

NIỀM VUI

MÃN NGUYỆN

***TÁM BÍ QUYẾT
SỐNG HẠNH PHÚC VÀ PHONG NHIÊU***

**(The Joy of Feeling good:
Eight keys to a Happy & Abundant Life)**

WILLIAM A. MILLER

Niềm vui mãn nguyện

Tại sao bạn nghĩ rằng ai đó luôn có vẻ mãn nguyện? Bạn biết tôi muốn nói những người nào - bạn hỏi Sam, “Anh khoẻ chứ?” và Sam trả lời, “Khỏe, cảm ơn.” Bạn biết anh ta thành thật và không chỉ là nói cho qua chuyện trước lời chào hỏi của bạn, vì bạn đã quen biết Sam nhiều năm và đó là cách anh ta lúc nào cũng thể hiện như thế. Hẳn là có những ngày anh ta nói, “Ồ, bữa nay không được khoẻ. Tôi nghĩ mình dành nhiều thời gian hơn để tiêu khiển,” hay “À, tôi đã khá hơn rồi, tôi không cần cố gắng sống cho anh rể tôi đời sống của anh ấy.” Nhưng nói chung, coi bộ Sam cảm thấy mãn nguyện về bản thân và về cuộc sống.

Những người như ‘Sam’ này thì đôn hậu và mạnh khoẻ, họ có vẻ hạnh phúc, mãn nguyện, và tương đối thoải lòng. Hầu hết họ đều đầy tham vọng và làm tốt những gì họ phải làm. Nhiều người trong số họ là những người có niềm tin, tràn trề hy vọng, những người lạc quan hơn là bi quan. Họ cười nhiều và có vẻ không coi cuộc đời hay bản thân họ là quá quan trọng. Nhưng họ là những người có tinh thần trách nhiệm; bạn có thể hy vọng vào họ. Bạn biết quan điểm của họ vì họ sẽ nói cho bạn biết.

Chuyện họ có tiền hay không, có học vấn cao hay không, ở căn nhà ra sao, thuộc về giáo hội nào, làm công việc gì, không có gì là quan trọng. Họ là những người giống bạn và tôi. Nhưng hình như họ có điều gì đó đặc biệt, điều gì đó ‘nhiều hơn.’

Sam và những người khác giống anh ta nhận ra niềm vui mãn nguyện. Việc cảm nhận niềm vui mãn nguyện bao hàm tâm trạng, quan điểm của bạn, cách bạn xem xét bản thân, tình cảm của bạn, cách bạn chân thật với bản thân, trạng thái tin tưởng, và các mối quan hệ xã hội. Niềm vui mãn nguyện đến từ sự lành mạnh về mặt cảm xúc, tinh thần, và xã hội.

Chúng ta cần phát hiện lại một số nguyên tắc sống rất cơ bản mà những người như Sam giữ gìn và đưa vào thực hành.

Những người như Sam chỉ sống theo nhiều nguyên tắc thường tình, những nguyên tắc hẳn là quen thuộc với mọi người trong chúng ta.

Mục đích của quyển sách này là làm sáng tỏ những gì Sam và những người như anh ta thực hành hàng ngày, và để giúp bạn thực hiện như thế, để cả bạn, cảm nhận được niềm vui mãn nguyện.

Niềm vui mãn nguyện khởi đầu ở bên trong, với nếp nghĩ, cách tin tưởng, và phương pháp hành động. Trong hơn 25 năm bàn thảo với nhiều người nhằm giúp họ sống hạnh phúc và thoải lòng hơn. Qua những năm này tôi khám phá ra rằng con người có *một vài nhu cầu căn bản*. Khi những nhu cầu này được đáp ứng thích đáng, chúng ta nghiệm ra niềm vui mãn nguyện. Một số trong những nhu cầu này là:

- (1) Tự hào về bản thân, tự trọng, và yêu bản thân như Chúa yêu thương chúng ta.
- (2) biết những gì chúng ta ủng hộ, những gì chúng ta tin tưởng, và những gì chúng ta coi trọng.
- (3) quan tâm tới người khác, yêu thương họ, và đầu tư bản thân ta nơi họ.
- (4) biết và hiểu bản thân rõ bao nhiêu có thể, chấp nhận cả những điều vô duyên về bản thân.
- (5) cam kết sử dụng các tài năng và năng lực của chúng ta, đạt khả năng mà Chúa đã ban cho chúng ta.
- (6) dám bộc lộ cả những tình cảm sâu kín nhất của chúng ta, chia sẻ sự thân tình, và vui hưởng sự thoải mái.
- (7) bám rễ sâu vào nguồn sự sống bên ngoài bản thân chúng ta, cảm nhận nền tảng bất dịch nâng đỡ chúng ta suốt cuộc sống, và thờ phụng một Thiên Chúa hằng yêu thương và ban phát.

- (8) là chính mình dù mình là đàn ông hay đàn bà, chịu trách nhiệm về cuộc đời của chúng ta, và sống ngày tháng của chúng ta một cách tin tưởng.

Dựa trên tám nhu cầu này, tôi đã phát triển tám bí quyết sống hạnh phúc và phong nhiêu. Mỗi chương trong sách này trình bày một trong những bí quyết ấy và chỉ cho bạn cách sử dụng nó để bộc lộ những bí mật của niềm vui mãn nguyện.

Việc đưa những bí quyết này vào thực hành không phải là việc dễ dàng. Phần lớn chúng ta đã phát triển những thói quen và quan điểm chống lại chúng ta, và những thói quen và quan điểm này khó sửa đổi.

Một trong những nguyên tắc cơ bản xuyên suốt cả tám bí quyết này là nhu cầu về *sự cân bằng*. Khi cuộc đời đặt ra cho chúng ta những thách thức và chọn lựa, chiều hướng tốt nhất thường là để tìm thấy con đường lành mạnh, một trung đạo giữa hai thái cực.

Thí dụ, Bí quyết Số 1 dính dáng đến việc tìm ra con đường giữa tình cảm mình là một người vô giá trị và tình cảm ngạo mạn. Phần lớn chúng ta lúng túng khi chúng ta để mình đi quá xa qua bên trái hay bên phải của ‘đường phân chia’ hay ‘đường liên tục’ giữa hai thái cực. Trong trường hợp của Bí quyết Số 1, tôi thấy rằng các Kitô hữu thiên về tình cảm vô dụng (hèn mọn) hơn là tình cảm kiêu căng.

Trong những trang tiếp theo, đôi khi lời gợi ý nhằm đạt được sự cân bằng có thể đòi hỏi cách hành xử để cảm thấy sai hoặc không thích đáng. Đừng bị hoảng sợ. Thí dụ, nếu bạn thấy mình dễ để người khác lợi dụng bạn, hành vi nhằm xác nhận các nhu cầu và những quan tâm hợp pháp của mình không nhất thiết làm bạn kiêu căng! Có thể nó chỉ đưa bạn tới trung điểm giữa hai thái cực. Có thể bạn chỉ chủ quan *cảm thấy* như thể bạn đang hành động theo cách ngạo mạn.

Marilyn vợ tôi đã coi những giờ học quần vợt là một thời gian khủng khiếp sau khi đã chơi nhiều năm không có sự hướng dẫn chuyên môn. Những gì nhà chuyên môn nói nàng thực hiện được cho là sai hoàn toàn, và việc gạt bỏ những gì nàng tưởng là đúng xem chừng là vô lý. Tuy nhiên, nàng đã kiên trì, và nay nàng đã chơi giỏi.

Những phần thưởng đến từ sự làm chủ tám bí quyết sống hạnh phúc và phong nhiêu không có ảnh hưởng bằng nỗ lực cần có để thay đổi các quan điểm, sửa đổi các thói quen, và thay đổi cách hành xử. Và hơn nữa, khi niềm vui to lớn đến khi chúng ta thực sự cảm thấy mãn nguyện về bản thân, về người khác, và về cuộc sống.

Tám Bí quyết

Sống Hạnh phúc và Phong nhiêu

- 1 YÊU bản thân của bạn
- 2 ĐÁNH GIÁ các giá trị của bạn
- 3 QUAN TÂM đến người khác
- 4 CHẤP NHẬN mặt tối của bạn
- 5 NHẬN RÕ khả năng của bạn
- 6 DIỄN ĐẠT tình cảm của bạn
- 7 THỰC HÀNH niềm tin của bạn
- 8 SỐNG cuộc đời của bạn

1. *Yêu bản thân của bạn* và tìm thấy chỗ của bạn giữa tình cảm vô giá trị ở một thái cực trên đường liên tục và triết lý ngạo mạn ở cực kia.

Sự vô giá trị

Sự kiêu căng

2. *Đánh giá các giá trị của bạn* và tìm thấy chỗ của bạn giữa thái độ về ‘bất cứ điều gì cũng tốt’ ở một thái cực trên đường liên tục và triết lý bảo rằng ‘mọi thứ là đen hay trắng’ ở cực kia.

Bất cứ điều gì cũng tốt

Đen hay trắng

3. *Quan tâm đến người khác* và tìm thấy con đường của bạn giữa thái độ hy sinh ở một thái cực trên đường liên tục và thái độ vị kỷ ở cực kia.

Sự hy sinh

Sự vị kỷ

4. *Chấp nhận mặt tối của bạn* và tìm thấy con đường của bạn giữa việc thấy mình là một thiên thần ở một thái cực trên đường liên tục và là một quỷ ma ở cực kia.

Thiên thần

Ma quỷ

5. *Nhận rõ khả năng của bạn* và tìm thấy con đường của bạn giữa thái độ biếng nhác ở một thái cực trên đường liên tục và thói tham công tiếc việc ở cực kia.

Sự biếng nhác

Thói tham công tiếc việc

6. *Diễn đạt tình cảm của bạn* và tìm thấy con đường của bạn giữa thái độ bị áp chế ở một thái cực trên đường liên tục và tính bốc đồng ở cực kia.

Sự bị ức chế

Tính bốc đồng

7. *Sống niềm tin của bạn* và tìm thấy con đường của bạn giữa triết lý phụ thuộc quá mức ở một thái cực trên đường liên tục và thái độ độc lập ở cực kia.

Sự phụ thuộc quá mức

Sự độc lập

8. *Sống chính cuộc đời của bạn* và tìm thấy con đường giữa quan điểm về sự bất lực ở một thái cực trên đường liên tục và quan điểm về quyền tuyệt đối ở cực kia.

Sự bất lực

Sự toàn năng

Bí quyết Số 1

***Yêu bản thân của bạn**
Tìm thấy con đường của bạn
giữa sự vô giá trị và sự ngạo*

Thật là hết sức xúc động khi soi gương và thích con người bạn nhìn thấy. Tôi thấy hình ảnh phản chiếu của tôi và tôi cảm thấy mãn nguyện về bản thân vì tôi biết tôi là người hữu ích và giá trị. Ở phải, tôi biết tôi có những khuyết điểm và những mặt yếu, nhưng tôi cũng có những khả năng và những mặt mạnh. Tôi tạ ơn Chúa vì đã sinh ra tôi. Tôi yêu thích tôi.

Chúng tôi đang ở vào lúc cuối của giờ mà chúng tôi trao đổi. Tôi không bao giờ nghe Jeanne nói rõ thế về sự biến đổi mà cô có thể mang lại trong đời sống của cô. Tôi vui khi nghe cô nói điều cô đã thực hiện, nhưng tôi không ngạc nhiên. Vì tôi đã cùng đi với cô suốt cuộc hành trình thoát khỏi những cái bóng của cảm giác vô giá trị vào ánh sáng juy hoàng là cô có thể yêu bản thân mình.

Câu chuyện của Jeanne không là duy nhất. Hàng trăm ngàn người trong chúng ta đã trải nghiệm nó theo dạng này hay dạng khác. Khung cảnh gia đình mà Jeanne lớn lên trong đó không cho phép cô phát triển hình ảnh lành mạnh về bản thân của cô. Mẹ và cha của cô thực hiện bổn phận của cha mẹ, nhưng họ không đi xa hơn để giúp truyền dẫn cho Jeanne ‘sự an tâm’ và niềm hãnh diện nhẹ nhàng về mình. Thay vào đó họ nhất mực

nhắc nhớ cô về những thất bại và những khuyết điểm của cô; cô có thể làm tốt hơn thì chuyện đó cũng không quan trọng; những cô gái *khác* đã làm được như thế thì tại sao cô lại không có thể. Họ chẳng bao giờ ôm cô, mỉm cười thân tình với cô, và nhỏ nhẹ nói, “Con tốt lắm—và cha (mẹ) yêu thương con.”

Với thời gian, hình ảnh về bản thân của Jeanne ngày càng tệ hơn, vì cô tập trung vào điều ‘sai’ về bản thân và không thấy và không màng tới những mặt mạnh, những khả năng, và những thành tựu của cô. Cô không đếm xỉa đến những thành công của cô mà lại phóng đại những thất bại của cô. Cô đặt mình vào các mối quan hệ chỉ củng cố thêm hình ảnh đáng thương của cô. Đối với Jeanne, cuộc sống trở thành không đáng kể ngoài trải nghiệm về sự sàu muộn, sự bất thoả, và sự bất hạnh.

Vào những lúc chúng tôi cùng với Jeanne đấu tranh để dẹp bỏ hình ảnh về bản thân vô dụng của cô, để chấp nhận bản thân, để thấy những đặc tính tích cực cũng như những đặc tính tiêu cực, và để yêu bản thân theo cách mà cô nhận ra rằng Chúa đã yêu thương cô. Cô thấy khó thừa nhận rằng cô đã sai lầm để tiếp tục tin vào sự đánh giá của cha mẹ về cô—rằng cô chẳng bao giờ có thể làm bất cứ điều gì ‘đúng.’ Nhưng sự bất thoả của cô đem lại động cơ thúc đẩy và nghị lực đủ để cô để vẫn tiếp tục cuộc hành trình hướng về sự nhận thức bản thân lành mạnh. Chúng tôi chúc mừng những thành công của cô và chê trách sự quay lại với những cách hành xử cũ, chủ bại của cô.

Cuối cùng, sự kiên trì của cô đã mang lại kết quả, Jeanne không sống theo ý nghĩ kỳ quặc cho rằng cuộc sống của cô thì hoàn hảo và thoả lòng hoàn toàn, nhưng giờ cô biết rằng cuộc sống cũng có thể tốt đẹp.

Cuộc sống *có thể* tốt đẹp khi bạn yêu bản thân. Có một cảm nhận sâu xa về sự an khang. Bạn cảm thấy tốt đẹp hơn biết bao khi hình ảnh mà bạn thấy trong gương gợi lên lòng yêu mình hơn là lòng căm ghét mình.

Hình ảnh bản thân của bạn

Người ta có một tầm rộng về hình ảnh bản thân—từ cảm nhận ngã lòng về sự vô giá trị tới thái cực về sự kiêu căng rành rành, với vô số mức ở giữa. Một thái cực tập trung vào *sự vô giá trị* bao gồm sự khiêm hạ và sự căm ghét mình: “Tôi không yêu thích bản thân tôi;” “Tôi không thể chịu đựng bản thân tôi;” “Tôi chẳng được việc gì cả;” “Tôi chẳng có giá trị gì hết;” “Tôi không thể làm được điều gì đúng cả;” “Tôi là số không;” “Tôi là đũa tẻ nhất.” Tôi buộc tội, kết án, và chê trách bản thân tôi.

Một thái cực tập trung vào *sự kiêu căng* bao gồm thái độ kiêu kỳ, vênh vang, và sự hão huyền; khoa trương, khinh khỉnh, xác xược, hống hách, bướng bỉnh, ra vẻ kẻ cả, hạ cố, tự phụ, độc đoán và hợm mình. “Tôi là mẫu mực của sự cao quý—đỉnh cao, tột đỉnh, đỉnh điểm.” Vũ trụ này xoay quanh tôi.

Những thái cực này có vẻ khác nhau. Nhưng thường những người xuất hiện ở thái cực kiêu căng cũng giống những người ở thái cực vô giá trị, vì hình ảnh thật về bản thân của họ thực ra khá nghèo nàn. Sự kiêu căng thường chứng tỏ là sự cố gắng sửa chữa hình ảnh bản thân nghèo nàn; nó dùng làm lý do đưa ra để che đậy, một vẻ ngoài được thiết kế để che giấu hình ảnh bản thân nghèo nàn ở bên dưới.

Cả hai thái cực kiêu căng và vô giá trị đều nguy hiểm vì khả năng phá huỷ của chúng. Cảm nhận về sự vô giá trị có thể phá hỏng và làm tê liệt một người. Người đó cảm thấy rất nản lòng, có ít động cơ thúc đẩy, ngay cả để sống. Sự kiêu căng rành rành kích động người khác tấn công hoặc loại bỏ và đặt người đó vào nguy cơ nghiêm trọng.

Chúng ta trải nghiệm niềm vui mãn nguyện khi chúng ta có thể có được hình ảnh bản thân ở nơi nào đó nằm giữa hai thái cực này. Tất nhiên mỗi người chúng ta có những điểm cân bằng riêng, một số hướng nhiều hơn về một đầu của đường liên tục còn

những người khác hướng về đầu kia. Những điểm cân bằng của chúng ta đôi khi cũng thay đổi nơi bản thân chúng ta. Đôi lúc chúng ta cảm thấy gần đầu này của đường liên tục, và những lúc khác gần đầu kia hơn.

Điều này cũng đúng với những bí quyết khác được mô tả trong sách này. Đơn giản vì chúng ta không là các bản sao bằng giấy than của nhau. Chúng ta cũng không là các sinh vật tĩnh tại. Nhưng niềm vui mãn nguyện đến từ việc tránh những thái cực và tìm ra điểm cân bằng giữa chúng bằng cách đưa hai sự đối lập lại với nhau.

Yêu bản thân là thế nào?

Yêu bản thân là thế nào? Tại sao nó tốt và đáng ao ước? Đây là 12 thuộc tính của những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân của họ.

(1). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, cảm thấy mãn nguyện về bản thân. Khi Jeanne nhìn vào gương và thấy hình ảnh phản chiếu của cô, cô ta không cảm thấy chán ghét; cô ta không nhìn vào hình ảnh và bảo, “Mi làm ta cảm thấy tởm lợm.” Cô ta cảm thấy hài lòng về bản thân của cô ta và cảm thấy dễ chịu với mình. Hình ảnh bản thân lành mạnh cho bạn cảm giác an toàn và sự tự tin vừa phải.

(2). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, chấp nhận họ không chỉ ở những mặt mạnh mà cả ở những mặt yếu nữa. Con người không thể trở nên hoàn thiện. Nếu chúng ta tán thành điều này chúng ta phủ nhận nhân tính của chúng ta và khước từ bản thân chúng ta. Khi chúng ta yêu bản thân, chúng ta không cố làm cho mình hoàn thiện. Chúng ta chấp nhận những thất bại, những khiếm khuyết, lời nói hờ hênh,

những lỗi lầm, và những ý kiến sai của chúng ta, cũng như sự thật khi tuyên bố, “Tôi không thể làm được hết mọi việc.” Yêu bản thân là biết những giới hạn của mình (phần lớn từ kinh nghiệm) và chấp nhận chúng. Yêu bản thân là biết những mặt mạnh của mình (phần lớn từ kinh nghiệm) và tán dương chúng.

(3). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, tin rằng Chúa yêu thương họ và chăm sóc họ. Hầu hết những người yêu bản thân thì cũng tin rằng Chúa yêu thương họ. Trên thực tế đó là nền tảng của khả năng yêu chính mình. Họ yêu Chúa và họ yêu chính họ vì Chúa đã yêu họ trước. Họ tin rằng Kinh Thánh mạc khải Thiên Chúa là người cha hằng yêu thương, chăm sóc họ như những đứa con quý giá. Có sự tôn kính Chúa nhưng không khiếp sợ; tình yêu xua đuổi nỗi sợ. Những người yêu bản thân cảm nhận sự nâng đỡ, sức mạnh, và sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời của họ.

(4). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, tin rằng họ đang làm những gì Chúa muốn họ làm để yêu thương bản thân. Chẳng lạ khi nghe có người bảo, “Yêu bản thân ư? Đây chẳng phải là ích kỷ và sai trái sao?” Những người yêu bản thân, họ làm thế theo mệnh lệnh của Chúa: “Hãy yêu thương người làng giềng của anh em như chính bản thân mình” (Mt 22:39). Người ta phải yêu bản thân trước khi họ có thể yêu bất kỳ ai khác.

(5). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, trông mong những trải nghiệm tích cực từ cuộc sống. Những người yêu bản thân cũng mong người khác chấp nhận họ. Những người nhận thức bản thân là vô giá trị cho rằng người khác hắt hủi họ, hạ thấp họ, hoặc giới限 là khoan dung với họ. Những người kiêu căng về hình ảnh bản thân (chỉ) mong thống trị người khác.

Chúng ta cảm nhận về sự an lành khi có thể gặp người khác như những người anh em và mong rằng những cuộc gặp gỡ nhau là những trải nghiệm tích cực. Dĩ nhiên không phải mọi cuộc gặp gỡ đều mang lại những trải nghiệm tích cực, nhưng những người yêu bản thân không gặp gỡ để mong bác bỏ hoặc gây hấn.

(6). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, không cần cảm thấy mình trở nên tồi tệ. Có bằng chứng cho thấy rằng người có lòng tự trọng thấp và hình ảnh bản thân nghèo nàn có thể vô tình trở nên tồi tệ để được chú ý, yêu thương, và cảm tình mà họ khao khát ghê gớm nhưng cảm thấy bất xứng để xin hoặc đón nhận. Khi khoẻ, những người này khao khát tình yêu và sự chăm sóc, nhưng họ không tự nguyện đón nhận nó cũng không xin nó. Thế nhưng, khi trở nên tệ hại, họ sẽ nhận sự chăm sóc và yêu thương theo cách được phê chuẩn từ người thân, có thể từ bạn bè và nhân viên y tế.

Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, họ nhận tình cảm, sự chú ý, và sự yêu thương từ những người khác qua cuộc sống hàng ngày. Họ diễn đạt rõ quan điểm tích cực, và những người khác thường đáp lại cho họ. Vì thế không cần có ‘giai đoạn’ vô tình tệ hại để có được sự chú ý, sự chăm sóc, và cảm tình.

(7). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, đón nhận một cách ân cần những lời khen mà không cảm thấy lúng túng. Đó là dấu hiệu của hình ảnh bản thân tích cực và sự yêu bản thân lành mạnh. Những người có hình ảnh bản thân nghèo nàn không biết điều gì liên quan với những lời khen hay lời tán dương. Thường họ lúng túng bởi kinh nghiệm, và tìm cách thoái thác, họ cự tuyệt hoặc rất coi thường lời khen.

Những người yêu bản thân đón nhận sự phản hồi một cách thoải mái. “Cám ơn anh rất nhiều. Tôi vui khi thấy anh thích sự thể hiện của tôi.” “Tôi vui khi thấy rằng điều tôi nói ra đã giúp anh ít nhiều.”

(8). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, có sự tự hào vừa phải về họ và cảm thấy mãn nguyện về những thành tựu của họ. Sự khiêm tốn thật là có khả năng tự khen ngợi mình giống như sẵn lòng khen ngợi người khác khi họ thực hiện hoàn hảo cùng một việc. Những người yêu bản thân nhận ra các tài năng và khả năng của họ cũng như các khiếm khuyết và mặt yếu của họ. Họ tự hào một cách kín đáo những thành tựu của họ và có thể tán dương khi họ sử dụng những tài năng mang tính xây dựng mà Chúa ban cho họ. Họ hiểu rằng không dám tự hào về mình sẽ đánh mất khả năng hãnh diện về người khác. Khi chúng ta có thể tự hào về các thành tựu của chính chúng ta, chúng ta cảm thấy thoải mái tán dương các thành tựu của người khác. Cứ xem cách tự hào và tán thưởng thành tích của nhau của các cầu thủ trên sân cỏ thì rõ.

(9). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân, cảm thấy không cần gây ấn tượng cho người khác hoặc khoe khoang bản thân của họ. Những người lúc nào cũng nhắc nhở chúng ta về sự cao quý của họ khiến chúng ta tự hỏi họ thực sự cao quý ra sao. Những người cứ lặng lẽ làm công việc của họ mà không cần ai chú ý họ là ai hay thành quả của họ thế nào, họ không cần lên mặt ta đây, dương dương tự đắc, hoặc tạo ảnh hưởng. Sự tự tin của họ thì đích thực và không cần phải có thái độ ngạo mạn cứng cố. Những người mà hình ảnh bản thân không vững chãi và sự tự tin không chắc chắn thường làm ra vẻ cao ngạo đê cố ngăn người khác không thể đến gần. Họ sợ người khác phát hiện ra sự không vững chãi và không chắc chắn của họ, đánh hỏng hình ảnh ‘ra vẻ’ cao quý của họ.

(10). Những người có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân khiến yêu thương chồng (vợ) của họ. Sự tự trọng tích cực là một sự nhất thiết khi người ta yêu nhau. Vấn đề thường thấy xảy ra nơi những cuộc hôn nhân bất hạnh là khi một người

có hình ảnh bản thân nghèo nàn lấy một người có hình ảnh bản thân lành mạnh, với hy vọng nâng cao hình ảnh của anh ta hay cô ta qua sự tiếp xúc thân tình, sự thấm dần, hay chỉ có trời biết thế nào. Điều ấy không xảy ra, vì người chồng (vợ) có hình ảnh bản thân lành mạnh đương đầu với công việc kinh khủng là cố yêu người không yêu bản thân họ. Người chồng (vợ) có hình ảnh bản thân lành mạnh rất thường bỏ cuộc, bảo rằng, “Làm sao tôi có thể yêu anh (em) khi anh (em) còn không yêu chính bản thân mình?”

Những người không yêu bản thân mình quả là không thể yêu người khác được. Họ có thể thay thế bằng sự kính yêu, thân phận bầy tôi, hay sự tôn kính, nhưng tình yêu đích thực không hề có được cho tới khi họ thực sự yêu bản thân họ. Đây là lý do vì sao chúng ta nghe thấy những câu nói lãng mạn như, “Anh (em) tôn sùng vùng đất anh (em) đi trên đó,” “Anh (em) tôn thờ em (anh),” hay “Anh (em) sẽ là nô lệ của em (anh) suốt đời.” Những phát biểu như thế chủ yếu nói ra vì sự say đắm và thường cho thấy sự thiếu vắng tình yêu đích thực.

Đôi khi trong mỗi quan hệ hôn nhân (một) người chồng (vợ) chịu sự mất mát lớn về lòng yêu mình và hình ảnh bản thân tích cực. Có lẽ vì mất việc, bị bạn bè hay đồng nghiệp phản bội, hoặc một thất bại nặng nề, người chồng (vợ) rơi vào tình trạng mất tự tin và khiêm hạ. Người vợ (chồng) kia rất khó tiếp tục yêu thương anh ta hay cô ta. Người chồng (vợ) ‘bị thiệt hại’ ấy cảm thấy bất xứng để được yêu thương và phải tìm lại hình ảnh bản thân tích cực và tình yêu bản thân trước khi mỗi quan hệ hôn nhân có thể được phục hồi cho người có tình yêu và sự tôn trọng.

Nhưng những cặp vợ chồng có hình ảnh bản thân lành mạnh và yêu bản thân họ như những cá thể đến với nhau trong mỗi quan hệ tình yêu và kính trọng lẫn nhau. Sự tự chấp nhận cho phép họ chấp nhận nhau mà không cần biến thành hình ảnh riêng của mình. Có sự nâng đỡ nhau, sự tán dương những mặt mạnh của nhau, và sự nỗ lực để giúp nhau khắc phục những mặt yếu.

(11). Những người có hình ảnh bản thân lạnh mạnh và yêu bản thân khiến họ yêu kính cha mẹ. Nhân tố có vẻ quan trọng nhất để định hình hình ảnh bản thân của một người là ảnh hưởng của tổ ấm và gia đình. Phần lớn là không có ý thức, cha mẹ định hình hình ảnh bản thân của con cái hầu như mỗi ngày trong những năm tháng nuôi nấng chúng. Vì thế những cha mẹ yêu bản thân họ và nói về tầm quan trọng của hình ảnh bản thân tích cực, thì theo cách tự nhiên, có thể mở cho con cái của họ trung điểm–điểm cân bằng–giữa các thái cực vô giá trị và tính kiêu căng. Những cha mẹ như thế chứng minh tính chất lạnh mạnh của sự yêu bản thân và sự tự chấp nhận và tránh những tình cảm thâm đượm sự hổ thẹn và tội lỗi nơi con cái của họ. Họ chứng minh tình yêu, sự chu đáo, và sự quan tâm tới người khác và như thế giúp con cái họ tránh thái cực của sự kiêu căng, sự hờn hĩnh, và sự thiếu quan tâm tới người khác.

(12). Những người có hình ảnh bản thân lạnh mạnh và yêu bản thân, họ sẽ có thể làm tốt Bí quyết Số 3. Bí quyết Số 3 là, ‘Quan tâm tới người khác.’ Nếu tôi chê bai bản thân tôi và chất đầy mình sự hổ thẹn và tội lỗi vì những thất bại và mặt yếu của tôi, tôi sẽ không có thể chấp nhận những thất bại và mặt yếu của bất kỳ ai khác. Theo một cách nào đó, việc tôi không chấp nhận sự bất toàn của anh sẽ tìm thấy một sự diễn ngữ–có lẽ công khai, nhưng thường là ngầm ngầm.

Người thân cận của tôi đã đặt điều bí ẩn thật cho tôi trong những năm tháng phát triển. Bà là một phụ nữ sùng đạo và đưa ra một bộ dạng chung gây ấn tượng mạnh về lòng từ thiện và tình yêu thương. Tuy nhiên, một cách kín đáo, bà phát biểu những thành kiến nặng và những oán giận mạnh về nhiều người. Mãi nhiều năm sau này, tôi nhận ra động lực đang tác động nơi bà. Bà rất ghét bản thân bà và đã trở thành con người chua cay. Bà không yêu bản thân, và vì thế bà không thể yêu bất kỳ ai khác. Bà vẫn nói những lời hay lẽ phải, nhưng sự quan tâm tới người khác của bà thì hời hợt, chỉ là bề ngoài.

Bốn chương ngại cần tránh

Vậy một người nên tiến hành thế nào để phát triển tâm trạng biểu lộ sự yêu mình lành mạnh và hình ảnh bản thân tích cực? Có vài đề nghị tôi đã đưa ra trong những năm tháng làm việc với người khác. Nhưng trước khi chúng ta bắt đầu, thật hữu ích để lưu ý bốn cạm bẫy cần phải tránh trên cuộc hành trình này.

(1). Nghe những thông điệp cũ nói rằng bạn không nên yêu bản thân. Việc nghe những thông điệp cũ cho rằng bạn không nên yêu bản thân hoặc thật là sai trái khi có hình ảnh bản thân ‘quá đáng’ có thể đặt ra một trở ngại ghê gớm. Ký ức về sự lớn lên ở gia đình rất sống động đối với phần lớn chúng ta. Harry bảo, “Như tôi còn nhớ, đối với cha tôi, tôi không thể làm bất cứ việc gì nên hồn. Khi ông bảo tôi làm việc gì đó, ông luôn kết thúc chỉ thị bằng câu, ‘Và hãy vì Chúa, đừng làm hỏng việc.’ Phần lớn thời gian ông canh chừng tôi hoặc chí ít vẫn kiểm tra tôi trong khi tôi đang làm công việc. Điều này khiến tôi hết sức căng thẳng và tôi chắc rằng phần nào đã khiến tôi làm hỏng việc.

Harry nói tiếp, “Tôi đã học cách đọc những dấu hiệu của cha tôi. Khi ông nhìn chăm chú công việc của tôi mà chỉ thờ dài. Đó là những dấu hiệu nói rằng tôi đã làm điều gì đó mà ông nghĩ là tôi không nên làm. Khi những tiếng thờ dài khá nặng nề, tôi biết là ông sắp sửa bảo, ‘Thôi, để bố làm. Đáng lẽ bố nên làm ngay từ đầu. Con chẳng làm được gì nên hồn cả.’

Chắc chắn, sự hỏng việc *thì* rất nhỏ; nhưng sự tổn hại hình ảnh bản thân của Harry thì lớn lao: ‘Làm sao tôi có thể yêu bản thân mình khi tôi không thể làm bất cứ việc gì nên hồn. Khi tôi rất vựng về, khi tôi đụng đầu hỏng đó? Ông có lý; hẳn tôi phải có vấn đề. Tôi sẽ chẳng bao giờ làm được việc gì ra trò cả.’

Rõ ràng cha của Harry đã không ý thức điều ông đang làm cho hình ảnh bản thân của con trai ông. Xét cho cùng, ông ta

không ngồi lại để tìm hiểu vì sao ông đã biến hình ảnh bản thân của con trai ông thành đáng ghét và có cảm tưởng là vô dụng. Nhưng vì hình ảnh *bản thân* của ông (cha của Harry) cũng quá nghèo nàn và vì ông không chịu chấp nhận những khiếm khuyết thông thường của con trai ông.

Những câu chuyện như câu chuyện của Harry thì nhiều vô kể.

Một số cha mẹ không chịu nâng đỡ con cái của họ khi chúng đã nỗ lực hoặc khen ngợi những thành tựu của chúng: “Bố không muốn con lớn lên để vênh vang. Người ta không thích những con người vênh vang.” Hoặc cha mẹ có thể coi thường những thành tựu của con cái: “Hừm! Không tồi; nhưng con có thể làm tốt hơn nếu con bỏ ít thời gian hơn để nghe những bản nhạc điên dại.”

Những thông điệp cũ cứ dai dẳng vì chúng được thiết lập sớm và đã ăn rễ sâu. Hơn nữa, phải thừa nhận rằng cha mẹ tôi đã sai khi họ nói với tôi về bản thân tôi với vẻ thiếu tôn trọng, vì thế tôi có thể miễn cưỡng tin nó.

(2). Ảnh hưởng của xã hội nói chung và đôi khi của tôn giáo trên từng người. Cha mẹ nói với con cái, “Người ta không thích những người vênh vang,” chỉ phản ánh một phần nền văn hoá của chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng khen ngợi, đưa ra sự phản hồi tích cực, và khuyến khích sự yêu mình và hình ảnh bản thân lành mạnh sẽ đẩy người ta vào tình trạng hết sức ích kỷ và họ sẽ hành động như thể họ ‘thông thái.’

Khi tôi 13 tuổi, tôi đã vẽ một bức tranh cái đầu ngựa khá đẹp. Tôi khá hãnh diện về bản vẽ của mình, và tôi khoe với dì ghê của tôi. Bà thừa nhận rằng nó không tồi. Khi cha dượng của tôi đi làm về, tôi vội khoe nó cho ông. “Không tồi đối với một cậu bé 13 tuổi, phải không nào?” Tôi nói với ông. Sau đó cha dượng tuyên

bố, “Tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ phải mở rộng ngay tất cả ô cửa trong nhà, để Bill có thể đưa ‘cái đầu bự’ của nó qua.”

Dĩ nhiên, về cao ngạo là một tội. Nó phá vỡ các mối quan hệ và làm tổn thương người ta. Không mấy lạ khi xã hội nói chung và các Kitô hữu nói riêng muốn ngăn ngừa nó. Nhưng khi nỗ lực tránh cổ vũ tính cao ngạo, chúng ta đã đi tới thái cực kia là cổ vũ hình ảnh bản thân nghèo nàn hoặc cả cảm giác vô giá trị.

Có một khuynh hướng tự nhiên bên trong phần lớn chúng ta để khen ngợi, chúc mừng, và hoan nghênh các tài năng và những việc làm của người khác. Dĩ nhiên điều đó làm cho người nhận có thể bị tính cao ngạo gây tổn thương. Vì thế để giải quyết vấn đề này, xã hội sáng tạo ra sự khiêm hạ giả. Sự khiêm hạ giả được bày ra để đón nhận sự phản hồi tích cực và xoa dịu nó bằng việc coi thường nó hoặc loại bỏ nó hoàn toàn. Chẳng hạn tôi siêng năng tập bản nhạc trên dương cầm. Sau khi tôi chơi bản nhạc thật hay bạn bảo, “Bill, thật là tuyệt! Anh đã thực hiện một việc tuyệt diệu.” Để tránh những mối nguy của việc chấp nhận lời khen ngợi thì hoặc tôi rất coi nhẹ nó (“Ồ, lý ra tôi phải chơi hay hơn”) hoặc khước từ nó (Ồ, chẳng đáng gì”). Cách nào thì tôi cũng là kẻ nói dối.

Tuy nhiên, thái độ như thế lại được xã hội cổ vũ (tôi sẽ được coi là người khiêm tốn, nhún nhường, không tự phụ), và như thế tôi được khuyến khích để tiếp tục tỏ ra như vậy.

Nếu chúng ta tin rằng các tài năng và khả năng của chúng ta thực sự là ơn huệ của Chúa đã ban cho chúng ta, câu nói ‘chẳng đáng gì’ của chúng ta là thế nào. Câu nói của tôi không chỉ là lời nói dối, nó còn là sự xúc phạm Chúa.

(3). Những bào chữa cho hình ảnh bản thân kém cỏi.

Người ta thường lấy hình ảnh bản thân kém cỏi ‘Ồ, tôi không thể làm việc đó,’ và “Tôi không bao giờ có thể làm việc đó,” để thoái thác những trách nhiệm bình thường.

(4). Sức mạnh của sự mong đợi. Những sự thiếu tự tin là có thật, bất kể hình ảnh bản thân của một người thế nào. Ngay cả người có lòng yêu mình thật và có hình ảnh bản thân lành mạnh, tích cực, cũng trải qua những tình trạng thiếu tự tin này.

Khi David bị sa thải khỏi chức vụ quản lý, đó là đòn khủng khiếp cho hình ảnh bản thân của anh ta khi anh ta bị mất việc. Tuy nhiên, anh ta liền lao vào thương trường để tìm một cương vị mới.

Lần phỏng vấn tìm việc đầu tiên của anh ta diễn ra tệ hại. Anh ta không dự phỏng vấn tìm việc nhiều năm và anh ta ‘sợ’ một số câu hỏi của nhà phỏng vấn. Anh ta nghĩ lần phỏng vấn tới của anh sẽ có phần khá hơn, nhưng anh ta vẫn trải qua một cách tệ hại và cảm thấy bị từ chối. Khi anh ta dự cuộc phỏng vấn thứ ba anh ta tự nhủ, “Tôi chắc rằng tôi sẽ lại ‘hông’ lần phỏng vấn này nữa thôi.” Quả thế, sự dự đoán của anh ta xác đáng.

Thường chúng ta vận dụng hoàn cảnh một cách vô ý thức để thực hiện những mong đợi. Grace đã nói cho tôi biết cô đã ‘tình cờ’ bị đứt tay như thế nào khi cô mở hộp đậu. Vết cắt không nặng và là chuyện thường tình. Cô ta đã tới nhà mẹ để thăm bà và phát hiện cái bồn rửa bát trong bếp bị kẹt cứng. Biết Grace khéo tay về các công việc nhà, mẹ cô nhờ cô sửa. Grace bắt tay vào sửa và chừng một lúc nước lại chảy dễ dàng. Cả mẹ và em gái khen tài khéo léo của cô. Thế nhưng, toàn bộ sự phản hồi tích cực này là quá mức đối với Grace. Cô về nhà và nghĩ, “Chắc chắn có cái gì đó xảy ra làm tiêu tan tài khéo này.” Quả thế, khi về tới nhà và bắt đầu chuẩn bị bữa ăn cô đã làm đứt tay khi mở hộp đậu. Lúc đó cô có thể nói, “Tôi biết mà. Tôi biết điều gì sẽ xảy ra.”

Grace từng nỗ lực để biến hình ảnh bản thân kém cỏi của mình thành hình ảnh bản thân lành mạnh hơn. Đó là cuộc đấu tranh đối với cô ta, cũng như đối với phần lớn chúng ta. Cô đã bắt đầu hiểu những động lực đang tác động kinh nghiệm của cô, và cô có thể phân tích đúng điều đã xảy ra.

Mỗi trở ngại trong bốn trở ngại này cần được nhận ra khi người ta hướng tới cảm giác yêu mình lành mạnh. Nhưng nó có thể là chẳng ích gì khi tập trung vào chúng. Tập trung vào những bước tích cực thì hiệu quả hơn nhiều.

Mười hai bước để xây dựng lòng yêu thương mình và hình ảnh bản thân tích cực

(1). *Tận dụng sức mạnh của sự mong đợi tích cực.*

Chúng ta vừa thấy sự minh họa về sức mạnh của sự mong đợi tiêu cực—làm sao người ta có thể thành công khi cường điệu hình ảnh bản thân kém cỏi. *Sức mạnh của sự mong đợi tích cực còn mạnh hơn.* Nếu chúng ta nhận ra sự lồi cuồn của hình ảnh bản thân tích cực và quả quyết rằng đó là điều chúng ta thực sự mong muốn, chúng ta sẽ tích cực vươn tới mục tiêu đó. Nếu đó là điều bạn thực sự muốn, rồi tin rằng bạn có thể đạt được nó và bạn sẽ làm cho mình thực hiện được như thế. Bạn có thể thực hiện được!

(2). *Lắng nghe Lời Chúa.* Cả Cựu và Tân Ước nói rõ về sự hữu ích và giá trị và sự cần thiết đối với chúng ta là hãy yêu bản thân chúng ta. Tác giả Thánh Vịnh nói rằng Thiên Chúa đã dựng nên chúng ta có phẩm giá và đã ban thưởng cho chúng ta vinh quang và danh dự (Thánh vịnh 8). Jesus đã ám chỉ chúng ta là ‘ánh sáng của thế gian’ và ‘muối của đất’ (Matt. 5:13-14). Đó chính là sự mô tả đặc trưng vì vào thời của Đức Giêsu, ánh sáng và muối là những thứ rất quý giá. Cả Luật Do Thái (Lev. 19:18) và sự lặp lại của Đức Giêsu về nó (Matt. 22:39) đều cho rằng chúng ta phải yêu bản thân chúng ta. Giá trị và ý nghĩa của chúng ta được tông đồ Phaolô diễn đạt rõ ràng: “Quả vậy, khi chúng ta

không có sức làm được gì vì còn là hạng người vô đạo, thì theo đúng kỳ hạn, Đức Kitô đã chết vì chúng ta. Hầu như không ai chết vì người công chính, hoạ may có ai dám chết vì một người lương thiện chẳng. Thế mà Đức Kitô đã chết vì chúng ta, ngay khi chúng ta còn là những người tội lỗi; đó là bằng chứng Thiên Chúa yêu thương chúng ta.” (Rom. 5:6-8).

(3). *Hãy tin những gì bạn nghe thấy trong Lời Chúa.* Những gì Kinh thánh nói về giá trị và ý nghĩa của con người áp dụng cho *hết* mọi người. Điều Kinh thánh nói về lòng yêu bản thân áp dụng cho tất cả chúng ta. Chẳng hay ho gì khi nói, “Ồ phải, tôi nghe và tôi biết thế. Và điều đó thì kỳ diệu cho những người *khác*, không phải cho tôi.” Hãy tin điều bạn biết là chân lý. Hãy đưa nó vào con tim và cuộc sống của chính bạn. *Không sao tin nổi nhưng đó là sự thật. Đó là nền tảng của sự mãn nguyện*—biết rằng bạn là tạo vật của Thiên Chúa toàn năng, tác phẩm của giá trị và ý nghĩa lớn lao. Hãy yêu sự sáng tạo đó. Hãy yêu bản thân của bạn.

(4). *Hãy phát triển thành tích quá khứ của bạn và hãy chào đón nó.* Hãy tới cửa hiệu và mua một cuốn sổ ghi chép. Hãy dành ra ít nhất ba giờ và ghi vào sổ *tất cả* những việc tốt, tích cực, tử tế, tử thiện bạn đã làm, những lời bạn đã nói, những món quà bạn đã cho đi. Hãy ghi lại *tất cả*, dù chúng có vẻ tầm thường. Hãy xem lại danh sách này với ý nghĩ để tán dương các thành tích của bạn. Đó là một việc làm khó khăn, nhưng những ai đã hoàn tất nó đã nói cho tôi biết nó thú vị biết bao. Chỉ ít nó giúp họ bắt đầu tập trung nhiều vào những điều tích cực cũng như những điều tiêu cực trong cuộc sống của họ.

(5). *Trở thành người đánh giá của chính bạn.* Lời đề nghị số bốn chỉ là khởi đầu. Hãy tiếp tục ghi nhật ký những thành tích tích cực hàng ngày của bạn. Hãy để mình trở thành người đánh giá của chính mình. Hãy tin rằng giá trị của bạn là thực chất

và không phụ thuộc vào những đánh giá của người khác về bạn. Nhiều người trong chúng ta luôn mong đợi người khác đánh giá về bản thân. Tất nhiên sự đánh giá của họ thì quan trọng và có thể hữu ích. Tuy nhiên, khi bạn hướng về sự xây dựng lòng yêu mình nhiều hơn và hình ảnh bản thân lành mạnh hơn, bạn càng trở thành người đánh giá của chính mình.

Câu chuyện của một phụ nữ tên là Lucky đã chứng minh điều này: khi mà chị ngày càng ngã lòng và sự căm ghét mình của chị phát triển, chị lấy cuốn nhật ký về những thành tích mà chị từng viết trước đây ra để đọc. Chị mãi mê đọc những điều tích cực về bản thân và chị tìm thấy sự hăng say mới. Cuốn nhật ký rõ tiền liệt kê những thành tích của chị đã cứu cuộc đời của chị!

(6). *Hãy tách sự thể bạn là ai khỏi chuyện bạn làm gì.*

Trên cuộc hành trình hướng về sự xây dựng lòng yêu mình nhiều hơn và hình ảnh bản thân lành mạnh hơn, hãy nhớ rằng bạn hữu ích và giá trị vì bạn là tạo vật của Chúa, không vì bạn là một người lao động hữu ích (làm ra nhiều của cải) hay một người nội trợ suốt ngày. Đừng để lòng yêu mình và hình ảnh bản thân của bạn bị bao trùm hoàn toàn trong vấn đề bạn làm gì.

(7). *Hãy để các thông điệp cũ lại phía sau và hãy tiến lên.* Hãy dành thời gian, lấy một tập giấy, ngồi xuống, và viết ra tất cả những thông điệp cũ ngăn trở hoặc ngăn cản bạn không xây dựng được lòng yêu mình và có được hình ảnh bản thân lành mạnh; những thông điệp như, “Bạn chẳng bao giờ làm được điều gì nên hồn,” “Bạn không thể làm tốt hơn vậy sao?” “Đừng nghĩ về bản thân quá cao,” “Anh nghĩ là anh quá tốt đối với chúng tôi chứ gì?” v.v..., v.v... Hãy để một khoảng trống phía trước mỗi thông điệp để khi bạn đã hoàn tất danh sách bạn có thể trở lại và viết vào, như bạn có thể gọi lại rõ nhất, thông điệp ấy đến từ đâu: từ người cha, người mẹ, ông bà, thầy giáo, linh mục, đọc được trong

sách, nghe thấy trong nhà thờ, v.v... Chắc chắn bạn sẽ không thể nhớ hết được, nhưng không sao; bạn sẽ nhớ lại đủ.

Khi bạn nhận ra rằng bạn không còn tin những thông điệp ấy nữa, hãy điếm từng thông điệp một và tự thừa nhận rằng bạn đã phạm sai lầm—rằng bạn sai khi tin chúng. Đừng bào chữa; chỉ thừa nhận sai lầm của bạn, hãy tạ ơn Chúa vì đã nhận ra rằng bạn đã sai lầm, và tự nhủ rằng không còn cần lưu lại trong lầm lỗi và tin các thông điệp ấy. Đúng là bạn đã từng tin chúng, nhưng nay bạn đã hiểu rõ hơn và bạn không phải tin chúng nữa.

Cho đến nay quy trình này không được giải quyết bằng lòng tự ái mà cần ngồi lại với một người bạn tin cậy hay nhà chuyên môn để bạn có thể thổ lộ hết nỗi lòng của bạn—tất cả cảm xúc phát sinh bên trong bạn khi bạn nhận ra điều gì đã lừa dối bạn và nó đã ảnh hưởng cuộc đời và hình ảnh bản thân của bạn ra sao.

Điều quan trọng là hãy bỏ qua cho những người đã ghi khắc những thông điệp ấy, và hãy chấp nhận họ, với tất cả những thiếu sót của họ, bạn sẽ được thanh thoả.

(8). *Thẩm tra và phê phán các ý nghĩ tiêu cực của bạn.*

Phần lớn chúng ta mắc phải những kiểu suy nghĩ sai lầm không mấy khó khăn. Chúng ta có thể khái quát hoá quá mức và ngoại suy kinh nghiệm cả cuộc đời từ một hay hai sự kiện: sau một sự đổ vỡ tình cảm yêu đương, ta dễ dàng nói, “Tôi không đáng yêu; chẳng ai cần có tôi.” Một bạn đồng nghiệp đi qua tôi trong đại sảnh, vừa đi vừa đọc tài liệu. Tôi lên tiếng, “Chào anh bạn.” Anh ta rảo bước qua mà không thèm ngẩng đầu lên. Tôi tự nhủ, “Hẳn tôi đã làm gì phật lòng anh ta. Tôi đã làm gì nào?” Chúng ta có thể lâm vào sự suy nghĩ không thoả hiệp.

Đừng chấp nhận những kết luận tiêu cực về bản thân, mà hãy thử thách chúng và thẩm tra chúng cẩn thận. Hãy xem xét vấn đề thật khách quan bao nhiêu có thể. Nếu bạn vẫn ‘bế tắc,’ hãy

mời một người bạn tin cần giúp bạn phân loại các sự thể và kiểm tra ý nghĩ của bạn.

(9). *Hãy tin rằng người ta thích những người yêu thích bản thân.* Rõ ràng người ta không thích những người vênh vang; nhưng *không* đúng là người ta không thích những người yêu thích bản thân. Hoàn toàn trái ngược. Người ta không bị lôi cuốn vào những người hạ mình. Nhưng người ta *bị* lôi cuốn vào những người cảm thấy mãn nguyện về bản thân và tôn trọng mình như những con người hữu ích và giá trị.

“Ngu tâm ngu, mã tâm mã.” Một câu nói xưa, nhưng dầu sao vẫn đúng. Hãy tìm những người biểu lộ hình ảnh bản thân tích cực, những người có thái độ và hành vi cho bạn thấy rằng họ yêu bản thân. Bạn có khả năng học được nhiều về hình ảnh bản thân tích cực qua những liên kết ấy.

(10). *Đón nhận sự phản hồi tích cực một cách hoà nhã.* Có thể chấp nhận về mặt xã hội để chơi trò ‘khiêm tốn giả tạo,’ nhưng người ta cũng có thể mất hứng khi khen bạn mà bị xem thường hoặc có khi bị cự tuyệt. Nếu tôi nói với anh, “Anh chơi bản nhạc đó rất hay, và anh trả lời bằng cách nói, “Ồ, chẳng đáng gì,” tôi có thể bị xúc phạm vì hai lý do: (1) Tôi có thể nghe thấy anh nói, “Bill, anh làm rồi. Anh có thể nghĩ tôi chơi hay, nhưng anh làm. Tôi bác bỏ sự đánh giá của anh.” (2) Tôi có thể nghe thấy anh nói, “Anh bạn à, bài mà anh vừa nghe chỉ là ‘muối bỏ biển’ so với cách tôi *có thể* chơi.”

Hãy đón nhận sự phản hồi một cách hoà nhã—với câu ‘cảm ơn’ dung dị, chân thành, hoặc với đôi điều thêm thắt vào: “Tôi vui vì anh thích cách chơi của tôi.” Hãy quên lời khen ấy đi.

(11). *Hãy nâng niu thân xác của bạn.* Sức khoẻ thể chất là quan trọng để cảm thấy thoải mái. Nếu bạn phát triển lòng yêu

thương bản thân, bạn sẽ yêu quý thân xác của bạn; bạn sẽ nâng niu, tôn trọng, và chăm sóc nó.

Bảy nguyên tắc cơ bản về sức khỏe tốt xuất hiện từ những nghiên cứu của những nhà nghiên cứu ở Đại học California–Trường Sức khỏe Công cộng Los Angeles. Những nhà điều tra theo dõi gần 7.000 người lớn trong nghiên cứu của UCLA đã củng cố giá trị của việc tôn trọng những nguyên tắc cơ bản này. Sau đây là bảy nguyên tắc:

Bảy nguyên tắc cơ bản của sức khỏe tốt

- Không hút thuốc. Chỉ cần đọc cảnh báo trên bao thuốc hay ở tờ quảng cáo thuốc lá: ‘Bác sĩ phẫu thuật tổng quát khẳng định rằng hút thuốc có hại cho sức khỏe của bạn.’
- Uống rượu chừng mực. Bê tha quá mức và lạm dụng rượu thì rất nguy hại cho các cơ quan và chức năng của cơ thể.
- Duy trì thể trọng thích hợp. Hãy tham vấn bác sĩ để biết thể trọng lý tưởng cho bạn.
- Hãy ăn sáng. Bản thân câu này nói lên tầm quan trọng của nó: bạn đã nhịn hơn kém 10 giờ qua, giờ bạn cần phải ăn để cung cấp nhiên liệu hòng có được ‘những chất cần thiết’ cho một ngày.
- Không ăn giữa các bữa vì nó chỉ thêm những calo thừa và làm đảo lộn các chức năng của cơ thể liên quan đến sự tiêu hoá và sự chuyển hoá.
- Tập luyện đều đặn. Thể dục là cần thiết để có sức khỏe mạnh. Rảo bước nhanh vẫn là hình thức tập luyện rẻ nhất, đơn giản nhất, và hiệu quả nhất.
- Ngủ 7 hay 8 giờ một ngày. Ngủ nghỉ thì cần thiết để tái tạo cơ thể và nó làm chúng ta khỏe khoắn.

(12). Nói với mình. Hãy lên tiếng nhắc nhở mình rằng bạn tốt lắm. Bạn có giá trị. Bạn là người hữu ích và giá trị. Hãy đưa ra cho mình những thông điệp tích cực. Hãy khen mình khi mình thành công và hãy tán dương mình khi mình đạt được gì trong cuộc hành trình. Khi bạn trở lại với ý nghĩ không ưa bản thân, trước hết hãy chấp nhận nó, nhưng rồi hãy nói với mình về cách nó xảy ra và cách bạn có thể ngăn chặn nó không xuất hiện lại. Hãy tha thứ cho mình và tiến bước trong cuộc hành trình dẫn tới lòng yêu mình sâu xa hơn và hình ảnh bản thân lành mạnh hơn.

Thật hữu ích khi bạn nói với mình: “Hãy nêu bật điều tích cực,” “Bạn là người có giá,” “Bạn có nhiều tài năng.” Hãy viết những câu này và những câu khác giống vậy lên tấm thẻ nhỏ và đặt chúng khắp nơi trong nhà hay trên xe để bạn có thể nhìn thấy chúng vài lần một ngày. Những câu củng cố này sẽ giúp bạn luôn có tâm trạng tích cực và tránh sa vào tâm trạng tiêu cực.

Cuối cùng, trong toàn bộ điều này, điều quan trọng là hãy nhớ rằng bạn đang nuôi dưỡng một trong những nhân tố quan trọng nhất là niềm vui mãn nguyện.

Bí quyết Số 2

Đánh giá các giá trị của bạn

Tìm thấy con đường của bạn giữa 'bất cứ điều gì cũng tốt' và 'mọi thứ là đen hoặc trắng.'

Chúng ta coi các chân lý này là hiển nhiên, rằng mọi người được tạo dựng ngang nhau, rằng họ được Tạo hoá phú cho những quyền bất khả nhượng, rằng trong số những quyền này là sự sống, sự tự do và theo đuổi hạnh phúc.

Đoạn trích này từ Tuyên ngôn Độc lập của Hoa Kỳ nói về các giá trị. Nó công bố các giá trị của dân tộc chúng ta gồm quyền sống tự do và quyền theo đuổi hạnh phúc. Các giá trị là những điều chúng ta ủng hộ, những điều chúng ta tin tưởng, và những điều nhiều người Mỹ đã mang lại cho cuộc sống của họ.

Các giá trị thì thiết yếu—không chỉ cho các dân tộc, mà còn cho tất cả chúng ta với tư cách những cá nhân. Trong quá trình lớn lên mỗi chúng ta phát triển một hệ thống giá trị—một bộ giá trị hầu như nói lên từng mặt của cuộc sống chúng ta. Nó là một tập hợp các niềm tin, phép tắc, tiêu chuẩn, phẩm chất có tầm quan trọng thực chất, và những vấn đề có ý nghĩa và quan trọng. Các giá trị của chúng ta hình thành bộ luật và tiêu chuẩn mà nhờ đó chúng ta sống cuộc đời của chúng ta.

Điều gì nằm trong hệ thống giá trị?

Các giá trị có liên quan với quan điểm của chúng ta về mọi thứ từ những thứ rất sâu xa của cuộc sống tới những thứ rất trần tục. Để có ý tưởng về các chiều kích và nội dung của hệ thống giá trị, hãy thử trả lời những câu hỏi sau đây:

Mười câu hỏi để xác định hệ thống giá trị của bạn

- (1) Bạn ủng hộ điều gì?
- (2) Bạn tin tưởng điều gì?
- (3) Có bất cứ điều gì bạn đánh cược cuộc đời của bạn để có được nó?
- (4) Điều gì là quan trọng đối với bạn?
- (5) Điều gì không quan trọng đối với bạn?
- (6) Bạn tin điều gì là giá trị hoặc mục đích của cuộc đời?
- (7) Bạn muốn bám vào điều gì?
- (8) Bạn muốn buông điều gì?
- (9) Bạn chọn điều gì để dùng thời gian và sức lực vào?
- (10) Các niềm tin tôn giáo của bạn là gì?

Việc thử trả lời những câu hỏi này cho mình thì quan trọng và là bài tập dễ choán hết thời gian của bạn vào tuần tới. Những câu trả lời của chúng ta cho chúng ta cái nhìn thấu suốt vào vô số nguyên tắc, quy định, công thức, niềm tin, tiêu chuẩn, quy tắc, châm ngôn, chuẩn tắc, và những tiêu chí nhờ đó chúng ta sống cuộc đời của chúng ta.

Hãy nhìn vào đường liên tục

Các thái cực dọc theo đường liên tục của hệ thống giá trị thì đáng chú ý. Ở một đầu là bệnh thái nhân cách và tình trạng hỗn loạn thực sự, nơi *không* có các giá trị. Bạn làm bất cứ điều gì

bạn muốn, tiếp theo con đường đối kháng ít nhất. Bất cứ điều gì cũng tốt.

Ở đầu kia là sự chuyên chế. Đó là hệ thống giá trị trong đó mỗi mặt hoặc là đen hay trắng: được ấn định, không thể thay đổi được, chuyên chế, và được thiết lập vĩnh viễn. Nó chắc như đá và bất di bất dịch. Các giá trị luôn là thế và mãi mãi là thế.

Có thể chúng ta không bao giờ thực sự bắt gặp những thái cực này một cách nguyên tuyền, nhưng chúng ta có các cơ hội quen thuộc với những người có các giá trị rất gần với chúng. Một số người nói và hành động như thể họ sống bằng hệ thống giá trị tuyệt đối và cố định, trong khi những người khác sống theo kiểu bừa bãi, bất trị, hoặc có khi là phản kháng, coi như chẳng có hệ thống giá trị nào cả.

Niềm vui mãn nguyện liên quan đến việc tìm ra trung điểm giữa hai thái cực. Điều chúng ta cần là một hệ thống giá trị được đặt trên nền tảng được thiết lập vững chắc nhưng được thêm thắt bằng sự linh hoạt.

Hãy cầm chắc hệ thống giá trị của bạn là của bạn

Một vài năm trước tôi dạy lớp đạo đức cho các nữ y tá. Một trong các mục tiêu của tôi là giúp các sinh viên xác định hệ thống giá trị của chính họ. Lúc bắt đầu khoá học tôi đã nói với họ. “Ngay lúc này tất cả các bạn có một hệ thống giá trị. Nhưng cả tôi và các bạn không biết hệ thống đó thuộc các bạn đến mức nào. Vì thế chúng ta sẽ bàn thảo, tranh luận, đối thoại, sắm vai, và hầu như chắc chắn sẽ tranh cãi về các vấn đề đạo đức, các vấn đề luân lý, và các vấn đề giá trị hết năm nay. Tôi không mấy quan tâm về chuyện hệ thống giá trị của các bạn ra sao vào cuối năm—trên thực tế, nó có thể vẫn như lúc này. Nhưng tôi muốn nói với các bạn điều này—vào cuối khoá học này, bất kể hệ thống giá trị của các bạn là gì, nó sẽ là của các bạn.

Câu chuyện của Bob

Bob lớn lên ở một tỉnh nhỏ phía bắc Boston. Môi trường gia đình của anh ta là một môi trường hạnh phúc–an toàn, không phức tạp, và chân thật. Anh ta nhớ lại rằng chính mẹ anh, người có ảnh hưởng nhất đến việc định hình cuộc đời của anh, truyền dạy cả quy tắc và mẫu gương điều bà tin là cuộc sống ngoan đạo, có trách nhiệm, và trung thành phải như thế nào. Bà chứng minh rõ những chiều kích ấy, và từ tấm gương của bà anh ta đã phát triển ý nghĩa sâu sắc về tính chính trực.

Từ rất sớm Bob đã thích những con số và những khái niệm quanh những con số. Có vẻ anh ta cũng đã thừa hưởng sự hứng thú về việc kinh doanh từ người cha. Vì thế khi anh ta nghĩ về tương lai của anh khi bàn luận với các cố vấn của nhà trường, Bob quyết định theo đuổi sự nghiệp trong ngành tài chính doanh nghiệp.

Nó chứng tỏ là một chọn lựa đúng. Về mặt học hành anh ta học giỏi, nhưng quan trọng hơn, anh ta hài lòng với công việc. Anh ta có năng khiếu về nó. Anh đã lấy được bằng cử nhân, bằng tiến sĩ, và sau đó lao vào thế giới công việc. Công việc đầu tiên của anh ta là làm với một chuỗi nhà hàng ăn. Hai năm sau đó anh ta nhận một chức vụ ở một công ty vận tải lớn. Công việc đòi hỏi anh ta phải rời vùng gia đình của anh, nhưng lúc này Bob đang tính theo cách của mình, tiến xa trên bậc thang sự nghiệp.

Bob chuyển đổi tới năm công ty, mỗi lần chuyển là mỗi lần tăng thêm trách nhiệm và tăng thu nhập. Anh ta đã được tuyển làm trưởng phòng tài chính của một công ty sản xuất tầm cỡ.

Nhưng khi lần đầu tiên tôi gặp Bob, anh ta rất chán nản, thất vọng, và lo lắng về cuộc hôn nhân và tương lai của anh ta. Anh ta đã nghỉ việc năm tháng trước đó, không có thu nhập suốt thời gian ấy, và không kiếm được việc làm khác. “Tôi không biết

tôi đang làm gì,” anh ta nói. “Đường như tôi không thể thoát khỏi chỗ bế tắc.”

Khi chúng tôi trò chuyện với nhau và Bob bộc lộ câu chuyện của anh ta, tôi bắt đầu hiểu tính chính trực của con người đó. Anh ta nghỉ công việc sau cùng của anh ta vì giám đốc của công ty đã đề nghị anh thực hiện một số vận dụng kế toán để cho phép công ty có vẻ thành công về mặt tài chính hơn sự thật. Dù không có gì là bất hợp pháp về điều giám đốc đề nghị, Bob thấy nó trái đạo đức—nó không ngay thật, đưa ra một bức tranh không đúng về công ty, và có khả năng đánh lừa nhiều người.

Khi Bob nói với chủ của anh rằng anh không thể thực hiện điều ông muốn, vị giám đốc nói với anh, “Hoặc anh thực hiện việc đó, hoặc anh nghỉ việc.” Và Bob đã nghỉ việc.

Năm tháng sau, Bob nói về cách suy nghĩ của anh về những công việc khác của anh, về công việc đầu tiên của anh, về gia đình của anh, và về người mẹ của anh, người đã ghi khắc nơi anh quá sâu điều bà tin là quan trọng trong cuộc sống. “Điều gì đó bà đã nói với tôi nhiều lần đã làm tôi bận tâm. Khi tôi là một cậu bé, bà chuyện trò về tương lai của tôi, công việc, sự thành công, và thành tựu. Bà nói với tôi, ‘Bob à, dấu hiệu thật của lòng trung thành và sự thành công là đi làm cho một công ty đang hoàng, làm việc chăm chỉ cho họ suốt đời của con, rồi nghỉ hưu sau 50 năm và nhận được cái đồng hồ bằng vàng.’”

Thế đấy, Bob đã không thực hiện điều đó. Và giờ đây nó đang ăn dần ăn mòn anh ta tới tột độ đến nỗi nguồn vui của anh ta bị mất dần và nghị lực của anh ta như một nhà chuyên môn được ưa chuộng và giỏi giang bị cạn kiệt. Hình ảnh bản thân của anh bị mòn vẹt nặng, vợ của anh thấy khó yêu thương anh vì anh đã mất tình yêu đối với bản thân anh, và anh cảm thấy như thể anh đang đi xuống con đường cùng.

Các giá trị mà Bob đã chấp nhận từ mẹ của anh vừa có ích vừa mang tính phá hoại. Giá trị của tính lương thiện và tính chính trực đã nâng đỡ Bob để anh quyết định từ chối thực hiện điều anh

coi là trái đạo đức. Giá trị này là ưu thế cao đối với anh—cao đến độ anh sẵn sàng hy sinh công việc để vững tin vào nó. “Chỉ vì bạn không thể làm điều như ông ta (giám đốc) muốn tôi làm và sống với bản thân bạn.”

Tuy nhiên, giá trị của Bob đã xác định sự thành công nghề nghiệp đối với anh ta đã biến thành trở lực. Nhu cầu làm việc cho cùng một công ty trong 50 năm hầu như đã làm anh ta tê liệt khi anh ta mất việc.

Một kết thúc có hậu

Khi Bob giải thoát mình khỏi phải sống bằng những giá trị không thực sự của riêng anh, anh ta có thể trải nghiệm sự xá tội cho tội lỗi là để lộ chúng. Hình ảnh bản thân tích cực của anh trở lại khi anh được giải thoát các tình cảm tội lỗi và khi anh loại bỏ niềm tin cho rằng anh phải chịu số phận là người bị thất bại mãi mãi.

Bob không bao giờ đi làm việc cho một chủ khác mà anh đã thành lập một công ty tư vấn riêng của mình. Từ đó anh đã cho đăng các bài báo ở những tạp chí chuyên nghiệp và đã là đồng tác giả một cuốn sách. Ai mà biết được, có thể anh ta còn trao cho mình cái đồng hồ bằng vàng khi anh ta về hưu và cuối cùng là một ‘người thành công.’

Các giá trị có được như thế nào?

Phần lớn chúng ta có những giá trị được thiết lập cho chúng ta. Trong quá trình lớn lên chúng ta đã bị tràn ngập những giá trị từ rất nhiều nguồn khác nhau. Chúng ta có được chúng từ cha mẹ, thầy cô, người thân, đồng đội, gia đình của chúng ta (di sản của nó), dân tộc của chúng ta, tầng lớp xã hội-kinh tế của

chúng ta, hệ thống niềm tin của chúng ta, truyền hình, phim ảnh, tiểu thuyết, quan điểm chính trị của gia đình, và những kinh nghiệm thử và sai của cuộc sống.

Đôi khi những giá trị từ những nguồn khác nhau mâu thuẫn nhau và nỗ lực giải quyết sự mâu thuẫn là điều cần thiết. Tuy nhiên, không có sự giúp đỡ thì những người trẻ khó làm được điều này. Phần lớn thời gian chúng ta chỉ chấp nhận giá trị được nguồn mà chúng ta tôn trọng hơn, thích hơn, hoặc muốn làm vui lòng hơn cung cấp cho.

Có một số giá trị hợp lý, cơ bản mà chúng ta chấp nhận, như những giá trị trong đức tin và đời sống Kitô giáo. Nhưng có vô số giá trị khác mà chúng ta chấp nhận bất chấp logic của chúng hoặc chúng đã lỗi thời, do thành kiến, hoặc không tạo ra bất kỳ ý nghĩa nào.

Bob đã 52 tuổi trước khi thăm tra có tính phê phán giá trị gần như tàn phá anh ta. Nhiều người trong chúng ta chịu thua trước cùng lỗi lầm này.

Sáu bước để đánh giá hệ thống giá trị của bạn

- (1) Viết ra ‘Mười câu hỏi để xác định hệ thống giá trị của bạn’ lên những mảnh giấy rời. Viết mỗi câu hỏi ở đầu trang giấy và để cả trang dành cho câu trả lời của bạn. (Không có những câu trả lời ‘không đúng’).
- (2) Nghĩ về cách trả lời những câu hỏi này dưới dạng các mối quan hệ: mỗi quan hệ của bạn với người khác (gia đình, bạn bè, những người đồng trang lứa, những người hàng xóm, những người lạ, kẻ thù), với bản thân bạn, và với Thiên Chúa.
- (3) Cố nhớ lại nơi phát xuất những câu trả lời này. Có phải cha mẹ bạn đã nêu chúng ra cho bạn? Chính bạn

nghĩ ra chúng? Bạn có chúng từ Kinh thánh? Giáo hội? bạn học? thầy cô? sách được triết gia viết ra? đại hội chính trị?

- (4) Đánh dấu bằng bút chì đỏ tất cả những phát biểu trên mọi trang sách mà, khi bạn nghĩ nghiêm túc hơn về chúng, không thích hợp với bạn. Hãy xem xét những tuyên bố này cẩn thận hơn và xác định chúng có thực là thành phần các giá trị *của bạn* hay không hoặc chúng đi vào hệ thống của bạn mà bạn không nghĩ nhiều về chúng, và chúng chỉ quanh quẩn ở đó—có thể gây cho bạn sự xung đột mà có khi bạn không biết.
- (5) Đánh dấu bằng bút chì xanh lá tất cả những tuyên bố xem chừng không tương hợp với bất kỳ tuyên bố nào khác trên bất cứ trang giấy nào. Những tuyên bố này sẽ cho thấy các giá trị đang mâu thuẫn với nhau trong hệ thống của bạn. Những tuyên bố này là một số trong những câu đố địa làm cho chúng ta đôi lúc do dự.
- (6) Đánh dấu bằng bút chì xanh tất cả những tuyên bố có vẻ không phù hợp với cách sống hiện nay của bạn. Chắc chắn bạn đã thay đổi qua 20 năm qua. Có lẽ một số giá trị của bạn đã có từ hai chục năm rồi. Hoặc có thể đối với bạn các giá trị ấy vẫn còn đúng, nhưng bạn đang sống bất cần chúng.

Giá trị khi hoàn thành phận sự

Việc đánh giá các giá trị của bạn cần có thời gian và sự nỗ lực. Nhưng tôi bảo đảm với bạn, sự hoà giải về mặt nhận thức bản thân gia tăng và sự hiểu mình thì đáng giá từng lúc và từng nỗ lực

nhỏ một. Những người đã hoàn tất quy trình đánh giá các giá trị này của họ đã kể lại họ hơi ngạc nhiên về điều họ khám phá ra. Đối với nhiều người trong số họ thì cuối cùng những bí ẩn lâu đời được làm sáng tỏ.

Quy trình này có thể giúp bạn nhận ra rằng trung điểm của bạn trên đường liên tục trong trường hợp này không phải là trung điểm mà là *dải rộng* trung bình (*midspread*). Có lẽ bạn thấy rằng một số trong các giá trị nền tảng của bạn gần hơn với thái cực tuyệt đối của đường liên tục và có vẻ là cố định và không thay đổi. Điều này đặc biệt đúng với các giá trị của niềm tin. Vào lúc mà điều duy nhất có vẻ chắc chắn lại là điều không chắc chắn và điều duy nhất có vẻ bất biến lại là điều thay đổi, các giá trị tinh thần tạo thành nền tảng không thể thay đổi được. Đức Kitô vẫn là một, hôm qua cũng như hôm nay và như vậy mãi đến muôn đời (Dt. 13:8).

Đôi lời về những giá trị hay thay đổi

Dù một số trong các giá trị của bạn nằm ở phía tuyệt đối của trung điểm, bạn cũng có thể quan sát thấy rằng phần lớn hệ thống giá trị của bạn linh hoạt. Điều này thì tốt vì các giá trị của chúng ta *cần* thay đổi khi chúng ta tiếp tục tiến lên và khi các hoàn cảnh sống thay đổi.

Đôi khi tôi muốn tôi đã hoàn tất việc viết ra những câu trả lời cho ‘Mười Câu hỏi’ mỗi mười năm sống để tôi có thể đặt chúng bên nhau và nhìn thấy những giá trị của tôi đã thay đổi ra sao qua các thập niên. Thật là hấp dẫn để so sánh điều gì là quan trọng đối với tôi hiện nay với điều tôi cho là quan trọng lúc tôi 20 tuổi.

Những ưu tiên thay đổi khi năm tháng qua đi. Vì thế cần thiết lập những giá trị có tính linh hoạt.

Các giá trị, sự căng thẳng, và sự mãn nguyện

Khi hoàn cảnh căng thẳng xảy ra hoặc sự thể nghiêm trọng xảy đến trong cuộc đời của chúng ta, trước hết chúng ta cố đánh giá nó, ước lượng nó, và phân tích sơ về nó. Cách chúng ta chọn để nhận ra hoàn cảnh hay sự việc sẽ tùy thuộc vào hệ thống giá trị của chúng ta.

Đó là lý do vì sao hai người có thể trải nghiệm cùng một sự kiện và một người cảm thấy căng thẳng đáng kể trong khi người kia hầu như không bị nó làm cho xúc động. Người trước nhận thấy sự kiện là một sự đe dọa có thật. Người ấy xác định nó là sự đe dọa vì hệ thống giá trị của anh ta hay cô ta nói như thế.

Người thứ hai hầu như không bị sự kiện làm xáo trộn. Người ấy kết luận rằng nó không là sự đe dọa vì hệ thống giá trị của anh ta hay cô ta nói không phải lo lắng.

Chúng ta biết rằng sự căng thẳng quá đáng có thể phát sinh hoặc góp phần vào nhiều dạng đau bệnh. Chúng ta tin vào hệ thống giá trị của chúng ta nói cho chúng ta cách nhận ra nguồn căng thẳng hay cơn khủng hoảng tiềm tàng và cả cách để xử lý nó.

Khi các hệ thống giá trị không thể giúp chúng ta nhận ra và giải thích sự kiện, thường là do một trong hai lý do (hoặc do cả hai):

- (1) Nhiều giá trị của hệ thống không là điều chúng ta thực sự tin tưởng hoặc tán thành.
- (2) Các giá trị mâu thuẫn chưa hề được giải quyết, chúng ta không biết giá trị của chúng ta là gì, vì thế chúng ta không biết chúng ta đứng ở đâu.

Những tình cảnh như thế có thể nguy hiểm. Chúng ta thực sự trải nghiệm ‘căng thẳng chồng lên căng thẳng.’ Chúng ta cảm

thấy sự căng thẳng về sự kiện và chúng ta muốn giải thích sự kiện về mặt các giá trị. “Tôi đang bị đe dọa đến mức nào? Đây là cơn cuồng phong hay chỉ là cơn gió mạnh?” Nhưng không có câu trả lời rõ ràng. Chúng ta không biết chúng ta có bị đảo lộn hay không, hoặc bị đảo lộn như thế nào.

Sau đây là nơi mà sự hiểu biết và sự am hiểu về hệ thống giá trị của bạn giúp ích đáng kể. Và nó hữu ích để học cách dành ưu tiên, cách cân bằng các yếu tố khác nhau để đạt được sự kết hợp tốt nhất, và cách trì hoãn sự hài lòng.

- (1) **Việc dành ưu tiên.** Khi bạn đang đầu vớ tình trạng tiến thoái lưỡng nan giữa hai giá trị hợp lý đang ở thế đối lập, nhưng cả hai đều tỏ ra đáng được đề cao ngay tức thì, hãy xem xét các phân nhánh và kết quả, trước mắt và lâu dài, của mỗi giá trị. Sau đó quyết định, *theo bối cảnh của toàn bộ hệ thống giá trị của bạn*, giá trị nào nên thay thế giá trị kia, và xếp hạng chúng theo thứ tự ấy.
- (2) **Cân bằng các yếu tố xung đột.** Nếu bạn muốn chèo thuyền xuống bờ biển miền Đông từ New York đến mũi Florida, điều mà bạn ấp ủ nhiều năm và sẽ thực hiện trong hai năm tới, bạn phải quyết định hy sinh điều gì về thời gian và tiền bạc để thực hiện điều đó. Điều cân bằng sẽ là gì? Bạn phải trao đổi điều gì để hoàn thành mục tiêu. Gần như cùng một tiến trình xảy ra với những giá trị xung đột. Chúng ta thấy cần phải hy sinh phân cao quý một giá trị để hoàn thành một giá trị khác xung đột với nó.
- (3) **Trì hoãn sự hài lòng.** Có thể trì hoãn việc tôn trọng một trong hai giá trị mâu thuẫn khi vấn đề như thế xảy ra. Bạn có thể rất thường xác định việc này rõ ràng khi

bạn đánh giá các giá trị của bạn thậm chí còn xa hơn và xem xét các phân nhánh và kết quả, trước mắt và lâu dài, của mỗi giá trị.

Xã hội của chúng ta đề cao sự thoả mãn trước mắt và ‘Tại sao phải chờ đợi?’ đến mức nhiều người hầu như đã quên rằng việc lựa chọn sự hài lòng chậm trễ vẫn tồn tại. Nó còn đó, và nó rất hữu ích cho chúng ta khi chúng ta phải giải quyết sự xung đột về các giá trị của chúng ta.

Đánh giá các giá trị của bạn

Chiều kích quan trọng của sự mãn nguyện là biết rõ *ơi bạn đứng* đến mức nào. Khi bạn nói với tôi, “Anh có khoẻ không, Bill?” và tôi trả lời, “Rất khoẻ, cảm ơn,” một phần câu trả lời ấy đến từ sự mãn nguyện về sự an toàn mà hệ thống giá trị của tôi đưa ra cho tôi. Khi bạn làm công việc đánh giá các giá trị của bạn, bạn *biết bạn* ủng hộ điều gì, *bạn* bám chắc vào điều gì, điều gì thực sự quý giá đối với *bạn* và điều gì bạn có thể buông ra. Cảm nhận việc biết nơi bạn đứng có thể loại trừ nhiều căng thẳng trong cuộc sống của bạn. Bạn thông thoáng, không do dự—không như đám sây rung rinh trong gió hay con thuyền lênh đênh trên biển không có bánh lái. Những quyết định gay go có thể dễ quyết hơn nhiều khi bạn biết rõ các giá trị của bạn. Và nhờ việc đánh giá các giá trị bạn có thể trải nghiệm nhiều hơn niềm vui mãn nguyện.

Bí quyết Số 3

Quan tâm đến người khác

*Tìm thấy con đường của bạn
giữa sự hy sinh và sự vị kỷ.*

Nhiều người đã đặt bản cáo trạng nặng nề về tính ích kỷ, kết tội thể hệ hiện thời bằng cách gọi nó là thể hệ của ‘cái tôi.’ Một số nhà phê bình đã gọi thể hệ của chúng ta là xã hội ‘không thể không lo lắng.’ Nếu chúng ta không hoàn toàn ‘đang đi tìm bản thân,’ khi ấy chỉ ít chúng ta lo lắng hỏi ‘Cái gì ở trong đó dành cho tôi?’

Ở đầu kia của đường liên tục là những người thực sự hy sinh bản thân họ để quan tâm đến người khác. Ở đây tôi không muốn nói tới việc hiến dâng đời họ để bảo vệ những người thân yêu hay dân tộc của họ—chết để người khác có thể sống. Đúng hơn, thái cực này bao hàm sự hy sinh bản thân *không cần thiết*—sự quá lo lắng—khi hành vi như thế có hại không chỉ cho người thực hiện nó, mà thường cho người hay những người mà việc đó được thực hiện cho. Loại quan tâm không lành mạnh này là nơi người điều dưỡng hành động vì các nhu cầu cá nhân nhiều hơn so với sự tận tâm vị tha cho phúc lợi của người khác.

Thường có một vấn đề nhỏ về những tác động tiêu cực, thậm chí phá huỷ của học thuyết-cái tôi. Có những người từng được biết là đi đến chỗ hy sinh các mối quan hệ gia đình của họ và cả phản bội bạn bè và đồng nghiệp để đạt các mục đích ích kỷ của họ. Có lần tôi cần can thiệp cuộc ẩu đả của hai anh em trong Khoa Sản sọc Đặc biệt của bệnh viện của chúng tôi, khi họ cãi nhau kịch liệt ở cạnh giường của người cha đang hấp hối, đang tranh cãi về việc ai sẽ nhận phần nào của di sản. Thay vì tỏ ra thương cảm với người sắp chết, họ thốt ra những lời đe dọa đầy giận dữ cho nhau nhằm bảo vệ quyền lợi bản thân.

Không mấy khó để nhận ra những hậu quả tai hại của việc không quan tâm gì hết, hoặc quan tâm quá ít đến người khác.

Nhưng may là có sự nhận thức ngày càng tăng về những tác động có hại của việc quan tâm ‘quá nhiều.’ Những từ như *đồng phụ thuộc* (*codependent*), *cho phép* (*enabling*), và *tình trạng kiệt quệ* (*burnout*) đã trở nên quen thuộc. Người đồng phụ thuộc là người phát triển kiểu gắn bó không lành mạnh với nhau hay với những người khác, thường là kết quả của việc có liên quan thân thiết và liên lụy với người phụ thuộc. Sự liên quan mật thiết và sự liên lụy thường làm người đồng phụ thuộc phát triển một nhân cách độc đoán, một hình ảnh bản thân nghèo nàn, lòng tự trọng thấp, cần nhiều nhu cầu, và ước mong mạnh mẽ không chế và tái định hình người khác. Theo nhu cầu cần phải có của họ, những người đồng phụ thuộc đặt mình vào thế chịu đựng vì lợi ích của những người khác và thấy sự hy sinh là xu hướng trong cuộc sống của họ.

Từ *cho phép* liên quan tới cách hành vi của người tránh can thiệp vào sự phụ thuộc (thói nghiện) của người mà họ có liên kết một cách mật thiết. Họ không thể đứng đầu với người phụ thuộc bởi những sự thể và hậu quả của sự phụ thuộc của mình. Các từ *phụ thuộc* và *thói nghiện* không chỉ liên quan tới rượu và ma túy, mà hầu như bất cứ thứ gì giúp tránh tạm thời sự đau khổ của thực tại và trốn chạy vào kinh nghiệm tốt hơn, dễ chịu hơn. Hành động mạo hiểm miễn cưỡng là một hành vi nghiện ngập; cũng có hành động tình dục miễn cưỡng, ăn uống miễn cưỡng rồi ăn kiêng, làm việc, tắm rửa, tiêu tiền. ‘Người cho phép,’ không muốn xúc phạm, gây khó chịu, hoặc phê phán người phụ thuộc, chăm sóc và bao bọc cho anh ta hay cô ta. Vì quá quan tâm, người cho phép thực sự cổ vũ sự phụ thuộc của người khác.

Tình trạng kiệt quệ được gọi là ‘căn bệnh của sự quá tận tụy’ và ‘nguy cơ nghề nghiệp của người giúp đỡ.’ Tình trạng kiệt quệ là sự suy sụp thể lý, tình cảm, tinh thần, và xã hội dần dần vì mở rộng quá mức sự quan tâm đến người khác trong khi không chăm sóc bản thân mình. Sự quan tâm quá mức phát sinh sự căng thẳng trong đời sống, sự căng thẳng triền miên được coi như nguồn chính yếu của tình trạng kiệt quệ.

Sáu nguyên tắc để quan tâm tới người khác

(theo những cách góp phần vào niềm vui mãn nguyện)

Sáu nguyên tắc sau đây có thể giúp bạn khám phá ra sự cân bằng quan trọng giữa các thái cực trên đường liên tục này và tìm thấy trung điểm thích hợp giữa chúng.

Nguyên tắc 1: Phân biệt giữa sự chăm sóc thích hợp và sự chăm sóc quá mức.

Sự mở rộng tự nhiên của tình yêu bản thân (Bí quyết Số 1) là sự quan tâm tới người khác. Đó là bản chất của loài người chúng ta để tương tác với người khác. Tự bản chất chúng ta không phải là những người cô độc. Chúng ta tìm cách giúp đỡ nhau, nâng đỡ nhau, và quan tâm đến nhau.

Học để trở thành chấp nhận người khác. Nếu bạn đang chấp nhận bản thân như bạn là, theo những mặt mạnh và mặt yếu của bạn, bạn sẽ có thể chấp nhận người khác như họ là. Để chấp nhận người khác nhân danh tình yêu và sự chăm sóc là coi họ như họ là mà không đặt ngay các kế hoạch và phát triển các chiến lược để tái tạo họ theo điều bạn tin là họ phải là. Chấp nhận không có nghĩa là tán thành với, bỏ quá, hoặc củng cố bất cứ điều gì nơi người khác là đối lập với các giá trị và tính toàn vẹn của bạn.

Đôi khi người ta quên khái niệm chấp nhận người khác như họ là, tin rằng để làm điều này sẽ đòi hỏi họ từ bỏ những giá trị và tính toàn vẹn của họ và trở thành mọi sự cho mọi người, kết cuộc là chẳng là gì cho bất kỳ ai. Hoàn toàn trái ngược. Yêu người khác, quan tâm đến họ, và chấp nhận họ giúp bạn làm hệ thống giá trị của bạn được sáng sủa và bảo đảm đồng thời khuyến khích bạn nâng niu di sản của bạn, truyền thống của bạn, và điều bạn ủng hộ.

Tiếp tục yêu và quan tâm đến người khác qua sự bất đồng và sự xung khắc Yêu và quan tâm cần được xem xét theo sự bất

đồng và sự xung khắc. Chỉ vì bạn yêu ai không có nghĩa là bạn phải đồng ý với anh ta hay cô ta về mọi sự. Và ngược lại, với tư cách là những cá nhân duy nhất cho phép chúng ta thấy các vấn đề khác nhau. Kết quả là luôn sẽ có những bất đồng và xung khắc. Chúng tự nhiên và không thể tránh được. Yêu và quan tâm đến người khác có thể làm cho sự xung khắc thành một kinh nghiệm sáng tạo và xây dựng thay vì một kinh nghiệm có hại và phá huỷ.

Chọn cách để sử dụng bản thân cho người khác cũng như cho chính mình. Trong danh sách ‘Mười câu hỏi để xác định hệ thống giá trị của bạn’ ở đầu Chương 2, câu hỏi thứ chín hỏi, ‘Bạn chọn điều gì để dùng thời gian và sức lực vào?’ Nếu bạn trả lời những câu hỏi này cho bản thân như tôi đề nghị, tôi hy vọng bạn tính đến ‘những người khác’ trong câu trả lời của bạn cho câu hỏi 9. Đây không chỉ vì khuynh hướng tự nhiên của chúng ta hướng về sự thích giao du, mà còn vì niềm vui mãn nguyện về cuộc sống. Đó là theo sự cho đi cái chúng ta nhận, và thường chúng ta nhận nhiều hơn chúng ta cho đi. Đó là việc dùng thời gian và sức lực cho người khác để chúng ta nhận niềm vui từ Thiên Chúa. “Ta bảo thật các ngươi, mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính ta vậy” (Mt. 25:40) Niềm vui có được từ việc chia sẻ với người khác tình yêu và sự quan tâm chúng ta nhận từ Thiên Chúa và cảm thấy cho bản thân chúng ta. Sự quan tâm có nghĩa là chúng ta ý thức tập trung bản thân ta vào những nguyên nhân ở bên ngoài và vượt quá chính chúng ta, không *chỉ* vào những lợi ích của riêng chúng ta.

Nhận ra sự quan tâm nào đã thất bại. Có thể có quá nhiều điều tốt. Sự quan tâm có thể thoát khỏi sự kiểm soát. Khi sự quan tâm đi quá xa nó trở thành sự quan tâm quá mức, và nó thường được làm vì lý do sai.

Jan và Elaine là những sinh viên theo chương trình đào tạo tập trung vào sự truyền đạt rõ ràng, các mối quan hệ giữa cá nhân với nhau, và phát triển các kỹ năng hướng dẫn. Jan đã chịu đựng một căn bệnh nặng lúc còn trẻ và đã bị tật nguyền thể xác

ng nghiêm trọng. Cô đã tập tành nhiều năm để chăm sóc bản thân khá thoả đáng. Dù cô cảm nhận một số giới hạn thể lý, những giới hạn này không cản trở cô tham gia khoá học.

Elaine, theo sự quan tâm của cô đối với Jan, đã nhận cho mình vai trò trông nom và giám hộ Jan. Elaine lớn lên trong môi trường chịu sự giáo dục tôn giáo vững chắc và tích cực phục vụ và chăm sóc người khác. Đối với Elaine, hình như Jan là người cần được chăm sóc đặc biệt, vì thế cô mở các cánh cửa cho Jan, sẵn sàng mang các thứ cho cô ta, và giúp cô ta mặc và cởi quần áo. Phần lớn sự giúp đỡ và chăm sóc này được coi là không cần thiết cho những người khác trong chương trình. Trong hầu hết các trường hợp này, có vẻ như Jan hoàn toàn có thể tự chăm lo cho mình.

Sau vài tuần chăm sóc, Jan gặp Elaine và yêu cầu cô này ngưng. “Tôi không muốn làm phiền cô, và tôi tin rằng cô có ý tốt,” Cô ta nói, “nhưng sự chăm sóc liên miên của cô là sự chăm sóc quá mức. Tôi không cần nó, và hơn nữa, nó làm tôi cảm thấy như một người tàn phế. Đúng là có những lúc tôi cần một sự giúp đỡ nào đó. Tôi không sợ hoặc xấu hổ khi nhờ lời xin giúp đỡ.”

Vai trò người hầu của Elaine và nhu cầu giúp đỡ của cô đã vượt ngoài sự kiểm soát và thực sự gây xúc phạm. Sự chăm sóc quá mức của cô không thoả mãn các nhu cầu của Jan, nó thoả mãn nhu cầu giúp đỡ của Elaine.

Trong trường hợp này điều hữu ích nhất là nếu Elaine hỏi ý kiến của Jan trước, trước khi chăm sóc như thế. Elaine đã giả định việc đó dựa trên nền giáo dục tôn giáo, nhưng giả định của cô không đúng.

Vướng vào ý nghĩ sai khi chăm sóc quá mức. Sandy là một thiếu phụ 35 tuổi duyên dáng đã lập gia đình hai lần, có cương vị đầy trọng trách ở một công ty tài chính, và hiện đang đấu tranh để nói lỏng mối quan hệ thân mật với người đàn ông thiếu tôn trọng và ngược đãi chị. Tôi gọi cách hành xử của chị là cuộc đấu tranh vì dù chị nhận ra sự mất cân xứng của mối quan hệ này, chị cảm

thấy bị lôi kéo mạnh về người đàn ông này. Anh ta lợi dụng chị, đòi hỏi chị nhiều, thiếu tôn trọng, và ngược đãi chị, nhưng tuy thế chị tin rằng chị yêu anh ta và cần sự hiện diện của anh ta. “Tôi muốn quăng anh ta đi,” chị nói, “nhưng tôi không muốn anh ta ra đi.”

Hầu như kịch bản này là bản sao y hệt những kinh nghiệm của chị với hai người chồng cũ của chị.

Tại sao Sandy vẫn tiếp tục vướng vào cách hành xử chủ bại này, cách hành xử mà đối với người quan sát khách quan có vẻ chẳng có ý nghĩa gì cả. Ấy là vì Sandy đã bị nhốt vào kiểu hành xử quên mình (hy sinh) và đau khổ mà giờ đây là cách duy nhất chị biết để liên hệ. Chị đã bắt đầu ‘quá trình phát triển’ của chị theo cách hành xử như thế khi lớn lên trong gia đình có người cha ngược đãi và người mẹ thụ động. Chị trở thành người chăm nom trong tình cảnh bất an này, chăm sóc mẹ, em trai và em gái. Thường thì thế, khi người lớn không hành động như người lớn, trẻ trở thành người lớn. Ký ức về sự chuyên chế, không chung thủy, và không đáng tin cậy của người cha thì sâu sắc. Vai trò chịu đau khổ và hy sinh mà chị chấp nhận trong gia đình ấy là vai trò chị tìm kiếm khi chị rời bỏ nó để tìm mối quan hệ mới. Và đó cũng là vai trò mà chị tiếp tục đóng suốt cuộc đời của chị.

Khi trẻ lớn lên trong các gia đình lệch lạc chức năng đã nguyên rắng, “Tôi sẽ không lấy bất kỳ ai giống mẹ (hay cha) của tôi,” chúng thường lại lấy người như thế.

Nếu bạn phát triển và trưởng thành trong gia đình nơi bạn biết cha mẹ của bạn yêu thương bạn vì họ nói cho bạn biết như thế, bày tỏ tình yêu thương thích đáng, và đưa ra cho bạn những thông điệp nói lên rằng họ chấp nhận bạn như chính con người của bạn với những mặt mạnh và những mặt yếu của bạn, là một người trưởng thành bạn sẽ cảm thấy ‘như ở nhà’ với những người giống như họ—những người làm phát sinh nơi bạn tình cảm tự khẳng định mình, ấm áp, và an toàn. Bạn sẽ thường cảm thấy

không thoải mái với và tránh những người công khai hoặc ngầm ngầm làm nhục bạn, thao túng bạn, và tìm cách lợi dụng bạn.

Tuy nhiên, nếu cuộc sống gia đình mà bạn đang lớn lên giống như gia đình của Sandy, nơi có sự thù địch, sự tàn ác, sự phụ thuộc quá đáng, sự thao túng, và sự thiếu tôn trọng, bạn sẽ cảm thấy ‘như ở nhà’ với những người có khi khéo léo thể hiện những thái độ và cách hành xử này. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái với các mối quan hệ quen thuộc như thế và sẽ cảm thấy hơi khó chịu với những người hoà nhã hơn, lành mạnh hơn, và khẳng định hơn. Điều này được gọi là quá trình ‘chọn lựa vô thức.’

Thực chất sự khó khăn của Sandy là nhu cầu bẩm sinh của chị là được yêu và được quan tâm và nhìn mình như một người hữu ích và giá trị. Chị không nhận các hình thức tình yêu và chăm sóc thích đáng, và nhu cầu được khuyến khích không có. Kết luận của chị là, đó là lỗi của chị vì không cố gắng đủ. Chị nghĩ rằng nếu chị chỉ thực hiện mọi thứ được yêu cầu, chị sẽ được yêu thương. Vì thế chị trở thành người chăm sóc tuyệt vời. Chị nghĩ. *Nếu tôi yêu anh ta đủ và hết sức quan tâm anh ta, anh ta sẽ trở thành người đàn ông đúng như tôi muốn.* Thất bại của ý nghĩ sai này đã đưa hình ảnh bản thân của Sandy vào vực thẳm.

Việc chị ngày càng hiểu ra mình qua nhiều giờ chúng tôi ở với nhau khích lệ tôi cảm thấy lạc quan cho rằng Sandy sẽ có được tình yêu bản thân lành mạnh và được thoát khỏi vai trò hy sinh. Chị tiếp tục đấu tranh, nhưng chị đang trên đường bắt đầu.

Nguyên tắc 2: Nhận ra rằng tình yêu dành cho người khác có thể cứng rắn cũng như dịu dàng.

Sự quan tâm quá mức của Sandy tới mức hy sinh là một minh họa gây ấn tượng về sự yêu thương và chăm sóc quá mức. Tình yêu của chị không lành mạnh cho bản thân chị nhưng nó cũng cho phép và thậm chí khuyến khích những người đàn ông trong cuộc đời của chị vẫn ở trong tình trạng không lành mạnh.

Đó là quy luật hơn là ngoại lệ trong những tình cảnh phụ thuộc, chăm sóc và yêu thương quá mức thì phá huỷ hơn là xây dựng. Khi điều này xảy ra bạn biết rằng có điều gì đó sai. Tình yêu dịu dàng cần trở thành tình yêu cứng rắn, và sự chăm sóc cần được diễn đạt qua sự đương đầu. Trong chừng mực nào đó tôi không làm việc để giúp người phụ thuộc đi đến chỗ gò bó chặt với sự phụ thuộc của anh ta hay cô ta. Tôi cho phép (hoặc khéo léo tạo điều kiện cho) người phụ thuộc *trong* sự phụ thuộc ấy.

Hãy xem xét lại 20 dấu chỉ của sự đồng phụ thuộc:

- 1) Sự mãn nguyện của tôi về bản thân tôi là bởi được anh yêu thích.
- 2) Sự mãn nguyện của tôi về bản thân tôi là bởi được sự tán thành của anh.
- 3) Những cuộc đấu tranh của bạn ảnh hưởng sự thanh bình của tôi. Sự chăm sóc tinh thần của tôi tập trung vào việc giải quyết những vấn đề của bạn hoặc giảm nhẹ sự đau khổ của bạn.
- 4) Sự chăm sóc tinh thần của tôi được tập trung vào việc làm vui lòng bạn.
- 5) Sự chăm sóc tinh thần của tôi được tập trung vào việc bảo vệ bạn.
- 6) Sự chăm sóc tinh thần của tôi được tập trung vào việc thao túng bạn ‘hãy làm theo cách của tôi.’
- 7) Lòng tự trọng của tôi được củng cố nhờ giải quyết các vấn đề của bạn.
- 8) Lòng tự trọng của tôi được củng cố nhờ giảm nhẹ sự đau khổ của bạn.

- 9) Những thú riêng và lợi ích của tôi được gác qua một bên. Thời gian của tôi được dùng để chia sẻ các lợi ích và sở thích riêng của bạn.
- 10) Quần áo và ngoại hình cá nhân của bạn bị ý muốn của tôi sai khiến vì tôi tin rằng bạn là sự phản chiếu của tôi.
- 11) Cách hành xử của bạn bị ý muốn của tôi sai khiến vì tôi tin rằng bạn là sự phản chiếu của tôi.
- 12) Tôi không biết về cách tôi cảm thấy. Tôi biết về cách bạn cảm thấy. Tôi không biết điều tôi muốn. Tôi hỏi bạn muốn gì. Nếu tôi không biết, tôi thừa nhận.
- 13) Những ước mơ về tương lai của tôi được liên kết với bạn.
- 14) Nỗi sợ bị hắt hủi của tôi quyết định điều tôi nói hoặc làm.
- 15) Nỗi sợ bị bạn giận dữ quyết định điều tôi nói hoặc làm.
- 16) Tôi sử dụng việc cho đi là cách cảm thấy an toàn về mối quan hệ của chúng ta.
- 17) Giới xã hội của tôi thu hẹp khi tôi chơi với bạn.
- 18) Tôi gác các giá trị của tôi để có mối quan hệ với bạn.
- 19) Tôi coi trọng ý kiến của bạn và cách bạn thực hiện công việc hơn ý kiến và cách thực hiện của tôi.
- 20) Chất lượng cuộc sống của tôi liên quan đến chất lượng cuộc sống của bạn.

Những dấu chỉ này cho thấy rõ sự chăm sóc quá mức—sự yêu thương quá mức là hy sinh một cách phá huỷ. Sự chăm sóc như thế làm hại người đồng phụ thuộc cũng như người phụ thuộc.

Hiểu mục đích của tình yêu cứng rắn. Tình yêu cứng rắn là ‘thổi tiếng còi’ nhằm vào những động lực gây phá huỷ mối quan hệ.

Khó có thể hình dung thế nào là tình yêu cứng rắn. Nhưng thật là lỗi lầm bi thảm để nghĩ rằng tình yêu chỉ có thể là dịu

dàng, chấp nhận, và cung phụng. Tình yêu đích thật từ chối kích lệ bất kỳ ai đi theo sự phụ thuộc mang tính phá huỷ.

Hãy để tình yêu thách thức người phụ thuộc. Cho phép, nuôi dưỡng, ủng hộ, hoặc tạo điều kiện cho sự phụ thuộc không lành mạnh thì không phải là tình yêu. Tình yêu thách thức sự cảm dỗ mạnh của người thao túng (người khác). Tình yêu tôn trọng bản thân và người khác nhiều đến mức nó không cho phép bản thân tham gia vào việc bị ‘sử dụng,’ cũng sẽ không cho phép người khác ‘sử dụng’ nó. Nói cách khác, tôi yêu và tôn trọng bản thân tôi, và anh nhiều đến mức tôi sẽ không cho phép bản thân tôi làm điều gì sai trái với người đồng phụ thuộc, tôi cũng sẽ không cho phép anh làm gì sai trái chống lại tôi.

Quyết định xem có phải việc yêu thương và chăm sóc quá mức là xác thực hoặc là lý do đưa ra để che đậy. Có sự âm thầm về sự đồng phụ thuộc; quá dễ bào chữa cho cách hành xử để nói những điều như, “Tôi không muốn làm tổn thương tình cảm của cô ta;” “Tôi không muốn làm anh ta lo ngại hoặc làm anh ta phát điên lên. Anh ta phải vất vả đấu tranh ở văn phòng” “Tôi không muốn gây khó khăn cho anh ta;” “Tôi muốn bảo vệ cô ta—cô ta quá yếu ớt.” Các lực phủ nhận mạnh mẽ có thể thuyết phục người đồng phụ thuộc rằng những tuyên bố như những tuyên bố này là những diễn đạt về ‘tình yêu đi thêm cả dặm’ và ‘sự chăm sóc vượt quá tiếng gọi của bản phận.’

Hãy xác định xem sự chăm sóc của bạn đang giúp người được chăm sóc có được tốt đẹp hoàn toàn hơn không. Người nhận tình yêu và sự chăm sóc có đang trở thành người khoẻ mạnh hơn không? Anh ta hay cô ta có đang thay đổi cách hành xử có hại nhờ tình yêu và sự chăm sóc của bạn không? Có ‘sự thay đổi tốt hơn’ không? Người được chăm sóc có hạnh phúc hơn không? có đáng yêu hơn không? có an hoà hơn không?

Hãy trả lời câu hỏi, Sự hy sinh tình yêu của tôi có làm tôi mãn nguyện không? Lâu trước sinh nhật thứ 50 của vợ anh ta, Jim quyết định làm thêm điều gì đó, thật đặc biệt để tỏ lòng yêu

thương vợ và kỷ niệm ngày này. Xét cho cùng, một người chỉ có một lần kỷ niệm tuổi 50. Sau khi cân nhắc nhiều khả năng, Jim quyết định làm hết sức mình. Thay vì tậu một cái xe mới, anh ta giữ cái xe cũ thêm một năm nữa và anh sẽ dùng tiền để mua cho vợ một cái xuyên bằng vàng thật đẹp. Đó là một sự hy sinh đối với Jim, nhưng anh ta cảm thấy đó là điều đáng làm nhất trên đời.

Lúc vợ anh ta mở gói đồ ra vào ngày sinh nhật, đó là kinh nghiệm mà cả hai người sẽ không bao giờ quên được!

Cha mẹ hy sinh nhiều cho con cái vì tình yêu. Vợ chồng hy sinh cho nhau vì tình yêu. Con cái hy sinh cho cha mẹ già vì tình yêu. Sự hy sinh đích thực đem theo với nó cảm nhận sâu xa về sự đủ đầy và sự mãn nguyện, không phải sự oán giận hay nỗi thất vọng. Nếu câu trả lời của bạn cho câu hỏi này, Sự hy sinh tình yêu của tôi có làm tôi mãn nguyện không? là *không*, bạn cần kiểm tra việc bạn đang làm.

Nguyên tắc 3: Từ bỏ nhu cầu không chế người khác.

Ở đây chúng ta phải tìm kiếm trung điểm lành mạnh giữa hai thái cực là tinh thần trách nhiệm quá mức và thiếu tinh thần trách nhiệm.

Tránh nhầm sự chăm sóc với sự không chế. Vào lúc sinh đứa con, cha mẹ phải gánh vác 100% trách nhiệm về đứa con, nếu không đứa con sẽ không sống sót. Năm tháng qua đi, cha mẹ phải rèn tập con cái dần dần gánh vác trách nhiệm nhiều hơn để cuối cùng chúng chịu hoàn toàn trách nhiệm về cuộc sống của chúng. Cha mẹ không thể chờ một đứa con gái ba tuổi tìm được đường mà không có ai đi kèm đến phòng vệ sinh trong một cửa hàng đông đúc và đến gặp họ ở một nơi được chỉ định trong cửa hàng trong vòng mười phút. Điều đó có thể làm với đứa trẻ mười lăm tuổi.

Khi chúng ta từ chối để cho phép con cái của chúng ta ngày càng chịu trách nhiệm hơn về chúng lúc chúng trưởng thành, chúng ta nhầm lẫn sự chăm sóc với sự không chế và tình yêu với sự thao túng. Đúng là rất liều lĩnh khi chúng ta buông con cái ra (hay bất kỳ ai mà bạn quan tâm), vì nó có nghĩa là bạn cho phép người đó có trách nhiệm thực sự. Có cảm dỗ khiến bạn nghĩ rằng bạn “biết tốt hơn” nên bạn không muốn thấy có người “bị thương hay làm người khác bị thương” hay bạn canh chừng người khác vì bạn lo cho người đó. Nhưng liệu có thể nhận trách nhiệm của người khác được bao nhiêu? Thế nhưng khi bạn mở công mọi người ủa ra phốt.

Hãy dám liều để cho sự việc diễn tiến. “Nếu tôi kêu gọi mọi người đến phiên họp hai ngày trước, để nhắc họ phải tham dự thì nửa số người sẽ không có mặt.” Helen than phiền về cách hành xử của một phiên họp trong nhà thờ mà cô chủ trì .

Tôi hỏi cô tại sao cô lại cần có một phiên họp mà trong đó cô làm hết mọi việc. Cô mỉm cười không nhận ra sự khôi hài trong nhận xét ấy. Tôi không trách cô nhưng tôi chỉ muốn cô tập trung vào thái độ “cho phép” hay tự tiện của cô. Cô chủ trì một cuộc họp của những người xem ra thiếu trách nhiệm. Vậy trách nhiệm của họ ở đâu? Xem ra cô đảm nhận cho họ nhiều trách nhiệm vì cô lo lắng cho sự diễn tiến thành công của cuộc họp. Nhưng quá lo lắng và quá nhiều trách nhiệm sẽ trở thành niềm oán hận.

“Giả dụ như trong cuộc họp tới,” tôi gợi ý “Cô lịch sự thông báo cô không gọi điện thoại để báo trước nữa và cô tôn trọng khả năng nhớ ngày đi họp của họ... Thì liệu điều gì sẽ xảy ra?”

“Tôi không biết,” cô nói.

“Tôi cũng không biết,” tôi đáp lại. “Nhưng liệu để mọi sự việc diễn tiến ngoài sự kiểm soát cũng đáng đấy chứ. Cô cảm thấy bớt căng thẳng hơn khi phải chăm lo trách nhiệm cho bảy người. Cô cảm thấy khá hơn khi chỉ lo cho trách nhiệm của mình.”

Kiểm tra ‘sự yêu thương quá mức’ trong các mối quan hệ thân tình. Đôi khi người chồng (vợ) sẽ bảo, “Nếu tôi yêu anh ta (hay cô ta) đủ (hoặc nhiều hơn), anh ta (hay cô ta) sẽ thay đổi.” Điều này có nghĩa là, “Nếu tôi yêu (quan tâm đến) anh ta đủ, có lẽ tôi có thể khiến anh ta làm điều tôi muốn.” Điều này thừa nhận rằng bạn có quyền lực và quyền hành đủ để thay đổi cuộc sống của người sống bên bạn. Không điều gì là không thể xảy ra, nhưng giả định này không chắc lắm.

Đôi khi người ta tin rằng hôn nhân có những quyền lực thần diệu. “Sau khi chúng tôi cưới nhau, anh ta sẽ khác đi. Tôi sẽ yêu anh ta nếu anh ta không uống rượu, hút sách, lười biếng, chờ sẵn, hoặc chè chén.” Những người ‘yêu quá nhiều,’ tin rằng họ có thể khống chế cuộc sống của người khác, từ bỏ niềm vui mãn nguyện khi ở thái cực kia của đường liên tục mà không quan tâm chuyện người khác là gì.

Hãy biết điều gì bạn có thể thay đổi và điều gì bạn không thể thay đổi. Tôi đã quan sát nhiều người chất nhiều căng thẳng lên bản thân họ để cố gắng một cách tuyệt vọng hòng ‘làm cho’ mẹ hay cha tỏ ra là bà ta hay ông ta yêu thương và chấp nhận họ; chỉ cần cha hay mẹ ôm choàng lấy họ và nói, “Con được lắm, cha (mẹ) yêu thương con,” là đủ. Nhưng chẳng bao giờ diễn ra.

Chấp nhận thực tế là chấp nhận điều không thể chấp nhận được. Nó đòi hỏi sự từ bỏ nhu cầu khống chế. Nó cần một hình ảnh bản thân, sự tự khẳng định mình, và sự tự tin mạnh mẽ để chấp nhận điều không thể thay đổi được.

Nguyên tắc 4: Từ bỏ cơn cám dỗ về cương vị của vị cứu tinh.

Vị cứu tinh là người cứu vớt. Theo đức tin Kitô giáo, vị Cứu tinh là Đức Kitô. Khi chịu đóng đinh, Đức Giêsu chịu đau khổ và chết cho loài người và mang hết tội lỗi của họ lên bản thân Ngài. Ngài sống dậy từ cõi chết, như vậy bảo đảm sự cứu rỗi—để con người

có thể được hoà giải với Thiên Chúa và được công chính hoá trước Thiên Chúa (Rm. 3:21-26).

Theo cách nói hàng ngày, vị cứu tinh là người hy sinh bản thân vì lợi ích của người khác. Nó thường là từ tiêu cực và bất xứng hàm ý rằng những người như thế coi họ có khả năng là bản sao của vị Cứu tinh theo phép ẩn dụ.

Có những người yêu thương quá mức và chăm sóc quá mức, cố gắng hết sức đâm ra đôi khi đi tới mức kiệt sức hoặc suy kiệt, điều kiện thường liên quan với sự căng thẳng kinh niên. Khi suy kiệt như thế bạn mất sự thú vị, bạn làm chỉ để làm, khả năng tạo hiệu quả của bạn bị giảm. Về mặt thể lý, huyết áp của của bạn có thể tăng và bạn có thể thấy tay run rẩy và bất lực. Có thể bạn uống rượu quá đáng và có những kiểu ngủ nghỉ thất thường. Các triệu chứng cảm xúc do kiệt quệ có thể gồm tình trạng mệt lử, nỗi buồn chán, sự thờ ơ, trầm buồn, thất vọng, mất tự chủ, và khó quyết định. Lòng tự trọng và sự tự tin có thể sút giảm. Về mặt tinh thần, có thể bạn bắt đầu nghi ngờ đức tin của bạn, sự tận tâm của bạn, và các giá trị của bạn. Có thể bạn khó cầu nguyện và trải qua cảm giác tuyệt vọng.

Sự kiệt quệ rõ ràng là do yêu thương và chăm sóc quá mức. Người quá tận tụy có thể không chống nổi cơn cám dỗ để ngày càng gánh vác thêm trách nhiệm cho người khác, ngày càng gánh thêm trách nhiệm về công việc ‘cần được thực hiện.’ Cơn cám dỗ thuộc cái tôi của người đó: “Tôi có thể làm việc đó tốt hơn người nào khác;” “Nếu tôi không làm, việc sẽ chẳng xong nổi;” “Tôi sẽ làm vì tôi biết phải thực hiện thế nào cho đúng.” Về cơ bản vị cứu tinh lên tiếng, “Tôi sẽ hy sinh bản thân để cứu nhân loại.”

LỜI CẢNH BÁO:

Sự chăm sóc quá mức có thể có hại cho sức khoẻ của bạn.

Ngăn ngừa sự chết vì đạo. Chăm sóc người khác là điều quan trọng, và người ta cần cảm thấy mãn nguyện vì làm những điều có ích cho người khác. Nhưng nếu sự chăm sóc phát sinh những tình cảm oán giận, mệt mỏi, và lạm dụng, rõ ràng có điều gì đó sai trái. Vì chúng ta là những con người vị kỷ và đầy tội lỗi, chúng ta có thể lạm dụng tình yêu và sự chăm sóc. “Nào, chúng ta hãy lợi dụng ‘những người yêu quá mức’ và những ai có nhu cầu chăm sóc như thế, chúng ta hãy xử tệ với họ.” Và người tận tụy quá mức mỉm cười xem thường những người xử tệ với họ và nói, “Chúng tôi đang phục vụ, chúng tôi đang yêu thương, chúng tôi đang chăm sóc.” Họ có thể là ‘những tôi tớ hạnh phúc’ bề ngoài, nhưng họ đang ‘chịu tử vì đạo’ trong lòng.

“Giờ đây con đường của tôi thì rõ ràng, giờ đây ý nghĩa thì đơn giản: Con cảm dỗ sẽ không tới theo loại này nữa. Sự cám dỗ cuối cùng là sự bội tín lớn nhất: Làm việc đúng vì lý do sai.”

- T. S. Eliot -

Người chăm sóc quá mức, như tôi đã mô tả ở trên, làm điều mà họ nhận thấy là điều đúng, nhưng họ làm điều đó vì lý do sai. Trong khi họ cố vẻ ở cực hy sinh trên đường liên tục, thực ra họ được đặt ở cực kia của sự vị kỷ. Những việc làm tốt, tình yêu, và sự chăm sóc của họ phát sinh vì những động cơ chủ yếu là vô thức: sự hoàn thành ước nguyện của mình, sự thao túng, sự không chế, tính ích kỷ, và nhu cầu thay đổi người khác. Những người này cần được biết về ‘cái tôi tốt hơn’ của họ và khám phá ra những cách sử dụng ‘những cái bóng’ của họ mang tính xây dựng hơn. Bí quyết Số 4 sẽ đề cập riêng vấn đề này.

Sự cám dỗ về cương vị của vị cứu tinh có thể đang lôi kéo. Tuy nhiên nó sẽ không làm tăng niềm vui mãn nguyện. Vì thế nguyên tắc kết tiếp là nguyên tắc cốt yếu để sử dụng bí quyết thứ ba này.

Nguyên tắc 5: Chấp nhận sự thể là bạn có thể lo lắng cho người khác chỉ khi bạn lo cho bản thân bạn.

Nguyên tắc này tập trung vào nhu cầu cân bằng mạnh giữa các thái cực của đường liên tục này. Những cám dỗ ở cả hai thái cực thì lớn và sự rèn tập được yêu cầu để định vị và duy trì trung điểm của bạn. Điều này không là sự giới thiệu để trở thành tự phục vụ và từ bỏ trách nhiệm yêu thương người khác như chính mình, cũng không là lời đề nghị để chấp nhận triết lý ‘tìm bản thân.’ Nhưng nó là lời yêu cầu bạn đừng bị sa lầy vào sự tận tụy quá mức. Trong cuốn *The Caring Question* của họ (Augsburg, 1983), Donald và Nancy Tubersing đã nghiên cứu vấn đề này thấu đáo và hữu ích. Cuốn sách của họ có thể giúp bạn làm thăng bằng sự cân bằng lành mạnh giữa việc chăm sóc bản thân và người khác nhờ biết cách đặt ra các ưu tiên và tổ chức thời gian của bạn và bằng cách phát triển nhóm nâng đỡ.

Kiểm tra và đánh giá các động cơ của bạn. Hãy kiểm tra bản thân để thấy điều gì hiện nay muốn giữ bạn gần hơn với thái cực vị kỷ và ngăn cản bạn yêu thương và quan tâm đến người khác. Hãy tìm những điều có thể đang thôi thúc bạn gần hoặc có khi vượt quá các giới hạn hy sinh của bạn. Lập một danh sách về những khám phá của bạn và vạch ra kế hoạch (có thể với người bạn thân tín hay một chuyên viên) giúp bạn gom các mặt đáng ao ước của hai thái cực tới trung điểm và sẽ duy trì sự cân bằng giữa hai thái cực.

Chăm sóc bản thân. Đề phòng sự tự dối mình rằng bạn có thể cho đi mãi mà không cần bù đắp lại. Đừng coi mình là một loại bản thân nào đó và phủ nhận nhân tính của bạn, làm thế chỉ tổ khiến bạn kiệt quệ.

Những người làm nghề trợ giúp đặc biệt vương mắc vào vấn đề này. Chúng ta coi mình phải tận tụy chăm sóc người khác, nhưng nhu cầu được đáp ứng dường như vô tận và chúng ta dễ dàng đẩy chúng ta đến chỗ mang lại chăm sóc nhiều hơn. Vì rất

nhieu người trong chúng ta sợ làm bất cứ điều gì được coi là ích kỷ. Chúng ta không tốt với mình và hông chăm sóc chính mình. Chúng ta sợ và không tán thành mình bị đánh nhãn ích kỷ hoặc bị lên án vì một hình thức bình thường và chính đáng của sự tự khẳng định. Vì thế hãy:

- Dành cho mình thời gian chiêm niệm và cầu nguyện.
- Dành cho mình thời gian để tập luyện.
- Dành cho mình thời gian để quan tâm tới gia đình, phát triển xã hội, và nuôi dưỡng tình bạn.
- Dành cho mình thời gian để tiêu khiển và giải trí, vui đùa.
- Dành cho mình thời gian để bù đắp và chăm lo cho bản thân.

Nguyên tắc 6: Học thuật nói ‘được.’

Nguyên tắc 5 là điều cho bạn khả năng đem lại tình yêu và sự quan tâm—nói được với những người cần sự quan tâm, cách riêng trong xã hội bị mất nhân phẩm. Nếu bạn chăm sóc bản thân bạn có thể yêu thương đầy đủ, và sự quan tâm đến người khác của bạn sẽ làm phát sinh niềm vui mãn nguyện.

Nhận ra nhu cầu có được sự ám cúng. Trong xã hội mất nhân phẩm như xã hội của chúng ta, việc chăm sóc người khác là thiết yếu. Khi bạn viết xong bức thư, trước hết chẳng phải là bạn chọn và mở những phong bì có tên của bạn được đánh máy hoặc viết trên đó sao? Sau đó chắc chắn bạn đi theo cách đó với những cái phong bì có tên của bạn trên nhãn, hoặc được in theo cách như thế để bạn biết nó tới từ danh sách địa chỉ nhận thông tin thường xuyên. Rồi cuối cùng là những phong bì được gửi cho Nơi Cư trú, Người Sở hữu, hay một nơi công tác riêng nào đó khác.

Trong xã hội công nghệ tăng tiến có phong trào xa rời khỏi sự tương tác cá nhân truyền thống đến với hệ thống thông tin rất tinh vi. Chúng ta không chỉ tìm thấy nó trong cơ sở công nghiệp, cơ sở thương mại, và các ngành nghề, mà cả ở các nhà, những cuộc hôn nhân, và các gia đình. Thay cho cái ôm nồng ấm và nụ hôn âu yếm, hoặc thậm chí cả cái bắt tay chân thành, chúng ta làm quen nhau trên hệ thống ra-đa của chúng ta và, như hai con tàu đi qua trong đêm, nổi còi và loé ánh sáng—nhưng vẫn giữ khoảng cách.

Khoảng cách giữa con người ngày càng tăng sẽ không được lấp đầy bằng điều khiển học. Các mạch silicon không là chất thay thế sự tiếp xúc của con người. Không màn hình video nào có thể sánh được với đôi mắt ẩm ướt của khuôn mặt người đầy lòng trắc ẩn.

Nhận ra sự khó khăn của việc gần gũi. Có một loại công thức toán hầu như đúng về việc yêu thương và sự quan tâm đến người khác. Công thức phát biểu rằng “sự thoải mái mà nhờ đó một người được yêu thương tỷ lệ thuận với với bình phương khoảng cách của người nhận sự yêu thương và người cho đi lòng yêu thương.” Nó cách khác, càng ở xa, càng dễ yêu thương.

Thí dụ, không khó yêu thương một đứa bé châu Á đáng chết đói, một người vô gia cư trong một thành phố lớn của Mỹ, hay một người nghèo đói ở tỉnh miền núi Appalachia. Chúng ta có thể dễ dàng cầu nguyện cho họ (“Xin Chúa giúp họ”), cảm thông với họ (“Những người nghèo khổ ấy”), và giúp tiền của (“Đây là sự đóng góp của tôi). Chúng ta có thể ban phát tình yêu thương và mở rộng sự quan tâm mà không phải rời xa sự tiện nghi của căn phòng của chúng ta.

Mặt khác yêu thương dễ biết bao khi vẫn ở trong phòng khách và yêu vợ mình đang say sưa với công việc và bận rộn với nó; một người chồng hay vợ [được yêu thương như thế] sẽ ngày càng cảm thấy thiếu thốn và do đó ngày càng trở nên bực bội; hoặc một người con ngày càng không muốn giải thích và càng cay

cú vì bị lệ thuộc; hoặc cha hay mẹ gò ép đời sống của bạn theo cách sử dụng uy quyền.

Hoặc bước ra ngoài phòng khách của bạn và cố gắng yêu thương người hàng xóm sau nhà có con chó cứ sủa lên inh ỏi từ 2 đến 3 giờ sáng. Hoặc cố gắng yêu thương người đang cạnh tranh mình đang áp đảo bạn với những chiến thuật quảng cáo.

Vượt qua những trở ngại. Có thể có nhiều trở ngại để yêu những người cạnh kề, nhưng bạn có thể giải quyết những trở ngại ấy bằng chỉ ít bốn cách:

- (1) *Hãy nhìn* người được yêu thương với cái nhìn chấp nhận bất chấp họ làm hoặc là gì. Dựa trên sự chấp nhận cả những mặt mạnh và mặt yếu của bản thân bạn và mong muốn được người khác chấp nhận bạn như chính bạn. Hãy chấp nhận người lân cận và mở rộng sự chăm sóc của bạn đối với họ.
- (2) *Hãy nhớ* sức mạnh của tình yêu và sự chăm sóc. Chăm sóc người khác và cảm nhận được họ chăm sóc là một trong những nhân tố quan trọng nhất để cảm nhận niềm vui mãn nguyện.
- (3) *Hãy cầu nguyện* để được Chúa và người khác nâng đỡ hòng mở rộng tình yêu thương và sự chăm sóc. Cần có sự rèn luyện để đạt đến và sẵn sàng chấp nhận mọi sự giúp đỡ bạn có thể có.
- (4) *Hãy biết* rằng trong việc thể hiện tình yêu và sự chăm sóc bạn nên tránh day đi day lại những vấn đề riêng của bạn. Khi chúng ta tập trung vào sự chăm sóc người khác, chúng ta bớt bận tâm tới những gánh nặng của chúng ta.

Hãy dành cho bản thân của bạn. Khi bạn yêu bản thân và coi mình là một người có giá trị, bạn hiểu tầm quan trọng của việc đầu tư bản thân vào người khác. Tuy nhiên, tình yêu là một sự đầu tư có nguy cơ cao. Không có sự đáp trả chắc chắn. Bạn có thể yêu thương mà không được yêu thương lại. Tất cả những gì bạn có thể nói là, “Tôi yêu anh.” Bạn không thể nói, “Tôi yêu anh nếu anh cũng yêu tôi, còn không thì thôi.” Khi bạn yêu, bạn trở nên dễ bị tổn thương và vô phương chống đỡ. Bạn *làm cho* bản thân dễ bị tổn thương. Đây là lý do vì sao nỗi đau của tình yêu là nỗi đau mãnh liệt nhất mà một người có thể cảm nhận. Bạn không thể duy trì các sự tự vệ bình thường bảo vệ bạn khỏi bị người khác và những hoàn cảnh của đời sống làm tổn thương. Bản ngã của bạn được mở rộng.

Nhận ra nguy cơ cao của sự yêu thương và chăm sóc, người ta có thể chọn vẫn ở bên vị kỷ của đường liên tục chăm sóc. Đó là điều đáng tiếc, vì dù nguy cơ của sự yêu thương thì cao, khả năng nhận được phần thưởng lớn là thật. Nhưng nếu chúng ta không sẵn lòng trở nên dễ bị tổn thương cho người mà chúng ta yêu thương và quan tâm, nhưng chọn lựa chơi chắc ăn, chúng ta sẽ chẳng bao giờ trải nghiệm bất kỳ sự tốt đẹp nào. Khi không dám liều không có phần thưởng (không vào hang hùm sao bắt được hùm con).

Đầu tư bản thân tôi nơi bạn có nghĩa là tôi sẽ cho bạn bản thân của tôi vô vị lợi bao nhiêu có thể. Tôi sẽ chú ý, quan tâm và thương cảm bạn—mọi dấu hiệu đều nói lên rằng tôi quan tâm đến bạn.

Hãy tỏ ra thấu cảm khi chăm sóc. Thấu cảm là khả năng và thiện ý nhìn sự đời bằng con mắt của người khác, trải nghiệm cuộc đời như người khác trải nghiệm. Đó là sự cho đi sự ấm áp và sự dịu dàng mà không đòi hỏi bất kỳ sự chiếm hữu nào. Thương cảm là sự quan tâm sâu xa nhất và xác thực nhất của bạn.

Khi bạn chăm sóc ai, bạn phải là con người thật của bạn, sẵn lòng đầu tư bản thân bạn với toàn bộ mặt mạnh và chỗ yếu,

những thành tựu và thất bại, mặt tốt và mặt xấu của bạn, không hề vờ vịt: hãy nói ra ngay những lời yêu thương khi họ còn sống và hãy chăm sóc theo cách của bạn.

Hãy nói với họ ngay lúc này. Bạn phải nghĩ rằng mang lại một hành động tích cực hơn là bày tỏ những cảm xúc tiêu cực, nhưng nhiều người không làm thế.

Trong công việc của tôi, tôi đã gặp nhiều gia đình trong hoàn cảnh chết chóc. Tôi đã có ấn tượng khi thấy nhiều người bày tỏ sự nuối tiếc đã không chia sẻ những cảm xúc tích cực đối với một người thân yêu trước khi người ấy chết. Một ông mới góa vợ nói, “Giá mà trước đó tôi chỉ nói với bà ấy tôi thật sự yêu bà ấy như thế nào. Giờ thì quá muộn.”

Trước đó nhiều năm tôi đã quyết định rằng thực hiện nguyên tắc “Hãy nói với họ ngay lúc này ” cho chính tôi. Tôi thích nói với người ta những lời tích cực về họ trong khi họ vẫn còn sống. Rõ ràng tôi không thể nói với họ sau khi họ chết. Cách thức này giúp tôi tránh được nhiều điều hối tiếc.

Chăm sóc phong cách sống của bạn. Trong cuốn sách mới xuất bản *Người Lãnh Đạo: Một Khuôn Mặt mới cho Doanh Nghiệp Mỹ* (Ballantine, 1983), Maccoby nhận xét rằng kiểu mẫu lãnh đạo đã thay đổi như một kết quả của những thay đổi xã hội và kinh tế. Kiểu mẫu lãnh đạo của những năm 80 vẫn giống như con bạc tiếp cận với công việc là một ván bài. Tuy nhiên trò chơi kinh doanh không nhắm đến việc kiếm được lợi ích cá nhân, nhưng đến việc xen xét những nhu cầu và cảm xúc những người được lãnh đạo. Người lãnh đạo giờ đây tạo nên sự thỏa mãn của mình từ “lòng quảng đại đầy hiểu biết” từ ước muốn chia sẻ quyền lực và chăm sóc con người.

Quan tâm tới người khác

Phần lớn niềm vui mãn nguyện tới từ việc quan tâm thích đáng đến người khác. Những lời nói tốt đẹp, những việc làm tốt, và thái độ chăm sóc hướng về người khác sẽ gây ngạc nhiên. Nhưng bạn sẽ nhận được cũng phần tình cảm ấy một cách đầy đủ như họ nhận được.

Bí quyết Số 4

Chấp nhận mặt tối của bạn

Tìm thấy con đường của bạn giữa thiên thần và ma quỷ.

Vui lòng dành vài phút để trả lời những câu hỏi sau đây:

Câu hỏi kiểm tra nhanh số 1

| | CÓ | KHÔNG |
|---|-------|-------|
| 1. Bạn đã từng nói điều gì đó với ai khác và rồi mong bằng cách này hay cách khác bạn có thể nhận được những lời đáp trả? | _____ | _____ |
| 2. Bạn đã từng nói điều gì đó mà bạn không định nói? | _____ | _____ |
| 3. Bạn đã từng làm điều gì đó mà bạn không tính làm? | _____ | _____ |
| 4. Bạn đã từng nghe mình nói, “Tôi không biết điều gì tác động lên tôi; đúng là tôi không còn là tôi nữa”? | _____ | _____ |
| 5. Bất kỳ ai đã từng nói với bạn, “Quả là bạn không còn là bạn như mọi ngày nữa”? | _____ | _____ |
| 6. Chồng (vợ) hay người bạn thân của bạn đã từng nói với bạn, “Điều gì đã nhiễm vào <i>anh</i> thế”? | _____ | _____ |

7. Bạn đã từng bị choáng hoặc hoảng sợ bởi những ý nghĩ đi qua tâm trí của bạn? Có bao giờ bạn tự hỏi chúng đến từ đâu không?

8. Bạn đã từng thấy mình giống như ‘gã tồi’ trong phim hay trong vở kịch? Tích cực ủng hộ kẻ bất lương? Hy vọng kẻ lừa gạt biến đi?

9. Bạn đã từng bị bắt gặp khi xem một sự kiện thể thao và nghe mình hò la đầy cảm phẫn, có khi là những phát biểu tàn bạo?

10. Bạn đã từng muốn ‘tống khứ’ một tài xế bất cần, một đồng nghiệp thao túng, hay một người nói không ngừng?

11. Bạn đã từng được giới thiệu cho ai đó và rồi sau đó tự nhủ, “Tôi không biết tại sao, nhưng đúng là tôi không thích người ấy”?

12. Bạn đã từng nhận ra rằng bạn đã kết tội người khác khi họ làm điều mà bạn cũng làm nhưng bào chữa theo ý bạn?

13. Bạn đã từng bắt gặp mình mơ tưởng thực hiện những hành động bất chính?

14. Bạn đã từng chê trách ai khác về điều bạn biết là lỗi của bạn?

15. Bạn có những thành kiến đối với bất kỳ ai không?

Tôi hy vọng bạn trả lời ‘có’ cho nhiều câu hỏi trong bảng câu hỏi kiểm tra nhanh. Nếu thế, đó là dấu hiệu tốt cho thấy rằng bạn bình thường. Nó cũng cho thấy rằng chỉ ít bạn *biết* ‘cái ngã khuất lấp’ của bạn, bản sao tối tăm, ẩn khuất của hình ảnh mà bạn trình bày cho xã hội hàng ngày.

Mặt tối của bạn và sự mãn nguyện

Con người là sự pha trộn thú vị những điều trái ngược. Ti như, họ biểu lộ tính tham lam và lòng nhân hậu, lòng trung thành và sự bội tín, sự hung hăng và sự quy phục. Rõ ràng, hành vi của họ vừa tốt vừa không tốt. Tuy nhiên, chúng ta muốn là con người nguyên vẹn và toàn diện; hợp nhất, không bị phân rã; thống nhất, không bị xé toạc ra.

Chúng ta thường tin (và đáng tiếc, một số người vẫn tin) rằng cách để cải thiện cá nhân là qua sự thâm nhuần liên tục điều

tốt, sự thiện, đạo lý, sự tinh khiết, và sự ngây thơ. Nó được thừa nhận rằng con người ngày càng tốt hơn nhờ tiếp nhận ngày càng nhiều những đức tính này. Và chỉ có thế! Theo truyền thống, cả xã hội nói chung và các nhóm tôn giáo nói riêng đều khuyến khích quan điểm này. Cha mẹ nhắc đi nhắc lại với các con nhỏ của họ rằng chúng phải ‘đổi xử phải phép’ và không như những con vật nhỏ.

Không có vấn đề gì nhưng phương pháp này có thể giúp gì, nhưng đó chỉ là nửa quy trình. Cha mẹ thường không bảo con cái ‘Cứ tệ đi,’ nhưng họ dạy con cái họ ‘Hãy nên tốt.’ Nhưng chúng ta làm gì với toàn bộ thứ khác đó—thứ không tốt lắm ấy? Có phải chúng ta tránh và coi như không liên can gì với nó. Có phải chúng ta làm như thể nó không có đó, phủ nhận nó hoàn toàn?

Chúng ta đã biết rằng kỹ thuật chỉ thêm vào những ảnh hưởng tích cực cho bản thân và xoá đi những ảnh hưởng tiêu cực thì không có kết quả tốt. Trên thực tế nó có thể dẫn một con người ‘tốt’ vào sự bối rối nghiêm trọng.

Thật ra, để chúng ta đương đầu tốt hơn với bản thân chúng ta và với cuộc sống, chúng ta không cần chỉ phát triển theo điều tốt, sự thiện, đạo lý, và sự thánh thiện, mà cần nhận biết và kết hợp con người chúng ta với những nét tiêu biểu và những đặc điểm tối tăm và lờ mờ, không mong muốn hoặc có khi là tồi tệ. Một cách mô tả khác điều này là nên nói, “Tôi không là con người hoàn toàn cho tới khi tôi hoà nhập vào ngã ý thức của tôi để mặt tối của con người tôi cũng như mặt sáng được biểu lộ cho xã hội.

Phát triển mặt tối và “nhân vật”

Vì mặt tối của chúng ta có mức độ ghê sợ liên quan tới nó, quả là tốt để biết rằng chúng ta là những hữu thể không đầy đủ mà

không có nó. Không có mặt tối ấy, chúng ta sẽ chỉ là các tạo vật hai chiều kích, sao mà tin được. Mỗi người có mặt tối và tất cả chúng ta có nó hết sức tự nhiên. Theo tự nhiên chúng ta là những tạo vật vừa rất tốt vừa rất xấu. Hãy nhớ cách Mẹ Goose diễn tả:

Có một bé gái, cô bé có một lọn tóc quăn

Ngay ở giữa trán;

Khi cô bé tốt, cô bé rất, rất tốt,

Nhưng khi cô bé xấu cô bé thật khủng khiếp.

Rõ ràng bạn sẽ nhớ lại rằng một trong những thứ đầu tiên bạn học được trong quá trình lớn lên là cách để có điều bạn muốn. Qua quá trình thử đi thử lại bạn biết rằng một số hành động và hành vi nào đó thu được những phần thưởng tích cực và những hành động và hành vi khác thu được những phần thưởng tiêu cực. Vì vậy bạn phơi bày ra trước mặt, cho mọi người nhìn thấy, những phẩm chất, đặc điểm, và hành vi nào làm cho bạn có được những phần thưởng tích cực vì chúng được xã hội chấp nhận và phê chuẩn. Những đặc điểm, phẩm chất, và hành vi ngược lại mà xã hội tẩy chay được ngấm ngấm hắt xuống tầng hầm của tâm hồn. Bạn đóng sầm cánh cửa nặng nề lại để chúng được cất giữ an toàn và không thể xuất đầu lộ diện trước công chúng và làm cho bạn phiền hà.

Bạn đã học được từ sớm trên đời này luôn là một sự thoải hiệp; bạn thường không thể làm hoặc trở thành điều mà bản thân thô kệch của bạn thích hơn. Và vì thế, để làm điều ấy, thì nhiều hay ít bạn phải là thứ được mong đợi và có thể chấp nhận được. Bạn biết cách để đeo ‘mặt nạ’—một nhân vật (một vai tuồng)—điều bạn biết không là bản ngã trọn vẹn và chân thật của bạn, nhưng là điều đòi hỏi bạn trong nền văn hoá lịch sự này. Hơn nữa, bạn biết rằng bạn phải có một hòm có đầy những mặt nạ này để bạn thay

đổi, rất giống nghệ sĩ thay đổi nhanh để có thể thay đổi nhân cách trong nháy mắt.

Ảnh hưởng của môi trường gia đình

Kinh nghiệm phát triển của một người liên quan nhiều với mặt tối và ‘nhân vật’ riêng của người ấy. Có mối quan hệ nghịch giữa kích cỡ của mặt tối và môi trường gia đình mà người đó được nuôi nấng; môi trường càng mở rộng, mặt tối càng nhỏ đi; môi trường càng hạn chế, mặt tối càng lớn lên.

Bầu khí mở rộng

Những người lớn lên trong bầu khí mở rộng—bầu khí mở, chấp nhận, không xét đoán, không vụ luật, cảm thông, thoải mái, tin cậy, và được tổ chức bằng những giới hạn hợp lý – sự ngăn chặn và trấn áp tương đối ít hơn và vì thế không phát triển những mặt tối nghiêm trọng. Họ học được các thói quen và các giá trị cơ bản của gia đình và xã hội, nhưng họ tương đối thoải mái để vẫn là mình bên trong những giới hạn hợp lý của hành vi có trách nhiệm. Họ học được cách diễn đạt tình cảm thích hợp (Bí quyết Số 6) và do vậy không phải ngăn chặn và trấn áp chúng. Vì họ biết tự tin vừa phải và phát triển hình ảnh bản thân tích cực và lòng yêu mến bản thân lành mạnh (Bí quyết Số 1), họ không quá phụ thuộc vào sự phê chuẩn của xã hội và vì thế ít bị kiềm chế—nhưng vẫn ở bên trong giới hạn phải lẽ. Phần lớn những điều được tính đến ở mặt tối của tâm hồn được hoà nhập vào tính cách của họ.

Bầu khí hạn chế

Mặt khác, những người lớn lên trong bầu khí hạn chế—bầu khí kín, hạn hẹp, cứng nhắc, vụ luật, khép kín, đòi hỏi khắt khe, xét đoán, có thành kiến, căng thẳng, và ngột ngạt—sự ngăn chặn và trấn áp tương đối nhiều hơn vì vô số ‘điều bó buộc’ và ‘những điều không dám’ mà họ gặp phải. Có quá nhiều ý tưởng mà họ không được phép có, quá nhiều lời mà họ không được phép nói, và quá nhiều hành vi mà họ không được phép thực hiện, và tất cả phải bị ngăn chặn và trấn áp. Giá trị của sự tán thành xã hội thì quan trọng trong loại môi trường này. Có ít chỗ cho sự ham hiểu biết hay sự thử nghiệm, vì thế những động lực này phải được chuyển cho mặt tối. Kinh nghiệm tinh thần trong môi trường như thế thường là hình thức mộ đạo vụ luật cần sự ngăn chặn và trấn áp phần lớn những điều là tự nhiên đối với kinh nghiệm của con người.

Mặt tối và hành vi

Những người phát triển trong bầu khí hạn chế như thế thiên nhiều về sự phát triển mặt tối rất lớn và một “nhân vật” mãnh liệt và dày đặc, thường là ‘nhân vật’ đức hạnh. Lý thuyết về những điều trái ngược có tác động ở đây: Tôi càng có vẻ là một ‘nhân vật’ đạo đức, thì tiềm năng về điều xấu trong mặt tối của tôi càng lớn. Ngoài ra, tôi hầu như muốn phủ nhận sự tồn tại của mặt tối của tôi vì tôi che đậy rất thành công các khuynh hướng xấu của tôi. Có điều, người kịch liệt phủ nhận là có bản sao mặt tối là người dễ bị tổn thương nhất trước sức mạnh của nó và là người hầu như bị nó khống chế.

Phần lớn thời gian, phần lớn chúng ta làm công việc đúng đắn để giữ mặt tối của chúng ta dưới sự kiểm soát, giữ ‘con quỷ’ kháng xã hội nằm yên trong hầm tối của tâm hồn. Nhưng đôi khi,

vì những lý do chúng ta không thể giải thích được, nó tìm được cách để lén dưới cửa và lén lút bước tới và gây khó khăn cho chúng ta. Còn không nó bỗng xông qua cửa và lao vào xã hội với một hành động kháng xã hội nào đó khiến chúng ta lâm vào rắc rối nghiêm trọng. Sự xuất hiện của mặt tối có thể thấy được trong chỉ điều lờ lờ (nói điều bạn không hề có ý định nói) hay trong hành động thảm thương, kháng xã hội (sự hành hung, hành động giết người).

HÃY NHỚ:

Tôi càng phủ nhận rằng có mặt tối, phần không thấy được của tôi, tôi càng dễ bị tổn thương để bị nó khống chế.

Tôi càng sẵn lòng thừa nhận và chấp nhận tiềm năng về phần điều xấu trong tôi, tôi càng ít thể hiện điều xấu đó.

Sáu bước để quen thuộc hơn mặt tối của bạn

(1) Cố đạt cho được sự phản hồi từ những người biết rõ bạn.

Dù chúng ta có thể khá mù mờ về những mặt tối của chúng ta, chúng ta có thể dễ dàng thấy các mặt tối của người khác. Người khác cũng thế. Những ai biết tường tận chúng ta nhất là những người có thể thấy các khuynh hướng về mặt tối của chúng ta rõ nhất vì họ đã thấy chúng ta theo nhiều hoàn cảnh dưới nhiều điều kiện.

Nếu bạn đã lập gia đình, chồng (vợ) của bạn sẽ là người thích hợp nhất để đưa ra những mặt tối của bạn để bạn thấy. Rất có thể chồng (vợ) của bạn đã làm việc này, nhưng có thể bạn đã thoái thác nó. Chất liệu của mặt tối thì không dễ chịu, vì thế chúng ta dễ thoái thác nó hơn là tin theo nó. Nếu tôi cố đạt cho được sự phản hồi về mặt tối từ vợ của tôi khi nàng bảo, “Anh Bill, anh khá nóng nảy dù anh không nhận ra điều đó,” chắc chắn tôi sẽ không chớp ngay cơ hội ấy và bảo, “Cám ơn. Biết được điều này thì tốt; giờ anh sẽ làm điều gì đó về nó.” Mà tôi sẽ bảo, “Tại em cả. Em luôn làm điều chẳng ra làm sao.”

Nếu bạn chưa lập gia đình, một người bạn thân sẽ là người cho bạn sự phản hồi tương tự. Tuy nhiên, nếu bạn không có ý định làm bất cứ điều gì tích cực với sự phản hồi mà bạn nhận từ người biết rõ bạn, đừng cố bám chặt vào điều đó. Bạn sẽ càng cố chấp sâu xa hơn vào vào niềm tin rằng bạn thực sự là thứ mà bạn có vẻ là, và rằng thực ra bạn không có mặt tối (mặt mà chồng (vợ) và bạn bè có thể nhìn rõ).

(2) Kiểm tra những điều lờ lờ và những hành vi sơ suất.

Những điều lờ lờ xảy ra khi mà vì một lý do nào đó bạn nói lúc bạn mớ, và là điều của mặt tối nói ra hơn là “nhân vật” của bạn. Bạn nói điều gì đó ‘sai’ hay điều gì đó bạn ‘không chủ bụng’ hoặc điều gì đó bạn không hề có ý định nói công khai. Sự lờ lờ thường xác đáng (đúng sự thật) hơn điều “nhân vật” của bạn từng nói ra. (Chúng ta phỉnh mình quá dễ dàng).

Một người bạn khoe bạn bức tranh mà anh ta hay cô ta vừa mua. Bạn đánh giá nó một cách vô thức là đồ vô giá trị. Bạn muốn lịch sự để nói, “Ồ, thật đáng quý.” Thế mà bạn lại thốt ra, “Ồi, xấu tệ.” Bạn muốn chạy ra khỏi phòng, thốt ra, và biến mất; nhưng điều hữu ích hơn bất kỳ điều nào ở trên là phải nhận ra

rằng mặt tối của bạn đã nói và, trong chính cách lúng túng, đã cho bạn biết rằng bạn cần lưu ý nó hơn.

Hành vi sơ suất cũng thế. Tôi có thể làm điều gì đó không thích đáng và rất lúng túng vì nó. Tôi xin lỗi và nói, “Đấy tuyệt nhiên là điều cuối cùng tôi muốn làm.”

Trong số những điều khác, mặt tối của chúng ta là mọi thứ chúng ta không muốn người khác biết về chúng ta và kể cả mọi thứ chúng ta không muốn biết về bản thân. Mặt tối của chúng ta là mọi thứ chúng ta không muốn là và muốn làm hoặc mọi thứ chúng ta *yêu* tha thiết để là và làm, nhưng không dám. Có thể hiểu được là sau ‘những sự lỡ’ như thế, chúng ta sẽ nói những điều như, “Tôi không biết điều gì đã nhập vào tôi,” “Tôi không biết điều gì đã trùm lên tôi,” hay “Đúng là tôi không là tôi.”

(3) Xét lại điều bạn ‘không thể chịu đựng’ về người khác.

Dành một khoảng thời gian, lấy một vài tờ giấy, và ghi danh sách tất cả những điều bạn không thích về người khác—các nét tiêu biểu, những thói quen, các đặc điểm, các thói tật, những thái độ, niềm tin, cách hành xử, v.v... Khi bạn viết xong danh sách, đọc và xem lại nó, gạch dưới bằng bút chì xanh tất cả những khoản mà bạn không chỉ không thích mà bạn còn coi là ghê tởm và đáng khinh. Cuối cùng, hãy xem lại bộ sưu tập các khoản được gạch dưới bằng bút chì xanh, rồi gạch thêm bên dưới bằng bút chì đỏ tất cả những khoản mà bạn thấy là hết sức bực mình và làm (bạn) điên tiết.

Giờ bạn đã có bản danh sách. Hãy nhận ra hình tượng khá chính xác về mặt tối riêng của bạn. Chúng ta thường thấy nơi người khác sự kinh tởm mà chúng ta từ chối không thấy ở bản thân chúng ta, vì thế danh sách này sẽ hữu ích để nhìn thẳng vào hình tượng mặt tối riêng của bạn.

(4) Nhận thấy bạn đồng nhất hoá với ai trong kịch nghệ, tiểu thuyết, truyền hình, và phim ảnh.

Vài năm trước, khi chúng tôi sống ở Boston, có lần có một tin nhỏ trong nhật báo về một người đàn ông bị bắt ở rạp hát vào tối hôm trước. Tôi không thể nhớ tựa của vở kịch, nhưng trong vở kịch các nhân vật anh hùng và côn đồ được nhận dạng rõ ràng. Có vẻ người đàn ông này bị thu hút mạnh khi đồng nhất hoá với tên côn đồ lúc vị anh hùng sắp sửa xử hắn ta, người đàn ông đã nhảy khỏi ghế ngồi, chạy xuống lối đi giữa các dãy ghế, lao lên sân khấu, và tấn công vị anh hùng. Bài báo kết luận, “Ông ta bị những nhân công rạp hát bắt giữ cho đến khi cảnh sát tới.”

Hãy tự nhớ lại để nhận rõ hơn những gán bó mà bạn thực hiện với các nhân vật khác nhau trong kịch nghệ. Hãy lưu ý bạn đang khâm phục ai, bạn đang ủng hộ ai. Điều này giúp bạn có một thoáng nhìn khác về mặt tối của bạn.

(5) Quan sát hoạt động của mặt tối trong các giấc mơ, những mộng tưởng, và những ý nghĩ kỳ quặc của bạn. Bạn nghĩ về điều gì khi bạn không có gì để nghĩ về?

Người ta thường quả quyết rằng họ không mơ màng hoặc mơ mộng viễn vông, nhưng tôi tin điều này chỉ là nhận thức của họ và thực ra không đúng như thế. Các ý nghĩ của bạn đi đâu khi chúng không được hướng dẫn bởi ý thức của bạn? Bao nhiêu lần bạn từng bắt gặp mình đang mường tượng ‘những cảnh’ làm bạn xao động? Những chệch hướng của tâm trí đã từng đưa bạn vào ‘những kịch tính’ khiến bạn tự nhủ, “Tạ ơn Chúa, người ta không thể biết ý nghĩ của tôi!”?

Những giấc mơ có thể cung cấp cho chúng ta những diện mạo của mặt tối của chúng ta. Mặt tối của chúng ta thường xuất hiện trong các giấc mơ là hình ảnh u ám và nham hiểm, thường không thể phân biệt được. Không có những nét rõ ràng, nhưng

bóng tối và chỉ hình dáng thôi thì đáng sợ để theo bản năng người nằm mơ cảm thấy sợ. Mặt tối thường sẽ đeo đuổi người nằm mơ, và nếu người nằm mơ có thể trực diện giấc mơ và đương đầu với mặt tối, người nằm mơ có thể nhận ra các chiêu kích của mặt tối của anh ta hay cô ta. Hãy quan sát các hành động, cách hành xử, và những lời nói thuộc hình ảnh của mặt tối.

(6) *Kiểm tra hội chứng ‘Dr. Fell’*

Tôi không yêu thương ông, ông Tiến sĩ Fell.

Lý do vì sao tôi không thể nói được;

Nhưng riêng điều này tôi biết rất rõ,

Tôi không yêu thương ông, ông Tiến sĩ Fell.

- Thomas Brown -

Bài thơ trên nói lên kinh nghiệm không thích ai nhưng không hiểu vì sao. Có thể bạn được một người quen biết giới thiệu cho một ai đó. Sau này, trong lúc riêng tư, người bạn của bạn hỏi bạn xem bạn thích người ấy thế nào. Bạn trả lời, “Được, tôi nghĩ thế, nhưng có điều gì đó về anh ta mà tôi *không* thích, và phải nói thực là tôi không thể phân định nó là gì.”

Điều chắc chắn đang diễn ra là thế này: bạn dễ bị ảnh hưởng nét đáng chê trách mà bạn không biết nơi con người ‘mới’ này, cũng là thành phần tính cách của chính bạn. Nhưng vì bạn không ý thức về nó nơi bản thân bạn nên bạn không thể nhận biết rõ nó nơi anh ta hay cô ta. Tất cả những gì bạn ‘biết’ là có *điều gì đó* về con người này đang làm bạn xáo động.

Lần tới khi điều này xảy ra cho bạn, hãy chia sẻ sự lúng túng của bạn với người bạn đã giới thiệu người đó cho bạn. Chắc chắn anh ta hay cô ta biết khá rõ bạn. Hãy hỏi bạn của bạn xem có

bất kỳ nét nổi bật nào rành rành nơi người đó mà bạn của bạn cũng thấy nơi bạn, nhưng có thể bạn không biết. Chắc hẳn bạn sẽ thoáng thấy mặt tối của bạn.

Bốn chọn lựa để xử lý mặt tối của bạn

Giả sử bạn biết rõ mặt tối của bạn và có cái nhìn thấu suốt vào mặt tối ấy. Cách hữu ích và mang tính xây dựng nhất để xử lý nó là gì? Có bốn chọn lựa, chỉ *một* trong những chọn lựa ấy là đáng chuộng.

Chọn lựa 1: Đồng nhất với mặt tối của bạn và sống với nó.

Điều này sẽ *trở thành* tội phạm được nhân cách hoá nằm ở một thái cực trên đường liên tục. Điều này sẽ cho thấy rằng ngã xấu xa tiềm tàng mà bạn đã khám phá ra là đáng chuộng đến nỗi bạn *trở thành* bản ngã (con người) đó và thể hiện nó.

Chọn lựa này hoàn toàn không thể chấp nhận được.

Chọn lựa 2: Phủ nhận sự tồn tại của nó.

Chọn lựa thứ hai này không tốt hơn chọn lựa thứ nhất. Nó có thể được so sánh với việc bạn cắt cái đầu của mình để tổng khứ chúng nhưc đầu. Nó là một chọn lựa rất nguy hiểm vì, như tôi đã lưu ý, điều này làm bạn rất dễ bị tổn thương khi bị mặt tối của bạn không chế. Thế nhưng, chọn lựa này rất hấp dẫn vì nó có vẻ quá dễ dàng. Nếu bạn phủ nhận rằng bạn có tiềm năng đối với sự ác bên trong bạn, khi đó bạn không hiểu chiều kích ấy của bản thân. Bạn tin rằng quả thực bạn có vẻ là, và không còn gì hơn nữa. Và điều đó có thể là khá vừa ý đối với bạn.

Bao câu chuyện kinh hoàng như những vụ án mạng (thường là vụ giết người hàng loạt) xảy ra chỉ vì sự chọn lựa này,

đã khiến bản thân người đó sửng sốt, không biết điều gì đã trùm lên họ; và bạn bè, hàng xóm phải thốt lên rằng họ ‘không thể tin là anh ta hay cô ta lại có thể làm điều như thế.’

Chọn lựa 3: Phóng chiếu nó.

Chọn lựa thứ ba này không tốt hơn hai chọn lựa đầu tiên. Chúng ta biết rằng một trong những cách dễ nhất để tống khứ một điều gì đó mà chúng ta không muốn là quăng nó đi. Chúng ta không muốn các nội dung của các mặt tối của chúng ta bên trong bản thân chúng ta, vì thế chúng ta ném chúng lên người khác, con cái, chồng vợ, kẻ thù, người nước ngoài, các chủng tộc khác, v.v... Nếu tôi phóng chiếu thói tham lam của tôi lên anh, tôi sẽ thấy nó rõ ràng ở anh (tuy mong manh), trong khi tôi vẫn mù tịt về nó nơi tôi (tuy lớn).

Đức Giêsu thường sử dụng sự cường điệu khi Ngài muốn giải thích cặn kẽ điều gì. Khi dạy người ta thừa nhận mặt tối của chính họ và đừng phóng chiếu nó lên người khác, Ngài nói:

“Sao anh thấy cái rác trong con mắt của người anh em, mà cái xà trong con mắt của chính mình thì lại không để ý tới? Sao anh lại có thể nói với người anh em: ‘Này anh, hãy để tôi lấy cái rác trong con mắt của anh ra,’ trong khi chính mình lại không thấy cái xà trong con mắt của mình? Hỡi kẻ đạo đức giả, hãy lấy cái xà ra khỏi mắt người trước đã, rồi người sẽ thấy rõ, để lấy cái rác trong con mắt của người anh em.” (Lc 6: 41-42)

Chọn lựa 4: Nắm lấy nó và sử dụng nó một cách sáng tạo.

Chọn lựa duy nhất có thể chấp nhận được là thừa nhận mặt tối của bạn như thành phần của con người của bạn. Cần nói

với mặt tối của bạn, “Quả thực anh cũng là thành phần của tôi giống như con người sáng sủa mà tôi đặt trước xã hội. Tôi tôn trọng quyền lực của anh và tôi thừa nhận anh là của tôi. Tuy nhiên, anh sẽ nhận thấy rằng chừng nào mà quyền lực của ánh sáng lớn hơn quyền lực của sự tối (John 1:5), anh sẽ là cỗ xe và tôi sẽ là người lái xe. Với sự trợ giúp của Chúa tôi sẽ điều khiển anh và kháng lại sự cám dỗ của anh.” Nhờ làm thế bạn đã đặt cái hàm thiếc vào miệng của mặt tối, cái dây cương trên đầu của nó, và sử dụng nó một cách sáng tạo. Bạn tìm thấy cách để cân bằng và hợp nhất những trái ngược của “nhân vật” và mặt tối, của ‘thiên thần’ và ‘ma quỷ.’

Cách để đưa các trái ngược lại với nhau

Đức Giêsu đã đưa ra lời khuyên rất đúng đắn cho các môn đệ của Ngài khi Ngài chuẩn bị họ ra đi từng hai người một trên sứ vụ chữa lành bệnh tật và rao giảng đầu tiên của họ. Ngài biết rằng họ sắp gặp sự chống đối thông điệp của họ, đặc biệt nếu họ gây thơ trông mong các thánh giả của họ háo hức nghe lời của họ và chọn ‘con đường’ mới mà Đức Giêsu đã công bố. Vì thế Đức Giêsu nói với họ, “Này, Thầy sai anh em đi như chiên đi vào giữa bầy sói. Vậy anh em phải khôn như con rắn và đơn sơ như bồ câu” (Mt 10:16). Ngài khuyên họ lấy cả hai thái cực và đưa chúng lại với nhau vào một tổng thể hợp nhất.

Các thái cực trên đường liên tục của chúng ta là thiên thần và ma quỷ. Đó là những nhân vật biểu tượng, nhưng thích hợp. Là thiên thần thì không là con người. Những ai phủ nhận mặt tối của họ sẽ giới thiệu mình trong sự tốt lành giả tạo. Họ quá tốt không thể là thật (sao mà tin được). Sự cân bằng được tìm thấy bằng cách đưa những trái ngược lại với nhau.

Hãy lấy những trái ngược mà bạn khám phá ra nơi “nhân vật” và mặt tối của bạn và viết chúng ra một mảnh giấy bên nhau trên đường liên tục. Thí dụ:

“NHÂN VẬT”

MẶT TỐI

Lòng bác ái

Thối tham lam

Sự rộng lượng

Sự thèm thuồng

Sự khiêm tốn

Tính kiêu căng

Sự thúc bách

Sự biếng nhác

Sự trong trắng

Sự dâm ô

Sự đoan trang

Sự đòi bại

Sự hoà hợp

Sự hung hăng

Sự phục tùng

Sự chống đối

Sự chín chu

Sự cầu thả

Sự hoàn thành

Sự hoang phí

Sự dịu dàng

Sự giận dữ

Sự tử tế

Sự nhẫn tâm

Sự hạn chế

Sự vô trách nhiệm

Hãy tìm điều tốt tiềm tàng trong điều có vẻ là xấu và điều xấu tiềm tàng trong điều có vẻ tốt. Hãy hoà dịu mỗi phẩm chất bằng điều trái ngược của nó; tỉ như, hãy xem sự khiêm tốn có thể được hoà dịu thế nào bởi sự kiêu căng và sự kiêu căng bởi sự khiêm tốn để sự cân bằng lành mạnh của sự quyết đoán có thể là kết quả. Cũng thế, hãy xem sự thúc bách có thể được hoà dịu thế nào bởi sự biếng nhác và sự biếng nhác bởi sự thúc bách để trung điểm có lợi có thể là tham vọng trở thành kết quả cho chúng ta.

Luôn tìm ra những điểm tích cực của các phẩm chất và tập trung vào chúng.

Năm lý do để thừa nhận mặt tối của bạn

Phần lớn bối cảnh văn hoá của chúng ta khuyến khích chúng ta phủ nhận sự thật là chúng ta có mặt tối nào đâu. Đây là năm lý do để thừa nhận mặt tối của bản thân bạn:

- (1) ***Bạn sẽ là con người đích thực hơn.*** Càng biết nhiều về mặt tối của bạn và hợp nhất nó vào ý thức của bạn làm cho “nhân vật” ‘mờ nhạt hơn’ nhiều. Bạn trở nên ít giả tạo hơn, chân thực và trong sáng hơn. Bạn trở nên thoải mái với những chiều kích của bản thân mà bạn nhận thấy là đáng chê trách trước đó và về các chiều kích của bản thân mà bạn đã phải làm ra vẻ. Bạn trở nên ‘thật’ hơn—người mà bạn có thể chấp nhận và yêu thương (Bí quyết Số 1).
- (2) ***Bạn sẽ ‘đảm đương’ cuộc đời của bạn nhiều hơn.*** Chúng ta càng biết và hiểu rõ bản thân chúng ta, chúng ta càng có thể điều khiển hành vi và cuộc đời của chúng ta tốt hơn. *Chúng ta có thể không làm gì hết về điều chúng ta không biết.* Càng thấy rõ các chiều kích của mặt tối, chúng ta càng quyết định có ý thức để chống lại những cám dỗ của mặt tối. Chúng ta không còn phải phó mặc cho kẻ độc tài ẩn danh.
- (3) ***Bạn có thể chấp nhận người khác tốt hơn.*** Chấp nhận sự thật của mặt tối rõ ràng giúp chúng ta chấp nhận sự thật về sự bất toàn của chúng ta. Điều này làm

chúng ta dễ chấp nhận người khác hơn nhiều. Chúng ta không còn mong người khác hoàn thiện vì chúng ta biết và chấp nhận sự bất toàn của chúng ta. Càng dễ tha thứ những yếu kém và thiếu sót chúng ta càng sẵn lòng chấp nhận con người của họ đúng như họ là.

- (4) ***Bạn sẽ không cần phóng chiếu.*** Sự sẵn lòng chấp nhận mặt tối của chúng ta có nghĩa là chúng ta không còn ném nó lên người khác và khiến họ phải mang các gánh nặng của chúng ta. Chúng ta không còn đổ lỗi cho người khác vì những lỗi lầm và thiếu sót của chúng ta. Chúng ta bắt đầu nhìn đời theo cách khác.

- (5) ***Bạn sẽ cảm nghiệm ơn sủng theo ý nghĩa mới và cao cả hơn.*** Nhận ra sự thật của mặt tối và biết về tầm quan trọng của tiềm năng đối với sự ác làm cho Chúa chấp nhận chúng ta như chúng ta là và yêu thương chúng ta hơn bao giờ hết. Cho rằng Chúa vẫn yêu thương tôi mặc cho tôi là thế nào! Ôn sủng của Chúa cao hơn học thuyết thần học đơn thuần. Ôn sủng của Chúa *thật* đáng ngạc nhiên!

Bí quyết Số 5

Nhận rõ khả năng của bạn

Tìm ra con đường giữa sự biếng nhác và thối tham công tiếc việc.

Cách tốt nhất để bắt đầu luận bàn về sự nhận rõ khả năng của chúng ta là hãy đọc dụ ngôn của Đức Giêsu về những nén bạc trong sách Phúc Âm của Thánh Máttêu:

“Quả thế [nước trời] cũng như người kia sắp đi xa, đã gọi đầy tớ đến mà giao phó của cải của mình cho họ. Ông giao cho người này năm nén, người kia hai nén, người khác nữa một nén, tùy theo khả năng riêng của mỗi người. Rồi ông ta ra đi. Lập tức người đã nhận năm nén lấy số tiền ấy đi làm ăn buôn bán và sinh lời được năm nén khác. Cũng vậy, người nhận hai nén cũng sinh lời được hai nén khác. Còn người nhận một nén thì đi đào lỗ và chôn số bạc của chủ.

“Sau một thời gian dài ông chủ trở về và tính sổ với các đầy tớ. Người đã nhận năm nén bạc đưa tới năm nén khác và nói, ‘Thưa ông, ông đã giao cho tôi năm nén, tôi đã sinh lời thêm năm nén.’

“Chủ nói với người ấy, ‘Khá lắm, hỡi đầy tớ tài giỏi và trung thành! Được giao ít mà anh đã trung thành, tôi sẽ giao nhiều hơn cho anh. Hãy tới và chia sẻ niềm vui của chủ anh!’

“Người đã nhận hai nén cũng tới và thưa, ‘Thưa ông, ông đã giao cho tôi hai nén, tôi đã sinh lời thêm hai nén.’

“Ông chủ nói với người ấy, ‘Khá lắm, hỡi đầy tớ tài giỏi và trung thành! Được giao ít mà anh đã trung thành, tôi sẽ giao nhiều hơn cho anh. Hãy tới và chia sẻ niềm vui của chủ anh!’

“Rồi người đã nhận một nén cũng tới và nói, ‘Thưa ông, tôi biết ông là người hà khắc, gặt chỗ không gieo và thu nơi không vãi. Vì thế tôi sợ và giấu nén bạc của ông dưới đất. Của của ông đây, ông hãy cầm lấy.’

“Ông chủ đáp lời, ‘Hỡi đầy tớ tội tệ và biếng nhác! Vì anh biết tôi gặt chỗ tôi không gieo và thu nơi tôi không vãi, thì đáng lý anh phải gởi số bạc của tôi vào ngân hàng, để khi tôi trở về tôi nhận được cả vốn lẫn lời chứ!’

“Vậy hãy lấy nén bạc khỏi tay nó mà đưa cho người có mười nén. Vì phàm ai đã có sẽ được cho thêm và sẽ có dư thừa; còn ai không có thì ngay cái đang có cũng sẽ bị lấy đi!”

(Mt 25: 14-29)

Dù điểm chính của câu chuyện chủ yếu liên quan đến sự trở lại của Đức Kitô, nó cũng củng cố nhận thức theo trực giác của chúng ta là chúng ta bị buộc phải sử dụng các khả năng của chúng ta hoặc chắc chắn chúng ta sẽ mất chúng. Đó cũng là một trong các bí quyết của niềm vui mãn nguyện—có sự toại nguyện kín đáo khi chúng ta sử dụng tốt các khả năng của chúng ta.

Bí quyết này được sử dụng bởi những người sử dụng thành công các tài năng của họ. Họ cảm thấy mãn nguyện phải lễ về những gì họ đang thực hiện và đang là. Cũng như hai đầy tớ đầu tiên trong câu chuyện, họ cảm nghiệm giọng nói của ông chủ, “Khá lắm, hỡi đầy tớ tài giỏi và trung thành.”

Trở thành người hoàn thành còn dang dở

Tôi thích thành ngữ này vì nó có vẻ tóm lược điểm cần bằng trên đường liên tục này. Bạn nhận rõ khả năng của bạn khi bạn đưa các thái cực tham công tiếc việc và biếng nhác lại với nhau và cố để trở thành người hoàn thành còn dang dở. Bạn cố sử dụng nhiều tiềm năng của bạn bao nhiêu có thể, nhưng sự hoàn thành này luôn còn dở dang—bị giới hạn bởi những hạn chế của con người.

Khi trở thành người hoàn thành còn dang dở bạn nhận rõ các khả năng bên trong bạn và kinh nghiệm việc sử dụng hết các tài năng, khả năng, và tiềm năng thường thấy cho mọi người và đặc biệt cho riêng bạn. Bạn làm việc này mà không bị rơi vào cái bẫy của thói tham công tiếc việc, sự cầu toàn, và sự ép buộc. Những thái cực này thì có hại cho sự lành mạnh vì chúng có thể sinh ra sự căng thẳng quá mức trong cuộc sống và sự tổn hại cho các mối quan hệ. Bạn cũng tránh đầu biếng nhác và thờ ơ của đường liên tục. Thái cực này có hại vì nó có thể sinh ra tình trạng trì trệ và hành vi vô trách nhiệm.

Sự mãn nguyện đòi hỏi việc tìm thấy sự cân bằng giữa việc chấp nhận con đường ít trở ngại nhất và đẩy chúng ta vào sự suy sụp tình cảm và thể chất.

Mười nguyên tắc để nhận rõ khả năng của bạn

Hãy trở thành người hoàn thành còn dang dở! Điều gì sẽ giúp bạn làm việc này? Điều gì cản trở việc này? Các nguyên tắc sau đây được đặt ra để giúp bạn tìm thấy con đường riêng của bạn giữa các thái cực trên đường liên tục. Tôi đã thấy rằng trung điểm tốt nhất cho một người có thể khác xa trung điểm tốt nhất cho một người khác. Ấy là vì mỗi chúng ta khác nhau và có những nét và quan điểm cá nhân khác nhau.

Nguyên tắc 1: Thiết lập lòng tự trọng của bạn.

Nguyên tắc đầu tiên này đưa chúng ta trở lại Bí quyết Số 1. Bạn cần tin vào bản thân và tin vào khả năng hoàn thành điều bạn đã sắp đặt để làm. Bạn cần tin tưởng rằng bạn quả thực có thể có được tiềm năng.

Tôi không thấy có triết lý nào sẽ giúp một người hoàn thành khi người đó lúc nào cũng nghi ngờ khả năng hành động của mình. Loại thái độ đó chỉ sẽ đưa tới thất bại. Bất kể bạn làm việc chăm chỉ thế nào để hoàn thành, nếu ý nghĩa của bạn tràn ngập những nghi ngờ về sự hoàn thành và sợ thất bại, quan điểm của bạn (sự hoài nghi bản thân) sẽ giết chết các nỗ lực của bạn, vô hiệu hoá những cố gắng của bạn, và không sinh thành quả.

Hãy nhớ từ Bí quyết Số 1 là lòng tự trọng lành mạnh được xây trên sự nhận biết bản thân ta là những tạo vật quý giá và đáng yêu của Chúa. Chính Chúa đã ban cho chúng ta những khả năng riêng. Như trong dụ ngôn về các nén bạc, Chúa muốn chúng ta sử dụng hết những tài năng. Chúa tin tưởng chúng ta. Chúng ta là ai mà lại không tin tưởng vào bản thân mình?

‘Nhận rõ khả năng của bạn’ không là một loại khẩu hiệu hời hợt. Không thể hoàn thành được chỉ bằng cứ nhủ mình rằng, “Tôi có thể làm; tôi có thể làm” mà phải tin vào lời hứa của Chúa nâng đỡ chúng ta, và vì thế *ta tin vào bản thân ta*.

Nhiều năm trước khi tôi đang học ở trường cao đẳng tôi đã có kinh nghiệm về điều dường như là gánh nặng tràn ngập cho tôi về công việc và việc học. Có những ngày tôi đã nghiêm túc tự hỏi xem tôi có thể tiếp tục theo đuổi việc học và đào tạo trong khi phải làm việc nhiều giờ một tuần. Một đêm kia, giữa cơn xáo động này, tôi mơ mình đang mang một cái bao nặng trên vai phải. Cụ thể là tôi không biết mình đang đi đâu; cũng chẳng biết trong bao có những thứ gì. Thế nhưng, tôi *biết* sức nặng rất lớn của cái bao và những nghi ngờ của tôi là liệu tôi có thể tiếp tục mang nó nữa không.

Rồi cha vợ tôi xuất hiện từ xa, đang tiến về phía tôi. Khi tôi thấy ông ta đang tới gần tôi nhẹ hẫng người đi vì tôi chắc rằng ông sẽ giúp tôi bằng cách hoặc chia sẻ gánh nặng, giúp tôi mang nó, hoặc bằng cách vác giúp tôi một lúc. Thế nhưng, khi ông tới bên tôi ông chẳng làm gì để giúp đỡ mà chỉ đặt bàn tay của ông

lên vai tôi, nhìn tôi, và nói, “Anh có thể làm được.” Đó là đoạn cuối của giấc mơ.

Đối với tôi, giấc mơ vừa đơn giản vừa rất sâu xa. Nó cho tôi sự nâng đỡ và sự củng cố lớn. Tôi thấy rằng cha vợ tôi là biểu tượng của sự từng trải, nhắc nhở tôi rằng dù đang đi trên đoạn đường gồ ghề và gánh nặng nề mà tôi tự nhủ là mình có thể tiếp tục thì tôi có thể tiếp tục.

Tôi đã chọn để tin rằng tôi có thể thực hiện. Và tôi đã làm được.

Nguyên tắc 2: Nhận biết hướng đi của bạn.

**Để tới bất kỳ đâu, bạn phải biết mình đi đâu,
còn không bạn chẳng đi tới đâu cả.**

Để nhận rõ khả năng của bạn, cần định rõ điều bạn muốn hoàn thành. Nhiều người không làm việc này nên chỉ ít đó là một lý do vì sao họ cảm thấy bất thoả, không vui, và không mãn nguyện. Thực ra bạn phải nhận biết hướng đi của bạn và xác định nơi đến của bạn nếu bạn muốn nhận rõ khả năng của bạn, nếu không bạn kết thúc trong thất vọng và hỗn độn.

Nhận rõ khả năng của bạn đòi hỏi bạn đặt mục tiêu rõ ràng. Những người không mãn nguyện vì họ chỉ vắn vơ trong sự mãn nguyện. Vào lúc nào đó họ quyết định nơi họ muốn đi và rồi chọn cách họ sẽ tới đó. Bí quyết để làm việc này *phải rõ ràng*. Đó là một điều để cầu mong rằng đời sống của bạn có ý nghĩa hơn và là một điều hoàn toàn khác với điều thứ nhất quyết định điều gì ‘đầy ý nghĩa’ có tầm quan trọng đối với bạn, rồi tuyên bố rõ ràng điều gì giúp hoàn thành điều đó cho bạn, và cuối cùng nhận ra rõ hướng đi của bạn và vạch ra những con đường dẫn tới mục tiêu.

Quy trình này thì hết sức cần thiết trong bất cứ nỗ lực nào để nhận rõ khả năng của bạn. *Nếu bạn không biết bạn đang đi đâu, bất cứ con đường nào cũng sẽ đưa bạn tới đó.* Và một khi bạn tới đó, bạn không biết mình ở đâu. Tôi tin đó là lý do vì sao quá nhiều người cảm thấy thất vọng, hỗn độn, và bất hạnh. Có thể họ có khái niệm mờ mờ về nơi họ muốn đi, nhưng họ không định rõ nơi đến của họ. Không làm được việc này, họ không thể chọn con đường dẫn họ tới nơi họ muốn đi. Vì thế họ cứ đi, có phần không mục đích.

Sự khác biệt giữa mơ tưởng và tham vọng là thời gian và sinh lực. Mơ tưởng là trò tiêu khiển dễ chịu cho những người chỉ chọn để cuộc đời diễn ra. Tham vọng có thể được định nghĩa là khát vọng sử dụng hết khả năng và tài năng mà bạn có; khát vọng đạt mục đích hay mục tiêu đặc biệt.

Đây là những điều cơ bản nhất nhưng là nguyên tắc chung chắc chắn thành công để nhận ra hướng đi của bạn khi bạn tìm cách để nhận rõ khả năng của bạn.

Thiết lập mục tiêu. Hãy để mình có nhiều thời gian tĩnh lặng để xem lại bạn ở đâu trong cuộc đời của bạn và xác định cùng làm cho tinh tế hơn điều bạn muốn hoàn thành. Lập một danh sách những mặt mạnh và khả năng của bạn. Tỉ như: “Tôi đặc biệt nhạy cảm với tình cảm của người ta.” “Tôi có thể suy nghĩ có hệ thống và hợp lý.” “Tôi yên tâm và thoải mái đi tới những nơi xa lạ.” Lập một danh sách khác những kỹ năng cá nhân đặc biệt của bạn: “Tôi được phú cho khả năng về máy móc.” “Tôi rành nghề sửa xe.” “Tôi nắm các hàm số toán học nhanh.” Lập một danh sách khác các kỹ năng và tài năng mà bạn tin là bạn có nhưng kém phát triển hoặc không phát triển và không bao giờ có cơ hội để thử nghiệm. Cuối cùng, lập một danh sách khác về các ước mơ, hy vọng, và ‘Điều tôi luôn muốn thực hiện’ gây ra.

Một lần nữa, hãy để mình có *nhiều thời gian tĩnh lặng* để làm việc này và nghiền ngẫm các danh sách này, thêm vào và gạch xóa đi. Hãy để mình đào sâu, nhận ra, nhớ lại, và đánh giá.

Nhờ kinh nghiệm này, hãy để một ít mục tiêu kết tinh—những thành tựu đặc trưng mà bạn muốn đạt được. Hãy viết chúng ra, mỗi thành tựu trên một tờ giấy riêng.

Nhận biết những điều hạn chế và những điều cản trở. Hãy nghiên cứu mỗi mục tiêu riêng biệt và nhận ra điều gì có thể ngăn cản bạn giành được nó. Hãy viết ra những nhân tố này. Đây không phải bài tập bi quan; nó nhằm giúp bạn nhớ lại rằng ‘thế giới’ đâu tán thành mục tiêu của bạn 100% đâu. Vì thế hãy xem xét cả những hạn chế và cản trở trong và ngoài có thể cản trở việc đạt mục tiêu của bạn. Một số thí dụ có thể là: lời phê bình của chồng (vợ), gia đình, bạn bè, hay đồng nghiệp; sự thiếu kiên nhẫn; hết tiền; ngày càng mệt mỏi; đi đến chỗ bực bội khi bỏ một điều gì khác để đạt mục tiêu.

Triển khai các kế hoạch để đương đầu với những hạn chế và cản trở khả dĩ. Bước này cần được thực hiện cùng với bước trước. Cần gắn vào kế hoạch của bạn các giải pháp cho những vấn đề khả dĩ—cách bạn sẽ xử lý và giải quyết chúng. Đây là nơi các nhân tố như sự thoải hiệp, sự hài lòng chậm trễ, và sự hy sinh có thể bắt đầu hoạt động. Vì thời gian, sinh lực, và tiền bạc có thể không giới hạn, hãy xem xét việc đeo đuổi mục tiêu của bạn sẽ làm hao tổn bạn những gì. Bạn sẽ phải từ bỏ, trì hoãn, hoặc thay thế những gì nếu bạn phải đạt mục tiêu?

Định rõ những kích thước và triển khai vạch thời gian. Hãy viết ra mục tiêu của bạn theo cách mà bạn có thể đo lường rành mạch xu hướng hướng tới việc đạt được nó. Hãy lập biểu đồ vạch thời gian nhận ra rõ ràng khi nào bạn sẽ đạt mục tiêu. Hãy kiếm một người thân, bạn bè, hay đồng nghiệp nâng đỡ và khuyến khích bạn dọc theo con đường tiến tới mục tiêu.

Quy trình mà tôi vừa mô tả có thể nghe có vẻ là cách xử lý khá máy móc, nhưng tôi biết là hiệu quả, và tôi không thể phóng đại tầm quan trọng của việc thiết lập các mục tiêu rõ ràng và tiến hành việc lập kế hoạch hợp lý.

Nguyên tắc 3: Hãy thực tế và nhận ra những giới hạn.

Việc bắt đầu nhận rõ khả năng của bạn là một cuộc mạo hiểm thú vị; nhưng khi bạn làm việc này có thể bị lôi cuốn vào tầm của sự hảo huyền. Chúng ta không là vô kể cũng không là toàn năng. Chúng ta không dám để mình bị dính líu vào hành động ngông cuồng để tin rằng không có gì chúng ta không thể làm hoặc là. Chúng ta bị giới hạn cả bởi các nhân tố trong và ngoài. *Đôi khi* những câu ngạn ngữ xưa như “Có chí thì nên,” và “Có công mài sắt có ngày nên kim” thường không đúng, và trên thực tế còn có thể có hại. Tôi rất thích trượt tuyết xuống dốc, và tôi thích nhìn ngắm vẻ duyên dáng và tài khéo của những người nhảy ski. Tuy nhiên, vì điều kiện thể lý của hai đầu gối, việc nhảy ski vượt quá khả năng của tôi. Tôi thèm muốn mình có thể nhảy ski được, tôi có nhiều ý chí, và tôi quyết chí tập; nhưng tôi cũng thích đi bộ không có cặp nặng hơn.

Tuổi tác, cấu trúc cơ, và trí thông minh là một số trong những nhân tố bên trong đòi hỏi chúng ta hãy thực tế trong việc đề ra các mục tiêu. Tình trạng xã hội-kinh tế, định kiến, và các giá trị xã hội là một số trong những nhân tố bên ngoài. Khi bạn tìm cách nhận rõ khả năng của bạn, hãy thực tế trong việc nhận ra những giới hạn đối với khả năng của bạn.

Nguyên tắc 4: Rèn tập sự tưởng tượng.

Theo nguyên tắc 1, tôi đã nói về nhu cầu tin vào bản thân và sử dụng sức mạnh của sự mong đợi tích cực. Nếu bạn muốn nhận rõ khả năng của bạn bạn sẽ ‘nhận ra’ chính bạn đang thấy rõ nó; bạn sẽ hình dung mục tiêu của bạn như đã được đạt tới; bạn sẽ cảm nghiệm tận bên trong sự mừng rỡ về khả năng của bạn ngay khi bạn ở trong quy trình; và sự trải nghiệm nội tại đó sẽ tạo thuận lợi cho việc đạt mục tiêu cả bạn.

Earnest Holmes, trong cuốn sách nhỏ có tựa đề “The Golden Force,” đã đưa ra hệ thống cho chiều kích ‘hình dung’ để

nhận rõ khả năng của bạn. Tôi đã thực hành hệ thống này hết sức tự nhiên từ lúc còn trẻ mà không biết. Tôi biết quy trình này đã có hiệu quả cho tôi nhiều lần, và tôi đã chia sẻ nó với những người khác.

Hãy bắt đầu quy trình này bằng cách hình dung trong óc tưởng tượng của bạn điều gì bạn muốn tạo ra và hiển hiện trong cuộc sống của bạn. Hãy mừng rỡ thật chi tiết việc thực hiện mục tiêu của bạn. Hãy bao gồm và dứt khoát như bạn có thể theo sự tưởng tượng của bạn. Gác sang một bên mọi điều khác và tập trung tâm trí hoàn toàn vào sự tưởng tượng này. Hãy chắc chắn rằng bạn thực sự muốn và sẽ thừa nhận sự đạt mục tiêu này, sự tưởng tượng về mặt khả năng này của bạn.

Đang việc này lên như lời cầu nguyện phù hợp với ý của Chúa. Không có vấn đề là liệu nó sẽ thành hay không thành. Luôn nhớ lại sự rộng lượng của Đấng Tạo Thành. “Khi Ngài rộng mở tay ban, là bao sinh vật muôn vàn thoả thuê” (Tv. 145:16). “Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ mở ra cho. Vì hễ ai xin thì nhận được, ai tìm thì sẽ thấy, ai gõ cửa thì sẽ mở ra cho” (Matt. 7:7-8). “Tất cả những gì anh em lấy lòng tin mà xin khi cầu nguyện thì anh em sẽ được” (Matt. 21:22)

Chấp nhận hoàn toàn điều bạn đã chọn để làm hoặc là với sự khẳng định là, “Nó ở đây–nó đang xảy ra.” Quy trình tưởng tượng này cắm chặt vào vô thức của chúng ta sự tưởng tượng hay sự thực hiện mục tiêu mà chúng ta đã thiết lập. Trong khi ta làm việc theo bề ngoài *hướng về* sự tưởng tượng (đã được ấn định và chấp nhận ở bên trong), kinh nghiệm về cuộc sống của chúng ta chịu ảnh hưởng bởi sự phóng chiếu của sức mạnh bên trong đó. Đơn giản là, chúng ta tác động đến môi trường một cách vô thức và bắt đầu nhận ra mục tiêu của chúng ta, trong khi chúng ta đang cùng lúc làm việc một cách ý thức để thực hiện nó.

Nguyên tắc 5: Tránh trì hoãn.

Sự trì hoãn không hẳn là kết quả của sự lười biếng; cũng không thường chỉ là một tật xấu. Thường dính dáng đến vấn đề lòng tự trọng, sợ thất bại, và sợ thành công. Chúng ta đã đề cập vấn đề lòng tự trọng ở Nguyên tắc 1 và Bí quyết Số 1. Ở Nguyên tắc 6 và 7 chúng ta sẽ đề cập sự sợ thất bại và sợ thành công.

Sự trì hoãn chỉ là thường xuyên lần lữa mọi việc. Sự cầu toàn trở thành tiêu chuẩn cho người có lòng tự trọng thấp. Sợ không thể đạt được ‘sự hoàn thiện’ khiến người đó không làm gì cả—lúc nào cũng lần lữa.

Nguyên tắc 6: Hãy chấp nhận thất bại.

Abraham Lincoln có thể là trường hợp ngoại lệ, nhưng ông là thí dụ nổi bật về sự nhận rõ khả năng của ông bất chấp thất bại. Hãy xem thành tích trước đây của ông:

1831 –Thất bại trong kinh doanh

1836 –Trải qua sự suy sụp tình cảm

1838 –Bị đánh bại khi tranh chức chủ tịch hạ viện

1848 –Không được tái cử vào Quốc hội

1849 –Bị loại không được làm giám đốc sở quản lý ruộng đất

1850 –Bị đánh bại khi tranh cử vào Thượng viện

1856 –Thất cử chức phó tổng thống

1858 – Bị đánh bại khi tranh cử vào Thượng viện

1860 –Trúng cử tổng thống

Thầy giáo của Thomas Edison đã gọi ông là kẻ tối dạ. Người ta nói rằng ông đã thất bại 14.000 nỗ lực trước khi hoàn thành bóng đèn điện đầu tiên.

Cả Albert Einstein và Werner von Braun đều trượt các khoá học toán.

Enrico Carruso đã thất bại nhiều lần khi lên những nốt cao khiến thầy luyện giọng của ông đã khuyên ông bỏ cuộc. Caruso đã không chịu bỏ cuộc và đã trở thành một trong những ca sĩ có giọng nam cao nổi tiếng nhất của mọi thời.

**Thất bại sẽ không ngăn cản bạn
nhận rõ khả năng của bạn.
Sự sợ thất bại sẽ ngăn cản điều đó.**

Tôi đã lưu ý ở Nguyên tắc 5 rằng sự sợ thất bại là nguồn gốc của sự trì hoãn. Nỗi sợ ấy có thể làm bạn biếng nhác và vắn vơ dù bạn *không* hẳn là loại người ấy.

Mặc dù có vô số minh hoạ chỉ cho thấy sự thất bại là bình thường như thế nào và cho thấy cả tiềm năng tích cực về nó, trong xã hội của chúng ta vẫn có quan điểm nhất mực cho rằng nó không đáng để thất bại. Như thể có điều răn thứ mười một: “Bạn sẽ không thất bại.”

Có quá nhiều kết quả xác thực tiềm tàng về sự thất bại để sự sợ hãi ngăn cản việc nhận ra khả năng của bạn. Cho phép tôi liệt kê một số:

- Thất bại có thể cho bạn thấy những giới hạn về khả năng của bạn. Tỉ như, vận động viên nhảy cao không bao giờ khám phá hết tiềm năng của họ cho đến khi họ chạm tới điểm thất bại của họ.
- Thất bại có thể giúp bạn nhận ra những mặt mạnh và những mặt yếu của bạn.

- Thất bại có thể nói cho bạn biết điều gì có thể và không thể làm. Thật là hết sức hao huyền để mong rằng bạn có thể làm mọi việc và làm tốt.
- Thất bại liên tiếp có thể nói cho bạn rằng bạn nên khôn ngoan gác một việc qua bên và dùng sinh lực vào một nỗ lực khác.
- Thất bại là một sự cố, không phải là một người. Bạn có thể thất bại, nhưng *bạn* không là người thất bại.
- Thất bại có thể phát sinh óc sáng tạo.

Hãy chấp nhận sự thất bại là thành phần trải nghiệm bình thường của cuộc sống. Hãy chấp nhận sự thể là sự thất bại có thể hữu ích cho bạn khi bạn làm việc để nhận rõ khả năng của bạn và cố gắng trở thành người hoàn thành còn dở dang.

Nguyên tắc 7: Đừng sợ thành công.

Ở đây có một sự trớ trêu nào đó liên quan với việc nhận rõ khả năng của bạn. Quá khó để hiểu sự trì hoãn đến từ sự sợ thất bại. “Tôi ngại để cố nhận rõ khả năng của tôi và tôi sợ rằng tôi sẽ thất bại.” Nhưng cũng rất khó để hiểu tại sao người ta ngần ngại vì sợ rằng họ có thể thành công. Tại sao người ta thực sự sợ khi đạt được chính điều mà họ đang nỗ lực cho nó? Tại sao thậm chí người ta còn phá huỷ sự thành công của họ?

Andy đã làm việc cho một cơ quan lớn 18 năm. Trong sáu năm anh ta thực hiện thành công chức năng của một phó chủ tịch, đồng thời hưởng mất đầy hy vọng về cương vị số một. Cuối cùng vị chủ tịch về hưu và Andy được trao cho chức vụ cao nhất. Trong tuần được bổ nhiệm anh ta đã tìm cách tự tử. Chỉ sau mưu toan tự vẫn những lo lắng của anh xuất hiện và sự sợ thành công của anh trở thành rõ ràng.

Kinh nghiệm lớn lên của Andy khiến anh đã phát triển vấn đề của người phụ thuộc vì sự bảo bọc quá mức của người mẹ.

Anh ta trở thành con người khá ngoan và dễ phục tùng, và sau này, trong thế giới công việc, sự thăng tiến giành được qua thành tích thầm lặng, cần mẫn của anh. Cuối cùng, dẫu cho Andy không thể để những người khác phụ thuộc anh, và là một chủ tịch, điều ấy đã không thể tránh được. Hơn nữa, Andy sợ một hình thức trả đũa nào đó từ các thuộc cấp vì anh đã vượt lên trên họ.

Nguyên tắc 8: Nghiên cứu các đặc điểm của những người tự thoả.

Danh sách sau đây là danh sách một phần của rất nhiều đặc điểm của những người tự thoả và nhận rõ khả năng của họ.

- Họ hạnh phúc với sự chọn lựa nghề nghiệp của họ. Họ không ghen tị với ai ở những địa vị khác hoặc muốn rằng họ đã chọn một lĩnh vực nỗ lực khác.
- Họ thanh thoát, với ‘tính cách tự nhiên’ về họ.
- Họ có sức cạnh tranh.
- Họ tự trị; họ chịu trách nhiệm về cuộc đời của họ.
- Họ là những người quan tâm đến xã hội nhưng không tách rời sự vui thú của đời tư.
- Họ thích thú công việc và tin vào đạo đức công việc. Họ thường cho rằng bạn có thể bắt đầu bằng bàn tay trắng và có cách để đạt tới đỉnh cao.
- Họ thực dụng; họ sử dụng điều gì có hiệu quả. Họ không chịu ảnh hưởng của thiên kiến hay những ý tưởng định kiến.
- Họ tin vận may sẽ mỉm cười với họ và không bao giờ coi mình là bất hạnh.
- Họ hiểu thực tại rõ ràng và thoả mái với nó.

- Họ thường dựa vào trực giác để giải quyết vấn đề. Họ nghiên cứu vấn đề, xem xét các sự thể, khảo sát các cách khác nhau, và kết luận, “Tôi có linh cảm đây là con đường để đi.”
- Họ tìm kiếm sự đa dạng và tránh lễ thói hàng ngày.
- Họ đang chấp nhận bản thân họ, người khác, và cuộc đời.

Nguyên tắc 9: Hiểu những cảm dỗ của thói tham công tiếc việc.

Chỉ một phần trăm nhỏ của những người nghiện công việc hay những người tham công tiếc việc là ‘những người đơn thuần rất thích làm việc.’ Có những người như thế; công việc của họ là sự sống của họ, là toàn bộ con người của họ. Nhưng đại đa số những người nhiễm thói tham công tiếc việc, cầu toàn, và sự bức bách của hoàn cảnh là vì rất nhiều lý do ngoài lý do ấy. Thói tham công tiếc việc là cái mặt nạ rất hấp dẫn để che đậy vô số vấn đề, động lực, và căn bệnh. Sau đây là danh sách một phần những hậu cảnh của thói tham công tiếc việc, cầu toàn, và sự bức bách:

Những vấn đề về hình ảnh bản thân và lòng tự trọng đứng đầu danh sách. Những người quá thành đạt thường cố gắng bù lại quá mức hình ảnh bản thân nghèo nàn, cố chứng minh với đời rằng họ là những người hữu ích và giá trị. Trong xã hội sính thành tích của chúng ta, năng suất, năng lực, và sự tự trọng có quan hệ với nhau. ‘Giá trị của tôi như một con người được xác định bởi khả năng của tôi, và khả năng của tôi được xác định bởi điều gì tôi tạo ra. vì thế, tôi càng tạo ra nhiều, tôi càng có giá.’ Tiêu biểu là, những người như thế cảm thấy không như bất kỳ ai xa lánh công việc; vì thế cơn cám dỗ về thói tham công tiếc việc thì lớn lao.

Thoát khỏi sự thất bại hay sự thất bại tiềm tàng lôi kéo người ta vào sự cầu toàn và sự bức bách. Nếu tôi hoàn hảo hoặc che đậy một cách cường bức những kém cỏi của tôi, không ai có thể buộc tội tôi vì sự thất bại.

Một số người bị lôi kéo vào thói tham công tiếc việc để được tôn trọng, được thừa nhận, và được khen ngợi. Art lớn lên trong cảnh nghèo nàn trong khu ổ chuột của một thành phố lớn. Khi còn là cậu bé anh ta xấu hổ khi nói cho người khác nơi anh ta sinh sống. Ngày nay anh ta là một nhà chuyên môn thành công. Sự thành công trong công việc là cách để chứng tỏ bản thân với đời của Art.

Sợ sự thân mật là một căn nguyên khác của thói tham công tiếc việc. Những người không muốn người ta quá thân thiết, hoặc sợ phải thân thiết với người khác, có thể rút vào thói tham công tiếc việc—chỉ để không có thời gian dành cho sự thân mật như thế. Một số người cũng sợ sống một mình với chính họ nên hầu như phải thường xuyên liên quan đến hoạt động.

Tính tham lam hay sự tích góp ‘của cải thế gian’ có thể được thoả mãn bởi thói tham công tiếc việc. Tôi đã thấy một cái áo phông có đề câu, ‘Ai chết với nhiều đồ chơi nhất, sẽ thắng cuộc.’ Đúng hơn là, ai chết với nhiều đồ chơi nhất, sẽ không chết với một lý do nào khác.

Thói tham công tiếc việc có thể là lời rao tìm sự đồng cảm. Mỗi quan hệ này liên quan với hình ảnh bản thân kém cỏi: “Anh không thông cảm với tôi vì tất cả việc tôi phải làm sao?” “Vì tất cả việc tôi phải làm thì tôi không thể làm và không có thời giờ dành cho nó. Đáng thương cho thân tôi.”

Một thái cực của đường liên tục này có thể là câu trả lời cho sự lo sợ thái cực kia. Một số người là những người tham công tiếc việc vì họ nghĩ họ thực sự lười biếng. Họ làm việc lâu và chăm chỉ bao nhiêu có thể vì họ sợ sự lười biếng bẩm sinh của họ sẽ trở dậy.

Lỗi lầm. Thói tham công tiếc việc, sự cầu toàn, và sự bức bách có thể là một dạng của sự tự trừng phạt hay sự chuộc lỗi (hợp lý hoặc vô lý).

Thói tham công tiếc việc, sự cầu toàn, và sự bức bách thì có hại cho sự lành mạnh vì về cơ bản chúng tìm cách để phủ nhận nhân tính. Chúng hấp dẫn vì chúng có vẻ ‘giải quyết’ nhiều vấn đề xã hội, tâm lý, và tinh thần cho chúng ta. Chúng không chỉ không thể giải quyết, chúng còn làm cho chúng ta rất dễ bị tổn thương. Thói tham công tiếc việc, sự cầu toàn, và sự bức bách làm phát sinh sự căng thẳng và sự căng thẳng làm suy yếu hệ miễn dịch của chúng ta. Có lẽ chúng ta cần một khẩu hiệu mới như sau:

CỨ VUI VẼ!

HÃY CHẤP NHẬN SỰ BẤT TOÀN CỦA CON NGƯỜI!

Của riêng bạn và của người khác.

Nguyên tắc 10: Hãy hành động!

Cuốn phim *Chariots of Fire* cơ bản là một câu chuyện thật. Nó tập trung vào hai vận động viên chạy đua để xác định ai thắng, Harold Abrahams và Eric Liddell. Cả hai đã đoạt huy chương vàng ở Thế Vận Hội Paris năm 1924. Có lúc trong phim, Abrahams hầu như thua cuộc trước Liddell và rất thoái chí. Anh ta muốn bỏ cuộc. Anh ta hét lên với người bạn của anh, “Tôi chạy để thắng. Nếu tôi không thắng, tôi không chạy.” Người bạn giận dữ trả lời, “Và nếu anh không chạy, anh sẽ không thắng.”

Anh ta lại chạy và anh đã thắng.

Để nhận rõ khả năng của bạn bạn phải hành động. Không còn cách nào khác. Trong những câu mở đầu sách Giô-sê của Cựu Ước, Chúa phán thế này: “Mô-sê, tôi trung của Ta, đã chết. Vậy bây giờ, ngươi hãy trỗi dậy và cùng tất cả dân này, băng qua sông Gio-đan mà vào đất Ta đã ban cho chúng. Mọi nơi bàn chân các

ngươi giã lên thì Ta đã ban cho các ngươi rồi, như Ta đã phán với Mô-sê” (Josh. 1:2-3).

Như thế chúng ta ‘có’ điều đã là của chúng ta khi chúng ta nhận rõ khả năng của chúng ta. Chúng ta sử dụng các tài năng mà chúng ta được ban cho và cảm thấy thoải lòng khi hoàn thành.

Bí quyết Số 6

Diễn đạt tình cảm của bạn

Tìm ra con đường giữa sự áp chế và tính bốc đồng.

Trong công việc là một tuyên úy và nhà cố vấn của tôi, tôi cố gắng giúp người ta nhận ra và chịu chấp nhận các tình cảm của họ. Thường thì tôi đưa ra cho người ta một danh sách gồm 150 ‘từ tình cảm’ để giúp họ diễn tả cách họ cảm nhận:

HỎI: Anh cảm thấy về điều đó thế nào?

TRẢ LỜI:

Tôi cảm thấy bị bỏ rơi thờ ơ áy náy

| | | |
|-------------------|-----------|-------------|
| thoả đáng | đáng khen | khó chịu |
| giả tạo | lo sợ | nặng nề |
| lo lắng | xấu hổ | thảnh thơi |
| bực bội kinh ngạc | say đắm | |
| xa cách dễ sợ | cản trở | |
| lùng chùng | lúng túng | bị lừa |
| giận dữ bối rối | hồ hởi | |
| phiền hà | mê mẩn | chán nản |
| bồn chồn | chua xót | dễ chịu |
| băn khoăn | buồn bực | được an ủi |
| lo âu | khổ sở | choáng ngợp |
| hết hy vọng | hoảng sợ | mệt rã rời |

| | | |
|------------|-------------|--------------|
| tin tưởng | nản lòng | phiên lòng |
| hài lòng | choáng váng | vui vẻ |
| hèn nhát | hân hoan | vui mừng |
| liều lĩnh | thú vị | tự hào |
| nhẹ nhõm | khoan khoái | bị kích động |
| mừng rỡ | đau buồn | bể mặt |
| chán nản | đáng trách | bối rối |
| cùng quẫn | hạnh phúc | bị ngược đãi |
| thoái chí | phiên lòng | phát cáu |
| tàn hại | phiền nhiễu | hấp tấp |
| hiểm độc | rắc rối | an lòng |
| chán ngán | do dự | khỏe khoắn |
| bất bình | vinh dự | bị hắt hủi |
| bị ghét bỏ | hy vọng | nhẹ nhõm |
| phẫn nộ | vô vọng | phẫn uất |
| bực mình | bị nhục | nhẫn nhục |
| quẫn trí | bị xúc phạm | bị tước đoạt |
| khốn khổ | bị phớt lờ | buồn rầu |
| lúng túng | nôn nóng | thoả lòng |
| hoài nghi | cảm kích | hoang mang |
| ngờ vực | bất thoả | bàng hoàng |
| bị bịp | dừng dưng | ngớ ngẩn |
| hăm hở | tức tối | ngôi ngoai |
| ngây ngất | ghen ghét | miễn cưỡng |

| | | |
|---------------|------------------|---------------|
| phấn chấn | hoan hỉ | ngụ xuân |
| ngượng hớn hở | ngạc nhiên | |
| vui thích | bị bỏ mặc | căng thẳng |
| được cổ vũ | bơ vơ | kinh hoàng |
| thèm muốn | thua thiệt | bị mắc kẹt |
| sôi nổi | khốn khổ | bị cho ra rìa |
| bị mê hoặc | muốn bệnh | bị kích thích |
| buồn chán | bồn chồn | nhẹ gánh |
| dại dột | mừng quýnh | ngập ngừng |
| khó chịu | căm phẫn | hóm hỉnh |
| bứt rứt | dễ bị tổn thương | lo ngại |
| thiếu tự tin | ám áp | khốn khổ |
| xáo trộn | mệt mỏi | nổi nóng |

Một số người gặp rắc rối với khái niệm tình cảm. Những người khác gặp khó khăn để nhận ra tình cảm. Lại có những người thấy khó diễn đạt tình cảm.

Tác động của tình cảm lên tình trạng sức khoẻ

Tình cảm là bạn nhưng tình cảm là thù. Chúng ta trải nghiệm những tình cảm tốt đẹp và những tình cảm không tốt đẹp lắm. Chúng là thành phần không thể thiếu của cuộc sống và có ảnh hưởng đáng kể lên toàn bộ tình trạng sức khoẻ của chúng ta.

Đôi khi từ *emotions* (*cảm xúc*) và *feelings* (*tình cảm*) được sử dụng thay thế cho nhau. Nói đúng ra, *emotions* được nhận dạng là tình trạng lý sinh (bao gồm những thay đổi hoá học) nằm dưới

cảm giác mà chúng ta cảm thấy. *Feelings* được nhận dạng là sự nhận biết chủ quan về tình trạng cảm xúc ấy.

Hơn một trăm năm trước William James đã xác định *cảm xúc* là ‘tình trạng của tâm trí hiện ra bởi những thay đổi dễ nhận thấy trong cơ thể.’ Với mỗi cảm xúc, những thay đổi xảy ra trong các cơ, các mạch máu, nội tạng, và các tuyến nội tiết. Trải nghiệm chủ quan đi kèm cảm xúc này là tình cảm.

Để thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa cảm xúc và khoa lý sinh. Hãy nghĩ về các dấu hiệu bên ngoài và bên trong của sự tức giận. Tiến sĩ W. B. Cannon của Đại học Havard đã nghiên cứu chúng một cách tường tận và nhận thấy như sau:

NHỮNG DẤU HIỆU BÊN NGOÀI

- Da mặt ửng đỏ.
- Mí mắt mở rộng.
- Tròng trắng mắt đỏ ngẫu.
- Môi co và mím chặt.
- Hàm xiết lại.
- Bàn tay nắm lại.
- Cánh tay rung lên.
- Giọng nói rung động.

NHỮNG DẤU HIỆU BÊN TRONG

- Máu vón cục tức thì nhanh hơn lúc bình thường nhiều.
(Khi giận dữ, người ta lâm vào cuộc chiến đấu thể lý.)

Chịu một tổn thương, và chảy máu. Sự vón cục máu nhanh là biện pháp an toàn của cơ thể).

- Về cơ bản, số tế bào máu trong máu tuần hoàn gia tăng.
- Các cơ ở lõi ra của dạ dày ép xuống sát đến độ không có gì rời dạ dày.
- Toàn bộ đường tiêu hoá trở nên co cứng đến nỗi nhiều người bị đau bụng nặng trong hoặc sau khi giận dữ dội.
- Nhịp tim tăng, thường là 180 hay 220 nhịp một phút.
- Áp huyết tăng đáng kể từ mức bình thường 130 lên 230 hay có khi cao hơn. (Người ta có thể bị đột quỵ trong cơn giận vì sự lên huyết áp gây đứt mạch máu ở não).
- Các động mạch vành trong tim ép xuống (thường đủ mạnh để sinh ra chứng đau thắt ngực, hoặc có khi gây nghẽn động mạch vành).

Ngay cả sự xem xét nhanh danh sách cho thấy rằng không quá khó để hiểu vì sao những người thường hay giận dữ, hay những người đem theo mình cơn giận dữ bị kìm nén và bế tắc, dễ phát triển các vấn đề về động mạch vành và dạ dày-ruột.

Tâm quan trọng của việc diễn đạt tình cảm của bạn thì rõ ràng vì các cảm xúc và tình cảm (cả tốt đẹp và không tốt đẹp lắm) là thành phần không thể thiếu của cuộc sống và là tự nhiên đối với chúng ta như hơi thở. Chúng ta nghe câu chuyện khôi hài thì chúng ta cười. Chúng ta nhận được tin buồn thì chúng ta đau lòng. Chúng ta nhận được tin vui thì chúng ta mừng rỡ. Ai đó lăng mạ chúng ta thì chúng ta giận dữ. Không có tình cảm chúng ta không là con người bình thường. Phủ nhận tình cảm là phủ nhận nhân tính của chúng ta. Phủ nhận nhân tính của chúng ta có nghĩa là chúng ta phải trở nên siêu phàm. Chỉ riêng điều đó có thể sinh ra sự xung đột tinh thần lớn lao vì nó có nghĩa là chúng ta không còn chấp nhận bản thân chúng ta.

Sự mãn nguyện có liên quan trực tiếp với sự diễn đạt tình cảm thích đáng. Nhận ra, thừa nhận, và diễn đạt tình cảm bằng cách đối phó với nó thẳng thắn và nói ra sẽ giải toả các động lực thể lý và tinh thần của nó, và như thế chúng ta thành thoi tiền lên mà không có những ảnh hưởng dư.

Không thừa nhận rằng tình cảm là có thật hoặc kìm hãm nó theo hướng để duy trì trách nhiệm thể lý và tinh thần của cảm xúc. Khi chúng ta cảm thấy giận, những ảnh hưởng thể lý và tinh thần của nó là có thật trên thực tế và không biến mất chỉ vì tôi nói rằng tôi không giận. Khi tôi cảm thấy thất vọng ê chề, những ảnh hưởng thể lý và tinh thần của nó không biến mất chỉ vì tôi nói rằng tôi không thất vọng. Có thể tôi thực sự *tin* rằng tôi không giận hoặc không thất vọng, những ảnh hưởng của cảm xúc lên cơ thể và tâm trí của tôi vẫn có liên quan. Tình cảm không tiêu tan một cách dễ dàng. Nếu chúng không được giải quyết, năng lực tiềm tàng của chúng vẫn còn và tích lại với những năng lực tiềm tàng của những tình cảm bị phủ nhận hoặc bị trấn áp khác, vì thế làm nảy sinh sự đe dọa thực sự cho toàn bộ sức khoẻ của tôi.

Dù thế, nhiều người vẫn miễn cưỡng diễn đạt tình cảm của họ, và vẫn chú ý kìm nén hay vô tình trấn áp hoặc phủ nhận chúng.

Năm lý do vì sao người ta không diễn đạt tình cảm của họ

(1). *Ảnh hưởng của nơi sinh sống và gia đình.* Tôi đã lưu ý tầm quan trọng của những ấn tượng thời thơ ấu của chúng ta trong quá trình lớn lên. Điều này hết sức đúng khi chúng ta diễn đạt hoặc không diễn đạt tình cảm. Phần lớn chúng ta bắt đầu học được từ rất sớm trong cuộc đời rằng có những thuận lợi khi áp chế tình cảm hơn là công khai diễn đạt chúng.

Đã nhiều năm các đồng nghiệp của tôi và tôi đã cung cấp một khoá học năm tuần để giúp các bạn trẻ chuẩn bị kết hôn. Các học viên của chúng tôi hầu hết là các sinh viên đại học và những người đang đào tạo cho các nghề nghiệp chuyên môn. Một buổi trong khoá học được lấy tên là ‘tính chất đàn ông/tính chất đàn bà,’ và được bắt đầu bằng cách lập danh sách các đặc điểm của mỗi giới trên bảng. Chúng tôi sẽ hỏi những người tham dự nói lên những từ hay những cụm từ ngắn mà theo ý kiến của họ là những từ miêu tả tính chất đàn ông và đàn bà, và chúng tôi đã viết chúng lên bảng.

Khi xong việc, và nhóm đã có cơ hội nhìn cẩn thận vào sự mô tả tập hợp tính chất đàn ông và đàn bà, tiếng làm bầm chắc chắn nổi lên từ nhóm. “Chúng tôi đã nói như thế! Chúng tôi đã không nói như thế! Ông đã cung cấp cho chúng tôi! Đó là một hình ảnh xưa!” Lúc nào cũng vậy, các nhóm này dựng nên sự mô tả về tính chất đàn ông một cách khuôn sáo là lòng tự tôn của kẻ nam nhi và sự mô tả về tính chất đàn bà một cách khuôn sáo là e lệ. Mặc dù những người này là những người trẻ, có học cao, thông minh cho rằng họ ‘biết nhiều hơn thế,’ những câu trả lời của họ vẫn theo ‘những hình ảnh xưa.’

Vấn đề ở đây là có khả năng lớn của việc duy trì những khuôn mẫu cũ cả ở trong ước muốn có ý thức nhằm loại bỏ chúng để tìm sự hiểu biết sáng suốt hơn. Nếu các khuôn mẫu cũ về lòng tự tôn nam tính của đàn ông và tính e lệ và phụ thuộc của đàn bà cư trú trong người mẹ và người cha, Jimmy sẽ phát triển vững chắc niềm tin cho rằng ‘Những thằng con trai ra dáng thì không khóc,’ và Jane sẽ phát triển vững chắc niềm tin cho rằng sự quyết đoán không dành cho những cô gái ‘đẹp.’ Sự kìm nén và trấn áp tình cảm sẽ tiếp tục là mệnh lệnh của thời nay.

Đàn ông khóc chỉ bằng 20% so với phụ nữ—điều phần nào giải thích vì sao họ dễ bị những bệnh liên quan tới sự căng thẳng.

Cha mẹ là những mẫu chính yếu của chúng ta. Phần lớn những điều chúng ta học được khi chúng ta lớn lên được học bằng cách quan sát họ. Nếu họ bộc lộ tình cảm của họ, và nếu chúng ta muốn tranh đua với họ (như phần lớn con cái), điều này chỉ thêm vào trường hợp kìm nén và trấn áp tình cảm. Hơn nữa, nếu bạn thấy bản thân bạn và tình cảm của bạn bị hạ thấp, bị khiển trách, và bằng cách nào đó bị làm mất hiệu lực, các cơ hội là bạn sẽ không làm lại nó. Thí dụ, nếu bạn bị khiển trách hoặc bị đánh khi bạn tỏ ra giận dữ, bạn sẽ phát triển mạnh khuynh hướng kìm chế và sau đó trấn áp tình cảm giận dữ.

Những cha mẹ không biểu lộ cảm tình cho nhau và tình cảm thích đáng cho con cái của họ sẽ dạy con cái của họ rằng sự bộc lộ tình cảm yêu thương công khai thì không thích hợp và được dành riêng cho giường ngủ.

Ở Bí quyết Số 1, tôi đã đề cập vấn đề ảnh hưởng của nơi sinh sống và gia đình lên sự phát triển hình ảnh bản thân. Phần lớn hướng dẫn (nhất là Bước 7) có thể ứng dụng ở đây. Giờ thì bạn nhận ra rằng không có gì 'sai,' nhưng trên thực tế là có lợi cho bạn để diễn đạt tình cảm hơn và trấn áp chúng.

(2). Ảnh hưởng của xã hội nói chung và các thể chế tôn giáo nói riêng. Nói chung, xã hội thích nguyên trạng hơn. Xã hội thích kinh nghiệm vững chắc, yên ổn, suôn sẻ, có thể dự đoán được. Ngoài những ngoại lệ đáng chú ý cho rằng có thể chấp nhận được và trên thực tế đáng tuyên dương, xã hội không đánh giá cao sự bộc lộ cảm xúc công khai. Xã hội có những điều cấm kỵ, và nếu bạn vi phạm chúng bạn sẽ bị trừng phạt thích đáng. Những vi phạm nhẹ đem lại 'sự trừng phạt' như sự cau mày, nhíu lông mày, lừ mắt, và lờ đi như không thấy. Những vi phạm nặng hơn mang lại những hình phạt từ phạt tiền nặng tới bỏ tù.

Các thể chế xã hội thường khuyến khích sự kìm nén tình cảm tự nhiên. Người ta được bảo rằng họ cần phải nhẫn nại; vì thế tỏ ra giận dữ là điều không thể chấp nhận. Họ cũng được bảo

rằng không nên hồ nghi hoặc thắc mắc. Khi có người thân qua đời, họ không nên khóc lóc và đau buồn mà phải ‘mạnh mẽ’ để làm gương cho người khác.

Nhưng khi bạn nhận ra rằng việc bộc lộ tình cảm chẳng có gì là ‘sai trái,’ bạn sẽ được thúc đẩy để làm việc đó. Bạn sẽ bỏ lại những ức chế xưa cũ và tiến lên.

(3). Nhu cầu có một “nhân vật” mạnh. Ở Bí quyết Số 4, tôi đã mô tả “nhân vật” là một loại mặt nạ chúng ta đeo khi chúng ta xuất hiện trước xã hội. Đó là hình ảnh chúng ta trình bày công khai trong cuộc sống công cộng. Dĩ nhiên những hình ảnh ấy nơi mỗi người một khác và thay đổi từng lúc nơi bản thân mỗi người, chủ yếu tùy thuộc vào cách bạn nghĩ bạn nên xuất hiện thế nào. Lúc nào cũng có chiều kích không thật của “nhân vật”, nhưng điều đó được quy định trong nền văn hoá có văn minh. Nó trở thành vấn đề chỉ khi “nhân vật” trở thành thái quá hoặc quá xa cách khỏi con người mà bạn nhận thấy nơi bản thân.

Mary ngồi trong văn phòng của tôi và nói với tôi về người chồng của cô đã qua đời mới một giờ rưỡi trước đó. Chị ta là một phụ nữ thông minh, có học, ăn mặc đẹp, rất tinh tế mà tôi tin rằng đã rất yêu thương chồng, nhưng là người cũng tin rằng khóc lóc không xứng đáng với phẩm cách của chị. Chị nói, “Khóc lóc có thể chấp nhận được, có lẽ hữu ích cho những người khác, nhưng tôi tin tôi nên vượt lên trên nó. Tôi biết nó là một sự giải thoát (làm vui đi nỗi đau buồn), nhưng nó là cách bộc lộ cảm xúc không mong muốn.”

Mary thích tin rằng chị đã trình bày một “nhân vật” của con người mạnh mẽ. Đối với chị, khóc lóc sẽ làm tổn hại hình ảnh của chị.

Nhu cầu có một “nhân vật” mạnh có thể đã ngăn chặn khá hiệu quả sự bộc lộ tình cảm. Tuy nhiên, có thể có sự sai lầm khi nghĩ rằng một “nhân vật” mạnh là thiết yếu. Bạn cần xác định xem việc

duy trì một “nhân vật” mạnh có đáng giá để phải kìm nén và phủ nhận tình cảm tự nhiên không. Theo ý tôi, không đáng.

Những người cầm giữ nước mắt thường hay bị viêm ruột kết và những chỗ loét.

(4). *Nhu cầu kiềm chế.* Nhu cầu làm ra vẻ luôn ‘phụ trách’ và ‘ở trên mọi thứ’ sẽ ngăn cản thành công sự diễn đạt tình cảm tự nhiên. Nếu bạn sợ các hậu quả của việc không làm ra vẻ kiềm chế mọi lúc, bạn sẽ không để mình diễn đạt tình cảm bình thường. Một số người sợ người khác chế giễu nếu họ bộc lộ tình cảm vì họ được dạy rằng cởi mở là dấu hiệu của sự yếu đuối. Nhiều người được tôi khuyên bảo đã ngưng ngừng khi họ khóc trong văn phòng của tôi. Khi chúng tôi cùng nhau trò chuyện và thăm dò, họ thường nhận ra nhiều tình cảm mới. Một số trong những tình cảm ấy khơi dậy nước mắt. Hầu như lúc nào cũng thế, ngay cả khi được khuyên bảo riêng, dù là đàn ông hay đàn bà, người ta sẽ xin lỗi với những lời như, “Xin lỗi, tôi không có ý định làm thế,” hoặc “Thực ra tôi không nên khóc như thế.”

Helen là một bệnh nhân trong chương trình điều trị tâm thần. Khi vào chị ta bị suy sụp nặng. Trong khi điều trị cho chị ta, chúng tôi khám phá ra rằng chị chưa bao giờ giải tỏa hết nỗi thương tiếc cái chết của chồng chị *nhiều* năm qua. Chồng của chị qua đời một tuần sau khi Tổng thống Kennedy bị ám sát. Helen đã nhìn với lòng khâm phục sự dũng cảm của quả phụ Kennedy sau cái chết của tổng thống. Khi chồng của chị qua đời ngay sau ngày chôn cất Kennedy, Helen tuyên bố, “Nếu Jackie Kennedy có thể dũng cảm như thế, tôi cũng như vậy.” Giờ đây, nhiều năm sau đó, Helen, người đã phủ nhận và trấn áp những tình cảm đa dạng của

nỗi thương tiếc vì nhu cầu kiềm chế, cuối cùng đã để mình bộc lộ chúng.

(5). *Nhu cầu là người chăm sóc hoặc người che chở.* Ở Bí quyết Số 3, tôi đã mô tả tính cách quan tâm quá mức. Thái độ chăm sóc quá mức như thế cũng khuyến khích sự kìm chế và phủ nhận tình cảm. Người chăm sóc quá mức nói, “Tôi không muốn làm tổn hại tình cảm của cô ta bằng cách diễn đạt tình cảm của tôi. Tôi không muốn làm cô ta lo lắng khi nói cho cô ta biết tôi giận, buồn, và thất vọng về cách hành xử của cô ta.”

Lời của người chăm sóc như thế chỉ là sự hợp lý hoá hời hợt cho việc không bộc lộ tình cảm của họ. Ở đây không ai có lợi—cả hai bên đều mất. Những người được che chở mất mát vì họ được phép tiếp tục mà không bị đương đầu với những tình cảm mà hành vi của họ phát sinh trong cuộc sống của những người khác. Những người che chở mất mát vì họ phải tiếp tục kìm nén tình cảm cần được diễn đạt vì lợi ích của bản thân họ cũng như người khác. Việc nhận ra sự thể là mọi bên đều mất mát sẽ đủ để cản ngăn sự chăm sóc và che chở như thế và khuyến khích sự bộc lộ tình cảm thích hợp.

Ba bước diễn đạt tình cảm

Chấp nhận–Nhận dạng–Nói ra

(1). Chấp nhận sự hợp lý, sự lành mạnh, và tính chắc chắn xảy ra của tình cảm. Bước đầu tiên này là *cơ bản* vì sự tồn tại của năm lý do trên và tất cả những lý do khác vì sao người ta không diễn đạt tình cảm của họ. Thật quan trọng để biết rằng:

- Về cơ bản, tình cảm là sự nhận ra rằng chúng ta có các cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống hàng ngày.
- Tình cảm sẽ xảy ra cho bạn chỉ vì chắc chắn bạn là con người. Trừ khi bạn là một con người bị tâm thần nặng, bạn sẽ có tình cảm.
- Bạn sẽ trải nghiệm những tình cảm nếu bạn chỉ để chúng diễn ra. Trong phần lớn trường hợp người ta không phải *học* để diễn đạt tình cảm–họ chỉ cần ngưng đè nén chúng.
- Tình cảm không xấu hay tội tệ hoặc đáng sợ để phải kìm nén, trấn áp, hoặc phủ nhận.
- Tạo hoá đã tạo ra chúng ta là con người có tình cảm. Đó là thành phần của vẻ đẹp và sự sáng chói của tạo vật.

Nếu chúng ta chấp nhận sự thể là cuộc đời đầy những tình cảnh, trải nghiệm, sự kiện, và con người mà theo tự nhiên làm phát sinh toàn bộ phạm vi tình cảm bên trong chúng ta, chúng ta có thể thoát khỏi tội lỗi hoặc sợ hãi khi diễn đạt tình cảm của chúng ta và không còn cần kìm nén hoặc trấn áp chúng. Chúng ta *được phép* lo sợ, được phép đau buồn, được phép vui mừng và tán dương, được phép giận dữ, và được phép nghi ngờ.

(2). Ý thức về tình cảm của bạn và nhận ra chúng. Một khi bạn tin chắc rằng chuyện có tình cảm là bình thường, bước

tiếp theo là ý thức về tình cảm của bạn và nhận ra chúng. Có vẻ đây là bước khá hiển nhiên, nhưng đối với những người có thói quen kìm nén và phủ nhận tình cảm nó cần sự nỗ lực có ý thức.

Jerry là mục sư của một cộng đồng nhỏ ở Great Plains. Để phụ thêm thu nhập ông đã nuôi một số gia súc. Vào ngày thứ sáu trước khi trở về gia đình nghỉ cuối tuần. Jerry nói với tôi về thỏa thuận ông đã lập với một người bạn để bán cho ông hai con bò. Ông sẽ chăm dứt thỏa thuận vào ngày hôm sau. Vào ngày thứ hai, khi Jerry trở lại, ông có vẻ thất vọng. Khi tôi hỏi ông xem có gì không ổn không, ông đã nói với tôi về việc bán bò và chuyện người bạn đã lừa ông ra sao. Khi ông thuật lại câu chuyện ông tỏ ra rất sôi nổi, bối rối, và càng lúc càng giận dữ. Hầu như ông biểu hiện hết những triệu chứng bên ngoài của sự giận dữ mà tôi đã liệt kê ở đầu chương này. Khi ông kết thúc câu chuyện tôi bảo, “Ồi chao, đúng là bực phải không?”

Jerry trả lời, “Không, tôi không bực—tôi bị đảo lộn.”

Người quan sát khách quan có thể diễn giải hữu lý rằng phát biểu của Jerry thì vô lý. Nhưng nó đúng—đối với Jerry. Ông ta được dạy và tin thật rằng giới tu sĩ không nên giận dữ. Họ nên luôn là những người điềm tĩnh và thanh thản. Vì thế dù cho ông biểu hiện một loạt dấu hiệu giận dữ rõ ràng (có khi là cơn thịnh nộ nhẹ). Jerry đã không nhận ra tình cảm giận dữ của ông.

Nhiều người không hề học được cách nhận ra ngôn ngữ của tình cảm (cách diễn đạt tình cảm). Hãy cố hình dung trải nghiệm khi bạn cảm nhận từng tình cảm bằng những từ diễn đạt tình cảm ở đầu chương này. Hãy dành ra chừng 15 phút trong ngày để cùng chồng (vợ) hay một người bạn thân làm công việc này, bạn sẽ có cơ hội *nói ra* những gì bạn đã viết, và nó sẽ giúp bạn nhìn rõ hơn tình cảm của bạn, phân định rõ những từ diễn đạt tình cảm.

Nhân đây, hãy cẩn thận khi nhận dạng tình cảm giận dữ. Thường thì có một điều gì đó phức tạp hơn. Giận dữ thường là tình cảm phụ. Nghĩa là nó là kết quả của một tình cảm khác. Một

số tình cảm chính dẫn tới sự tức giận là sự tổn thương và sự thất vọng, sự sợ hãi, sự lúng túng, sự vỡ mộng, sự bất lực, và tình cảm bị trấn áp.

(3). Nói rõ tình cảm của bạn và thể hiện chúng thích đáng. Khi Paul viết lá thư cho các Kitô hữu thành Ephesus, ông đã khuyên họ, “Anh em nổi nóng ư? Đừng phạm tội: Chớ để mặt trời lặn mà cơn giận vẫn còn” (Ep 4:26). Tôi cho rằng ông muốn nói rằng giận dữ là kinh nghiệm không thể tránh được của con người, ông chỉ khuyên là hãy bộc lộ nó thích đáng, theo đúng ba bước được đề cập ở đây. Nhưng ‘một cách thích đáng’ là thế nào? Câu trả lời là theo cách không chủ tâm làm hại người khác và bản thân. Hơn nữa, ông khuyến khích tín hữu Ê-phê-xô bộc lộ sự giận dữ thích đáng, đúng lúc, nghĩa là vào lúc nó được trải nghiệm hoặc ngay sau đó; đừng giữ nó qua đêm hay lâu hơn, cũng đừng kìm nén hoặc trấn áp nó, vì như thế nó có thể trở thành oán giận hoặc có khi thành căm thù. Hãy nhớ rằng, chỉ lơ con giận đi không làm nó biến mất.

Sự bộc lộ tình cảm hấp tấp và tự nhiên. Để diễn đạt tình cảm thích đáng có nghĩa là không cố ý gây hại. Tôi tin rằng thật là hữu ích để phân biệt giữa sự bộc lộ hấp tấp và tự nhiên. Cả hai cách đều làm thoả nhu cầu diễn đạt tình cảm, nhưng sự diễn đạt tự nhiên có sự ‘kiềm chế riêng’ mà sự diễn đạt bốc đồng không có. Sự diễn đạt hấp tấp thì ‘tập trung vào cái tôi,’ ít hoặc không quan tâm đến môi trường xung quanh hay hậu quả của hành vi; còn sự diễn đạt tự nhiên thì để ý đến người khác.

Sự diễn đạt tình cảm tự nhiên thì thích đáng. Sự diễn đạt tình cảm tự nhiên thể hiện sự tôn trọng những nguyên tắc của cách hành xử được chấp nhận về mặt xã hội. Nó thanh thoát và tự nhiên, giúp người khác nhận ra vấn đề và khả năng giải quyết vấn đề là có triển vọng.

Bạn đã tỏ ra tức giận không thích hợp? Hãy xin lỗi, thừa nhận lỗi lầm của bạn, và xin được tha thứ.

Bốn lợi ích của việc diễn đạt tình cảm

Sau đây là bốn lợi ích chủ yếu có được từ sự diễn đạt tình cảm một cách tự nhiên:

- (1) *Thoát khỏi gánh nặng của sự kìm nén và trấn áp tình cảm.*** Việc mang những tình cảm bị kìm nén (những tình cảm bạn biết) và những tình cảm bị trấn áp (những tình cảm bạn không biết) đòi hỏi nhiều sinh lực tâm linh. Sự diễn đạt tình cảm ở đây và lúc này giải thoát sinh lực đó vì những mục đích sáng tạo. Và rất có thể bệnh tật do xúc cảm gây nên, được thúc đẩy bởi sự phủ nhận và những tình cảm bị trấn áp, giảm đi đáng kể.
- (2) *Tính chất xác thực cá nhân lớn hơn.*** Đó là tình cảm vui mừng có khả năng xác nhận bản thân nhờ sự diễn đạt tình cảm một cách thích đáng. Bạn trở nên chân thực hơn. Bạn ‘nói quanh co’ ít hơn và chơi ít ‘trò’ hơn như sự gây hấn tiêu cực thay cho sự diễn đạt trực tiếp, cởi mở, và chân thật.

- (3) ***Cải thiện về sự thông đạt.*** Sự diễn đạt tình cảm (dù là sự nóng giận) mà được thực hiện bằng tình yêu, không có sự chua cay hoặc chỉ trích sẽ giúp chúng ta gần lại với nhau hơn, hơn là chúng ta kìm nén nó. Vì khi kìm nén (chẳng hạn sự nóng giận) chỉ gây ra sự gây hấn tiêu cực nhằm ‘trả đũa’ nhau, làm tổn lại nặng nề mối quan hệ.
- (4) ***Khả năng thân tình và thông cảm lớn hơn.*** Là một người ‘khép kín’ là sự phòng thủ hữu hiệu; nó bảo vệ bạn khỏi sự đến gần của người khác. Là một người ‘cởi mở’ có thể làm bạn dễ bị tổn thương, nhưng giúp bạn sẵn sàng sống thân tình với người khác. Sự thông cảm là khả năng kỳ diệu để đi vào lòng người khác và cảm nhận thế giới qua mắt và tai của họ. Cởi mở và diễn đạt bản thân cho phép bạn thấu cảm với người khác hơn. Là con người, chúng ta cần nhau.

Bí quyết Số 7

Sống niềm tin của bạn

Tìm ra con đường giữa sự phụ thuộc quá mức và sự độc lập.

Đó là năm 1931. Một thanh niên, giàu có và tài năng, đi từ Mỹ tới Zurich, Switzerland, để giao phó mình cho Tiến sĩ Carl G. Jung, một bác sĩ mà sau mà được biết là một trong những người sáng lập ngành tâm thần học hiện đại, chăm sóc. Anh ta đã ở lại với Jung gần một năm, sau đó thôi điều trị, tỏ ra hết sức kính trọng vị bác sĩ và rất tin tưởng vào con người mới của mình.

Tuy nhiên, chàng ta nhanh chóng rơi lại vào tình trạng say sưa. Anh ta vẫn tin chắc rằng Jung là sự cứu giúp của anh ta. Anh ta trở lại Zurich và vẫn để Jung chăm sóc cho đến khi nhà tâm thần học này nói thẳng với anh ta rằng tình trạng của anh vô phương chữa trị cả về mặt y khoa lẫn tâm thần học. Theo Jung, hy vọng duy nhất của anh ta là phó mặc cho sự thay đổi tinh thần của anh ta.

Qua thời gian hai năm và qua một loạt sự kiện hấp dẫn, thông điệp của Jung cho chàng trai được chuyển cho một người có tên là Bill Wilson, người rơi vào hoàn cảnh cực kỳ nghiêm trọng do chứng nghiện rượu ghê gớm của anh ta. Cuối cùng, Wilson đã có một ‘sự thay đổi tinh thần,’ và anh ta không bao giờ uống rượu nữa. Ngay sau đó, Wilson đã gặp Tiến sĩ Bob Smith, người mà cuối cùng cũng đã bỏ rượu và đã cùng với Wilson lập ra tổ chức Cai Nghiện Rượu. Sau này Wilson đã viết cho Jung và công nhận ông là người đã đưa cho chương trình cai nghiện rượu sự củng cố tinh thần.

Suốt thời gian hành nghề y của ông, Jung nhạy cảm với yếu tố tâm linh trong đời sống của con người. Ông viết, “Trong số tất cả bệnh nhân của tôi vào nửa sau của cuộc đời—ý là, ngoài ba mươi lăm—như là phương sách cuối cùng thì không có ai mà vấn đề của họ không nhận thấy quan điểm tôn giáo về cuộc sống. Có thể nói một cách chắc chắn rằng mỗi người trong số họ bị ốm vì họ đã đánh mất điều mà các tôn giáo hiện nay của mỗi thời đã đem lại cho những người theo, và không ai trong số họ đã thực sự được chữa lành mà không trở lại quan điểm tôn giáo của họ.”

Sự hiện diện của chiều kích tinh thần

Jung đang nói về điều gì? Ý nghĩa của tinh thần đem lại sự mãn nguyện cho con người là gì? Có phải ông đề nghị thừa nhận rằng người ta không thể được chữa lành mà không dính líu thật sự với chiều kích tinh thần của họ?

Riêng chúng ta trong số mọi tạo vật được dựng nên theo hình ảnh của Thiên Chúa. Đó là sự hiện diện của Thần khí bên trong chúng ta đã làm chúng ta thành duy nhất. Bất chấp cách chúng ta nhận ra nó, hay chọn cách để nại đến nó, hoặc *không* nại đến nó, chiều kích tinh thần của chúng ta vẫn có đó và sẵn có cho chúng ta, giống như các chiều kích khác của đời người.

Là một mục sư tôi thừa nhận sự nhận xét của Jung. Nó trở nên rõ ràng cho tôi là có sự tương quan mạnh giữa chiều sâu của chiều kích tinh thần tích cực của đời con người và chiều sâu của khả năng con người để vượt qua thành công những căng thẳng và khủng hoảng. Có sự tương quan mạnh giữa tinh thần và việc chữa lành cho hết mọi người, kể cả chiều kích thể lý. Tất cả điều này là:

Đời sống tinh thần của con người càng sâu xa, khả năng đương đầu với các vấn đề của cuộc sống làm mất niềm vui mãn nguyện của con người càng lớn.

Chúng ta vừa đang bắt đầu tích góp dữ liệu để ủng hộ sự nhận xét này. Tuy nhiên, ai trong chúng ta từng chăm sóc trong các bệnh viện sẽ biết trực tiếp qua kinh nghiệm chuyên môn là những người có các giá trị tinh thần mạnh có vẻ thoát khỏi bệnh

tật, những tổn thương, và những ca mổ thành công hơn những người không được như thế.

Nhiều bác sĩ biết điều này và vì thế đã khuyến khích các bệnh nhân viện đến các nguồn tinh thần của họ. Một bác sĩ phẫu thuật mở lớp tại chức cho các y tá đã nói với họ: “Một cuộc tới thăm của một mục sư hay linh mục vào tối hôm trước phẫu thuật có ảnh hưởng hơn bất kỳ dược phẩm nào mà tôi đã kê cho bệnh nhân.”

Chiều kích tinh thần trong sự mãn nguyện quả là nguồn gốc của nó. Vì chúng ta đã được Chúa dựng nên, chúng ta những con người là tạo vật có tôn giáo. Chúng ta biết rằng có một lực, nguồn ở bên ngoài, bên trên, và vượt quá bản thân chúng ta thể nhưng lại gần và thân thiết như chính hơi thở của chúng ta. Kinh nghiệm của cuộc sống dạy chúng ta rằng chúng ta không thể làm một mình không nhờ cậy vào ai mà vẫn cảm thấy mãn nguyện về cuộc sống. Chúng ta cần viện đến lực đó, là Thần khí bên trong chúng ta.

Đường liên tục của tinh thần

Một số người chế giễu điều này và chỉ nói về sự tự túc và sự tự lực. Họ đòi ‘sự độc lập về mặt tinh thần’ và phủ nhận bất cứ nhu cầu nào để có được lợi ích của một sức mạnh vượt quá bản thân họ. Một số thì cứng rắn về điều này; họ tin họ hoàn thành dựa vào bản thân họ và khó chịu bởi khái niệm cho rằng họ còn phải cần một sức mạnh cao hơn. Họ quy cho chiều kích tinh thần là ý nghĩ kỳ quặc hay là thuốc phiện. “Tôi không cần Chúa nào cả. Tôi có thể tự làm.” Nhu cầu về sức mạnh hay sự nâng đỡ từ sức mạnh siêu nhiên chống đối công khai triết lý ‘tự thân’ của họ.

Ở thái cực kia của đường liên tục tinh thần là quan điểm được những người cuồng tín chủ trương. Những người cuồng tín thường có thành kiến nặng và hay phê phán gay gắt. Họ có sự phụ

thuộc không lành mạnh và không có trong kinh thánh vào niềm tin được diễn đạt trong những câu nói như, “Tôi hoàn toàn bất lực trong hoàn cảnh này—tôi chẳng biết làm gì hết; tất cả là nhờ bàn tay của Chúa,” “Chúa sẽ lo liệu,” “Nếu Chúa muốn, chuyện ấy sẽ thành,” “Theo kinh nghiệm của tôi việc ấy chỉ có Chúa giải quyết—tôi bất lực.”

Việc tìm thấy trung điểm trên đường liên tục tinh thần bao gồm việc tôn trọng sự phụ thuộc vào sức mạnh và sự nâng đỡ của Chúa và việc phủ nhận hoàn toàn sự tự lực. Phần của quá trình trưởng thành là nhận ra rằng chúng ta không thể lúc nào cũng tự mình làm hết mọi sự. Việc dựa vào một quyền lực vượt ngoài bản thân cho chúng ta một sự tin tưởng thực tế để sống, phát triển, và vui hưởng cuộc sống. Chúng ta dựa vào vô số nguồn có sẵn cho chúng ta để gia tăng tính chất tinh thần (lời cầu nguyện, sự chiêm niệm, sự thờ phụng, v.v...). Nhưng chúng ta vẫn chịu trách nhiệm về những chọn lựa. Chúng ta đóng vai trò. Nhờ liêu và đầu tư tích cực vào cuộc sống, chúng ta mang những hậu quả của các hành động của chúng ta và định hình số mệnh của chúng ta. Chúng ta tin cậy vào Chúa, nhưng chúng ta sử dụng những ơn huệ mà Chúa đã ban cho chúng ta.

Rất giống đứa trẻ đang phát triển, cả đời của chúng ta, chúng ta lúc thì phụ thuộc lúc thì không. Những đứa trẻ rõ ràng ở trong sự do dự này. Khi đang học đi chúng thích được tự đi. Nhưng nếu dám xông đi tới, chúng sẽ vội bám lấy bàn tay của cha hay mẹ của chúng.

Như với những đứa trẻ, sự phụ thuộc vào một nguồn vượt ngoài bản thân tôi sẽ gia tăng, khuyến khích, và nâng đỡ sự tự lực. Tôi hoạt động tốt qua công việc lập đi lập lại hàng ngày của tôi và thực hiện có trách nhiệm. Nhưng tôi cũng vào nhà nguyện để suy gẫm và cầu nguyện. Tôi lặng lẽ cầu khẩn Chúa ban cho tôi sự khôn ngoan và sự sáng suốt để quyết định việc phải làm. Tôi ra khỏi nhà nguyện và tin tưởng rằng tôi sẽ có can đảm để quyết định. Sự tin cậy vào Chúa đã gia tăng sự tin tưởng trong tôi.

Ba thuộc tính của sự tin cậy

(1). Sức mạnh của sự tin cậy. *Đức tin cho chúng ta cơ hội tin cậy Chúa*—nguồn lực bên trên và vượt quá bản thân chúng ta. Như với đứa trẻ, đức tin cho chúng ta biết rằng chúng ta có thể với tới bàn tay của Chúa khi ‘đám đông đi tới’ và có thể làm tôi bị ngã lúc đang chập chững đi một mình. Đó là sự tin cậy.

Sự sợ hãi, mối lo âu, và sự căng thẳng mà hậu quả đã trở thành những vấn đề lớn trong xã hội hiện nay. Chúng nghiền nát và làm xói mòn niềm vui của chúng ta cho tới khi làm chúng ta đổ bệnh (thể lý hay tâm thần). Điều này có nghĩa là chúng ta phải đi quá các nguồn của riêng chúng ta để tìm sức mạnh lớn hơn bản thân để che chở chúng ta khỏi gặp khó khăn bởi sự căng thẳng và lo âu và nâng đỡ chúng ta trong cuộc sống. *Tin cậy vào Chúa là sức mạnh ấy.*

(2). Sự liều lĩnh của sự phó thác. Tôi nghi ngờ rằng những người sống vào nửa đầu của thế kỷ thứ nhất không trải qua sự căng thẳng và lo âu lan tràn giữa những người chúng ta sống gần kề thế kỷ 21. Tuy thế, họ đã phải có những lo âu của họ, vì Đức Giêsu và Phaolô cùng đưa ra vấn đề. Một ngày nọ khi ngồi với nhóm người bên sườn đồi, Đức Giêsu nói:

“Vì vậy, Thầy bảo cho anh em biết, đừng lo cho mạng sống là lấy gì mà ăn; cũng đừng lo cho thân thể là lấy gì mà mặc. Mạng sống chẳng trọng hơn của ăn, và thân thể chẳng trọng hơn áo mặc sao? Hãy xem chim trời; chúng không gieo, không gặt, không thu tích vào kho, thế mà Cha anh em ở trên trời vẫn nuôi chúng. Anh em lại chẳng quý hơn chúng sao? Hỡi có ai trong anh em nhờ lo lắng mà có thể kéo dài đời mình thêm được một giờ không?”

Còn về áo mặc cũng thế, lo lắng làm gì? Hãy ngắm xem hoa huệ ngoài đồng mọc lên như thế nào mà rút ra bài học: chúng không làm lụng, không kéo sợi. Nhưng Thầy bảo cho anh em biết ngay cả Sa-lô-mông dù vinh hoa tột bậc cũng không mặc đẹp bằng một bông hoa ấy. Vậy nếu hoa cỏ ngoài đồng, nay còn mai đã quẳng vào lò mà Thiên Chúa còn mặc đẹp cho như thế, thì huống hồ là anh em. Ôi những kẻ kém lòng tin! Vì thế đừng lo lắng mà hỏi, “Ta sẽ ăn gì?” hay “Ta sẽ uống gì?” hoặc “Ta sẽ mặc gì?” Vì dân ngoại tìm kiếm những thứ đó, và Cha của anh em ở trên trời biết rõ anh em cần chúng. Trước hết hãy tìm kiếm nước Chúa và sự công chính của Người, còn tất cả những thứ kia Người sẽ ban cho. Vậy anh em đừng lo lắng về ngày mai, ngày mai cứ để ngày mai lo. Ngày nào có cái khổ của ngày ấy.” (Matt. 6:25-34).

Làm theo lời của Đức Giêsu là liều lĩnh. Nhưng chắc không liều lĩnh hơn việc mang theo mình gánh nặng của lo âu và căng thẳng.

(3). Sự thanh thản của sự phó thác. Phao-lô đã đưa ra một số nguyên tắc chỉ đạo rất đúng đắn cho dân Kitô giáo trong thành phố Phi-líp hơn 1900 năm trước. Tôi diễn giải những lời từ lá thư của ông cho những người Phi-líp ấy, Chương 4, các câu 6 và 7: “Anh em đừng lo lắng gì cả. Nhưng trong mọi hoàn cảnh, anh em cứ đem lời cầu khẩn, van xin và tạ ơn, mà giải bày trước mặt Thiên Chúa những điều anh em thỉnh nguyện. Và bình an của Thiên Chúa, bình an vượt lên trên mọi hiểu biết, sẽ giữ cho lòng trí anh em được kết hợp với Đức Kitô.”

Martha đã nói với tôi rằng chồng của chị đã gắn hệ thống an toàn trong nhà của họ. Nó bảo vệ họ khỏi sự xâm nhập, cảnh báo khói, lửa, hay nhiệt độ bị tụt vì lò sưởi bị hỏng, cung cấp sự trợ giúp gần như tức thì trong trường hợp khẩn cấp, và đem lại sự chăm sóc y khoa mà chỉ cần chạm nhẹ vào cái nút. “Điều đó hẳn

giúp chị cảm thấy rất an toàn,” tôi nói. “Ồ, đúng vậy,” chị trả lời. “Nó hết sức an toàn và cho đầu óc tôi hết sức thoải mái.”

Sự thoải mái của đầu óc là một điều không thể hiểu thấu được mà tất cả chúng ta đều cần. Paul đã nói nó là của chúng ta nếu chúng ta tin cậy Chúa. Chính trong *sự thanh thản* này chúng ta tìm thấy *sức mạnh* của sự phó thác.

Kinh cầu sự thanh thản

Thiên Chúa ban cho chúng ta sự thanh thản để chấp nhận những điều chúng ta không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những điều chúng ta có thể và sự khôn ngoan để biết sự khác biệt.

Chúng ta sống niềm tin của chúng ta bằng cách sử dụng các nguồn tinh thần của chúng ta

Kinh cầu sự thanh thản là minh họa tuyệt diệu của nguồn tinh thần. Nó là một sự nâng đỡ lớn lao cho tất cả chúng ta, những người thừa nhận sự phụ thuộc vào Chúa.

Kinh nguyện chỉ là một nguồn. Còn có nhiều nguồn nữa. Danh sách sau đây là một phần của các nguồn sẵn có cho chúng ta.

Mười hai nguồn tinh thần

(1). *Lời cầu nguyện*. Một số người muốn biết về tính hiệu quả của lời cầu nguyện. Nó có thật *hiệu nghiệm* không? Chẳng phải là bạn đang trò chuyện với chính mình sao? Không lâu trước đây tôi đã thấy một yết thị bên đường thông báo về các yết thị bên

đường. Nó thông báo thế này, “*Nếu dấu hiệu này không hiệu nghiệm, sao bạn lại đang đọc nó?*”

Nếu không có sức mạnh trong lời cầu nguyện, tại sao nhiều người lại cầu nguyện? Nếu kinh nguyện chỉ là sự trò chuyện với chính mình, sao nhiều người lại chuyện trò với mình như vậy?

Kinh nguyện là đặc quyền được ban cho những ai tin vào Chúa. Nó là một trong những ơn huệ lớn nhất Chúa ban cho chúng ta—cơ hội để chuyện trò với Đấng Tạo hoá. Kinh nguyện có yếu tố đàm thoại riêng. Cuộc chuyện trò có thể diễn ra hầu như bất cứ đâu, vào bất kỳ lúc nào. Tôi cầu nguyện nhiều lúc tôi đang lái xe đi làm vào buổi sáng. Thời gian dài trước đây tôi đã khám phá ra rằng 35 phút lái xe buổi sáng đó cho tôi cơ hội hoặc (1) căng thẳng, huyết áp tăng và nhịp tim gia tăng, dạ dày thất lại và xôn xang, hoặc (2) chuyện trò với Chúa, chia sẻ những lo âu của tôi, mở lòng đón nhận sự hướng dẫn của Chúa, và trải nghiệm cảm giác nhẹ nhõm của sự an bình.

Tôi coi mình may mắn được dạy và khuyến khích cầu nguyện lúc còn nhỏ. Kinh nguyện là nguồn tinh thần lớn nhất mà tôi có được. Khi cầu nguyện tôi diễn đạt những đỉnh cao của niềm vui và những thăm sâu của nỗi buồn—và Chúa sẽ lắng nghe.

Lời cầu nguyện không mang lại cho người cầu nguyện bất kỳ sự bảo đảm nào về những sắp xếp hay những giải pháp nhanh cho các vấn đề đa dạng trong cuộc đời của chúng ta, nhưng nó cung cấp cho chúng ta bộ thắng bằng và có lẽ cả cái bánh lái cho cuộc hành trình đi qua sự hỗn loạn của cuộc sống.

(2). **Sự chiêm niệm.** Tôi thường bị cám dỗ coi sự cầu nguyện và sự chiêm niệm là một nguồn. Chiêm niệm có thể đúng là bao hàm sự cầu nguyện, và cầu nguyện có thể là một hình thức chiêm niệm thu nhỏ, nhưng thực ra chúng khác nhau, chủ yếu vì yếu tố thời gian và sự khác biệt về chiều sâu tâm linh của sự cầu nguyện và sự chiêm niệm.

Chiêm niệm thân quen như trải nghiệm về chiều kích tinh thần của con người về cuộc sống. Theo truyền thống, những Bài tập chiêm niệm đã nỗ lực giải thoát con người khỏi nhiều lạc hướng của cuộc sống hàng ngày để được hoà hợp với sự hiện diện của Chúa. Sự mong đợi của chiêm niệm là qua quy trình này một người sẽ cảm thấy khoan khoái, có sự nâng đỡ, sức mạnh làm dịu của Chúa trong con người của chính họ. Khi ấy nhờ sự chiêm niệm người đó được Thánh thần của Chúa ban sức mạnh.

Hình như có sự quan tâm trở lại với sự chiêm niệm trong xã hội ngày nay. Rõ ràng đó là do càng ngày người ta càng nhận ra rằng mối bận tâm của chúng ta với thế giới bên ngoài, chủ yếu qua sự cơ giới hoá và công nghệ hoá, đã đòi hỏi chúng ta về mặt quan hệ với thế giới bên trong. Vì sự quan tâm lớn này, vô số tài liệu, phương thức, và phương pháp chiêm niệm đã tìm được thị trường.

Vẻ đẹp của sự chiêm niệm là thế này, nó đơn giản và không tốn kém. Về cơ bản tất cả các phương pháp chiêm niệm quan trọng trong lịch sử có thể được quy về việc sử dụng bốn yếu tố đơn giản và sự phát triển riêng kỹ thuật để sử dụng các yếu tố này. Bốn yếu tố đó là:

- (a) một môi trường tĩnh lặng.
- (b) một hình tượng hay đối tượng tinh thần để tập trung sự chú ý của bạn.
- (c) một thái độ thụ động.
- (d) một tư thế thoải mái.

(a) *Một môi trường tĩnh lặng.* Yếu tố cần thiết đầu tiên là một nơi tĩnh lặng, yên ắng—một căn phòng. Nơi thờ phụng, hay ở ngoài trời—nơi bạn có thể xua tan các kích thích bên trong cũng như khả năng dăng trí bên ngoài.

(b) *Một hình tượng hay đối tượng tinh thần để tập trung sự chú ý vào đó.* Để cắt hết sự nghiêng chiều của tâm trí về ý nghĩ hợp lý, hướng ngoại, bạn cần sự kích thích liên tục: nhìn chăm chăm vào một đối tượng, tập trung vào một tình cảm đặc biệt, hoặc lặp đi lặp lại một âm, một từ, hay một câu một cách lặng lẽ hay lớn tiếng. Một trong những mối đe dọa rõ ràng nhất đối với chiêm niệm là ‘sự lang thang của tâm trí.’ Sự lặp đi lặp lại một âm hoặc sự nhìn chăm chăm vào một đối tượng giúp ngăn cản sự xâm nhập của những ý tưởng gây lãng trí. Nó cũng hữu ích để bạn chú ý vào hơi thở bình thường của bạn và để nó gia tăng sự lặp đi lặp lại một âm hoặc cố định cái nhìn của bạn.

(c) *Một thái độ thụ động.* Hãy quên sự thực hiện, nghĩa là, đừng lo lắng về cách bạn đang thực hiện hay không thực hiện tốt. Vì yếu tố này cực kỳ quan trọng khi chiêm niệm, hãy chấp nhận thái độ ‘cứ để nó diễn ra.’ Những ý nghĩ gây lãng trí sẽ xuất hiện, những hình ảnh và tình cảm sẽ trôi giạt vào ý thức của bạn. Đừng tập trung vào chúng mà chỉ để chúng đi qua bằng cách hướng sự chú ý của bạn trở lại sự lặp đi lặp lại hay cái nhìn. Đừng lo lắng về sự xâm nhập. Đừng sợ rằng bạn ‘đang không làm đúng.’

(d) *Một tư thế thoải mái.* Lựa một tư thế để bạn có thể ở nguyên như thế khoảng 20 phút. Bạn có thể quỳ, ngồi, hoặc nằm thoải mái, nghĩa là đừng căng cơ thái quá.

Vài năm trước đây, Herbert Benson và Miriam Z. Klipper viết một cuốn sách nhỏ có tựa là *The Relaxation Response* (Avon, 1976), trong đó họ làm nổi bật sự trái ngược giữa sự chiêm niệm và sự căng thẳng của cuộc sống hiện nay và lưu ý những lợi ích lớn của nguồn tinh thần. Tôi thích phương pháp của họ vì tính đơn giản của nó và vì họ đã chứng minh rằng việc thực hành kỹ thuật này từ 10 tới 20 phút, một hay hai lần một ngày, có thể gia tăng mạnh sự an khang cá nhân. Về cơ bản, kỹ thuật của họ là thế này:

(a) Lựa tư thế thoải mái ở một nơi tĩnh lặng.

- (b) Nhắm mắt lại. (Kỹ thuật của Benson và Klipper sử dụng âm hơn là cái nhìn làm hình tượng tinh thần).
- (c) Buông lỏng tất cả các cơ, bắt đầu từ các cơ của bàn chân lên tới mặt. Cứ thoải mái như thế.
- (d) Thở qua mũi và ý thức về hơi thở của bạn. Khi bạn thở ra, thầm nói từ *một* (hay một âm hoặc từ nào khác). Hãy thở thoải mái và tự nhiên.
 - (1) Thở vào.
 - (2) Thở ra.
 - (3) Nói với mình, ‘một.’
 - (4) Thở vào.
 - (5) Thở ra.
 - (6) Nói với mình, ‘một.’
 - (7) Cứ tiếp tục như thế.
- (e) Tiếp tục từ 10 tới 20 phút. Mở mắt ra để kiểm tra thời gian, nhưng không dùng đồng hồ. Khi xong, hãy ngồi yên vài phút, lúc đầu nhắm mắt lại, sau đó mở mắt ra. Không đứng lên.
- (f) Duy trì thái độ thụ động suốt thời gian đó và cứ yên vị thoải mái. Khi những ý nghĩ gây lãng trí đi vào, đừng dừng lại với chúng mà hãy quay lại việc lặp đi lặp lại một âm.

(3). **Đọc Kinh thánh.** Dù đọc Kinh thánh một cách ngẫu nhiên hoặc theo cách có hệ thống, trải nghiệm về việc đọc Kinh thánh là một nguồn tinh thần tuyệt vời. Các câu chuyện Kinh thánh, bốn Phúc âm, và các thư của Paul thì hết sức hữu ích.

(4). **Đọc tác phẩm đạo đức.** Việc đọc tác phẩm đạo đức và Kinh thánh có thể giúp chúng ta làm sáng ra các vấn đề mà

chúng ta đang phải vật lộn với, nâng đỡ chúng ta trong những lúc rối loạn, và giúp củng cố nhân dạng của chúng ta trong cộng đồng các thánh.

(5). **Tham dự việc thờ phụng.** Nguồn này cũng cho chúng ta trải nghiệm về ‘sự thuộc về.’ Thờ phụng nhắc nhở chúng ta là chúng ta không đơn độc—chúng ta là thành phần của nhóm tín hữu, cộng đồng các thánh. Thờ phụng đem lại sự nâng đỡ và đổi mới. Nó kết hợp nhiều nguồn tinh thần: việc đọc Kinh thánh, hát thánh ca, nghệ thuật, và tác phẩm. Thờ phụng nhắc nhở chúng ta sự khoan dung của Chúa qua Bí tích Thánh thể. Nhưng thờ phụng cũng có thể là việc làm không chính thức cũng như chính thức, và có thể là một mình cũng như chung.

(6). **Nghe thánh ca.** Tất cả chúng ta có những bài nhạc ưa thích nhất của chúng ta, đúng không nào? Những bài ưa thích nhất của tôi là *Messiah* của Handel, *Mass in B Minor* của Bach, và *Requiem* của Brahms. Mỗi kiệt tác này hầu như đưa tôi kết hợp mật thiết với Chúa.

(7). **Nhìn ngắm tác phẩm nghệ thuật tôn giáo.** Tất cả những loại hình nghệ thuật này là phương tiện củng cố đức tin của chúng ta.

(8). **Nghỉ ngơi ngày Hưu lễ.** Hãy để ‘ngày thứ bảy’ của bạn khác hẳn với sáu ngày khác. Hãy dùng nguồn tinh thần của việc nghỉ ngơi ngày Hưu lễ làm thay đổi nhịp độ của bạn và làm tươi tắn tinh thần của bạn.

(9). **Tham gia công việc xứ đạo và những hoạt động từ thiện.** Hãy làm cho người khác! Không chỉ giúp ích cho người khác mà còn giúp ích cho bạn nữa. Xem lại Bí quyết Số 3.

(10). **Tham dự những buổi tĩnh tâm.** Những buổi tĩnh tâm mang lại cơ hội tuyệt vời để phục hồi sức khỏe tinh thần của bạn.

(11). **Ăn chay.** Ăn chay là nguồn tinh thần mang lại cho bạn *sự tăng cường ý thức về chiều kích tinh thần của bạn*. Ăn chay cũng giúp bạn có được kinh nghiệm về sự đói, giúp bạn thông cảm với hoàn cảnh của hai phần ba dân chúng của thế giới.

(12). **Trò chuyện với khách hành hương.** Đây là cách hiệu quả giúp phát triển và làm phong phú tinh thần.

Ba nguồn thêm nữa

Ngoài mười hai nguồn được liệt kê ở trên còn có thêm ba nguồn có thể giúp giữ chúng ta ở con đường giữa sự phụ thuộc quá mức và sự độc lập. Những nguồn này có phần khác hơn những nguồn khác và cần được xem xét từng nguồn một.

(1) **Sự hồ nghi.** Sự hồ nghi rõ ràng là một nguồn tinh thần. Sự hồ nghi là một khía cạnh bình thường của đức tin giúp đức tin lớn mạnh thêm. Sự hồ nghi hỏi những câu hỏi đầy đức tin vào đấu trường mới. Sự hồ nghi mở rộng và phát triển đức tin.

Một số người cho rằng đức tin không bao giờ ngờ vực. Họ bảo, “Không là đức tin *chân chính*.” Đừng tin họ. Đó là chủ nghĩa duy tâm, không là chủ nghĩa duy thực.

Khi bạn trải qua sự nghi ngờ về đức tin, hãy nhận ra nó, chấp nhận nó, và tranh luận đến cùng với một người bạn đường. Đừng giữ nó trong lòng. Sự hồ nghi có thể là một trở ngại cho đức tin *chỉ khi bạn phủ nhận nó và trấn áp nó*. Cùng với người bạn đường, hãy dùng nhiều nguồn tinh thần có sẵn để giải quyết sự ngờ vực. Hãy nhớ rằng, Thiên Chúa thì trung thành, cả khi chúng ta cứng lòng tin. Đó là điểm mấu chốt.

(2). **Sự tha thứ.** Tội lỗi là một trong những kẻ thù lớn nhất của niềm vui mãn nguyện. Sự tha thứ, thuốc giải độc cho tội lỗi, là một trong những người bạn lớn nhất của niềm vui. “Tội của các người dẫu có đỏ như son, cũng ra trắng như tuyết,” Đức Chúa phán (Is. 1:18). Và nữa, “Nhu đồng đoài cách xa nhau ngàn dặm, tôi ta đã phạm Chúa cũng ném thật xa ta” (Tv. 103:12).

Tội lỗi là hậu quả của sự vi phạm—điều đó quá rõ. Nhưng “nếu chúng ta thú nhận tội lỗi, Thiên Chúa là đấng trung thành và công chính sẽ tha tội cho chúng ta, và sẽ thanh tẩy chúng ta sạch mọi điều bất chính” (1 Ga 1:9). Đó là điều mà Thứ Sáu Tuần Thánh và lễ Phục sinh đã nói lên tất cả. “Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con một của Người, để ai tin vào Ngài thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời” (Ga 3:16).

Hãy chấp nhận sự tha thứ của Chúa và hãy tha thứ cho mình. Đừng nói bạn chấp nhận sự tha thứ của Chúa nhưng rồi tiếp tục giữ tội lỗi của bạn. Đó là tính tự cao tự đại và sẽ chỉ sinh ra căng thẳng bên trong bạn. Nếu bạn thấy khó chấp nhận sự tha thứ của Chúa hoặc tha thứ cho mình, hãy chia sẻ sự rắc rối ấy với một người bạn đường, để cùng nhau các bạn được hưởng lợi ích no đầy của sự tha thứ.

(3). **Niềm hy vọng.** Hy vọng là sức mạnh của sự mong chờ tích cực. Hy vọng cũng tăng cường khả năng chống lại bệnh tật của chúng ta, trong khi sự phiền muộn hạ thấp nó.

Sự thay đổi—ngay cả sự thay đổi gây đau buồn—luôn mang theo với nó cơ hội phát triển tinh thần. Thật là tối cần cho những ai đau khổ nhưng không đánh mất tầm nhìn hy vọng.

Mọi sự đều tương đối

Đôi lúc, sự ngã lòng chiếm chỗ đầu trong đời sống của chúng ta và ngọn lửa đức tin cháy leo lắt. Chúng ta tự hỏi mọi sự

sẽ ra sao. Không có ai trong số chúng ta không trải qua điều đó. Nhưng rồi Chúa, Đấng ‘tạo ra những điều kỳ diệu của Người theo những cách huyền bí để thực hiện,’ đi vào hiện trường và nhắc nhở chúng ta về điều chúng ta đã tạm quên—Chúa luôn *có mặt!*

Khi lần đầu tiên tôi nghe Peter Niewiek kể câu chuyện của anh ta, tôi sờn gai ốc và bị choáng ngợp.

Peter nói: “Mọi sự không phải lúc nào cũng như thế. Khi vợ của tôi, Mary và tôi suy nghĩ về nguyên tắc tinh thần này, chúng tôi được nhắc nhở về cuộc đi bộ mà chúng tôi cùng đi với một cặp vợ chồng khác quanh cái hồ bên ngọn núi. Cuộc đi bộ làm tôi mệt nhọc và có phần đau đớn. Mới hai tháng trước các bác sĩ đã tìm thấy những khối u ác tính lớn trong cơ thể của tôi. Cuộc đời của tôi lâm nguy. Những tác động của căn bệnh và sự điều trị đã làm cho cuộc đi bộ khó khăn, nhưng những tác động tình cảm của toàn bộ việc này khiến chúng tôi cùng nhau vui vẻ.

“Khi chúng tôi đứng ở bờ xa của cái hồ và nhìn trở lại ngọn núi. Cô bạn Myrna của chúng tôi hỏi, ‘Có vấn đề gì thế? Có điều gì không ổn phải không?’

“Cuộc đi bộ quanh cái hồ đã làm tinh thần của tôi phấn chấn đáng kể. Cơn gió nhẹ làm nổi lên những làn sóng nhỏ thân thiện nhấp nhô với các tia nắng. Những cây linh sam xanh thẫm đậm vút lên hơn 30 thước vào bầu trời quang đãng. Đỉnh núi cao nhất phủ tuyết đứng canh như hậu cảnh cho cảnh quan. Cặp vợ chồng mà chúng tôi cùng đi với thật dễ mến.

“Khi chúng tôi tới bờ xa của cái hồ, chúng tôi phát hiện ra một nhà nghỉ thô sơ ẩn mình trong những hàng cây ở chân thác nước. Người ta chỉ có thể tới đó bằng đường thủy hay bằng đường mòn. Nó thật đặc biệt.

“Mary tìm hiểu về sự đặt chỗ trước. Nàng nghĩ nó sẽ là một nơi đẹp cho kỳ nghỉ yên tĩnh của gia đình. Nhờ biết rằng thời gian mở cửa gần nhất là một năm từ tuần này, nàng nói chuyện

với người quản lý về việc đặt chỗ trước. Những người còn lại của chúng tôi lang thang về phía bờ biển.

“Mary lại hỏi tôi, ‘Điều gì đang làm anh lo lắng?’ Lúc này tôi trả lời, ‘Núi non, cái hồ, cây cối–tất cả chúng có vẻ được bố trí trên chính những nền móng của trái đất. Vì căn bệnh này, cuộc sống của tôi xem như nghìn cân treo sợi tóc. Mary ở đó đặt chỗ cho năm tới. Có khi tôi không ở đây, *còn sống*, vào năm tới.’

“Tôi đã quên rằng Chúa chăm sóc và Giáo hội đang cầu nguyện để tôi được bình phục. Nhưng tất cả điều đó xem ra khá hão huyền gần như sự vững chắc của cảnh tượng trước mặt tôi.

“Chúng tôi chưa bao giờ phải dùng tới sự đặt chỗ trước vào mùa hè năm tới đó. *Tôi* đã ở đây, nhưng nhà nghỉ Harmony Falls đã không còn nữa. Cả cái hồ cũng thế. Những cây linh sam cũng không còn. Ngay cả ngọn núi cũng không còn, chỉ ít theo hình dạng một trăm năm của nó. Núi St. Helens đã xoá mất Spirit Lake, nhà nghỉ Harmony Falls, và theo nghĩa đen là mọi sự!

“Đường như nó trông trơn,” Peter kết luận, “đôi khi còn là lạ. Những thứ có vẻ vững chắc và kiên cố đã không còn. Những thứ có vẻ không vững chãi và yếu ớt vẫn còn.”

“Đức tin là bảo đảm cho những điều ta hy vọng, là bằng chứng cho những điều ta không thấy.” Tác giả của thư Tân Ước gửi tín hữu Do Thái đã nói thế. Đức tin thì dũng mãnh, vì nguồn của nó là Thần khí của Chúa bên trong chúng ta. Vì đức tin, bạn và tôi có thể chắc chắn về điều chúng ta hy vọng và chắc chắn về điều chúng ta không thể thấy. Điều đó mang lại cho chúng ta sự tin tưởng thực tế–sự tin tưởng rằng chúng ta có các nguồn tinh thần để chúng ta sử dụng.

Hãy sống đức tin *của bạn*, và hãy trải nghiệm niềm vui mãi nguyện!

Bí quyết Số 8

Sống cuộc đời của bạn

Tìm ra con đường giữa sự bất lực và sự toàn năng.

Joe nhìn lơ đãng ra cửa trong văn phòng của tôi. Vợ của anh ta, Julia, ngồi ở bên kia dùng khăn giấy chấm nhẹ đôi mắt. Chúng tôi đã đi tới chỗ đưng đầu thẳng với sự phân chia tình yêu của Joe giữa vợ của anh ta và công việc của anh ta. Là một nhà thầu xây dựng đầy triển vọng, Joe cảm thấy có nhu cầu là người quán xuyến mọi việc trong công ty của anh. Nhiều lần anh ta nói riêng với tôi, “Tôi phải biết mọi sự đang diễn ra. Chúng tôi đang nói về hàng triệu mỹ kim quanh quẩn ở đây. Một sai lầm tôi có thể mất sạch cơ nghiệp.”

Anh ta đã trưng ra một trường hợp gây ấn tượng sâu sắc, sâu sắc đến nỗi Julia ‘mang nó theo’ nhiều năm. Tuy nhiên, gần đây chị bắt đầu chỉ cho anh ta thấy rằng sự cống hiến của anh để phát triển công ty đang thay thế sự cống hiến cho vợ con. Không có vấn đề gì về tình yêu của anh dành cho họ, nhưng nó có vẻ mờ nhạt so với tình yêu anh dành cho công việc. “Hầu như anh không có ở nhà; và khi có ở nhà, anh hay cẩu kính. Anh nói dối tôi, bảo rằng anh đang lái xe loanh quanh để thư giãn hoặc tới câu lạc bộ sức khoẻ tập, khi thực ra anh tới văn phòng để làm việc! Như thể anh đang có một chuyện tình—chỉ không với người đàn bà—mà với cái bàn của anh!”

Joe bắt đầu cố gắng yếu ớt để giải thích và thanh minh hành vi của mình. Khi anh ta tiếp tục, càng lúc anh càng trở nên sôi nổi, mô tả tỉ mỉ, nói nhanh hơn và câu gắt hơn. Anh ta thọc tay vào túi và đưa ra cuốn sổ công tác. Anh ta đọc lướt qua các trang, dùng ngón tay trở vào trang giấy, và quát, “Nhìn đây! Nhìn vào đây! Tôi phải làm gì đây? Họp ở đây lúc 8 giờ, họp ở kia lúc 10 giờ. Xem xét việc này, đi tới đằng kia. Ở chỗ này, ở chỗ kia. Nếu tôi không làm tất cả những việc này tôi thực sự lo lắng. Em không hiểu sao?”

Khi Joe nói, tôi càng bị kích động. Sự thấu cảm của tôi đang trào dâng. Tôi tiến hành trao đổi ngay vào vấn đề của anh ta. Tôi nắm lấy cánh tay phải của anh ta và bảo, “Nghe đây! Hãy nghe tôi đây, Joe. Tôi *hiểu* những gì anh đang nói. Tôi hiểu cảm nghĩ của anh.” Tôi buông lỏng cánh tay của anh, xoay tròn trong cái ghế quay của tôi, chụp cuốn sổ hện từ bàn của tôi, quay lại phía anh ta và bắt đầu đập cuốn sổ trước mặt anh ta.

Giọng của tôi oang oang; tôi nói một hơi. “Anh nhìn cuốn sổ này. Anh biết là cuốn sổ gì không? Sổ hện của tôi đây—giống như cuốn sổ của anh; chỉ *lớn hơn thôi!* Tôi thường hay nói những điều giống như anh nói. Tôi thường hay than van và ca cẩm. Tôi *ghét* cuốn sổ này. ‘Cuốn sổ này đang sống *cuộc đời* của tôi thay tôi’ Tôi phải nói thế.”

Mắt của Joe mở lớn. Anh ta đang ngồi ở mép ghế, gập gù, đầu lắc lư. Cảm xúc của tôi cũng căng thẳng như của anh. Vẫn đập đập cuốn sổ hên, tôi la lên, “Rồi... một... ngày nọ, khi đang ngồi trong cái ghế này... một ý nghĩ *loé ra* trong đầu tôi. Nó mắng nhiếc tôi một hơi một hồi; và tôi cười. Tôi ngả người ra ghế và tru lên. ‘Mi thật là ngốc,’ tôi nói. ‘Mi thật tội nghiệp!’ Tôi gần từng tiếng theo từng cú đập cuốn sổ trong lòng bàn tay trái của tôi, tôi gào lên, ‘*Mi là... người viết... vào... cuốn sổ này!*’”

Yên lặng. Có sự yên lặng hoàn toàn. Chúng tôi cần thời gian để lắng xuống. Cuối cùng, Joe nói. “Ông có lý,” anh ta lặng lẽ nói. “Tôi cũng là người viết vào cuốn sổ của tôi. Tôi phải trông nom; hay tôi *có thể* trông nom điều xảy ra trong đó.”

Ba chúng tôi bắt đầu trên đường tái tạo cuộc sống. Cuối cùng thì Joe đã chọn để buông nhu cầu quán xuyến mọi mặt của công việc. Anh ta thuê một nhà tư vấn để giúp anh ta tổ chức lại đội ngũ hòng anh ta có thể giao trách nhiệm cho người khác. Cuối cùng, Joe đã có thể giải quyết sự bức bách của mình với công việc, đã có thể hoàn tất, và giành được, khi nhận ra rằng tất cả là do sự tự trọng thấp của anh. Bỏ nó lại, anh đã tiếp tục sống chính cuộc đời của mình.

Câu chuyện của Joe hữu ích vì, theo một nghĩa nào đó, anh ta xuất hiện ở cả hai thái cực của đường liên tục này. Một mặt, hình như anh ta ở thái cực vụn vặt và toàn năng khi nói, “Tôi có thể làm mọi việc.” Rồi anh ta lại xuất hiện ở thái cực kia, bất lực và yếu đuối, bảo rằng, “Tôi không thể làm được việc gì! Tôi phải làm gì đây?” Joe không thể mãn nguyện về cuộc sống ở cả hai thái cực. Chỉ qua việc khám phá ra con đường riêng của mình dẫn tới trung điểm giữa hai thái cực thì anh ta mới có thể sống cuộc đời của anh ta một cách mãn nguyện và hạnh phúc, và biết niềm vui mãn nguyện.

Tại sao người ta tìm thấy bản thân họ ở các thái cực? Đó là những lý do của thái độ *bất lực* và *toàn năng*? Sau đây là vài lý do dành cho mỗi thái độ.

Một số lý do dành cho thái cực bất lực

(1) *Sợ điều chưa biết.* Những người xuất hiện ở đầu bất lực của đường liên tục này thường là những người sợ điều chưa biết và vì thế không sẵn lòng liều bỏ quan điểm của họ. Khi lần đầu tiên tôi gặp Ellen, theo tính toán riêng của cô, cô vượt thể trọng khoảng 22 ký. Cô đã tham gia bốn chương trình giảm cân khác nhau mà không thành công. Cô đau buồn vì cô rất muốn thiết lập quan hệ thân tình và ý nghĩa với một người đàn ông, kết hôn, và có một mái ấm gia đình. Cô đã 29 tuổi nhưng chưa hề có mối quan hệ thân thiết với một người đàn ông nào. Cô quy việc này là do ‘họ không hứng thú về sự quá trọng lượng của tôi.’

Trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi cho thấy rõ rằng nỗi sợ về điều chưa biết của Ellen giữ cô ta ở trong tình trạng bất lực để sống cuộc đời riêng của cô. Cô ta thực sự *muốn* đạt được điều cô nói là cô muốn. Nhưng mat khác chính ý nghĩ về nó đã tạo mối lo lắng bên trong cô. Cô chưa bao giờ trải nghiệm mối quan hệ thân thiết với những chàng trai, những đàn ông trẻ. Đó là lĩnh vực chưa được thăm dò; muôn nhưng sợ. Giả sử cô ta *phải* bắt đầu phát triển mối quan hệ với một người đàn ông, cô ta sẽ làm gì? Cô ta sẽ làm anh ta khiếp vía? Hoặc giả sử mối quan hệ bắt đầu diễn biến tốt đẹp, nhưng rồi anh chàng hắt hủi cô ta?

Khi đã có tuổi, qua trực giác cô ta hiểu rằng cách tốt nhất để bảo vệ cô khỏi bị hắt hủi là đừng dính vào mối quan hệ nào cả. Từ sớm cô đã thấy rằng người quá béo hầu như là một người không thể tạo được mối quan hệ trai-gái chắc chắn. Vì thế hình ảnh thân thể xấu xí (được xác nhận bởi hình ảnh bản thân kém cỏi) đã thành công trong việc ngăn cản cô kết thân với bất kỳ người khác giới nào.

(2). *‘Không sẵn lòng ‘thay đổi lý lịch.’* Nhiều người quyết định tiếp tục tin những điều mà họ thấy là không đúng. Họ

‘biết rõ,’ nhưng chỉ không thay đổi. Những lời dạy của cha mẹ thường gán sự bất lực cho con cái đang lớn lên của họ. “Đừng nghĩ rằng con quá tài giỏi. Con không tài giỏi gì đâu.” “Con sẽ chẳng bao giờ làm được việc gì cả; con thật vụng về.” “Có đời nào con làm được *việc gì* nên hôn.” Mang tiếng như vậy rồi, đứa trẻ (nay đã lớn) không sẵn lòng thay đổi nó.

Đề ‘thay đổi lý lịch’ đòi hỏi sự rèn tập và công sức. Tất cả chúng ta biết rằng những vết lún cũ khó thoát ra. Thay đổi những khuôn mẫu cũ không chỉ khủng khiếp, mà thường là điều không mong muốn nữa.

(3) Chối bỏ trách nhiệm. “Cuộc đời của tôi chỉ là chiếc lá rụng bị những ngọn gió tháng Mười ném lung tung.” Đó là cách khá ấn tượng và thi vị của sự diễn đạt lý do thứ ba này về ý nghĩ bất lực—từ chối trách nhiệm. Sự từ chối này bao gồm việc đổ trách nhiệm cá nhân lên bất cứ vấn đề gì hay bất kỳ ai ngoài bản thân. “Nếu không vì gia đình tôi nghèo, tôi đã có thể theo học đại học.” “Nếu người yêu của tôi không bỏ tôi, tôi đã không bê tha thế này.”

Những người tin rằng cuộc đời của họ bị điều khiển và định hình bởi những lực bên ngoài sẽ không thừa nhận trách nhiệm về điều họ làm. Việc từ bỏ trách nhiệm cá nhân vì lý do này có thể làm một người ‘hết gặp trở ngại,’ nhưng cũng làm cho người đó bất lực để sống cuộc đời của họ.

Một số lý do dành cho thái cực toàn năng

(1). Tức giận và trả thù. Có một loại toàn năng thù địch có vẻ được thúc đẩy bởi khát vọng giải quyết vấn đề. Nó có thể công khai hoặc kín đáo. Nó là kết quả của quyết định cho rằng

cuộc đời đã trao cho một người một vận rủi và anh ta hay cô ta sẽ chứng tỏ họ.

Thường nguồn gốc của quan điểm này là khi người đó vượt thắng một trở ngại lớn bằng nỗ lực của bản thân. Họ có thể xuất hiện ở đâu này của đường liên tục. Có thể họ trở nên thành công bằng cách giẫm đạp lên người khác. Đôi khi những người như thế đưa ra một “nhân vật” thích hợp, nhưng bên dưới nó triết lý của họ là, ‘Hãy hiểu họ trước khi họ hiểu bạn.’

(2). *Vẻ lớn lao.* Người ta có thể ra vẻ như ‘làm được hết mọi việc’ vì ý nghĩ khoa trương về bản thân. Đó là quan điểm cầu toàn, được cung cấp bởi sự thiếu tin cậy và nhu cầu quyền hành. Quan điểm này tiêu biểu cho những tuyên bố như, “Tôi là người duy nhất có thể làm việc đó.” Nếu tôi không làm thì việc không xong.”

Thường có bối cảnh bất an đằng sau quan điểm này và đó là điều sinh ra sự thiếu tin cậy và nhu cầu quyền hành.

(3). *Vai trò cứu tinh.* Người ta có thể phát triển vai trò cứu tinh (xem Bí quyết Số 3) qua sự tự nguyện hoặc nhu cầu đảm nhận ngày càng nhiều trách nhiệm. Đó có thể là do tội lỗi xưa (Tôi phải đền bù cho những gì tôi đã làm trước đây), do nhu cầu độc đoán để được mọi người chấp nhận và yêu thích (Tôi sẽ làm ‘tất cả cho mọi người’), thường do hình ảnh bản thân dao động (Tôi cần chứng tỏ giá trị của tôi bằng cách làm và làm vì sự thực hiện ngang bằng giá trị), hay do niềm tin cho rằng đó thực sự là xu hướng của một người trong cuộc đời.

Nhân tố cuối cùng này là hình thức triết lý được cường điệu quá mức của hầu hết những người chuyên giúp đỡ, vì họ muốn giúp người khác. Tuy nhiên, thường nhu cầu của những người được giúp đỡ vượt quá các nguồn của người giúp đỡ, lúc đó vai trò cứu tinh sẽ là hậu quả, khiến người giúp đỡ kiệt quệ; đúng

nhu nhà tâm lý học Chirstine Maslach định nghĩa sự kiệt quệ là ‘tình trạng cạn kiệt thể lý, cảm xúc, và tinh thần, bộc lộ qua sự suy yếu thể xác và sự mệt mỏi kinh niên, cảm giác bơ vơ và tuyệt vọng, thờ ơ với công việc, cuộc sống và người khác.’

Tám cách giúp bạn sống cuộc đời của bạn

(1) Sử dụng khả năng chọn lựa của bạn. Theo sự khôn ngoan của Người, Chúa đã phú cho chúng ta khả năng chọn lựa nhiều thứ trên đời. Một số người muốn bác bỏ khả năng này vì đôi khi những chọn lựa sẵn có không hấp dẫn lắm (phải chọn giữa toàn điều tồi tệ thay vì giữa những điều tốt đẹp) khiến họ phải thốt lên, “Tôi chẳng có chọn lựa nào cả.”

Việc quyết định đúng đắn giúp bạn sống cuộc đời của bạn. Nhưng bạn không thể quyết định đúng đắn trừ khi bạn biết lập danh sách những chọn lựa mà bạn có. Hãy tập cho mình thói quen liệt kê (trên giấy) *tất cả* những lựa chọn bạn có thể nghĩ ra khi bạn đối đầu với vấn đề cần giải quyết.

Chúng ta hạn chế khả năng chọn lựa và tự nguyện của chúng ta bằng cách thường xuyên sử dụng ‘không có thể’ và ‘phải.’ Hãy năng dùng ‘không muốn’ hơn là ‘không có thể’ và ‘chọn’ hơn là ‘phải.’

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu George Washigton, khi bị chôn vùi trong tuyết ở Valley Forge, đã nói, “Tôi không có thể”?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu Franklin D. Roosevet, khi bị bệnh bại liệt trẻ em, đã nói, “Tôi không có thể”?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu Bà Curie, người được bảo rằng ‘Khoa học không dành cho phụ nữ’, đã nói, “Tôi không có thể”?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu John Milton, bị mù khi 44 tuổi, đã nói “Tôi không có thể”? (Mười sáu năm sau Milton đã viết *Paradise Lost*).

(2) Có thể nói có và không với mình và với người khác.

Danh sách ấn tượng ở trên chứng tỏ khả năng nói có khi bạn sống cuộc đời của bạn.

Nói không cũng quan trọng như thế, vì đây là điều ngăn cản chúng ta đừng lao vào sự toàn năng hoặc vai trò cứu tinh, giống như Joe ở đầu chương này khi anh ta không biết nói không với mình, vì thế anh ta tự hỏi, “Tôi đang sống cuộc đời của tôi hay cuộc đời của tôi đang được sống cho tôi”? Khi anh ta bắt đầu giới hạn các ‘có’ và sử dụng những ‘không’ của anh ta, anh ta tìm thấy trung điểm trên đường liên tục.

Cách nói không với người khác (mà không cảm thấy có tội). Chỉ khi nói không với người mà ta có bổn phận phải chu toàn với họ thì mới có lỗi; còn với những trường hợp khác, sự chân thành khi nói không là thượng sách.

Việc quan tâm tới người khác là phần quan trọng để khẳng định mình. Thật hữu ích khi có thể nói không và sẽ giúp làm cho công việc dễ dàng hơn.

(3) Chia sẻ trách nhiệm. Hãy tránh hội chứng ‘chỉ tôi có thể làm việc ấy, mà hãy chia sẻ trách nhiệm với người khác.

Khi mà cuối cùng Joe liêu chia sẻ trách nhiệm với người khác trong tổ chức của anh ta, anh ta giành được nhiều hơn.

(4) Cởi mở trước ý kiến phản hồi của người khác. Hãy cởi mở trước ý kiến phê bình, tư tưởng, và đề nghị của người khác chứ đừng khăng khăng kiêu ‘tôi làm theo ý của tôi.’

(5) Đa dạng hoá. Một trong những yếu tố chung cho cả hai thái cực của đường liên tục này là sự buồn tẻ. Giải pháp cho

vấn đề này là đa dạng hoá những quan tâm và hoạt động của bạn. Nếu sự quá tích cực là vấn đề, hãy huỷ bỏ hoặc rút dần sự dính líu hiện nay và thay thế chúng bằng một sự dính líu mà về thực chất khác với điều bạn bị chất chứa quá nặng.

Hãy tìm những quan tâm mới và khác. Nếu bạn nghiêng về đầu mở rộng quá mức của đường liên tục này, hãy luôn *thay thế*, đừng thêm vào, những dính líu hiện nay. Hãy phát triển sở thích riêng, có thể cả sự giải trí. Hãy học cách ở không và không làm gì cả. Công việc sau này quả là một việc khó đối với nhiều người chúng ta, nhất là khi, theo hệ thống giá trị của chúng ta, chúng ta tin rằng thật là sai trái (hoặc có khi là có tội) khi ta phí thì giờ. Nhưng sự ở không rõ ràng cũng là một sự đa dạng hoá từ sự làm việc không ngừng, cứ thử mà xem.

(6) *Hãy nói ra những vấn đề và quan tâm của bạn.* Nếu bạn cảm thấy không thoả với cách bạn đang sống cuộc sống của bạn, đừng giữ những lo âu ấy trong lòng. Hãy chia sẻ chúng với một người bạn tin cậy, một người bạn đường, một cố vấn hay một nhà trị liệu. Tính khách quan của người khác có thể giúp bạn nhìn rõ hơn các vấn đề bạn đang phải đương đầu và cũng có thể khéo léo giúp bạn cách giải quyết chúng.

(7) *Phát triển và giữ gìn óc khôi hài.* Khi bạn còn là một đứa trẻ mẹ của bạn hay bất kỳ ai khác đã từng nói với bạn rằng bạn phải mặc quần áo lót sạch sẽ bất cứ khi nào bạn ‘đi ra ngoài,’ như để đề phòng nếu bạn gặp tai nạn và phải được đưa vào bệnh viện nơi những người ở khoa cấp cứu sẽ cởi quần áo của bạn để chữa trị cho bạn, và bạn sẽ không ngượng nghịu vì quần áo lót dơ bẩn?

Gần đây chúng ta đã nghe rất nhiều về sự xuất sắc. Bạn có cho rằng có chỗ cho quần áo lót dơ bẩn bên trong sự xuất sắc

không? Tôi hy vọng như thế; luôn có sự bất toàn trong những gì xuất sắc, nếu không nhiều người trong chúng ta gặp rắc rối to.

Chúng ta, những con người, có khả năng tự nhận thức. Khả năng này giúp chúng ta là những con người có trách nhiệm và coi bản thân mình và cuộc đời trần thế của chúng ta là quan trọng. Dù chúng ta thường coi bản thân mình quan trọng hơn là cần thiết hoặc lành mạnh, nhưng chúng ta mong chờ điều đó nơi người khác nữa. Khi họ không coi họ là quan trọng, chúng ta đau buồn. Chúng ta được nhắc nhở rằng sự bất toàn vẫn tồn tại, mặc cho mọi nỗ lực của chúng ta ngược lại.

Có sự bất toàn trong cuộc đời, và nó vẫn còn dù chúng ta thích nó hay không. Nếu chúng ta chấp nhận điều đó là thật, chúng ta hoặc (1) lờ nó đi (và trở thành một loại ẩn sĩ), (2) bị nó bẻ cong đi (và sau này luôn sống khốn khổ), hoặc (3) tìm thấy sự khôi hài trong nó (và kết luận rằng đúng, *có chỗ* cho quần áo lót dơ bẩn bên trong sự xuất sắc).

Nếu chúng ta sẵn lòng chấp nhận sự bất toàn của chúng ta, chúng ta có thể chấp nhận sự bất toàn của người khác. Nếu chúng ta không coi bản thân mình là quan trọng, chúng ta sẽ có thể cười các nhược điểm và thiếu sót của chúng ta. Chúng ta sẽ có thể cười với người khác khi họ cười sự bất toàn *của họ*. Khi bạn phải đương đầu với hoàn cảnh làm bạn phải phàn nàn, hãy xem bạn có thể tìm thấy một sự khôi hài nào trong đó không.

Khả năng thưởng thức sự khôi hài và khả năng cười là những dấu hiệu tích cực của niềm vui mãn nguyện. Về mặt sinh lý học, hành động cười đùa được coi là có tác động đến hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ nội tiết và hệ thần kinh. Tiếng cười có tác dụng tốt trên thành phần hoá học của cơ thể và gia tăng khả năng của cơ thể để chống lại bệnh tật.

Đây là lời khuyên hay: “Cười một chút; sống được nhiều!”

(8) *Dành thời gian để ngủ những bông hoa.* Khi bạn sống cuộc đời của bạn, hãy chắc chắn rằng bạn dành thời gian để có sự vui đùa, vui chơi, để cho đứa trẻ trong bạn nô đùa tự do, để làm tỉnh táo, để đem lại sức sống mới, và để tái tạo.

Sự vui vẻ mang tính quyết định cho sự phát triển lành mạnh và cảm giác khoẻ mạnh. Những nghiên cứu cho thấy những con vượn người bị lấy đi những trò vui chơi trở nên cáu kỉnh và dễ bị kích thích. Từ góc độ này, sự khác nhau giữa người và thú vật là người có nhiều loại trò chơi để vui chơi hơn, từ loại trò chơi rõ ràng để chơi đến những trò chơi rất tinh tế.

Nếu bạn muốn, hãy viết điều đó vào vào thời biểu của bạn. Hãy dành thời gian để ngủ những bông hoa

Thiên Chúa, Đấng Tạo Thành là Đấng ban sự sống cho mỗi người chúng ta. Qua tài năng, năng lực và tự do, chúng ta có khả năng chọn lựa và tự do. Dù ít hay nhiều, số phận không nằm đâu đó ở chỗ mà chúng ta không biết – số phận nằm ngay đây trong chính đôi tay của chúng ta.

Chúng ta có thể cảm thấy mãn nguyện về chính mình. Chúng ta có thể tán dương niềm vui mãn nguyện. Chúng ta đã kiểm soát quá đáng đời sống chúng ta hơn là thích nghi mình đang sống.

Tuy nhiên hãy ghi nhận điều này – tìm thấy con đường của bạn ở giữa hai cực của đường liên tục là việc đáng mong ước dù không thể có sự hoàn hảo. Đừng mong đợi sự hoàn hảo và đừng mong đợi Thiên Chúa sẽ yêu thương bạn nhiều hơn Ngài đã yêu thương bạn hiện nay. Chúng ta được tha thứ mọi thất bại. Chúng ta được chấp nhận và yêu thương như chính chúng ta. Và đó là lý do chúng ta tự do sử dụng những thiên tư một cách khôn ngoan và cố gắng tạo ra một đời sống quân bình.

Thiên Chúa, Đấng ban sự sống, nói với chúng ta rằng Người muốn chúng ta cảm nghiệm một đời sống dồi dào và trọn vẹn. Đức Giêsu đã nói với chúng ta rằng mục đích Ngài đến là để

chúng ta có cuộc sống ‘dồi dào’ (Ga 10:10). Từ ngữ Hy Lạp “dồi dào” có thể dịch là “vượt qua và bên trên,” “nhiều hơn cả mức cần thiết,” “cho thêm rất nhiều”, “phong nhiêu hết sức,” hoặc “tối thượng” Đó là loại đời sống mà Thiên Chúa dành cho chúng ta trong ý nghĩ của Ngài. Tôi lấy Thiên Chúa để nói rằng đời sống dồi dào và phong nhiêu hết sức ấy bao gồm niềm vui mãn nguyện. Mong bạn khám phá ra niềm vui đó!

Note:.....

MỤC LỤC

Bí quyết Số 1: Yêu bản thân của bạn

Tìm ra con đường giữa sự vô giá trị và sự ngạo mạn.

Bí quyết Số 2: Đánh giá các giá trị của bạn

*Tìm ra con đường giữa 'bất cứ điều gì cũng tốt'
và 'mọi thứ là đen hoặc trắng.'*

Bí quyết Số 3: Quan tâm đến người khác

Tìm ra con đường giữa sự hy sinh và sự vị kỷ.

Bí quyết Số 4: Chấp nhận mặt tối của bạn

Tìm ra con đường giữa thiên thần và ma quỷ.

Bí quyết Số 5: Nhận rõ khả năng của bạn

*Tìm ra con đường giữa sự biếng nhác
và thói tham công tiếc việc.*

Bí quyết Số 6: Diễn đạt tình cảm của bạn

Tìm ra con đường giữa sự áp chế và tính bốc đồng.

Bí quyết Số 7: Sống niềm tin của bạn

*Tìm ra con đường giữa sự phụ thuộc quá mức
và sự độc lập.*

Bí quyết Số 8: Sống cuộc đời của bạn

Tìm ra con đường giữa sự bất lực và sự toàn năng.