quyển sách họ muốn thảo luận để mọi người đều cảm nhận được quyền làm chủ của mình.*

*Thực hành vận động cơ thể bằng cách ưu tiên tiến hành các “buổi họp kết hợp đi bộ” (cho những ai có thể) và xây dựng phòng tập gym có buồng tắm vòi hoa sen ngay tại nơi làm việc. Nếu cách này không khả thi, hãy liên kết với một phòng tập gym địa phương và cấp thẻ thành viên miễn phí cho tất cả các thành viên trong tổ chức.*

## **Lời kết cho quá trình áp dụng nguyên tắc vào thực tế**

Hầu như bất cứ ai cũng có thể thỉnh thoảng tập trung vào những hành động có ý nghĩa, nhất là ngay sau khi họ chiêm nghiệm hoặc nảy ra được một nhận thức nào đó. Nhưng sự thay đổi lâu bền lại là kết quả của việc kiên trì thực hành mỗi ngày. Trong chương này, chúng ta đã học được cách hành động sao cho hài hòa với con người bên trong và tìm hiểu về những chướng ngại thường gặp trong quá trình điều hướng năng lượng thói quen. Chúng ta cũng đã thảo luận về giá trị của việc tưới tẩm có chọn lọc những hạt giống giúp tạo nên trạng thái vững vàng thông qua những hành động đơn giản và cụ thể. Chúng ta đã suy ngẫm xem việc chủ động kiến tạo môi trường xung quanh theo cách giúp thúc đẩy những hành động



cụ thể sẽ hiệu quả hơn như thế nào so với việc chỉ dựa dẫm vào mỗi sức mạnh ý chí. Chúng ta đã tìm tòi những kế hoạch cụ thể giúp trau dồi từng nguyên tắc sống vững vàng, không chỉ trong những khoảng thời gian dành riêng để thực hành, mà còn cả trong cuộc sống thường nhật. Chúng ta cũng đã cân nhắc đến việc thực hiện hành trình này với sự hỗ trợ của những người xung quanh nhằm gia tăng hiệu quả theo cấp số nhân.

Chương tiếp theo, cũng là chương cuối cùng, sẽ quay lại phân tích tại sao việc ứng dụng các nguyên tắc để sống vững vàng lại mang tính sống còn đối với mỗi cá nhân nói riêng và toàn xã hội nói chung. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu xem tại sao những thành công vững vàng thì lại thường không có điểm cuối. Con đường chinh phục chính là mục tiêu, và mục tiêu cũng là con đường chinh phục. Nhiệm vụ cấp thiết, bắt buộc và lắm lúc vô cùng khó khăn mà chúng ta phải thực hiện là kiên trì đi đúng đường.



## TẬP TRUNG VÀO QUÁ TRÌNH, KẾT QUẢ SẼ TỰ ĐẾN

Cuộc sống ẩn chứa rất nhiều rủi ro. Chủ nghĩa cá nhân anh hùng và những hậu quả theo sau – tình trạng suy kiệt, cảm giác bồn chồn, chúng lo âu, trầm cảm, nỗi cô đơn và chúng nghiện ngập – sẽ không thay đổi nếu chúng ta cứ tiếp tục làm những việc mình vẫn đang làm. Chúng ta cần một cách tiếp cận mới, một phương pháp hiệu quả hơn. Quá trình tiếp thu và thực hành các nguyên tắc để sống vững vàng thật ra chỉ có vậy. Chúng ta làm những việc trong khả năng để kiến tạo một cuộc đời mà chúng ta có thể sống một cách trọn vẹn – nơi chúng ta phát triển thái độ chấp nhận, khả năng chú tâm, lòng kiên nhẫn, khả năng thừa nhận tính dễ bị tổn thương, tính cộng đồng sâu sắc và thói quen vận động cơ thể. Các hệ tư tưởng cổ xưa, khoa học hiện đại và kinh nghiệm từ những người ưu tiên lối sống vững vàng đã cho thấy khi kết hợp những nguyên tắc này lại với nhau, ta có thể xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh, viên mãn và thành công thật sự.

Tập trung thực hành các nguyên tắc sống vững vàng đôi khi sẽ rất khó khăn. Việc thường xuyên thực hành những nguyên tắc được đề cập trong quyển sách này đòi hỏi chúng ta phải vượt qua được tính trì trệ ở khía cạnh cá nhân lẫn khía cạnh văn hóa. Tình trạng xem nhẹ việc xây dựng một nền tảng vững vàng đang rất phổ biến trong thế giới ngày nay, và tình trạng này nói lên nhiều điều về thế giới ngày nay hơn là về những nguyên tắc này.

Lối sống vững vàng sẽ phát huy hiệu quả và mang lại giá trị cao nhất khi được thực hành thường xuyên. Cũng giống như bất cứ quá

trình rèn luyện nào khác, quá trình này sẽ có những lúc lên cao và xuống thấp, có những ngày thuận lợi và những ngày gian nan. Bạn sẽ có những giai đoạn tìm được nguồn động lực mạnh mẽ khi mọi thứ diễn ra xuôi chèo mát mái; nhưng cũng có những lúc bạn lại vô thức quay lại lối hành xử cũ. Tất cả những chuyện này là hoàn toàn bình thường. Một thiền sư Nhật Bản ẩn danh từng nhận xét: “Quá trình rèn luyện nghĩa là chúng ta xây dựng một thói quen rèn luyện, sau đó thói quen đó đổ bể và chúng ta phải xây dựng nó lần nữa, sau đó nó lại đổ bể lần nữa. Quá trình rèn luyện chính là như vậy”.

Chương cuối này sẽ giới thiệu với bạn một lối tư duy mới để có được quá trình rèn luyện hiệu quả – cả về cách xây dựng thói quen rèn luyện lẫn những việc cần làm khi mọi thứ đổ bể. Sau khi được trang bị những kiến thức này, bạn sẽ có thể sẵn sàng khởi hành trên con đường sống một cuộc đời vững vàng hơn.

## **Định nghĩa lại quá trình rèn luyện**

Khi nghe từ “rèn luyện”, bạn nghĩ đến điều gì đầu tiên? Có lẽ bạn sẽ nghĩ đến hình ảnh một vận động viên ra sức tập luyện trước những trận đấu, hoặc một nhạc công luyện các âm giai trên đàn dương cầm để chuẩn bị cho một buổi biểu diễn. Đây chính là cách mà tôi nghĩ về khái niệm “rèn luyện” suốt một thời gian dài. Nhưng khi viết quyển sách này, tôi đã bắt đầu suy nghĩ về từ này theo nghĩa rộng hơn. Rèn luyện có nghĩa là chủ động tiếp cận một mục tiêu với thái độ cẩn trọng và ý định tiếp tục phát triển. Quá trình rèn luyện đòi hỏi bạn phải chú tâm vào những phản hồi mình nhận được – cả phản hồi bên trong lẫn phản hồi từ những nguồn bên ngoài mà bạn tin tưởng – và thực hiện những điều chỉnh tương ứng.

Bạn có thể rèn luyện kỹ năng viết lách, nghiên cứu pháp luật, hành nghề y, chạy bộ, nuôi dạy con, lãnh đạo, huấn luyện, giảng dạy, sáng tạo nghệ thuật hay thiền định. Nghệ thuật rèn luyện có thể được áp dụng vào bất cứ lĩnh vực nào mà bạn nỗ lực muốn bản thân tiên bộ, dù đó là rút ngắn thời gian chạy ma-ra-tông xuống thêm hai phút, cải thiện khả năng nói trước công chúng hay trở thành một người mạnh mẽ hơn, tốt bụng hơn, khôn ngoan hơn và vững vàng hơn. Khi một hoạt động bình thường trở thành một quá trình rèn luyện, nó chuyển từ một hoạt động mà bạn làm tại một thời điểm nào đó thành một quá trình nỗ lực để trở nên thành thạo hoạt động đó. James Carse, giáo sư sử học và tôn giáo tại Đại học New York, đã gọi quá trình rèn luyện dạng này là một “trò chơi vô hạn”. Trong tác phẩm kinh điển không chính thống *Finite and Infinite Games* (tạm dịch: Trò chơi hữu hạn và vô hạn) của mình, Carse đã viết rằng trò chơi hữu hạn là một trò chơi có thắng, thua rõ ràng – có một kết cục xác định. Tuy nhiên, một trò chơi vô hạn, đúng như cái tên của nó, là một trò chơi cứ tiếp diễn mãi. Mục đích chính khi chơi trò này chỉ là duy trì cuộc chơi.

Khi xem một điều gì đó là một hoạt động đơn lẻ, ta thường sẽ phán xét hoạt động này là “tốt” hay “xấu”, sau đó dần lãng quên và cuối cùng ngừng thực hiện hoạt động đó. Ngược lại, khi xem đó là quá trình rèn luyện, ta thường duy trì quá trình tìm hiểu, trau dồi, tạo ra những thay đổi có ý nghĩa và sự hợp nhất. Khi xem việc theo đuổi mục tiêu là một quá trình rèn luyện, bạn vẫn sẽ trải qua những thăng trầm. Nhưng đó chỉ là một phần nhỏ trong một hành trình vĩ đại hơn – mà chính hành trình vĩ đại ấy mới là điều quan trọng – không phải điểm đến của hành trình đó, mà chính mỗi bước đi trong hành trình. Các kết quả chỉ diễn ra trong phút chốc và rất chóng tàn. Hơn 99% cuộc sống này là quá trình.

Trong quyển sách *A New Republic of the Heart* (tạm dịch: Cách mạng con tim), nhà triết học Terry Patten đã viết rằng cảm giác hài lòng trong cuộc sống phần lớn là sản phẩm phụ của quá trình

chuyển từ người tìm kiếm, tức là người mong muốn một lối sống nào, thành người rèn luyện, tức thật sự sống theo lối sống đó. Nhắc lại những thông điệp chính về mối tương quan giữa sống-hành động, Patten đã viết: “Rèn luyện thường xuyên là việc cần thiết... Chúng ta đang liên tục củng cố những liên kết thần kinh gắn với những hoạt động chúng ta đang thực hiện... Bất kể đang sống ra sao, chúng ta có khuynh hướng duy trì nguyên như thế trong tương lai. Điều này có nghĩa là lúc nào chúng ta cũng đang rèn luyện một điều gì đó”.

Bất cứ thay đổi quan trọng nào cũng đòi hỏi quá trình rèn luyện tương xứng. Giờ đây, khi bạn đã bắt đầu lưu tâm đến việc xây dựng một lối sống vững vàng, hãy ghi nhớ những điểm sau đây. Tất cả những lời khuyên này đều đã được trình bày trong các chương trước và bạn có thể xem đây là những nguyên tắc hướng dẫn cách xây dựng một quá trình rèn luyện thành công.

Đừng lo lắng về việc phải đạt được một kết quả cụ thể nào đó. Hãy tập trung vào vị trí hiện tại của mình và cố gắng hết sức áp dụng các nguyên tắc để sống vững vàng ngay lúc này. Nếu bạn tập trung vào quá trình, kết quả bạn mong muốn sẽ tự tìm đường đến với bạn.

Làm mọi việc một cách có chủ tâm, có cân nhắc. Tiếp tục ôn luyện các nguyên tắc để sống vững vàng và thực hành các nguyên tắc này trong cuộc sống. Trong đời, có rất nhiều thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, nhưng cũng có rất nhiều điều bạn có thể thay đổi và tác động. Hãy tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát.

Bất cứ khi nào điều kiện cho phép, hãy chọn làm việc với những người có cùng tư tưởng với bạn và đừng ngại nhờ người khác giúp đỡ khi cần. Nhờ người khác giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối; đó là dấu hiệu của sự mạnh mẽ.

Xây dựng tầm nhìn dài hạn và chuẩn bị tinh thần sẽ gặp thất bại. Nếu bạn đã chuẩn bị sẵn tâm lý, những khoảng “trầm” này sẽ không thể đẩy bạn vào thế bị động và khiến bạn đi chệch hướng. Chúng chỉ trở thành một phần của một hành trình dài, trở thành bài học kinh nghiệm để bạn học hỏi và giúp bạn trưởng thành hơn.

Trái với những gì chủ nghĩa cá nhân anh hùng thường khuyến khích ta làm, đừng so sánh bản thân với người khác. Hãy so sánh bản thân với phiên bản trước đó của chính mình và đánh giá bản thân dựa trên những nỗ lực hiện tại.

Các hệ tư tưởng cổ đại phương Đông xem quá trình rèn luyện như một con đường – “tao” trong tiếng Hoa và “do” trong tiếng Nhật. “Con đường” đại diện cho bản chất vô hạn, không có điểm dừng của quá trình rèn luyện. Không có đích đến, chỉ có sự học hỏi và mài giũa liên tục – một hành trình thật sự không có hồi kết. Nếu nhìn nhận quá trình rèn luyện cách sống vững vàng như một con đường, chắc chắn sẽ có những lúc bạn đi chệch khỏi con đường. Không sao cả. Bạn chỉ cần quay lại đúng đường là được.

## **Quay lại đúng đường**

Rất nhiều người, trong đó có cả tôi, bị vướng vào một chướng ngại thường gặp: đọc một quyển sách tương tự như quyển này, hình dung được rất rõ những điểm mình cần thay đổi, tiến hành thực hiện những thay đổi đó và cảm thấy vô cùng tuyệt vời, sau đó gặp phải một thất bại (hoặc một loạt những thất bại) và bỏ cuộc hoàn toàn. Mọi bước trong quá trình này đều là việc không thể tránh khỏi, chỉ trừ bước cuối cùng. Tôi chưa từng gặp bất kỳ người nào thực hiện những thay đổi có ý nghĩa mà lại không từng thất bại. Vấn đề quyết định sự thành công của quá trình thay đổi không phải là việc bạn có gặp thất bại hay không, mà là cách bạn phản ứng với những thất bại mình gặp phải. Ai cũng có thể được truyền cảm hứng và động lực; ai cũng có thể bắt đầu và kiên trì thay đổi khi mọi việc diễn ra suôn sẻ; nhưng rất ít người có thể tự đứng dậy sau những lần thất bại. Đây không phải là sự suy đoán chủ quan. Mỗi năm đều có một số lượng lớn những người cố gắng thay đổi bản thân, với những đặc tính đa dạng có thể đại diện cho số đông, cho chúng ta thấy kết luận này là đúng. Trường Đại học Scranton, một ngôi trường Dòng Tên ở Scranton, Pennsylvania, đã theo dõi tỷ lệ thành công của những bản cam kết thay đổi được lập vào đầu năm mới. Dữ liệu của họ cho thấy hơn 40% những người lập bản cam kết đầu năm mới bỏ cuộc vào tầm tháng Hai, và 90% sẽ rơi rụng vào tầm cuối năm. Nguyên nhân không nằm ở việc con người quá yếu đuối, mà vì việc thay đổi lối sống thật sự rất khó.

Tôi ngờ rằng một trong những lý do mọi người không thể kiên trì theo đuổi những gì đã cam kết vào đầu năm mới là vì họ mong muốn phải trở nên hoàn hảo để rồi thất vọng với bản thân khi mình không làm được như vậy. Quá trình thay đổi càng có nhiều thử thách thì bạn lại càng dễ gặp thất bại hoặc dễ quay lại lối sống cũ. Khi chuyện này xảy ra, phản ứng của bạn đóng vai trò hết sức quan trọng. Nếu bạn dễ dãi với bản thân và ngừng nỗ lực (Thôi bỏ đi. Mình đoán mình không hợp với lối sống này rồi), hãy chuẩn bị tinh thần đón nhận một cái kết tồi tệ. Nhưng ngược lại, nếu tiếng nói bên trong của bạn quá hà khắc và mang tính phán xét (Tại sao mình



vẫn không thể làm được việc này? Minh đúng là tệ hại!) thì khả năng bạn thất bại hoặc sa vào vết xe đổ chỉ càng tăng cao.

Một nghiên cứu vào năm 2021 được đăng tải trên tờ Personality and Social Psychology Bulletin đã phát hiện ra rằng khi gặp thất bại, những người bao dung với bản thân sẽ lấy lại thăng bằng nhanh hơn những người phán xét bản thân một cách hà khắc. Trong nghiên cứu này, Julian Breines và Serena Chen, hai nhà nghiên cứu đến từ Đại học California, Berkeley, đã yêu cầu các đối tượng tham gia nghiên cứu tiết lộ một số điểm yếu cá nhân, rồi xây dựng các tình huống để các đối tượng này trải nghiệm cảm giác thất bại. Kết quả, những người trước đó đã được hướng dẫn cách đối xử bao dung với bản thân sẽ có thái độ tích cực hơn trong quá trình vượt qua các điểm yếu của mình, cũng như phản ứng với thất bại bằng cách tự soi xét bản thân thay vì đổ lỗi cho bên ngoài hoặc bỏ cuộc. Breines và Chen viết: “Những phát hiện này cho thấy, dù nghe hơi mâu thuẫn, rằng khi chấp nhận những thất bại của bản thân, người ta lại thường có nhiều động lực hơn để cải thiện bản thân”.

Công trình của một nhà tâm lý học khác, Kristine Neff, một giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Texas, cho thấy nếu phán xét bản thân khi làm hỏng việc, bạn có thể sẽ cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ, và thường chính cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ này sẽ khiến bạn không thể quay lại và tiếp tục với con đường mình đã chọn. Một chủ đề lặp đi lặp lại xuyên suốt nghiên cứu của Neff chính là việc thái độ tử tế với bản thân trong những hoàn cảnh khó khăn sẽ cho bạn thêm sức mạnh kiên cường để bứt phá. Thời cơ tốt nhất để thực hiện những việc bạn muốn làm có thể đã là ngày hôm qua, nhưng thời cơ tốt thứ hai chính là ngay hôm nay. Tự tôn thương bản thân chỉ gây lãng phí thời gian và năng lượng.

Những hiểu biết thông thường về quá trình thay đổi hành vi khẳng định quá trình này có hai thái cực trái ngược nhau: một là nhận lãnh trách nhiệm và tự mình xốc lại tinh thần để nỗ lực vươn lên bất chấp khó khăn, hai là yêu thương và quan tâm sâu sắc đến bản thân. Mặc dù thường xung đột với nhau, thực chất hai thái cực này lại bổ sung cho nhau; bạn cần cả hai để có thể thay đổi. Bạn cần phải kết hợp giữa tinh thần kỷ luật bản thân nghiêm khắc với lòng trắc ẩn dành cho bản thân. Dù đã thảo luận về tầm quan trọng của việc yêu thương và bao dung với bản thân ở Chương 2, nhưng chúng ta cũng nên nhắc lại một cách tóm lược nội dung này ở đây. Rèn luyện lòng trắc ẩn với bản thân rất hữu ích khi ta bước vào con đường dẫn đến một cuộc sống vững vàng, trọn vẹn:

Ngừng buộc bản thân phải sống thế này hoặc thế kia.

Hãy đối xử với những thất bại và tiếng nói đầy phán xét trong đầu bạn như đối xử với một em bé đang khóc.

Tạo ra một “câu thần chú” để phân tán những suy nghĩ tiêu cực và quay trở lại đúng đường: Đây là những gì đang diễn ra, hoặc Mình đang cố gắng hết sức.<sup>15</sup>

[15 Để nắm rõ hơn, hãy xem lại trang 75, 76, phần chúng ta thảo luận đầy đủ về bài thực hành này.](#)

Lauren, một khách hàng tương đối lâu năm của tôi, là lãnh đạo cấp cao của một công ty công nghệ lớn có mức tăng trưởng nhanh. Cô là một trong những nhân viên đầu tiên của công ty. Hiện công ty của cô có hơn 600 nhân viên và những thành viên khác trong ban

sáng lập đều đã chuyển công tác, khiến Lauren trở thành nhân sự có thâm niên cao nhất ở công ty. Dù là ở khía cạnh công việc hay đời sống cá nhân, cô đều làm tốt vai trò của mình. Vấn đề lớn nhất ở cô chính là sự quan tâm thái quá. Lauren có cảm giác công ty chính là đứa con tinh thần của mình và cô có trách nhiệm phải dẫn dắt, chăm bẵm từng chút một để “đứa trẻ” ấy phát triển trong tương lai. Trong các buổi tư vấn và đào tạo, hai chúng tôi đã thảo luận về tất cả những nguyên tắc để sống vững vàng, nhưng trên hết, chúng tôi đã nói về lòng trắc ẩn đối với bản thân.

Nhà thơ T. S. Eliot có một câu nói nổi tiếng: “Hãy dạy chúng tôi cách quan tâm và cả cách ngừng quan tâm”. Lauren gặp khó khăn trong việc ngừng quan tâm. Trong con đường sự nghiệp thăng tiến với tốc độ tên lửa của mình, cô đã đến một vị trí mà ở đó, thứ khiến cô không thể đạt được cảm giác trọn vẹn, vững vàng và mãn nguyện không phải lý trí – cô vốn cực kỳ lý trí và sắc sảo – mà là con tim. Cô cần đối xử mềm mỏng, dịu dàng với bản thân hơn một chút, dù việc này có thể đặc biệt khó khăn với các nữ lãnh đạo, bởi thỉnh thoảng họ vẫn bị đánh giá lầm là yếu mềm. Nhờ áp dụng những bài thực hành đã được đề cập trong quyển sách này, Lauren đã học được cách mở lòng với tất cả cảm xúc của bản thân, sau đó tạo ra một không gian riêng cho tất cả những cảm xúc đó để chúng không khiến cô choáng ngợp. Khi đã có thể phối hợp hài hòa một tâm trí thiên về lý trí, kỷ luật và hoài nghi của mình với một con tim dịu dàng và rộng mở, cô dần trở thành một nhà lãnh đạo vững vàng và kiên định hơn. Quan trọng hơn, cô cũng trở thành một con người vững vàng và khỏe mạnh hơn.

## **Lý trí và con tim**

*Om mani padme hum là một trong những câu chân ngôn Đông phương nổi tiếng nhất. Câu tiếng Phạn này có nghĩa là “Ngọc quý trong hoa sen”. Câu nói này có thể được hiểu theo nhiều cách khác nhau, nhưng nhà tâm lý học kiêm giáo viên Phật học Jack Kornfield đã lý giải ý nghĩa tượng trưng của câu chân ngôn này như sau: “Lòng từ bi xuất hiện khi viên ngọc quý lý trí an vị nơi đóa sen trong trái tim mỗi người”.*

Phương Tây có khuynh hướng phân biệt rạch ròi lý trí với con tim. Lý trí biết suy nghĩ hợp lý, nhận thức được những sự thật khách quan, đánh giá được tốt – xấu và phân biệt được đúng – sai. Trong khi đó, con tim lại đầy cảm xúc và mềm yếu. Người phương Tây cho rằng nếu sống thiên về con tim, chúng ta sẽ trở nên yếu đuối hoặc bị chệch đường. Nhưng trong thực tế, hoàn toàn không hề có sự tách biệt giữa lý trí và con tim. Lý trí trở nên mạnh mẽ nhất khi được đặt trong con tim – khi những nỗ lực để vươn lên và cố đạt đến một mục tiêu đúng đắn được thực hiện bằng tình yêu và lòng trắc ẩn. Như Kornfield đã viết và như Lauren đã tự mình trải nghiệm, khi đặt lý trí vào trong con tim, chúng ta sẽ đạt được “sự thấu suốt sáng rõ như kim cương”. Chính vì vậy mà ta mới có hình ảnh “ngọc quý” trong hoa sen.

Nếu muốn thuận lợi tiến bước vào một cuộc đời vững vàng, tất cả chúng ta – bạn, tôi hay bất kỳ ai – cần sáng suốt đặt lý trí vào trong trái tim mình. Chúng ta phải nhận thức được và nhìn thấy rõ những lúc mình đi sai đường. Chúng ta phải dành cho bản thân sự thấu hiểu và lòng tử tế để có thể quay lại đúng đường, hết lần này đến lần khác. Nếu không được áp dụng vào cuộc sống, những nguyên tắc để sống vững vàng sẽ luôn là thứ gì đó đẹp đẽ, tinh tươm trong tâm trí chúng ta. Nhưng thế giới thực là một mớ hỗn độn. Thế nên, quá trình rèn luyện những bài thực hành giúp thay đổi cuộc sống trong quyển sách này phụ thuộc không chỉ vào khả năng tiếp nhận của lý trí, mà còn cả khả năng mở lòng nơi con tim mỗi người.

Hãy vững bước trên con đường đã chọn. Những khi bị chệch hướng, hãy bình tĩnh quay lại đúng đường. Hành trình này gian nan như thế, đồng thời cũng đơn giản như thế.

## *Lời kết*

Khi tôi hoàn thành quyển sách này thì năm 2021 cũng sắp đến và đại dịch COVID-19 vẫn đang tiếp tục tàn phá phần lớn thế giới. Cùng lúc đó, ở khắp châu Mỹ và châu Âu, những cuộc biểu tình đòi công bằng xã hội cũng đang nổ ra mạnh mẽ. Mặc dù có vẻ đặc biệt nổi bật, và đúng thật là như thế, những sự kiện này lại không phải là làn sóng đầu tiên thể hiện sự thay đổi cũng như tình trạng chia rẽ của thời đại chúng ta, và chắc chắn cũng không phải là làn sóng cuối cùng. Tuy nhiên, nhờ những sự kiện này, chúng ta đã có dịp lùi lại và tự hỏi: Tôi ủng hộ điều gì? Tôi muốn sống thế nào? Tôi muốn làm gì trong khoảng thời gian ngắn ngủi của mình trên thế gian này? Bất luận bạn đọc quyển sách này vào năm 2021 hay năm 2051, đây cũng là những câu hỏi chúng ta phải luôn đặt ra cho bản thân. Giá trị của những câu hỏi này là bất biến.

Ở những trang trước, tôi đã lý giải tại sao những thành công thông thường – những gì chúng ta thường dành quá nhiều thời gian và năng lượng để theo đuổi như tiền bạc, danh vọng, tầm ảnh hưởng, cuộc sống bận rộn, sự tung hô của mọi người – lại không hề lung linh như chúng ta vẫn tưởng. Điều này không có nghĩa chúng ta không nên nỗ lực, mà có nghĩa là chúng ta nên dành thêm thời gian và năng lượng để tập trung vào nền tảng nội tại sâu sắc – mảnh đất của chúng ta – nơi mọi nỗ lực chúng ta ươm mầm sẽ đâm chồi nảy lộc. Khi chúng ta làm thế, định nghĩa thành công của chúng ta sẽ thay đổi, và bản chất của những động lực vươn đến thành công cũng như cảm giác thỏa mãn khi trải nghiệm thành công cũng sẽ thay đổi theo. Chúng ta vẫn có cơ hội vươn lên những tầm cao mới, nhưng chúng ta làm vậy từ một nền tảng vững chắc hơn. Chúng ta cảm thấy vui vẻ hơn, đạt thành tích cao hơn và cũng trở thành những thành viên tốt đẹp hơn trong cộng đồng chúng ta gắn bó. Hãy xem xét câu chuyện này: trong tiểu thuyết giàu tính biểu tượng

của mình, Brave New World (tựa tiếng Việt: Thế giới mới tươi đẹp), Aldous Huxley đã phác họa một bức tranh phản địa đàng miêu tả những gì xảy ra khi con người bị kiểm soát bởi những nguồn lực vô hình đang không ngừng giày vò tâm hồn họ. Vì mãi mê theo đuổi những cảm giác phấn khích và kích thích nồng nặc, con người trong thế giới đó sống một cuộc đời mờ mịt và hoàn toàn mất đi suy nghĩ độc lập, mục đích sống và bất cứ ý niệm gì sâu sắc, dù là mơ hồ nhất – những thứ có thể đưa đến sự sụp đổ của xã hội đương thời. Chúng ta hiện vẫn chưa sống trong Thế giới mới tươi đẹp, nhưng chắc chắn chúng ta đang tiến đến gần thế giới ấy tới mức đáng lo ngại. Thời điểm phù hợp để ngừng tiến trình này lại chính là ngay bây giờ. Áp dụng các nguyên tắc sống vững vàng vào cuộc sống không chỉ là một hành động vì bản thân, mà còn là nghĩa vụ công dân.

Tôi hy vọng quyển sách này có thể cho bạn một góc nhìn mới về cách bạn muốn sống cuộc đời mình, đồng thời cung cấp cho bạn những bài tập thực hành hiệu quả giúp hiện thực hóa cuộc sống mà bạn mong muốn. Hy vọng bạn sẽ chọn thái độ chấp nhận thay vì những ảo tưởng và suy nghĩ hảo huyền; chọn hiện diện trọn vẹn thay vì bị phân tâm; chọn kiên nhẫn thay vì sự hối hả; chọn chấp nhận tính dễ bị tổn thương thay vì mong muốn bất bại; chọn sự gắn kết cộng đồng thay vì sự tách biệt; chọn vận động thay vì ngồi yên một chỗ; chọn lối sống vững vàng thay vì chủ nghĩa cá nhân anh hùng.

Sống một cuộc đời vững vàng có thể khởi đầu như một dự án cá nhân, nhưng trạng thái vững vàng rồi sẽ lan tỏa và phát triển trong các cộng đồng. Nếu bạn thấy quyển sách này có giá trị, xin hãy chia sẻ những thông điệp bạn đọc được với gia đình, bạn bè, hàng xóm và đồng nghiệp. Chúng ta sẽ đi được xa hơn, vững vàng hơn khi đi cùng nhau.

## *Lời cảm ơn*

Quyển sách này đến được tay bạn đọc là nhờ vào nỗ lực của cả một tập thể. Tôi vô cùng biết ơn tất cả những người đã đồng hành cùng tôi trên hành trình này.

Đầu tiên, tôi xin cảm ơn các khách hàng của tôi (đã được thay đổi danh tính) vì đã đồng ý để tôi được đồng hành cùng họ trên con đường phát triển bản thân. Được làm việc với những cá nhân này quả thật là một vinh dự đối với tôi. Tôi đã học hỏi được rất nhiều từ họ. Tôi cũng muốn cảm ơn tất cả những người đã cho tôi chia sẻ câu chuyện của họ. Tôi hết sức cảm kích vì các bạn đã vô cùng thành thật với tôi, thể hiện những phần dễ bị tổn thương của mình ra cho tôi, và trong một vài trường hợp là cho công chúng và đồng đảo bạn đọc. Đặc biệt cảm ơn Steven Hayes, Sarah True, Mike Posner và Andrea Barber vì đã mở lòng chia sẻ với tôi về những thời điểm khó khăn nhất trong đời.

Tiếp theo, tôi muốn cảm ơn những người bạn thân thiết của mình – những người đã luôn ở cạnh tôi, san sẻ với tôi mọi cay đắng ngọt bùi. Tôi không biết mình sẽ trở thành người thế nào hay đi về đâu nếu không có các bạn mình. Đó là cộng sự của tôi, Steve Magness; bạn thân của tôi, Justin Bosley; em trai tôi, Eric Stullberg; bác sĩ trị liệu kiêm huấn luyện viên của tôi, Brook Van Oosbree. Tôi yêu các bạn.

Tôi cũng muốn cảm ơn các đồng nghiệp, nhà tư vấn và bạn bè đã có những đóng góp trực tiếp cho quyển sách này. Tôi cũng xin



được cảm ơn những người đã hỗ trợ tôi trong công tác xuất bản.

Kể đến, xin cảm ơn các tác giả cũng những công trình, những tác phẩm đã giúp tôi hiểu thêm về chính mình. Dù nhiều người trong số đó tôi thậm chí còn chưa từng gặp mặt, thế nhưng họ đã để lại những dấu ấn sâu sắc trong con người tôi lẫn những đứa con tinh thần của tôi. Xin cảm ơn các tác giả kiêm những vị thầy như Mark Epstein, Thích Nhất Hạnh, George Leonard, Tara Brach, Erich Fromm, Jack Kornfield, Leslie Jamison và David Whyte. Tôi cũng xin chân thành cảm ơn nhạc sĩ Sara Bareilles, ca sĩ Trevor Hall, nhóm nhạc Avett Brothers, ca sĩ Benjamin Haggerty và ca sĩ Mike Posner.

Tôi xin cảm ơn cha mẹ mình vì đã nuôi dạy tôi bằng những giá trị vững vàng, và tôi cũng muốn cảm ơn cha mẹ vợ vì đã luôn ủng hộ tôi.

Trên hết, tôi muốn chân thành cảm ơn người bạn thân nhất và cũng là người bạn đời của tôi, Caitlin (đồng thời cũng là biên tập viên đầu tiên của tôi). Anh thật may mắn vì được tham gia vào trò chơi vô hạn này cùng em. Anh yêu em. Cảm ơn con trai Theo của cha. Không có từ ngữ nào là đủ để miêu tả tình yêu mà cha dành cho con.