Khám phá sức mạnh bí ẩn của sự buông bỏ

CHIN-NING-CHU

LÀM ÍT ĐƯỢC NHIỀU

"Con đường ngắn nhất, đơn giản nhất và rõ ràng nhất hướng đến vận mệnh của chúng ta"
- Publishers Weekly -

Do less, achieve more

Trần Thị Thuỳ Trang *dịch*

ZENBOOK NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

MỤC LỤC

Lời tựa
VỊ PHÁP SƯ CẦU MƯA

BÍ MẬT ĐẦU TIÊN ĐIỀU TIẾT HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN
LÀM ÍT ĐƯỢC NHIỀU
HÒA GIẢI VỚI THỜI GIAN
ĐÁNH ĐỔI NHỮNG GÌ BẠN CÓ ĐỂ ĐƯỢC NHỮNG GÌ BẠN MUỐN
NUÔI DƯỠNG NHỮNG GIẤC MƠ CÓ ĐỊNH HƯỚNG

BÍ MẬT THỨ HAI GIỮ TÂM TRÍ THANH THẢN
SÁNG SUỐT TRONG CƠN GIẬN
QUY PHỤC MỞ RA ĐỊNH MỆNH CỦA BẠN
SỐNG ĐỂ VƯƠN LÊN, KHÔNG CHỈ ĐỂ TỒN TẠI
TỰ BAN ƠN HUỆ
BIẾN ĐỔI BỐN ĐỘNG CƠ ĐỘC HẠI

BÍ MẬT THỨ BA KHÁM PHÁ SỨC MẠNH THẦN THÁNH
NGƯNG PHẢN ỨNG, BẮT ĐẦU KIỂM SOÁT MỘT CÁCH BÌNH TĨNH
AN TRÚ TRONG HIỆN TẠI
LỜI BẠT – HÃY BUÔNG BỎ

THÔNG TIN SÁCH



CHIN-NING CHU

tác giả của **Thick Face Black Heart,** là nhà chiến lược kinh doanh hàng đầu, đồng thời là tác giả có sách bán chạy nhất ở Châu Á và Khu vực vành đai Thái Bình Dương, nguyên là Chủ tịch Công ty Marketing Châu Á và Viện Nghiên cứu Chiến lược. Thông qua các quyển sách, những bài nói chuyện và các hội thảo chuyên đề, bà đã đến được với hàng triệu cuộc đời ở hơn 40 quốc gia và có một số lượng đáng kể khách hàng là các tập đoàn đa quốc gia tên tuổi.

“Con đường ngắn, đơn giản và rõ ràng để sống với ước mơ của mỗi người.”

- PUBLISHERS WEEKLY

Lời tựa

Trong quyển sách kinh điển *Con đường ít người đi,* M. Scott Peck đã bắt đầu với lời khẳng định "Cuộc sống thật khó khăn".

Còn trong quyển sách nhất định cũng sẽ thành kinh điển này, Chin-Ning Chu lại lập luận rằng cuộc sống thật đơn giản. Sau khi lĩnh hội được sự thông thái được dàn trải trên những trang chữ tiếp sau đây, tôi chắc chắn bạn cũng sẽ hiểu được sự thâm thúy của *Làm ít, được nhiều.* Những gì có hình thức đơn giản thì thâm thúy. Sự thâm thúy tối cao có được là nhờ tính đơn giản của sự vật, sự việc. Và những gì đơn giản thì sẽ dễ nắm bắt.

Chin-Ning Chu, nhà chiến lược toàn cầu và nhà dự đoán kinh tế, là một cá nhân xuất sắc tiêu biểu với xuất thân khiêm tốn. Bà sở hữu thứ năng khiếu hiếm có nhất của con người: khả năng lý giải những chân lí vĩnh hằng và phức tạp bằng những ẩn dụ và minh họa thật dễ hiểu và đầy ý nghĩa.

Bà là người duy nhất trên thế giới có thể viết nên cuốn sách này. Nó giống một bức tranh hơn là một tổ hợp câu từ - là nhận thức dựa trên kinh nghiệm bản thân hơn là lời khuyên bảo.

Làm ít, được nhiều nhắm đúng vào gốc rễ của hiện trạng cạn kiệt văn hóa[1] trong xã hội hiện đại. Chúng ta có tất cả những tiện nghi và lợi thế nhưng hiệu quả đạt được lại quá ít. Chúng ta dường như bị đẩy vào một cuộc đua không mong đợi và ngay cả đích đến ở đâu chúng ta cũng không hình dung ra được. Phần lớn chúng ta đều có nhà cửa, nhưng lại không có được cuộc sống gia đình như mong ước. Chúng ta có rất nhiều ảnh chụp và đoạn ghi hình của con cháu mình, nhưng lại không có cái sức mạnh tinh thần tạo nên nền tảng của một gia đình lành mạnh. Chúng ta hết

sức bận rộn, đôi khi đến quay cuồng, nhưng lại hoàn toàn không biết được mình đang đi đến đâu. Chúng ta mãi loay hoay với những vấn đề cấp bách, nhưng lại xao lãng những việc mà ta ý thức được là quan trọng thật sự. Chúng ta thường tranh thủ thời gian cho những trò tiêu khiển, đôi khi là những thú vui rất đắt tiền, nhưng chúng ta lại không thật sự hạnh phúc. Một số người trong chúng ta đang làm những việc đúng nhưng không đúng lúc; một số khác thì lúc nào cũng toàn làm những điều sai lầm.

Khi bước vào thời đại mới, chúng ta cần phải xem xét và đánh giá lại lối tư duy của mình, và cách chúng ta tiếp nhận những thử thách của cuộc sống thường ngày trong thời buổi của những thay đổi đáng kinh ngạc. Trong kỷ nguyên mới này, kiến thức chính là nguồn sức mạnh; tư duy thông suốt và tinh thần giàu mạnh có thể trở thành những hạt giống ươm mầm cho sự hòa hợp và cao đẹp của nhân loại.

Để chăm tưới cho những hạt giống cao đẹp của loài người, Chin-Ning Chu đã triệu mời vị pháp sư cầu mưa, người sẽ chỉ bảo cho chúng ta làm thế nào để làm ít mà được nhiều.

Denis Waitley,

Giám đốc Học viện Waitley, tác giả của những quyển sách bán chạy nhất nước Mỹ “Hạt giống của sự vĩ đại” và “Đế chế của tinh thần”.

VỊ PHÁP SƯ CẦU MƯA

Carl Jung, người học trò ưu tú nhất của Sigmund Freud trong lĩnh vực phân tâm học, thường nói về sức mạnh của những điều kỳ diệu bằng câu chuyện sau đây:

Có một ngôi làng nọ đã bị hạn hán suốt năm năm liền. Đã có rất nhiều pháp sư cầu mưa nổi tiếng được mời đến, nhưng tất cả đều thất bại. Trong lần cố gắng cuối cùng, dân làng đã mời một vị pháp sư lừng danh từ phương xa đến. Khi đến làng, ông ấy dựng một túp lều nhỏ và ẩn mình trong đó suốt bốn ngày liền. Sang đến ngày thứ năm, trời bắt đầu mưa và giải được cơn khát của mảnh đất khô cằn ấy. Dân làng hỏi vị pháp sư rằng làm thế nào ông đã tạo nên một điều kỳ diệu đến vậy.

Vị pháp sư trả lời: “Ta chẳng làm gì cả”.

Sửng sốt trước câu trả lời của ông, dân làng nói: “Làm sao lại như thế được? Từ khi thầy đến, bốn ngày sau trời đã đổ mưa”.

Vị pháp sư mới giải thích rằng: “Khi ta đến, điều đầu tiên ta nhận thấy là mọi thứ ở đây không hòa hợp với Thượng đế. Cho nên ta đã dành bốn ngày để hòa hợp bản thân mình với Đấng tối cao. Thế là mưa xuống thôi”.

MỆT MỎI VÌ THEO ĐUỔI

Cuộc sống vốn dĩ rất đơn giản - đơn giản như việc vị pháp sư nọ đã gọi mưa về. Vậy mà không hiểu vì sao, chúng ta đã làm cho cuộc sống trở nên phức tạp vì mãi bộn bề theo đuổi những mong ước của bản thân.

Trong quyển sách này, bạn và tôi sẽ cùng tìm hiểu thấu đáo phương thức thật sự để vị pháp sư kia có được quyền năng gọi mưa màu nhiệm mà không cần nhiều nỗ lực như thế. Bằng việc thấu hiểu được trạng thái ấy của vị pháp sư,

chúng ta có thể chuyển tải những bí mật đã giúp ông gọi mưa để đem lại những kết quả mong muốn trong cuộc sống thường nhật của mình. Trước khi bắt đầu cuộc nghiên cứu, chúng ta hãy tỉnh táo nhận định chính xác chúng ta đang ở đâu vào thời điểm này của cuộc đời mình.

Rất nhiều người đã tâm sự với tôi: “Tôi đã quá mệt mỏi vì phải chật vật đấu tranh trên mọi mặt trận của cuộc sống để nhọc nhằn mà tiến về phía trước”. Kể cả những người sung túc về vật chất cũng bị ám ảnh bởi cảm giác “Tôi không thể chịu đựng thêm nữa”, điều này làm họ mất đi niềm hân hoan tận hưởng thành quả lao động của mình.

Chúng ta thường tốn quá nhiều thời gian cho công việc, trí óc cứ rối bời, tâm hồn trở nên tẻ nhạt, cơ thể thì mệt lử. Ai dường như cũng đang phải làm thêm thật nhiều, và bất chấp họ cố gắng đến đâu, vẫn còn nhiều thứ nữa phải làm. Tiền kiếm được càng nhiều thì càng cần thêm nữa. Kể cả khi đã trở nên thật giàu có và thịnh vượng, chúng ta vẫn thấy rằng luôn luôn có những chiến trường mới chờ ta ra trận. Và cái vòng luẩn quẩn ấy cứ tiếp diễn. Tâm trí con người có thể chịu được bao nhiêu áp lực cơ chứ?

Với những người hết sức kín đáo thì cũng dễ dàng nhận ra trong ánh mắt, trong giọng điệu, ngôn ngữ cơ thể và từng chi tiết nhỏ nơi họ đều toát lên một điều: “Tôi thật sự mệt mỏi vì theo đuổi danh vọng. Thế nhưng, tôi đang ở trong tình trạng không có chiến thắng và không có lối thoát. Nếu tôi không tiếp tục tiến nhanh lên phía trước thì những người ở phía sau sẽ bắt kịp và giẫm đạp lên tôi. Nếu tôi không thích chỗ đứng hiện tại của mình, thì làm sao tôi có thể chấp nhận bị đẩy xuống nấc thang thấp hơn trong xã hội chứ? Tôi phải lên dây cót cho mình mỗi ngày để chiến đấu thêm một trận chiến khổ sở và ác liệt nữa”. Có rất nhiều người đã chiến đấu can đảm trong sự thiếu vắng niềm vui để theo đuổi hai chữ “thành công”.

Giải pháp cho vấn nạn này có vẻ như xui bạn đầu hàng cuộc sống, đi ở ẩn, quay lưng lại với đời, và sống giản dị với thiên nhiên. Với một vài người, đây có thể là một giải pháp khả dĩ. Nhưng hầu hết chúng ta không thể đầu hàng cuộc sống chỉ vì chúng ta không thành đạt. Như lời một nhà hiền triết châu Á thế kỉ XIX nói về một người đang muốn từ bỏ thế giới sau khi thất bại trong việc theo đuổi mơ ước của mình: "Không phải anh ta từ bỏ thế giới mà là thế giới đã từ bỏ anh ta".

Bất kể bạn đang theo đuổi sự thành công, hay gìn giữ thành quả đã khó nhọc để có, hay đang đối mặt với nguy cơ thất bại, tất cả đều rất căng thẳng. Vì khi bạn cố gắng thúc ép mọi hoàn cảnh và kết quả theo ý mình, bạn sẽ chỉ nhận được lo âu mà thôi. Nên khi mọi việc không được thuận buồm xuôi gió, thì như thể cuộc sống tự nó vốn đã không muốn hợp tác với bạn vậy.

THOÁT KHỎI NHỮNG BON CHEN

Cả đời mình tôi mơ ước được trở thành một ngôi sao ca nhạc. Tôi tiêu tiền vào những khóa học luyện thanh nhiều hơn bất cứ việc gì khác. Rốt cuộc, tôi nhận ra rằng lý do khiến tôi không thể trở thành ca sĩ như mình mong ước chính là vì niềm khao khát được hát trong tôi mạnh đến nỗi khiến cho trí óc tôi giữ chặt lấy giọng hát của mình. Khi tôi hát, thay vì cứ để cho tiếng hát của mình thoát ra một cách tự nhiên thì trí óc của tôi lại cứ cố gắng giúp cho giọng mình cất tiếng. Cuối cùng tôi đã nhận ra, sự thật là giọng hát của tôi tự nó biết cách cất tiếng ca. Còn trí óc của tôi thì hoàn toàn không biết hát!

Khi tôi giải tỏa tâm trí của mình khỏi việc cố gắng hát cho hay, giọng hát của tôi lập tức được tự do. Qua đó tôi nhận ra rằng ta có thể tạo ra biến đổi trong bất kỳ lĩnh vực nào của đời sống mà không cần phải quá nỗ lực hay hối thúc. Sức mạnh màu nhiệm này trú ngụ ngay trong bản

thân chúng ta hệt như cách một hạt giống tích trữ sức sống tiềm ẩn bên trong nó, và sau cùng sẽ giải phóng nguồn năng lượng ấy ra để trở thành cây sai trái ngọt.

Việc khám phá tại sao mình không thể hát hay đã cho tôi một cái nhìn thấu suốt rằng cuộc sống thật sự cũng dễ dàng như việc ca hát vậy. Bằng cách này hay cách khác, suốt chặng đường khôn lớn và trưởng thành, chúng ta luôn giữ chặt ý nghĩ rằng con đường để đi đến thành công là bằng mọi nỗ lực phải thúc ép mọi sự việc theo sự hình dung của bản thân. Kết quả là cuộc sống cứ thường xuyên từ chối mọi nỗ lực của chúng ta, hay đúng hơn là chính chúng ta đã tự thúc ép mình trở nên thừa cân, căng thẳng và mệt mỏi vô cùng. Tuy nhiên, khi chúng ta giải phóng mình khỏi những nỗ lực vô ích, chúng ta đã hé mở cánh cửa cho những quyền năng màu nhiệm bước vào cuộc đời mình.

Helen sở hữu một văn phòng môi giới nhân viên quản trị. Trong hai tuần đầu tiên sau khi khai trương, cô đăng ba đoạn quảng cáo ngắn trên đặc san chủ nhật của tờ "Los Angeles Times" để tuyển dụng nhân viên quản trị cho ba công ty đa quốc gia. Trong hai ngày, ba mẩu quảng cáo ngắn ngủi đó đã đem lại ba ứng viên xuất sắc, và cô nhanh chóng khóa sổ ngừng tuyển dụng. Trớ trêu thay, ba công ty khách hàng của cô cũng cho đăng tin tuyển dụng trên cùng số báo trên, trong đó có một mẩu quảng cáo lớn đến một phần tư trang báo. Tuy nhiên, ba ứng viên xuất sắc kia chỉ trả lời những mẩu quảng cáo ngắn ngủi của Helen.

Những kết quả phi thường xảy ra thường xuyên hơn chúng ta vẫn tưởng rất nhiều. Quyền năng giản dị và kỳ diệu này tồn tại không giới hạn bên trong những quy luật của tự nhiên, hoàn toàn miễn phí, chỉ chờ được khai phá. Nếu chúng ta có thể triệu gọi quyền năng tạo ra phép màu này bất cứ khi nào mình muốn, thì chẳng phải cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên suôn sẻ như một con thuyền dong buồm trên mặt biển êm đềm dịu gió? Giống như trường hợp của Helen vậy: đăng quảng cáo là phần hành động ta nhìn

thấy được, còn nhận được kết quả tuyệt vời như vậy chính là nhờ vào sức mạnh của tinh thần và tâm hồn cô ấy.

TỔNG KẾT

Điều vị pháp sư cầu mưa đã làm chính là thực hiện một phép màu. Mặc dù phép màu vượt ra ngoài lý lẽ và khả năng vận dụng của con người, nhưng bạn sẽ nhận ra rằng ta vẫn có thể khai thác chúng được bằng cách tạo ra một môi trường nội tại bên trong ta để thu hút những yếu tố đồng bộ và những mối liên kết đang tiềm ẩn trong vũ trụ. Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta thường không gọi chúng là phép màu bởi vì từ "phép màu" nghe có vẻ quá cường điệu. Và khi mọi thứ bỗng nhiên đi theo hướng có lợi cho mình, chúng ta cố gắng xem nhẹ chúng và gọi chúng là vận may. Tuy nhiên, hầu hết những "vận may" này đều chính là phép màu trong đời thực của chúng ta.

Liệu có một cách thức để điều khiển những phép màu và vận may hay không? Thử thách của chúng ta chính là khám phá ra cái gì cấu thành những yếu tố thuận lợi để tạo ra những kết quả như mong đợi. Nói cách khác, nếu có thể gia tăng những lợi thế trong việc tạo ra những thành quả hữu ích trong cuộc sống và công việc, chúng ta sẽ thành công một cách dễ dàng, như vị pháp sư cầu mưa kia đã làm vậy.

BÍ MẬT ĐẦU TIÊN
ĐIỀU TIẾT HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN

LÀM ÍT ĐƯỢC NHIỀU

Khi vị pháp sư cầu mưa vừa đến ngôi làng, nạn hạn hán ở đây đang vô cùng nghiêm trọng và thảm hại. Nếu ông cũng như bạn và tôi, thì ông sẽ nhanh chóng rơi vào bận rộn: nói chuyện với dân làng về tình hình mưa nắng trước giờ và lập đàn cầu mưa - nhưng ông đã không hề tự làm mình bận rộn chút nào.

Chữ "bận rộn" trong tiếng Hoa gồm hai phần. Một phần tượng trưng cho trái tim, phần còn lại tượng trưng cho cái chết. Có nghĩa là khi một người trở nên quá bận rộn, trái tim của người đó sẽ chết. Ấy thế mà trong xã hội ngày nay, mọi người lại có vẻ coi trọng cái sự bận rộn này. Khi có người hỏi bạn "Bạn có bận không?" thì hầu như là bạn trả lời "Có chứ, tôi bận lắm, không có thì giờ để tán gẫu nữa". Bạn sẽ không bao giờ trả lời rằng "Không, tôi không bận gì cả", dẫu cho đó là sự thật. Chúng ta cứ liên kết "bận rộn" với "thành đạt", nên chỉ có những người không mấy thành đạt thì mới không bận rộn. Sự thật là, chúng ta có thể thấy có khá nhiều người hết sức bận rộn mà chẳng thành công. "Bận rộn" không phải lúc nào cũng tốt, mà thông thường nó có nghĩa là tâm hồn bạn đang bị bỏ bê.

Mục đích của vị pháp sư là gọi mưa, chứ không phải là làm một màn trình diễn. Ông không cần phải tỏ ra cặm cụi cần cù để gây ấn tượng với bất cứ ai. Để được kết quả như mong muốn, ông ấy làm rất ít - dựng một ngôi lều rồi "bế quan" thiền định. Bằng cách làm việc rất ít và thong dong tự tại, ông đem trạng thái hòa hợp vào chính mình, và từ thân tâm ông trạng thái đó tuôn ra tràn ngập khắp cả ngôi làng. Bằng cách làm ít, vị pháp sư cầu mưa đã được nhiều hơn.

Một trong những nguyên lý chủ đạo của hatha yoga, hệ thống động tác thể dục trị liệu của Ấn Độ, là cho phép cơ thể được thư giãn trong một động tác yoga chứ không phải

gắng sức gò bó cơ thể để đạt được một tư thế nhất định. Khi bạn nôn nóng uốn vặn cơ thể tối đa và ép buộc cơ thể vào đúng vị trí, thì chắc chắn cơ thể bạn sẽ phản kháng.

Khi bạn cởi mở và thư giãn, không gồng mình quá sức, không ép mình phải đạt được một tiến bộ tức thì nào, cơ thể bạn sẽ khai thông từ trong nội tại một cách tự nhiên và cho phép bạn dễ dàng tập các động tác duỗi người trọn vẹn và hiệu quả. Thái độ của chúng ta đối với thành công và việc gặt hái được biểu tượng thành đạt cũng hoạt động theo nguyên tắc này.

MÂU THUẪN GIỮA HÀNH ĐỘNG VÀ NỖI LO

Khi bạn theo đuổi một việc gì với nỗi lo đau đáu, bạn sẽ tốn rất nhiều nỗ lực chỉ để thu được một kết quả chẳng đáng là bao. Vì bạn đang khao khát và suy tư dữ dội, nên bạn đã mệt mỏi thậm chí trước khi bắt đầu công việc. Mặc dù cơ thể bạn chưa làm gì cả, nhưng tâm trí bạn đã lao lực để chiến đấu chống lại hoàn cảnh và điều kiện hiện tại.

Trước khi cử động một bắp cơ, thì trí óc đã phải vận hành với biên độ lớn từ trạng thái hưng phấn sang ức chế. Quá nhiều năng lượng đã tiêu hao trong trí óc trước khi bạn có cơ hội sử dụng nó vào những hành động thiết thực hơn để theo đuổi mục tiêu, cho nên nỗi lo đã đẩy bạn ra xa hơn so với mục tiêu của mình. Bạn trở nên vô tích sự như một con lật đật, lắc lư một cách vô thức. Bạn muốn được thư giãn nhưng lại không biết phải làm sao để vứt bỏ hàng tá thứ vụn vặt mà đúng ra đã được xử lý hết trong ngày hôm qua. Bạn cảm thấy tội lỗi khi thúc ép mình phải từ tốn lại.

NHỊP ĐIỆU GIỮA SỰ THƯ THẢ VÀ NỖ LỰC

Chúng ta vẫn nghĩ rằng nỗ lực là trái ngược với sự thư thả. Nhưng sự thật lại ngược đời là nỗ lực và sự thư thả không hề trái nghịch nhau - chúng bổ khuyết cho nhau.

Giống như một vận động viên điển kinh Olympic, để chiến thắng trong một cuộc thi đấu bạn phải nỗ lực hết mình. Thế nhưng để bảo đảm hiệu suất tối đa, bạn phải biết cân nhắc giữa việc nỗ lực bức nước rút và việc giữ cho động tác nhịp nhàng uyển chuyển. Môn trượt băng nghệ thuật cũng như vậy. Khi vận động viên sử dụng sức lực quá mức họ sẽ mất kiểm soát trong cú xoay của mình và ngã nhào. Mặt khác, nếu họ không sử dụng những nỗ lực tối ưu của tinh thần và thể chất, họ sẽ không đạt được thành tích tốt nhất.

Mục tiêu của việc tận dụng hết sức sự nỗ lực là để đạt được sự nhuần nhuyễn, tự nhiên. Khi một nữ diễn viên múa ba-lê khiêu vũ trên những ngón chân của cô, vẻ đẹp và nét duyên dáng được bộc lộ là nhờ hàng giờ luyện tập liên tục của cô ấy. Luciano Pavarotti[2] đã khổ luyện để hát cả một buổi diễn opera với chất giọng hoàn toàn thư thái.

Để có được chất giọng tự nhiên đó, ông đã phải rèn luyện cho từng thớ thịt trên cơ thể mình xử lí được nguồn lực dùng để tạo ra tiếng hát điêu luyện và tự nhiên. Bạn cũng phải trở nên mạnh mẽ để có thể thư thả và nhượng bộ trước những thử thách của cuộc sống.

Vì sự nhuần nhuyễn và thư thái được nuôi dưỡng bởi sức mạnh to lớn. Bí mật thành công này đã dẫn lối nhiều ca sĩ, vận động viên hay vũ công đẳng cấp thế giới, nó xuất phát từ cùng hệ nguyên lý có thể tạo nên vĩ nhân trong bất cứ nỗ lực nào.

SỰ HÀI HÒA GIỮA THỎA HIỆP VÀ TRANH ĐẤU

Hai mặt đối lập đầy sức mạnh của thành công là sự thỏa hiệp và tranh đấu. Hãy thử xem một dòng sông đã thể hiện hai bản chất này như thế nào. Nó thỏa hiệp với địa hình trái đất, nó mài mòn vật cản và điều chỉnh luồng chảy trong khi vẫn cuồn cuộn tiến lên phía trước, tranh đấu để

đạt được mục tiêu cao nhất là hòa mình vào biển cả. Hai bản chất này luôn luôn được giữ trong trạng thái cân bằng.

Dòng sông đã thiết lập thứ tự ưu tiên cho nỗ lực của mình: đổ về biển cả là mục tiêu hàng đầu, loại bỏ hay uốn lượn quanh những tảng đá là nhiệm vụ thứ hai. Trong khi hoàn thành nhiệm vụ thứ hai của mình con sông vẫn không bao giờ bỏ quên nhiệm vụ hàng đầu của nó. Con sông không có thời gian để ngừng chảy và tập trung phá hủy một tảng đá cản đường rồi mới tiến về phía trước.

Cũng theo cách đó, trong khi bạn dồn hết sức lực của mình để quyết chí đạt được thành tựu, hãy luôn mẫn cán mà vẫn cẩn trọng tìm ra nhịp độ thư thả trên con đường hướng đến mục tiêu của mình. Nguyên tắc này vận hành xuyên suốt mọi lĩnh vực trong cuộc sống của chúng ta. Ví như trong đời sống hôn nhân, mục tiêu chủ đạo của chúng ta là nỗ lực để duy trì và tạo dựng tình yêu và sự hòa hợp trong gia đình. Còn mục tiêu thứ hai là vẫn không đánh mất sự độc lập của bản thân. Và để cố gắng phấn đấu cho mục tiêu hàng đầu kia, chúng ta vẫn thường phải dung hòa những khác biệt của đôi bên.

Tình huống tương tự có thể xảy ra trong những cuộc đàm phán kinh doanh. Có thể mục đích chính là tạo ra vụ hợp tác thuận lợi để tăng cường thị trường toàn cầu công ty, trong khi đó mục đích thứ yếu là đấu tranh để có được một hợp đồng có lợi nhất. Và để có được kết quả hoàn hảo nhất - ký kết một hợp đồng - người đàm phán cần phải cân bằng giữa việc giành được hợp đồng và sự thỏa hiệp cần thiết. Vì nếu không có sự thỏa hiệp, sẽ không có hợp đồng nào cả.

ÍT NGHĨA LÀ NHIỀU

Làm ít không có nghĩa là không làm gì hết. Sau đây là những ví dụ cho thấy nguyên tắc ít nghĩa là nhiều có thể vận hành trong tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống của chúng ta.

1. HÃY ĐỂ CHO NƯỚC SÔI

Để đun nước, bạn cho nước vào ấm rồi đặt ấm lên bếp lò. Mọi thao tác đều ảnh hưởng đến việc trao đổi năng lượng. Khi bạn đậy nắp ấm lại nghĩa là bạn đang để cho nước được sôi. Nếu như bạn quá nôn nóng và cứ luôn mở nắp ra xem nước sôi hay chưa thì bạn đã làm cản trở quá trình hấp thu nhiệt lượng và làm chậm việc đun sôi nước.

Đối với chủ doanh nghiệp hay nhân viên kinh doanh, chúng ta được dạy là cần phải sốt sắng theo đến cùng để giành lấy hợp đồng. Thậm chí một khái niệm đơn giản như "theo đến cùng" cũng có chừng mực trong sắc thái và ý nghĩa của nó. Nhiều nhân viên kinh doanh tìm thấy một bạn hàng thân thiện và tiềm năng, thế là họ bắt đầu theo đuổi đến cùng như thể là tiến hành không kích hết sức phiền nhiễu. Họ cực kì mong muốn hợp đồng được ký kết, giống như một bà nội trợ cứ luôn mở nắp ấm nước ra xem và mong cho nước mau sôi. Càng vồ vập thì càng dễ mất khách.

2. CẦN BIẾT NHỮNG GÌ NÊN TỪ BỎ

Dựa vào nguồn lực của mình, nhận biết cái gì nên từ bỏ và cái gì nên theo đuổi. Tôi biết một nhà xuất bản nhỏ ở châu Âu đã gặp khó khăn tài chính trong một thời gian dài. Nhưng năm ngoái, công ty xuất bản một quyển sách được liệt vào danh sách những đầu sách bán chạy nhất mọi thời đại. Nhờ vào thành công bất ngờ này, rất nhiều tác giả danh tiếng đã gửi bản thảo sách mới đến cho họ.

Ông chủ muốn nương cái đà này và xuất bản những đầu sách mới càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, công ty của ông lại không có đủ nguồn lực để thực hiện mong muốn đó một cách chỉn chu. Thế là ông gấp rút thuê thêm nhiều biên tập viên và nhân viên hỗ trợ mà hầu hết đều là những người không có nhiều kinh nghiệm và không kham nổi khối

lượng công việc khổng lổ như thế. Nhà xuất bản đã đẩy nhân viên của mình vào tình trạng mệt mỏi cả về sức khỏe lẫn tinh thần, và kết quả tất yếu là công việc đã không được giám sát chu đáo.

Hàng loạt các đầu sách mới được tung ra thị trường, và chất lượng thật sự làm xấu hổ cả nhà xuất bản lẫn các tác giả. Tệ hơn nữa, để đầu tư cho lần tăng quy mô này, nhà xuất bản đã tận dụng hết toàn bộ số tiền kiếm được từ quyển sách thành công lần trước. Điều này đã khiến cho vị tác giả nòng cốt kiện ông vì không trả tiền bản quyền tác phẩm, ông đã vung tay quá trán và lãnh kết cục tất yếu là không có quyển sách thành công tiếp theo, cộng với một khoản thiệt hại tài chính nặng nề.

Giống như ông chủ nhà xuất bản này, nhiều người trong chúng ta cũng đã phải học khôn từ thực nghiệm sai lầm. Đôi khi chúng ta bị thôi thúc bởi lo sợ và lòng tham, nên ôm đồm quá nhiều việc và thay đổi chuẩn mực của mình “chỉ một chút thôi mà”. Thế nhưng, khi chúng ta nhìn lại, kết quả lại hiếm khi vừa lòng toại ý.

Khi chúng ta sống đủ lâu, có đủ sự thận trọng cần thiết, và đã học hỏi nhiều từ những sai lầm, thì rồi chúng ta sẽ biết rằng không nên quýnh quáng và bám riết lấy mọi cơ hội “tốt”.

Trước đây, tôi nhận được một cuộc gọi của một doanh nhân ở Singapore. Ông ấy đề nghị tôi đến Bắc Kinh để tham dự một dự hội thảo chuyển giao công nghệ quốc tế. Ông cũng đã thu xếp cho tôi một cuộc gặp với Lý Bằng, lúc bấy giờ đang là thủ tướng Trung Quốc, và Chu Dung Cơ, thủ tướng đương thời và là bậc thầy trong việc phát triển nền kinh tế Trung Hoa hiện đại.

Doanh nhân người Singapore nói với tôi là ông ấy đã giới thiệu tôi với các vị lãnh đạo Trung Hoa và rằng tôi sẽ là người lý tưởng để diễn thuyết chính trong sự kiện này. Nhưng vấn đề là tôi đã hứa sẽ có mặt trong hội chợ sách

miền Nam ở Nashville, Tennessee. Kỳ hội chợ này không phải là một sự kiện lớn mang tầm cỡ quốc gia, và tôi cũng không phải là tác giả duy nhất sẽ có mặt. Tôi hoàn toàn có thể từ chối tham dự, vì nó đã được lên lịch trước những sáu tháng, thế nhưng tôi lại có cảm giác là không nên. Và tôi đã quyết định từ chối cuộc hẹn với các nhà lãnh đạo Trung Quốc.

Tôi quyết định không gặp mặt Lý Bằng không phải vì tên tôi đã được in trên brochure của chương trình thương mại đó hay vì nhà tổ chức sẽ bất mãn nếu tôi vắng mặt. Mà là dựa trên nhận thức của tôi rằng nếu số phận đã định tôi sẽ trở thành một người nổi tiếng trong lĩnh vực của mình, thì điều đó sẽ thành hiện thực bất chấp mọi hoàn cảnh. Và gặp mặt Lý Bằng sẽ không khiến điều đó xảy ra. Vì ông gặp hàng ngàn người vô danh tiểu tốt mỗi năm; tôi cũng sẽ chỉ là một kẻ vô danh trong hàng dài những người ông lướt qua. Chỉ một lần gặp mặt sẽ không làm cho tôi có đủ đặc quyền để nhấc máy gọi điện nói chuyện với ông ấy. Ngược lại chắc chắn tôi sẽ khiến cho bản thân mình và nhiều người khác phải căng thẳng và rối ren nếu thay đổi lịch trình đã hẹn trước.

Sau nhiều năm cố gắng rèn luyện cật lực, giờ đây tôi đang tiếp cận vận mệnh của mình một cách điềm tĩnh, nhờ biết rõ cái gì nên bỏ qua.

3. HÃY ĐỂ THẦN MAY MẮN BẮT KỊP BẠN

Có những người lúc nào cũng làm việc siêng năng hơn những người khác, thế nhưng khi thần may mắn đến thăm thì họ lại để lỡ mất cơ hội.

Richard là một chủ doanh nghiệp tư nhân. Anh là một người năng nổ, quả quyết, và nhanh trí. Vậy mà, suốt một quãng thời gian dài anh không được mấy thành công. Đó chẳng phải là vì anh ấy không chịu nỗ lực mà là vì anh đã cố gắng quá sức và quá mức cần thiết. Đối với những dự án

mà anh cho là sẽ đem lại những khoản lợi nhuận béo bở thì anh theo đuổi dữ dội hệt như một con chó ngao cố giữ lấy khúc xương của mình. Thế là Richard đã bóp chết những hợp đồng của mình.

Khi đi chào hàng, anh thậm chí vẫn không thôi tiếp thị cả khi khách hàng đã chọn mua. Khách hàng có lẽ cảm thấy đã tiếp nhận đủ thông tin với sự trình bày của Richard, nhưng anh lại không hiểu được là công việc đã hoàn tất. Vì thương vụ đạt được quá dễ dàng thế nên Richard cảm thấy là cần phải nói tiếp. Sau đó nữa, anh vẫn cảm thấy chưa hài lòng và lại nói thêm "một chút" nữa - cho đến khi anh trở nên phiền hà đối với khách hàng, tự mình làm hỏng hợp đồng và bị mời ra khỏi cửa.

Tình cờ tôi có dịp gặp Richard cách đây vài tháng. Khi anh kể cho tôi nghe về những thành công gần đây của mình, tôi hỏi rằng điều gì đã thay đổi trong cuộc sống của anh. Richard trả lời "Tôi đã học được cách kiềm chế sự thôi thúc làm việc quá trớn và bóp nghẹt cơ hội của mình. Tôi đã ngưng đeo đuổi thắng lợi một cách điên cuồng. Tôi giảm bớt tốc độ của mình lại và để cho thần may mắn theo kịp mình". Cũng như Richard, phần lớn trong chúng ta cứ tiến lên phía trước mà không có định hướng, vẫn điên cuồng đeo đuổi những thành công xa vời mà không hề ý thức được là chúng ta đã vượt qua đích đến của mình rồi.

4. SỬ DỤNG LỰC HÚT CỦA SỰ HÀI LÒNG

Sự hài lòng có vẻ như là một mục tiêu khó đạt được và đi ngược lại với văn hóa hiện đại ngày nay. Trong nhận thức của mình, tất cả chúng ta đều tin rằng để có thể hài lòng thì tất cả mọi thứ trong cuộc sống đều phải thật tốt đẹp. Nhưng vấn đề là "thật tốt đẹp" thì có nghĩa gì khi tâm trí bạn vẫn không thấy hài lòng? Một tâm trí bất mãn thì luôn cảm thấy mọi thứ đều không đủ tốt đẹp. Nếu công việc kinh doanh của bạn khấm khá, thì có những người khác còn làm

ăn tốt hơn. Nếu nhà của bạn đẹp, thì nhà của người khác còn to và đẹp hơn. Nếu con bạn thông minh, thì con của người hàng xóm là thiên tài!

Từ “hài lòng” thường ngụ ý là thiếu khát vọng và thụ động. Có vẻ như nó mâu thuẫn với trạng thái cần có cho nỗi khao khát hướng đến thành công. Khi bạn muốn hoàn thành mỹ mãn một mục tiêu được giao phó, thì rất có thể bạn sẽ rơi vào trạng thái mong đợi hoặc cảm thấy dở dang - tâm trạng không hài lòng này dồn bạn vào chuỗi hoạt động bất tận. Các giám đốc điều hành không bao giờ hài lòng với mức lợi nhuận sau cùng, những người giao dịch không khi nào thỏa mãn với những hợp đồng đã ký kết, cách làm việc của một nhân viên luôn luôn còn những điểm phải cải thiện, một người vợ hoặc chồng luôn mơ ước nửa còn lại của họ ân cần, chu đáo hơn. Hai tiếng hài lòng dường như là điều chẳng ai màng nghĩ tới. Ngoài mặt, một người thành đạt luôn tỏ ra không hài lòng do bị nung đốt bởi sức nóng của sự bất mãn. Tuy nhiên, điều này trông có vẻ hiển nhiên nhưng không phải lúc nào cũng đúng.

Một người thành đạt thật sự sẽ hiểu rõ lực hút của sự hài lòng. Để tiến xa hơn, bạn cần phải chấp nhận bất kỳ thành quả nào mà bạn đã đạt được - cho dẫu nó có bị xem là cỏn con - bởi lẽ, dù bạn đang đứng ở đâu thì đó vẫn là điểm khởi đầu duy nhất của bạn. Để được hài lòng không có nghĩa là vắt kiệt sức lực của bản thân quá mức cần thiết để đạt được nhiều hơn hay mải miết vượt qua người khác; cũng không phải là hả hê với những điều xoàng xĩnh.

Hài lòng nghĩa là cảm thấy vui sướng với những kết quả tích cực mà bản thân đã đạt được và đồng thời, với sự biết ơn và lòng đam mê, chúng ta thử thách bản thân và những người xung quanh theo đuổi những giới hạn cao và đẹp hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Sức mạnh của sự thỏa mãn sẽ sinh ra tri túc và lòng bác ái. Tình cảm này sau đó lan tỏa đến tất cả mọi vật, mọi việc mà bạn chạm phải -

công việc và gia đình bạn - nhờ đó đem lại cơ hội cho sự mở mang, đổi mới.

Khi bạn làm việc trong tâm trạng hài lòng, mỗi một ngày mới đều mang đến cho bạn một điểm nhìn mới về cách thức tiếp cận những mục tiêu của bản thân. Khi mở rộng lòng mình, bạn sẽ tận hưởng được niềm vui sướng khi thực thi công việc của mình “trong thì hiện tại”. Người lao động có được niềm vui của sự lao động sẽ hiệp lực tạo ra một nguồn năng lượng mạnh mẽ mà qua thời gian có thể đem lại những thành tựu vượt xa cả những mong đợi lớn lao nhất.

Làm thế nào để một người có thể lĩnh hội được thái độ sống hài lòng này? Câu trả lời là phải cảm thấy hài lòng mọi lúc mọi nơi, kể cả khi bạn đang bất mãn tức thời.

TỔNG KẾT

Vị thần Thành công là một cô nàng kiêu kì. Nàng muốn bạn phải luôn theo đuổi nàng, ấy thế nhưng nàng chắc chắn sẽ lẩn tránh nếu bạn tấn công quá dồn dập. Để có thể chiếm được trái tim nàng, bạn cần phải kết hợp được trạng thái thanh thản. Bằng cách cân bằng nhịp điệu giữa sự thư thả và nỗ lực, hài hòa được giữa thỏa hiệp và tranh đấu, và phải lĩnh hội được nguyên lý ít nghĩa là nhiều, bạn sẽ tự khắc điều tiết được những hoạt động thường nhật của mình - từ chỗ bị chi phối bởi nỗi lo cho đến trở nên điềm tĩnh mà giành lấy thành công.

HÒA GIẢI VỚI THỜI GIAN

Đề tài *Làm ít, được nhiều* sẽ không thể đầy đủ nếu không nói đến vấn đề hòa giải với thời gian. Khi vị pháp sư cầu mưa của chúng ta đến làng, ông đã dành bốn ngày ở trong lều của mình kiên nhẫn chờ đợi khoảnh khắc mà trời sẽ ban xuống cơn mưa ngọt lành. Ông không hề đặt ra thời hạn khi nào trời sẽ đổ mưa. Ông đã dành trọn thời gian cần có để tạo ra sự hòa hợp vô cùng to lớn trong nội tại bản thân ông để từ đó nó có thể tuôn tràn và thấm đẫm toàn bộ ngôi làng. Ông mất hết bốn ngày để hoàn thành công việc này.

Khi bắt đầu công việc của mình, ông không hề biết trước là nó sẽ mất bao lâu. Không hề có một công thức toán học nào để ông có thể tính toán được cần bao nhiêu thời gian thì ngôi làng mới đạt được đủ độ hòa hợp để đón nhận cơn mưa. Ông tập trung vào công việc hơn là vào thời gian.

BÀI TOÁN NAN GIẢI CỦA THỜI GIAN

Thời gian đã tồn tại trước cả bạn và tôi, và vẫn sẽ còn đó sau khi chúng ta tan biến vào hư không. Dù vậy, đối với tôi, thời gian tồn tại chỉ vì tôi tồn tại. Không có tôi, sẽ không có thời gian. Bởi tôi tồn tại nên thời gian có mặt ở đây để chiến đấu với tôi. Thời gian quá ngắn, quá lâu, quá chán, quá sôi nổi; thời gian vụt bay nhanh, thời gian kéo dài lê thê; chúng ta bị trễ, bị sớm; chúng ta cố gắng mua lấy thời gian, chúng ta phung phí thời gian. Chúng ta cố gắng quản lý và điều khiển thời gian, nhưng, thường thì vẫn là chính thời gian điều khiển chúng ta.

Thay vì làm chủ thời gian, chúng ta lại thường bị thời gian chi phối. Chúng ta trễ giờ trong những cuộc hẹn và buổi họp; chúng ta bị chậm tiến độ công việc; chúng ta phải hy sinh giấc ngủ để có nhiều thời gian hơn cho những việc

chưa hoàn thành. Chúng ta hối hả nơi này, vội vã chỗ kia, chạy lung tung khắp nơi, và chẳng đi đến đâu.

Trong tuyệt vọng, chúng ta sáng tạo ra khái niệm "quản lý thời gian". Việc quản lý thời gian chưa chắc có hiệu quả, nhưng miễn là chúng ta còn được tin rằng mình đang làm gì đó để quản lý nó, thì chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu với bản thân hơn. Còn về phía thời gian, nó sẽ chẳng bao giờ tham gia vào cái giao kèo này để bị đặt dưới sự quản lí của chúng ta đâu.

CHUYÊN GIA QUẢN LÝ THỜI GIAN LẠI KHÔNG CÓ THÌ GIỜ

Nhân viên điều hành một công ty sản xuất truyền thông đã kể tôi nghe một câu chuyện thú vị như sau:

Một lần nọ họ hợp tác sản xuất chương trình ghi âm với ông X, người được xem là chuyên gia quản lý thời gian. Công ty sản xuất gọi điện đến ông X để kiểm tra xem ông đã luyện tập kịch bản chưa để họ có thể lên lịch ghi âm. Mỗi lần họ gọi đến, ông X luôn luôn trả lời cùng một câu: "Tôi chưa có thì giờ để đọc nó".

THỜI GIAN - NGƯỜI CHỦ TA KHÔNG THỂ QUẢN LÝ

Ông X đã trả lời trung thực, ông ấy quả không có thì giờ. Thật sự thì cái học thuyết về quản lý thời gian mà ông quảng bá rầm rộ với mọi người chỉ là một ảo tưởng. Hãy nghĩ xem: thời gian đã tồn tại từ khi vũ trụ xuất hiện - đến tận hàng tỉ năm. Thời gian là nhân chứng của lịch sử và tiền sử, và trước cả khi khái niệm lịch sử ra đời thì thời gian đã có mặt. Thì ông X, chỉ là một hạt bụi nhỏ nhoi trong vũ trụ bao la vô tận với dòng đời chưa đầy một trăm năm, làm sao có được bất kỳ quyền năng nào để "quản lý" thời gian? Khả quan nhất là chúng ta nên nhận thức ra rằng "quản lý thời gian" nghĩa là quản lý chính bản thân chúng ta chứ không

phải thời gian. Đây chính là bí mật mà vị pháp sư cầu mưa của chúng ta đã lĩnh hội được.

Qua nhiều thế hệ, con người đã sáng chế ra nhiều công cụ - từ chiếc đồng hồ cát và đồng hồ mặt trời cho đến đồng hồ nguyên tử - với mục đích đo đạc, cảm nhận, và nhìn thấy được thời gian. Trong khi con người cứ mãi bận bịu đấu tranh để nắm bắt được thời gian, thì thời gian vẫn tồn tại vững vàng và từ tốn trôi qua chúng ta.

Có một truyền thuyết cổ xưa kể về một vị thần trên thiên đàng đã tổ chức một buổi lễ theo nghi thức cúng tế rất hoành tráng để thờ phụng Đấng sáng tạo. Sự thành kính của vị thần này đã làm Đấng sáng tạo cảm động nên Ngài muốn ban cho vị thần một ơn huệ hoặc một điều ước. Vị thần xin được bất tử. Đấng sáng tạo tỏ ra bối rối. Ngài nói với vị thần rằng đó là một điều mà chính Ngài, Đấng sáng tạo tối cao, cũng không thể đáp ứng được. Ngài phán rằng, “Vạn vật sẽ đều phải tan biến theo thời gian, kể cả những ý niệm của con người về Thượng đế và Đấng sáng tạo.”

NHỮNG NÉT ĐẶC TRƯNG CỦA THỜI GIAN

Bây giờ chúng ta cùng xem xét thời gian ở những tính chất và khía cạnh của nó. Dẫu sao, bạn vẫn nên ghi nhớ rằng việc này không khác gì muốn đóng chai toàn bộ nước biển vào trong một công-ten-nơ. Và bởi vì chúng ta biết rõ là không thể đóng chai cả một đại dương thời gian, nên có lẽ chúng ta sẽ tìm vài nét đặc trưng cơ bản của thời gian để có thể trộm nhìn được những bí ẩn của nó. Khi chúng ta đã có một số hiểu biết về thời gian, thì câu hỏi đặt ra là: Làm thế nào chúng ta có thể chuyển tải những kiến thức triết học và trừu tượng về thời gian thành một cái gì đó hữu ích để biến thời gian thành đồng minh của chúng ta chứ không phải là kẻ thù?

Hãy suy ngẫm và chiêm nghiệm những ý nghĩa hàm ẩn của những luận điểm sau đây cho đến khi nào bạn có thể

trải nghiệm được chúng một cách chân thực và sống động. Bằng cách đó bạn sẽ dần dần thấu hiểu một cách kiên định rằng bạn chính là hiện thân của thời gian, kể cả khi bạn đang là một con cờ trong sự hỗn độn của những hoạt động thường nhật.

- Tính xác thực của thời gian chỉ tồn tại bên trong mỗi chúng ta.
- Sự cảm nhận về độ dài của một quãng thời gian thay đổi tùy thuộc vào trạng thái nhận thức của mỗi người. Năm phút có thể dài như vô tận, mà năm giờ có thể chỉ như một khoảnh khắc thoáng qua.
- Mặc dù thời gian bao gồm quá khứ và hiện tại, và có thể bao gồm tương lai, nhưng thời gian chỉ thực sự tồn tại trong khoảnh khắc “bây giờ”.
- Thời gian là một chuỗi vô hạn những khoảnh khắc “bây giờ” đan kết lại với nhau.
- Mỗi khoảnh khắc, mỗi một cái “bây giờ”, mang trong mình toàn bộ quá khứ và quyết định toàn bộ tương lai sau này.
- Cách chúng ta sử dụng mỗi một cái “bây giờ” tạo nên số phận của mỗi người.
- Quản lý thời gian chính là quản lý bản thân chúng ta. Đó là tập trung, hướng đích và ưu tiên. Khi chúng ta ở trong khoảnh khắc “bây giờ”, thì chúng ta đang ở trong sự vô tận - chính là sự vĩnh cửu, thời gian nối tiếp thời gian.
- Khi bạn sống bằng cách phản ứng lại với sự hỗn loạn của ngoại cảnh, có nghĩa là bạn đang khép mình chịu sự điều khiển của thời gian, và thời gian sẽ đối xử rất tàn nhẫn với bạn.

- Khi bạn điều khiển cuộc sống của mình bằng sự tĩnh lặng nội tâm, thời gian sẽ bảo vệ và phục vụ bạn.
- Khi tuổi thọ của chúng ta đã hết, không có tiền nào có thể mua thêm dù chỉ một khoảnh khắc.
- Nếu thành công không trở thành hiện thực trước khi chúng ta chết đi, chúng ta chỉ có thể trách cứ chính mình - chúng ta đã không biết cách sử dụng thời gian, những khoảnh khắc “bây giờ” của chúng ta.

QUẢN LÝ BẢN THÂN TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI THỜI GIAN

Nhiều năm trước đây, có một dự án mà tôi đã lần lữa đến hơn mười bốn tháng trời. Cuối cùng tôi cũng không còn thì giờ để thoái thác và phải đối mặt với nó. Kỳ diệu thay, qua tính toán chủ quan của mình về lượng công việc tôi đã hoàn thành, tôi nghĩ rằng đã phải mất hàng giờ rồi. Nhưng khi tôi ngửng đầu lên nhìn đồng hồ thì mới hay là chỉ mới năm phút trôi qua mà thôi. Vì chuyện này cứ lặp đi lặp lại, nên tôi tưởng rằng đồng hồ bị hư và chạy ra xem giờ ở phòng khách - thời gian vẫn đúng như thế. Tôi vẫn không thể tin được và lại lấy đồng hồ đeo tay trong túi xách của mình ra xem để chắc chắn là tất cả các đồng hồ đều còn chạy đúng. Công việc ấy đã làm tôi khổ sở suốt hơn một năm trời. Vậy mà chỉ cần có ba giờ đồng hồ tôi đã hoàn tất. Khi tôi làm việc, thời gian dường như đứng yên và nhìn chằm chằm vào tôi.

Qua kinh nghiệm lần này, tôi đã nhận ra rằng thời gian không hề trôi đi một cách chóng vánh. Thậm chí năm phút cũng là một quãng thời gian dài. Chẳng qua là do con người đã quá ngu ngơ nên không nhận ra thời gian lúc nào cũng dồi dào và đầy tiềm năng. Tuy nhiên, bởi vì tôi đã trải nghiệm đầy đủ sự co dãn của thời gian chỉ trong sự việc nhỏ ấy, thế đã đủ để tôi hiểu rằng tôi sẽ không bao giờ được nói dối là mình không có thời gian thêm lần nào nữa. Tôi sẽ không bao giờ được nói là hai mươi bốn giờ không cho tôi đủ thời gian để hoàn tất công việc của một ngày. Giờ đây, khi tôi không có đủ thời gian để hoàn thành công việc của mình, tôi biết rằng vấn đề không phải là thời gian mà là do chính mình.

Những thủ thuật sau có thể cung cấp cho bạn một cái nhìn khác về cách quản lý bản thân trong việc điều tiết thói quen sử dụng thời gian của bạn:

1. HIỂU RÕ TÍNH CÁCH CỦA BẢN THÂN

Việc sử dụng thời gian của bạn như thế nào chắc chắn chịu ảnh hưởng của những nét tính cách đặc trưng riêng của bạn.

Nếu bạn thiếu quyết đoán, luôn rối trí, không định hướng, và không nắm rõ những mục tiêu của mình, thì có thể bạn sẽ thấy mình khá bận rộn, làm việc quần quật, thế nhưng gặt hái được rất ít. Nếu bạn là một người hay động não, bạn sẽ cảm thấy mình thiếu năng lực, kém hiệu quả và dễ cáu kỉnh khi phải cùng lúc gánh vác nhiều nhiệm vụ nhàm chán. Tuy nhiên, bạn vẫn có khả năng làm nên những thành tích xuất sắc khi bạn được bổ nhiệm một công tác quy mô lớn đòi hỏi sự tập trung cao độ. Trong trường hợp này, thời gian có thể dừng lại chờ bạn.

Nếu bạn là một người năng động và có thể lực, bạn sẽ thực hiện tốt cùng lúc những công việc không đòi hỏi phải suy nghĩ mà cần vận động nhiều hơn. Bạn sẽ tự thấy bản thân mình thích hợp với những công việc cho phép bạn thực hiện được những mục tiêu thiết thực của mình.

2. NHƯỢNG LẠI CÔNG VIỆC

Sau khi hiểu rõ loại công việc nào thích hợp với mình nhất, bạn nên tìm người giúp đỡ hoặc nhượng lại những công việc không phù hợp với mình cho người thích hợp hơn. Nếu bạn không đủ quyền hạn để giao những công việc đó cho người khác, thì hãy thử thách bản thân phải tìm ra bài học bạn sẽ lĩnh hội được từ công việc đó. Nên nhớ, với một thái độ đúng đắn, bạn có thể thực hiện tốt bất cứ công việc gì.

3. KHI BẠN TẬP TRUNG, THỜI GIAN SẼ LÀ BẠN ĐỒNG HÀNH

Lời than vãn “không có thời gian” ta vẫn hay nghe thấy thường xuất phát từ việc một người đã để cho những người xung quanh cướp mất thì giờ của mình. Trong công việc, đồng nghiệp thường hay ghé ngang chỗ bạn để tán gẫu, những cuộc gọi bất ngờ, khách khứa tiện thể ghé thăm. Dường như những nguyên nhân không thể kiểm soát như thế đã cướp mất thì giờ của bạn và biến bạn thành nạn nhân. Sự thật là, khi bản thân bạn đã mất tập trung rồi, thì vô hình chung bạn đã cho phép những tác nhân này quấy rầy mình. Tôi đã trực tiếp quan sát nguyên tắc này rất nhiều lần trong công việc của mình.

Khi tôi tập trung cao độ vào việc viết sách, bản năng khôn khéo tự nhiên[3] sẽ không để tôi bị quấy rầy quá nhiều; nếu điện thoại có reo, tôi có thể không trả lời để không bị lạc mất dòng suy nghĩ. Thậm chí nếu tôi trả lời, thì đầu dây bên kia (nếu anh/cô ấy có một chút nhạy cảm) có thể nhận ra ngay là tôi đang rất bận rộn nên sẽ nói chuyện ngắn gọn. Còn không thì tôi sẽ bảo người ấy rút ngắn hội thoại lại hoặc tôi sẽ gọi lại vào lúc khác thích hợp hơn.

Tương tự, khi tôi hoàn toàn tập trung vào việc giải quyết những công việc khác; tôi cũng không hề để cho thời gian trôi qua vô ích. Thậm chí khách khứa hay những cuộc gọi bất ngờ cũng không có gì là trở ngại. Giọng điệu của tôi làm cho họ hiểu rằng tôi đang không muốn bị quấy rầy. Ngược lại, khi hoàn toàn tập trung vào mục đích của mình, tôi thấy mình thường hay thu hút được những cuộc gọi đặc biệt và có ích mà có thể hỗ trợ đắc lực để tôi hoàn thành những công việc mình đang làm. Không đùa đâu, sự việc luôn diễn ra như vậy.

4. PHÂN ĐỊNH NHỮNG VIỆC CẦN ƯU TIÊN

Làm thế nào để một người có thể lựa chọn và sắp thứ tự ưu tiên cho những việc cần thiết? Nikki Rocco, giám đốc phân phối của hãng phim Universal, có lẽ là người có định

nghĩa hoàn hảo nhất để tối ưu hóa quy trình này trong công việc. Bà nói, “Mỗi ngày tôi tự hỏi ‘Điều gì là quan trọng nhất cho nhân viên trong bộ phận của tôi và cho các cấp trên của tôi?’. Thế là tôi sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên”. Với cách làm này, bạn có thể chắc chắn là bạn đang làm việc nghiêm túc chứ không phải tốn công vô ích.

5. THỬ LÀM THÁM TỬ

Hãy điều tra xem chính xác tại sao bạn cứ luôn phung phí thời gian của mình như vậy. Trong lúc bạn đang làm những việc nhỏ nhặt hàng ngày, chỉ có một nửa đầu óc của bạn đang thực hiện công việc trong khi nửa kia bận xem thời gian trôi qua. Bạn nên nhận thức rõ bao nhiêu thì giờ đã bay hơi đi mất. Có thể bạn sẽ khám phá ra là thật sự bạn không quá thiếu thốn thời gian; đúng hơn là, bởi vì bạn đã làm việc không có định hướng thay vì dồn hết sức lực để hoàn thành công việc. Bạn chỉ dời công việc từ đầu bàn bên này qua đầu bàn bên kia; thế nên bạn bận rộn nhưng lại không hiệu quả.

6. HÃY ĐỂ TIỀM THỨC LÀM CA ĐÊM CHO BẠN

Trước khi đi ngủ, hãy liệt kê lại danh sách các công việc trong ngày: việc nào bạn đã hoàn thành và việc nào được ưu tiên cho ngày mai. Đến khi bạn ngủ, tiềm thức của bạn sẽ bắt đầu tìm kiếm mọi biện pháp để hoàn thành những công việc của ngày mai.

Việc này sẽ không gây ảnh hưởng gì đến chất lượng giấc ngủ của bạn cả. Nó được lên chương trình một cách tự động và rất tự nhiên. Một khi não bộ bạn nhận được chỉ thị cho những mục tiêu của ngày mai, nó sẽ bắt đầu vận động và dần dần làm quen với những mục tiêu đó. Đến lúc sáng dậy bạn sẽ cảm giác rất rành rọt với danh sách những việc cần làm ấy. Bạn sẽ trải qua một ngày tươi đẹp, thành công thay vì bị đè nặng bởi áp lực. Khi những người cạnh tranh

với bạn thức dậy và bắt đầu với danh sách những việc cần làm của họ sau bữa ăn sáng, thì họ đã bị chậm hơn bạn đến mười giờ đồng hồ rồi.

7. ĐƠN GIẢN HÓA MỌI CÔNG VIỆC

Khi bạn nhận được fax, nếu câu trả lời đơn giản và minh bạch, bạn chỉ cần lấy bút ghi vào trong đó rồi gởi trở lại thay vì phải đánh máy một tờ fax khác.

Có lần tôi đọc được một bài nghiên cứu cho hay sử dụng máy tính để viết thư và fax mất thời gian hơn rất nhiều so với ghi chép bằng tay. Nào là đóng cửa sổ ứng dụng đang làm việc lại, chọn thư mục, tạo một tập tin mới rồi gõ vào tên của người nhận fax. Sẽ nhanh hơn rất nhiều nếu bạn ghi thẳng ra giấy thế này: “Không thành vấn đề. Mọi việc sẽ hoàn thành theo như hướng dẫn của bạn”, hay bất kỳ một lời nhắn đơn giản nào khác.

Lần sau, thay vì phải đánh máy một lá thư, bạn hãy gửi một ghi chú viết tay sẽ có cá tính và tiết kiệm thì giờ hơn. Cũng giống như vậy, có rất nhiều việc nếu được đơn giản hóa thì có thể hoàn thành hiệu quả hơn.

8. ĐỪNG LÃNG PHÍ THÌ GIỜ CỦA NGƯỜI KHÁC

Trước khi gọi điện, hãy viết ra những điểm chính mà bạn muốn nói cũng như mục đích bạn muốn sẽ đạt được khi cúp máy. Nếu bạn có thể hoàn thành một cuộc điện thoại trong hai phút, thì đừng phí đến hai mươi phút để nói cùng câu chuyện đó.

Nói cách khác, nếu bạn không muốn người khác làm mất thì giờ của mình, thì cũng đừng lãng phí thì giờ quý giá của họ, cả khi nói chuyện điện thoại hay khi nói chuyện trực tiếp.

9. MUA THÊM THỜI GIAN

Hãy chịu khó chi trả để có được những công cụ kỹ thuật cao và hiệu suất tối ưu để hoàn thành công việc. Những gì bạn đã chi trả không phải là những kỹ thuật văn phòng tân tiến, mà là mua thêm thời gian cho chính bạn. Chỉ cần chắc chắn rằng bạn đang vận hành máy móc của mình chứ không phải đống máy móc đó đang vận hành bạn.

10. GIẢM BỚT KẾ HOẠCH TRONG NGÀY

Ông Lin của tạp chí Success Đài Loan chia sẻ "Thay vì dồn công việc của hai mươi tiếng vào một ngày tám đến mười giờ làm việc, bạn hãy lên kế hoạch công việc của sáu giờ để bạn có thể hoàn tất một cách xuất sắc trong tám giờ. Bằng cách này, bạn sẽ trừ hao được những trở ngại không mong muốn. Và cũng nên nhớ rằng, bởi vì chúng ta đang sống trong một thế giới vật lý, nên mọi thứ sẽ tốn nhiều thời gian để làm xong hơn bạn nghĩ".

11. CHƠI NHIỀU HƠN

Đối với tôi, làm việc là một trò chơi cao cấp nhất, nên chẳng có gì phải bận tâm khi phải chơi hơn chút nữa. Chơi càng nhiều, càng kiếm được nhiều.

12. VỨT BỎ CÁC GIẤY TỜ KHÔNG CẦN THIẾT

Lawrence T. Wong là chủ tịch câu lạc bộ Jockey Hồng Kông, đồng thời là cựu giám đốc hãng Ford Motor Đài Loan, đơn vị kinh doanh nước ngoài có mức lợi nhuận cao nhất ở Đài Loan. Trong một lần ghé thăm văn phòng của ông, tôi để ý là không hề có một mảnh giấy nào ở xung quanh. Tôi hỏi tại sao ông làm vậy. Ông trả lời, "Bạn không nên chạm vào một mảnh giấy nào đến hai lần. Một khi bạn đụng đến một tài liệu giấy bất ki, sẽ có ba việc phải làm với nó: đọc nó, lưu trữ nó, hoặc vứt nó đi".

Đối với những thứ giấy tờ cứ toáng lên “giữ tôi lại, giữ tôi lại” và không muốn bị vứt đi thì Larry Wong có một phương pháp khác:

1. Làm ba ngăn kéo A, B, C

A- Tương đối quan trọng

B- Ít quan trọng hơn

C- Ít quan trọng nhất

2. Mỗi 7-10 ngày, vứt toàn bộ giấy tờ trong ngăn C

3. Sau đó dời giấy tờ từ ngăn B xuống C, từ A xuống B. Khi cần thiết, tất cả giấy tờ sẽ được sử dụng mà không cần phải nhọc công quản lý chúng.

Khi tôi hỏi từ đâu mà ông có phương pháp này, ông đã kể cho tôi nghe câu chuyện sau đây:

Ông từng làm việc cho một cấp trên cứ giữ lại hàng chồng giấy tờ trên bàn làm việc của mình. Vì hiếu kì muốn biết cấp trên sẽ phản ứng ra sao, ông đã giấu mất một chồng giấy tờ vào tủ tài liệu suốt cả tháng trời. Vị cấp trên ấy chả bao giờ nhớ tới chúng. Sau đó, ông đem trả chồng giấy tờ đó về chỗ cũ rồi lại giấu đi một chồng khác. Một lần nữa, cấp trên của ông vẫn chẳng nhận ra được khác biệt. Ông kết luận rằng cấp trên đã sử dụng bàn làm việc của mình như một cái tủ trữ hồ sơ.

Phần đông trong chúng ta cũng sử dụng bàn làm việc như một cái kho chứa đồ thay vì dùng một cái tủ đựng hồ sơ. Bằng cách đó, chúng ta tạo ra một đống hỗn độn, lộn xộn trong đầu óc mình. Chúng ta đang thầm bảo tâm trí của mình rằng chúng ta có nhiều việc để làm hơn số công việc thực tế. Tâm trí ta bị rối ren bởi một khối lượng giấy tờ ngập ngụa trên bàn làm việc và, vì vậy mà nó không còn nhạy bén và tập trung chính xác vào công tác tức thời ngay trước mắt.

Câu trả lời là - Hây dọn sạch sẽ!

13. THUỐC CHỮA CHO CHỨNG MẤT TẬP TRUNG NHẸ

Mất tập trung đột xuất là triệu chứng thường xảy ra với hầu hết chúng ta. Nó được tạo ra khi ta tương tác với thế giới quá khắt khe xung quanh mình. Với những người chưa từng gặp qua, bạn sẽ không thể nào tưởng tượng được sự nhức nhối khó chịu khi nó xảy đến.

Thí dụ như có một lần, tôi thấy mình đi vào nhà tắm nhưng, khi đã vào đến nơi rồi tôi lại quên mất tại sao mình phải vào đấy. Tôi đứng trước gương và tự hỏi "Tại sao mình lại ở đây?" Cuối cùng, tôi cũng nhớ lại được mục đích ban đầu của mình là đi rửa mặt.

Để cứu vãn cho trường hợp này, bạn phải nhẩm trong đầu ý định của mình (rửa mặt, lấy cà phê, v.v...) trước khi và trong suốt quá trình. Nếu bạn có xu hướng rối loạn khả năng tập trung nhẹ mà không làm như vậy, thì rất có thể đúng vào lúc bạn đi đến mục tiêu của mình, sẽ có ít nhất hơn mười ý nghĩ vô thức ùa ra để tống khứ động lực hành động ban đầu của bạn.

Thế nên, liệu pháp là tuân theo thứ tự những sự việc sau:

1. Xuất hiện một ý định thôi thúc bạn hành động, chẳng hạn như rửa mặt.
2. Nhẩm đi nhẩm lại một mình "rửa mặt".
3. Tuân theo mệnh lệnh bằng cách đi đến mục tiêu. Nói thầm ý định của bạn trong lúc đi đến đích.

Nếu bạn cho rằng như thế là quá mất công thì hãy so sánh kết quả đạt được. Luyện tập kĩ thuật này sẽ giúp tâm trí bạn dần trở nên ít lơ mơ và thông suốt hơn. Bạn sẽ thấy một sự thay đổi đáng kể trong mối quan hệ với thời gian. Nếu bạn có bao giờ thấy mình phải tự nhủ "Không biết thời

gian chạy đi đâu nhỉ?” thì bạn là một ứng viên hết sức thích hợp với bài tập này.

Kỹ thuật này tương tự với cách mà những thầy tu Phật giáo sử dụng để “an trú trong hiện tại”. Bất kể họ đang làm việc gì, họ đều lặp lại điều đó trong đầu như một câu thần chú để nhắc nhở tâm trí họ đừng bị cuốn đi bởi những suy nghĩ không đâu. Thế nên, khi họ đang đi, họ sẽ lẩm nhẩm “tôi đang đi, tôi đang đi”; khi họ ăn, họ lặp đi lặp lại “tôi đang ăn, tôi đang ăn”.

14. ĐẾN HẸN ĐÚNG GIỜ HOẶC HẸN LẠI VÀO LÚC KHÁC

Không đến đúng giờ, không giữ lời hứa đúng hạn chính là lạm dụng thì giờ của người khác. Rất đơn giản, hãy là một người giữ lời hứa và suy nghĩ đúng mực về bản thân cũng như đối phương để giữ đúng giao hẹn về giờ giấc. Nếu có những sự cố ngoài ý muốn, hãy liên lạc với đối phương để hẹn lại. Hãy nói với họ khoảng thời gian ước lượng gần đúng nhất bạn có thể có mặt; giải thích rõ lý do bạn trễ hẹn để họ có thể quyết định chờ hay hẹn lại vào lúc khác.

Nhiều người thường tự dối mình rằng “Vài phút nữa tôi đến và nếu tôi ngừng lại để gọi điện thì chỉ càng làm cho mọi người thêm khó chịu vì kể lể sự chậm trễ của mình”. Sự thật vẫn là sự thật. Khi bạn không đến đúng hẹn và cũng không gọi cho mọi người biết là bạn đến trễ, thì chẳng khác nào bạn nói với họ là “Tôi không quan tâm đến các bạn. Các bạn chẳng có việc gì khác để làm ngoại trừ việc ngồi ở đó và đợi cho đến khi nào tôi có mặt. Tôi quá quan trọng để phải bận tâm đến thời gian biểu của các bạn hay là các bạn còn có công việc riêng của mình!”.

Hầu hết mọi người sẽ vui lòng hẹn lại với bạn trong ba mươi phút nữa hay vào một ngày khác. Đó là một tác phong lịch sự và nó chứng nhận rằng bạn ý thức được thời gian thật sự quan trọng đối với tất cả mọi người. Điều tồi tệ nhất

của việc không gọi lại để báo trễ hẹn với mọi người là, bởi vì họ không biết là bạn sẽ có mặt trong hai phút hay hai giờ, họ bị đặt vào một tình trạng bị động về thời gian nên không thể bắt đầu một công việc khác để tận dụng tốt thì giờ của họ. Nếu như biết rằng cuộc họp bị hoãn lại trong bốn mươi phút nữa, mọi người có thể có kế hoạch để hoàn thành những việc khác trong thời gian chờ đợi.

Có một sự thật lạ lùng là những người thành đạt nhất là những người ý thức nhất, tỉ mỉ nhất đối với thời gian và những cuộc hẹn của họ. Họ biết rõ nếu không giữ đúng hẹn sẽ gây ra những sự lộn xộn không đáng có trong cuộc sống của họ cũng như của mọi người xung quanh.

15. LẬP THỜI GIAN BIỂU NGƯỢC

Lên thời gian biểu của bạn theo hướng ngược lại dễ hơn so với hướng tiến tới. Hãy lấy những hạn định thời gian của bạn và làm theo thứ tự ngược lại, như thế bạn có thể tính toán một cách thực tế khi nào bạn cần bắt đầu và khi nào thì phải hoàn thành công việc của mình.

Ví dụ, nếu tôi phải đón một chuyến bay ở sân bay quốc tế San Francisco khởi hành lúc chín giờ sáng, thì tôi cần phải đến phi trường vào lúc tám giờ để hoàn tất toàn bộ những thủ tục cần thiết. Mất hết một tiếng rưỡi đồng hồ để đi từ nhà tôi đến sân bay. Ngoài ra, tôi cũng phải dự trù chuyện kẹt xe có thể xảy ra (cũng thường xảy ra lắm chứ!), thế nên tôi phải rời khỏi nhà hai tiếng trước tám giờ sáng. Tôi thường mất một tiếng đồng hồ để sửa soạn đổ đạc rời khỏi nhà, và cuối cùng, thêm ba mươi phút trừ hao cho những chuyện bất ngờ (lạc mất chìa khóa, hay vào phút chót lại có một cuộc gọi tới, v.v...). Có nghĩa là tôi nhất định phải thức dậy trễ nhất là bốn giờ rưỡi sáng để rời khỏi nhà lúc sáu giờ và đến phi trường lúc tám giờ cho kịp chuyến bay chín giờ. Không hề áp lực, mọi thứ đều trong tầm kiểm soát.

Trong suốt hai mươi năm, tôi đã từng là nữ hoàng trễ nải, vì đối với hầu hết các cuộc hẹn của mình, lúc nào cũng trễ ba mươi phút. Cho tới khi làm theo phương pháp lên kế hoạch ngược này, tôi đã tìm thấy chìa khóa quan trọng nhất, đó là cho phép bản thân có nhiều thời gian hơn mình cần để trừ hao cho chuyện kẹt xe đột xuất. Tôi học được điều này từ một người bạn là tướng trong quân đội. Bất cứ khi nào có một cuộc họp, ông không trễ hay sớm dù chỉ một phút - luôn luôn đúng giờ. Cuối cùng, không thể chấp nhận khuyết điểm của mình thêm được nữa, tôi đã hỏi bí quyết của ông là gì.

Ông nói với tôi về phương pháp lên kế hoạch ngược cũng như việc luôn đến chỗ hẹn sớm hơn giờ hẹn, cho dù tài xế của ông có phải lái xe vòng quanh khu phố vài vòng để ông có mặt đúng hẹn. Bằng cách "phí" mất một ít thì giờ của mình, ông đã tiết kiệm thời gian bởi không bao giờ phải giải thích lí do hay xoa dịu cơn giận của mọi người do mình đi trễ. Khi bạn cố gắng bố trí thời gian biểu của mình quá chật kín, bạn sẽ nhận ra rằng sẽ phải tốn thêm nhiều thì giờ để "sửa chữa" nó.

16. LUÔN ƯỚC LƯỢNG DƯ DẢ THỜI GIAN CẦN THIẾT ĐỂ HOÀN THÀNH MỘT DỰ ÁN

Người ta thường có khuynh hướng ước lượng thiếu hụt thời gian cần thiết để hoàn thành công việc. Nhiều năm trước, tôi có ý định xây dựng một ngôi nhà "lãng mạn" bằng đá trên mảnh đất của mình ở núi Oregon. Tôi đã mua một quyển sách hướng dẫn có lời tuyên bố rằng thật dễ dàng để tự xây một ngôi nhà bằng đá với đôi tay nhỏ bé của bạn. Trong đầu tôi nghĩ rằng đó chỉ là chuyện vặt. Tôi đã hình dung ra một ngôi nhà như trong cổ tích tọa lạc giữa rừng xanh. Khi tôi bắt tay vào vật lộn với những tảng đá và xi-măng thật sự, thì những khó khăn thực tế mới bắt đầu.

Để ước lượng đúng thời gian để hoàn thành công việc, bạn có tăng lượng thời gian dự trù lên ít nhất là ba lần; thực tế là có những dự án đòi hỏi một khoảng thời gian lâu hơn đến năm hay mười lần. Tất cả đều phụ thuộc vào mức độ thực tế của lượng thời gian bạn ước lượng ban đầu. Hãy thử để ý những chuyên gia dự toán trong các dự án dân sự, các ngân sách phim ảnh, phát triển sản phẩm và cái cách họ hầu như luôn luôn tập trung vào thời gian và việc vượt chỉ tiêu ngân sách.

Sean sở hữu một công ty kỹ thuật phần mềm theo đơn đặt hàng. Để cho các hợp đồng hấp dẫn hơn, ông thường đặt ra thời hạn giao hàng nhanh hơn. Sau khi hạn giao hàng đã trôi qua mà phần mềm vẫn trong tình trạng hỗn độn còn khách hàng thì bắt đầu than phiền. Công việc hẹn trong hai tháng cuối cùng lại phải mất đến mười tháng mới hoàn thành. Trong suốt tám tháng trì hoãn thời hạn, ông như ở trong địa ngục vậy. Toàn bộ sức lực của ông được dồn vào việc xoa dịu những cơn thịnh nộ của khách hàng. Và thường thì ông có bốn hoặc năm khách hàng đang sôi gan cáu tiết cùng lúc.

Cuối cùng Sean phá sản. ông đã dùng quá nhiều sức lực vào việc dập tắt những ngọn lửa giận dữ nên đã khiến cho ông chẳng còn thời gian để tạo thêm những mối làm ăn mới. Mà thậm chí là nếu có một khách hàng tiềm năng có hứng thú với dịch vụ của Sean, thì khi tham khảo những khách hàng hiện tại người đó cũng sẽ bị trút vào tai thật nhiều lời phê bình tới mức nghẹt thở mà thôi.

Sean lẽ ra nên can đảm và thực tế hơn khi dự toán lượng thời gian cần thiết để bàn giao dự án. Nhưng do bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ mất khách hàng, nên ông đã không nói sự thật.

17. TẬP TRUNG VÀO CÔNG VIỆC CHỨ KHÔNG PHẢI THỜI GIAN

Khi một dự án bị giới hạn thời gian đuổi sát nút, thì căng thẳng và sợ hãi sẽ nhen nhóm, tính thống nhất của công việc mai một dần, và tai ương bắt đầu tấn công. Vào ngày 28 tháng 1 năm 1986, khi chiếc tàu con thoi thứ mười của trung tâm không gian Kennedy được phóng đi, nó đã phát nổ như một trái pháo khổng lồ ta thấy trên TV và làm thiệt mạng toàn bộ tám phi hành gia vũ trụ có mặt trên tàu. Trực giác đầu tiên của tôi đã nghĩ rằng thảm họa này bị gây ra bởi một sai lầm chủ quan có thể tránh được; rằng có một người có quyền hạn trong dự án này đã bị dẫn dắt bởi áp lực của việc lạm dụng ngân quỹ hay việc trễ thời hạn. Một năm sau, nguyên nhân của thảm họa được công bố và nó chứng tỏ rằng trực giác của tôi đã đúng.

NASA đã tiến hành phóng tàu dù phi thuyền chưa sẵn sàng, bất chấp một kỹ sư lâu năm đã quả quyết là các bộ vòng đệm có vấn đề. Việc làm này đã gây ra tai nạn thương tâm và đáng tiếc nhất trong ngành không gian. Làm sao có thể bù đắp được cho mạng sống của những cá nhân kiệt xuất trong chuyến du hành đó? Thảm kịch này gây ra bởi người phụ trách dự án đã quá chú tâm đến thời hạn mà không quan tâm đến kết quả công việc.

18. BẠN KHÔNG CẦN PHẢI LÀM HẾT TẤT CẢ

Cho dù hôm nay bạn đã làm được ít hay nhiều, hãy cứ tự chúc mừng mình. Những gì còn chưa xong thì đừng quá bận tâm. Nếu chẳng may phải chết ngay lúc này, thì bạn sẽ chẳng nhớ gì tới những công việc dang dở đó đâu mà.

TỔNG KẾT

Hiểu rõ về thời gian là vấn đề cốt lõi để bạn đạt được *làm ít, được nhiều.* Khi ở trong tình trạng đối kháng với thời gian, bạn sẽ không có sự thảnh thơi trong tâm hồn và niềm vui trong cuộc sống. Nên hãy trau dồi hiểu biết về thời gian và cách sử dụng thời gian. Hãy biết nương tựa vào thời

gian: đừng cố gắng quản lý nó mà hãy sống hòa thuận với nó. Chung sống hòa bình với thời gian sẽ giúp bạn sống hòa bình với chính mình.

Và khi hòa thuận với chính mình, thì cuộc sống, công việc, những lời hứa, kế hoạch, danh sách những việc cần làm, và những hoài bão của bạn sẽ được hỗ trợ bởi tính đồng bộ và sự gắn kết tiềm ẩn trong cuộc sống, và nhờ thế, một lần nữa, cuộc sống của bạn hòa làm một với thời gian. Đối với những người đã hòa thuận với thời gian - như vị pháp sư cầu mưa của chúng ta - *làm ít, được nhiều* chỉ là một trong vô vàn những phần thưởng trong cuộc sống của họ mà thôi.

ĐÁNH ĐỔI NHỮNG GÌ BẠN CÓ ĐỂ ĐƯỢC NHỮNG GÌ BẠN MUỐN

Niềm tin không đi đôi với hành động là niềm tin chết.

--- Thánh kinh, James 2:26.

Thành công không phải tự nhiên mà có - bạn luôn luôn phải trả cho nó bằng những đồng tiền mà bạn đang có. Để trở thành một người cầu mưa xuất chúng, vị pháp sư của chúng ta đã phải ngưng làm một kẻ vô công rỗi nghề, ngồi ngắm cỏ mọc hay uống say khướt trong một quán rượu địa phương. Đổi lại, ông phải tập trung và đào sâu nghiên cứu những nhân tố thần bí đã gây ra hạn hán và học cách gọi cầu được sự chiếu cố của tự nhiên để ban mưa xuống. Thật không dễ dàng gì để ông có thể tôi luyện được thuật cầu mưa của mình.

CUỘC SỐNG LUÔN LUÔN ĐẦY ĐỦ

Bất cứ khi nào con người ta nghĩ đến thành công, họ liền nghĩ ngay đến “nhiều hơn nữa” - nhiều tiền hơn, yêu nhiều hơn, vui chơi nhiều hơn, và được kính trọng hơn. Ấy thế nhưng, theo kiểm định, thành công không phải là có được nhiều hơn. Mà là tôi luyện lại hiểu biết của bạn về những gì bạn sẽ sẵn lòng buông bỏ để có được những gì bạn thật sự mong muốn.

Vào bất kỳ thời khắc nào, cuộc sống của bạn cũng trọn vẹn. Thử nghĩ xem ngày hôm qua cuộc sống của bạn như thế nào? Bạn có hai mươi bốn giờ và tôi cam đoan rằng bạn đã sử dụng từng phút, từng giây một. Lúc nào bạn cũng đang làm cái gì đó - bạn chơi, đọc sách, làm việc, đánh nhau, cãi cọ, sợ hãi, lo lắng, hâm mộ thần tượng, hít thở, ngủ nghê, ăn uống, nằm ngồi, xem tivi. Bất kể ngày hôm qua bạn đã có một cuộc sống như thế nào, đó luôn là một

cuộc sống đầy đủ. Bạn đã lấp kín từng phút một bởi một việc này, một hành động kia, và kể cả hành động "không làm gì cả".

Nếu bạn không thích cuộc sống ngày hôm qua, vậy thì hôm nay bạn không cần phải làm những việc giống như hôm qua bạn đã làm. Trước hết bạn phải bỏ bớt vài thứ trong danh sách của hôm qua để có chỗ trống cho những hoạt động mới mẻ, thú vị và có lợi ích hơn.

MỘT VÒNG TRÒN ĐẦY ẮP

Hãy tưởng tượng có một vòng tròn trong không trung. Vòng tròn này được lấp đầy bởi những "nguyên liệu", tất cả những thứ nguyên liệu này làm nên cái mà bạn gọi là "cuộc đời riêng". Vòng tròn của bạn bao gồm tất cả những thứ mà bạn gọi là những xu hướng và hoạt động, tốt lẫn xấu. Bất kể nó có nhiều cái tốt hơn hay nhiều cái xấu hơn, vòng tròn đó vẫn luôn luôn đầy ắp. Để có thể thêm sự thành công vào vòng tròn bao gồm công việc, những mối quan hệ hay sự hưởng thụ ấy, chúng ta phải bỏ bớt một số thứ. Chúng ta phải bỏ bớt những thứ mình thích để có khoảng trống cho những thứ tốt đẹp mà chúng ta thật sự mong muốn.

CHI TRẢ ĐỂ CÓ THÀNH CÔNG

Để có đủ năng lượng đáp ứng cho khối lượng công việc hết sức áp lực, bạn phải đánh đổi niềm vui thích xem truyền hình cho những khổ nhọc của việc tập luyện thể dục. Và bạn phải bỏ qua các loại thức ăn nhiều mỡ và đường để đổi lấy một thực đơn ăn kiêng nhàm chán, giàu xơ ít chất béo.

Để tự hoàn thiện mình và có được lợi thế cạnh tranh, bạn phải tham dự những buổi hội thảo thay vì đi chơi thâu đêm với bạn bè ở các quán bar và hộp đêm. Để chuẩn bị tốt cho bản đề xuất ý tưởng kinh doanh của mình và giành được sự đồng thuận, bạn phải hy sinh cả những khoảng thời

gian rãnh mỗi tối hay mỗi cuối tuần bên gia đình. Và có vô số những điều có thể đánh đổi như các ví dụ trên.

ĐỜI LÀ MỘT SIÊU THỊ

Hãy hình dung đời là một siêu thị khổng lồ, đầy ắp những thứ đáng ao ước - về vật chất, tinh thần và trí tuệ. Nhưng bạn không thể dùng tiền để mua bất cứ thứ gì ở siêu thị kỳ diệu này. Bạn chỉ có thể đổi chác bằng những gì mình đã có - những tài sản trong vòng tròn của bạn.

Hãy thử bài tập "mua cuộc đời" tưởng tượng sau: vào đến chợ, lấy một thứ bạn muốn và đổi nó với một thứ mà bạn có. Rồi xem xét thử kết quả của giỏ hàng ấy. Bạn nên cập nhật và lượng giá lại danh sách này ít nhất mỗi năm một lần trong suốt cuộc đời mình. Những gì bạn từng nghĩ là mình thực lòng mong muốn, thì có thể bạn lại thấy là mình chẳng cần nó chút nào. Những thứ chưa đủ quan trọng trước đây thì đột nhiên lại trở nên hết sức cần thiết.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ MUA SẮM THÀNH CÔNG

DANH SÁCH 1: DANH MỤC MUA SẮM: TÔI CẦN NHỮNG GÌ?

Hãy chia cuộc sống của bạn ra thành nhiều hạng mục thí dụ như nghề nghiệp, các mối quan hệ, gia đình, sức khỏe, những nhu cầu tinh thần, các món ăn chơi, trí tuệ, kiến thức hay bất kỳ chủ đề nào bạn cho là quan trọng. Trong mỗi hạng mục, hãy ngẫm nghĩ thật kỹ lưỡng rồi viết ra những gì bạn thật sự muốn có. Không hề có giới hạn đối với danh sách này, vấn đề chỉ là sức tưởng tượng của bạn.

Ví dụ - sự nghiệp của Sally: tôi muốn trở thành một siêu mẫu với thu nhập hơn một triệu đô la mỗi năm.

DANH SÁCH 2: PHƯƠNG THỨC THANH TOÁN: CÁCH BIẾN MONG ƯỚC THÀNH HIỆN THỰC

Phương thức thanh toán này đòi hỏi phải có một cái nhìn tỉnh táo về những gì bạn phải đem đi trao đổi để có chỗ cho những kết quả tích cực mà bạn muốn đem vào cuộc sống của mình. Đây là một quy trình nghiêm túc. Nhưng nó cũng không phải là một quy trình xa lạ gì. Mỗi người chúng ta thực hiện quy trình này không biết bao nhiêu lần một năm khi phải đưa ra những quyết định mua bán quan trọng.

Giả sử tôi muốn mua một chiết Rolls-Royce. Dễ thôi - khó khăn chỉ hình thành khi chúng ta dự tính sẽ chi trả bằng cách nào. Muốn một chiếc Rolls-Royce và quyết định sẽ chi trả như thế nào là hai việc hoàn toàn khác nhau.

Lấy ví dụ: trong trường hợp nêu trên - Sally muốn trở thành một siêu mẫu - vậy làm thế nào để cô ấy đi từ chỗ muốn trở thành siêu mẫu cho đến chỗ thật sự trở thành một siêu mẫu? Cô ấy phải từ bỏ những gì? Hay nói cách khác, làm thế nào cô ấy có thể chi trả cho công việc mơ ước với những gì có thể trao đổi được trong số những thứ cô hiện đang có trong vòng tròn của mình?

1. Cô ấy sẽ đánh đổi thói quen ăn uống hiện tại của mình, từ bỏ những món ăn yêu thích để có thể giảm bớt 14kg.
2. Cô ấy sẽ từ bỏ lối sống nằm dài xem phim cả ngày của mình để tập thể hình có chuyên viên hướng dẫn một tuần bốn ngày, một ngày ba giờ.
3. Cô ấy sẽ cắt giảm chi tiêu của mình để trả phí cho một huấn luận viên thể hình. Điều đó cũng khiến cho cô không có tiền thủng thẳng cho xi-nê hay những chuyến mua sắm thường kì với bạn bè.
4. Cô ấy sẽ đánh đổi những đêm chơi bingo[4] cho những lớp học khiêu vũ. Điều đó có nghĩa là cô ấy sẽ không

còn có thể tán gẫu với bạn chơi bingo về những lời đồn đại đang lùm xùm xung quanh lối xóm.

5. Cô ấy sẽ thay đổi thứ tự ưu tiên của những nhu cầu mua sắm khác. Các sản phẩm chầm sóc da cao cấp, màu tóc thời trang và một mẫu tóc sành điệu giờ đây phải được ưu tiên hàng đầu.
6. Cô ấy sẽ đổi công việc thư ký không đòi hỏi cao nhưng ổn định để lấy một chuỗi dằng dặc những lời từ chối khi cô bắt đầu đi thử vai.
7. Cô ấy sẽ đánh đổi cái tôi nhạy cảm của mình cho sự chịu đựng và dũng khí để đối mặt với hằng hà sa số lời từ chối mà chen vào đó là những hợp đồng chụp ảnh hiếm hoi cô được nhận.
8. Cô ấy sẽ đánh đổi công việc ổn định của mình để có một cơ hội mong manh hoặc có thể không bao giờ đạt được.

Danh sách trao đổi này vẫn còn tiếp tục. Và sau khi hoàn thành bước này, Sally sẽ nhận ra cô ấy đang đứng ở đâu và cái gì đang cản trở cô thực hiện những ước mơ của mình.

DANH SÁCH 3: TÔI CÓ ĐỦ KHẢ NĂNG KHÔNG? CÓ THẬT SỰ MONG MUỐN KHÔNG?

Trong danh sách thứ ba này, dựa trên thang điểm từ một đến mười, hãy chấm điểm những khó khăn mà bạn sẽ phải trải qua để đổi lấy thành công từ cách án ở thường ngày và lối sống hiện tại của bạn. Bạn phải tự vấn lại “Liệu tôi có sẵn lòng đánh đổi lối sống hiện tại của mình để có được những gì tôi thật sự muốn trong công việc và trong cuộc sống hay không?”.

Có thể bạn sẽ khám phá ra rằng cuộc sống mà bạn đang có chính xác là cuộc sống mà bạn hoàn toàn mong muốn và rằng bạn không sẵn lòng để thay đổi một tí gì của

bản thân cả. Nếu vậy, bạn sẽ được tính vào những người có phước nhất của nhân loại. Nhưng bạn nên biết rằng: nếu bạn không thấy hài lòng, thì ít nhất bạn không thể tiếp tục nói dối rằng cuộc sống đã cướp đi sự thành công của bạn.

Còn như bạn không mãn nguyện nhưng cũng không sẵn lòng từ bỏ những thứ đang ngăn cản mình, thì bạn phải thừa nhận rằng là do chính bạn đã chọn cách từ chối thành công và bỏ rơi giấc mơ trở thành người thành đạt nhất có thể. Nếu vậy, bạn có thể ngưng ghen tị bất cứ khi nào thấy những người xung quanh đạt được thành công trong cái cuộc sống mà bạn đã tưởng rằng mình muốn có.

Hãy nhớ là, bạn là thuyền trưởng trên con tàu của mình. Bạn luôn luôn có quyền lựa chọn nếu bạn sẵn lòng đánh đổi những gì mình đang có cho những gì mình thật sự mong muốn.

Ví dụ: sau khi thực hành bài đánh giá này, Sally đã tỉnh táo nhận ra rằng cô không có đủ tố chất để trở thành một siêu mẫu, cũng như cô không thật sự mong muốn được như vậy khi mà nó đem về quá nhiều phiền phức như thế. Sally đã phải quay trở lại bảng thiết kế ý tưởng để cân nhắc lại một cách chính xác cô có thể sẵn lòng hy sinh cái gì để nâng cao chất lượng cuộc sống của mình.

XA LÌA NHỮNG NGƯỜI BẠN CŨ

Khi đang leo trên chiếc thang của sự thành đạt, bạn có thể nhận ra là bản thân mình tự nhiên ngày càng cách xa những bạn bè cũ đang cản trở thành công của bạn. Giống như kem bị tách rời khỏi sữa, những bè bạn không sẻ chia quyết tâm đạt được sự xuất sắc và thành tựu của bạn có thể sẽ tỏ ra ghen tị và đố kị khi bạn nghỉ chơi với họ.

Như câu châm ngôn xưa: “Gần mực thì đen gần đèn thì sáng”. Để hiểu rõ bản chất của một người, ta có thể nhìn vào những người giao du với họ. Không có gì ảnh hưởng đến

lối sống, sự thành đạt, tác phong và những thói quen của bạn bằng những người mà bạn giao du. Những người đang trên đường thăng tiến thường nhận ra rằng điều đầu tiên mà họ từ bỏ chính là những người bạn cũ không biết ủng hộ.

Có một câu thành ngữ Trung Hoa khác ngụ ý nói rằng "Tình bạn của người quân tử nhẹ như nước. Còn mối quan hệ của những kẻ tiểu nhân bết dính và ngọt như mật". Một người bạn chân thành không phải là người luôn ở trước mặt và đòi hỏi sự quan tâm của bạn. Họ hiểu rằng cuộc sống của bạn đâu chỉ để dành tán gẫu bao đóng với họ mà là để hoàn thiện bản thân và sử dụng thì giờ của bạn một cách khôn ngoan. Một người muốn làm bạn chân thành của bạn, người đó trước hết phải là một người bạn chân thành với chính họ. Bạn bè là những người tự tin và biết đốc thúc bản thân, thế nên họ mới có thể giúp đỡ, ủng hộ bạn mà không có gì e dè trước thành công của bạn.

Mặt khác, những người bạn không biết ủng hộ bạn mình được người Trung Hoa gọi là "bạn rượu thịt". Họ thích chè chén với bạn nhưng lại hừng hực ganh tị khi bạn có những tin vui trong công việc hay gặt hái được những thành tích cá nhân.

Bạn có thể khám phá ra rằng nhiều người trước giờ vẫn được gọi là bạn lại hoàn toàn không phải là bạn thực sự. Họ ghét phải thấy bạn vượt qua mặt họ. Sự thật là, thường những người mà bạn cứ cho là những người bạn chân thành, hết sức thân thiết đó lại rất có thể là những người vô cùng đố kị với sự thành đạt của bạn. Họ chẳng thà thấy một kẻ xa lạ đột nhiên bay vút lên đỉnh cao danh vọng hơn là thấy bạn bay trên đó. Họ cho rằng bạn bằng vai phải lứa với họ, thế nên bạn nghĩ rằng bạn có tư cách để vượt qua mặt họ ư? Chừng nào mà bạn còn quanh quẩn trong cùng đẳng cấp với họ, chừng đó họ còn chấp nhận bạn. Còn khi đã thành đạt mà bước lên, thì bạn sẽ nhận lấy hàng tá sự khinh bỉ đổ lên đầu mình. Bởi cái nhìn thấp kém về bản

thân nên họ tự trói buộc đường công danh của mình, cho nên họ không thể nào cảm thấy vui sướng với bạn và sự thăng tiến của bạn. Bạn không thể làm gì được để thay đổi suy nghĩ của họ về bạn đâu.

Bạn nên yên lặng và rộng lượng mà ra đi. Khi bạn rũ sạch những chiến hữu đầy đố kị và những hoạt động vô bổ, có nghĩa là bạn đang mở cửa chào đón những mối quan hệ tốt lành hơn. Hãy để thanh long hồng phụng bước vào cuộc đời bạn và chắp cánh bay lên cùng họ trên những tầm cao và những đỉnh núi vời vợi. Cứ để mặc lũ chuột già nua trên những đồng bằng tầm thường, xoàng xĩnh.

ĐÓN CHÀO NHỮNG CƠ HỘI LỚN HƠN

Những người "có sức ảnh hưởng lớn" trước đây đã từng giúp đỡ bạn rồi cũng sẽ biến mất khỏi cuộc đời bạn. Đừng để mình bị suy sụp khi họ từ chối bạn. Rồi bạn sẽ thấy rằng đó lại là ý trời thúc đẩy bạn bước sang một môi trường thuận lợi hơn, nơi mà bạn sẽ nhận được những cơ hội lớn lao hơn.

Có bao giờ bạn để ý là những người "có sức ảnh hưởng lớn" đó đã bước vào cuộc sống bạn hết sức đúng lúc trong suốt những giai đoạn khác nhau của quá trình bạn phát triển? Khi họ đã hoàn tất sứ mệnh của họ trong một quãng đời của bạn, họ sẽ ra đi một cách tự nhiên để nhường đường cho những người mới và có quyền lực hơn để hợp tác với bạn làm nên những thành tựu hướng đến lợi ích chung của bạn và họ.

THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM

Tom là một người thích ru rú ở nhà và rất ghét đi du lịch. Trớ trêu thay, công việc của anh lại yêu cầu phải ra ngước ngoài thường xuyên, cũng như phải ngủ trong khách sạn trên những cái giường đã có cả ngàn người ngủ trên đó.

Tom ước gì một ngày nào đó con người sẽ phát minh ra kỹ thuật dịch chuyển tức thời như trong loạt phim “Star Trek” - “Đưa tôi đi, Scotty”[5] - để anh có thể đi chu du khắp thế giới, chăm lo công việc làm ăn rồi trở về nhà chỉ trong cái búng tay.

Tuy nhiên, bởi lẽ cái ngày ấy hãy còn xa lắm, nên Tom buộc phải thay đổi quan điểm của mình về việc công tác xa. Anh đã từng nghĩ việc đi xa quá thường xuyên thật mệt mỏi và phiền phức, nhưng bây giờ, thay vào đó anh thấy đi công tác xa thì cũng như một khoảng thời gian tĩnh lặng để anh có thể một mình giải tỏa tâm trí, đánh giá lại công việc và quá trình hoạt động của bản thân. Ở một thị trấn xa lạ và trong một khách sạn mới, anh nhận ra rằng đó chính là thời gian tuyệt vời để thư giãn bằng cách đi tắm hơi hay mát-xa. Và bây giờ, anh lại trông mong được đi công tác xa nhiều lần nữa.

Muốn những thứ bạn không có hay là ghét những thứ đang sở hữu là con đường nhanh nhất dẫn đến sự khắc khoải, lo lắng. Hãy thay đổi trạng thái tinh thần của bạn từ việc cảm thấy khổ sở trong công việc mình phải làm trở thành tích cực và tìm trong công việc đó những trải nghiệm vui vẻ và mang tính phiêu lưu. Thay đổi quan điểm của bạn từ đau khổ sang sung sướng. Cả một thế giới của trải nghiệm mới mẻ sẽ mở ra chào đón bạn.

HÃY SẴN SÀNG LÀM NGƯỜI THÀNH ĐẠT

Trước khi thần tài đến với mình, bạn nên bỏ sức ra để chuẩn bị đón tiếp ông ấy. Hãy trau dồi kỹ năng, rèn luyện thân thể để sẵn sàng tiếp nhận công việc và tận hưởng thành công khi thời cơ đến. Hãy mài sắc trí tuệ và tinh thần của bạn để sẵn sàng đối mặt với những thử thách mà Thần Tài luôn luôn tặng kèm cho bạn.

Nếu bạn không sẵn sàng khi thần tài gõ cửa, ông ấy sẽ bỏ đi mất. Rồi đố ai biết bao giờ thì ông ấy sẽ quay trở lại nhà bạn lần nữa. Vào một đêm trong khoảng thập niên 1960, Clint Eastwood và Burt Reynolds đang ăn tối cùng nhau. Lúc ấy Clint đã trở thành ngôi sao màn bạc, nhưng Burt thì hãy còn long đong lận đận,' tìm kiếm những hợp đồng lẻ tẻ. Burt hỏi Clint đã làm gì trước khi có được cơ hội thần kỳ đó. Clint đã trả lời rằng ông chỉ đơn giản "sẵn sàng cho thành công".

Mấy chữ đơn sơ đó, "sẵn sàng cho thành công", là một lời khuyên đáng giá ngàn vàng cho Burt Reynolds. Ông đã lắng nghe và thấu hiểu được ý nghĩa sâu xa trong đó và đã trở thành một ngôi sao nổi tiếng.

TỔNG KẾT

Hãy đổi những thứ vô ích để lấy những gì bạn thật sự mong muốn. Thông thường, để có những thành quả lớn lao bao nhiêu, thì bạn sẽ cần phải thay đổi cuộc sống của mình bấy nhiêu. Điều này có thể bao gồm cả việc từ bỏ nhiều bạn bè, quan điểm, thói quen quen thuộc nhưng vô ích.

Đối với vị pháp sư cầu mưa, ông đã không hề được sinh ra kèm theo lời phán truyền của Thượng đế rằng "Ông ấy sẽ là một vị pháp sư cầu mưa vĩ đại". Mà là trong quãng thời gian dài của đời mình, ông mới rèn luyện để trở thành một vị pháp sư cầu mưa xuất chúng. Nếu có lời nào để nói với bạn, thì hẳn ông sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện ông đã đánh đổi những hoạt động vô bổ cho những hoạt động đã khiến ông trở thành một huyền thoại của nghề cầu mưa.

NUÔI DƯỠNG NHỮNG GIẤC MƠ CÓ ĐỊNH HƯỚNG

Nếu bạn thay đổi được nội dung của những giấc mơ của mình, bạn có thể thay đổi được cả cuộc sống của mình. Nếu những giấc mơ đang chèn ép bạn và chúng mang đầy những khó khăn, thì thường là do bạn cảm thấy bị chèn ép trong cuộc sống. Cũng như vậy, nếu vị pháp sư cầu mưa chỉ toàn mơ thấy sự bất tài vô dụng của mình trong việc đem về những giọt mưa mát lành cho một vùng đất khô cằn nứt nẻ, thì làm sao ông có thể khẩn cầu mưa gió trong đời thực? Vị pháp sư khả kính của chúng ta trước khi có thể đem mưa về cho thế giới thực tại, cần phải cảm giác được mưa tuôn tràn mưa, trề bên trong bản thân ông.

THAY GIẤC MƠ, ĐỔI CUỘC ĐỜI

Giấc mơ giống như một máy chiếu, nó phản ảnh lại những suy nghĩ có ý thức và vô thức của bạn. Nếu bạn muốn biết chất lượng cuộc sống của mình, hãy xem xét chất lượng những giấc mơ của bạn. Bạn không nhất thiết phải là một chiêm tinh gia thứ thiệt; lý trí thông thường sẽ giúp bạn làm điều này.

Gary sinh ra trong một gia đình thuộc tầng lớp lao động. Khi ông lên mười, nhân một chuyến viếng thăm ông bà cùng với người anh trai, ông đã nói với ông bà rằng sau này lớn lên ông sẽ xây một căn biệt thự đồ sộ. Nó sẽ to đến mức có thể đặt căn nhà của ông bà vào trong phòng khách. Ông bà ông rất lấy làm buồn cười và trả lời: “Cháu của ông bà giỏi lắm!”. Người anh chạy thẳng về nhà mách với bố mẹ về những điều Gary đã nói. Khi Gary trở về ông đã bị bố nện một trận ra trò vì mơ mộng hão huyền.

Gary học rất chăm và đã trở thành người đầu tiên trong gia đình đạt được bằng cử nhân. Sau khi tốt nghiệp, ông đã làm việc miệt mài để vươn lên trong công việc của

mình. Đến năm bốn mươi lăm tuổi, do nhiều lần thay đổi chỗ làm và chỗ ở, ông đã mua đi bán lại rất nhiều ngôi nhà, nhưng không có căn nào gần giống với ngôi biệt thực mà lúc nhỏ ông đã mô tả với ông bà mình. Viễn cảnh về việc sở hữu ngôi nhà trong mơ ấy đang dần trở nên không hơn gì một lời nói khoác.

Gary cảm thấy nản chí. Công việc kinh doanh máy tính nhỏ bé của ông tăng trưởng đều đặn ở mức năm phần trăm một năm. Đó là một công việc kinh doanh tốt, đem về hơn một triệu đô-la mỗi năm, nhưng vẫn chưa đủ để thực hiện mơ ước của ông. Thu nhập thực tế hàng năm của ông chỉ có khoảng ba trăm nghìn đô-la. Khao khát có được ngôi biệt thự mơ ước mạnh mẽ đến mức ông luôn nằm mơ thấy những căn nhà to, đẹp nhìn ra bãi biển ở Miami hay những căn nhà ở gần công viên trung tâm New York. Thậm chí ông còn mơ thấy cả một tòa lâu đài khổng lồ với một phòng khách có thể đặt vừa cả căn nhà của ông bà vào trong đó. Nhưng trong mỗi giấc mơ, những căn nhà đó chẳng khi nào là của ông. Chúng thuộc về một ai đó còn ông thì vẫn luôn thắc mắc làm sao để tậu được một căn năm trăm nghìn đô-la bởi đó là số tiền thiết thực mà ông có thể xoay sở được. Kết cục của mỗi giấc mơ là ông phải đi ra khỏi căn nhà mơ ước của mình.

Cuối cùng, Gary đã khám phá ra một điểm chung trong những giấc mơ của ông. Đó là ông luôn mơ thấy những căn nhà quá cao cấp để rồi cuối cùng nhận ra rằng ông không đủ khả năng chi trả. Ông cảm thấy bất lực trong việc cố gắng có được một trong những căn nhà hoành tráng như vậy. Để mua được một căn nhà hạng sang như ông thật lòng mong ước, thì thu nhập thực tế của ông chí ít cũng phải ba triệu đô-la và đó là một nấc thang vời vợi so với tình trạng thực thế của ông.

Thế rồi, trong thâm tâm ông lóe lên một tia sáng chói lòa. Ông tự hỏi “Liệu mình có thể lái những giấc mơ của mình theo hướng là mình đủ khả năng chi trả và có thu

nhập đến ba triệu đô-la một năm không? Liệu mình có thể tạo ra một thực tế trong giấc mơ là mình đã sở hữu căn nhà mơ ước không?”

TẬP LUYỆN ĐIỀU KHIỂN NHỮNG GIẤC MƠ

Gary bắt đầu thay đổi những giấc mơ của mình bằng những bài tập điều khiển giấc mơ:

1. NUÔI DƯỠNG TƯ DUY LƯỢNG TỬ

Gary là một nhà khoa học, và vì vậy ông rất thực tế. Ông không hình dung nổi làm thế nào để tạo một bước nhảy vọt cho thu nhập từ ba trăm nghìn đô-la tăng lên đến ba triệu. Ông nghĩ ngợi mãi về việc này từng phút, từng giờ, trong lúc ăn, lúc ngủ và cả khi làm việc. Nhất định phải có lời đáp để làm thế nào một người vượt qua ngưỡng cửa eo hẹp của thực tại để đến thế giới phi thực; làm thế nào một người có thể thay đổi cái cốt lõi trong thực trạng của mình. Là một nhà khoa học nên ông bị gắn chặt vào cái thế giới quan của chủ nghĩa duy thực. Tuy nhiên, điều đó cũng đồng thời cung cấp cho ông hiểu biết thấu đáo về cách các hạt hạ nguyên tử nhảy từ trường vật chất này sang trường vật chất khác.

Trong thuyết lượng tử được trình bày bởi những nhà vật lý thế kỉ hai mươi (nổi bật nhất là Niels Bohr với Diễn giải Copenhagen) có nêu rõ một điện tử (electron) ở bên trong một nguyên tử (atom), dưới một tác nhân thích hợp, sẽ biến mất khỏi một quỹ đạo này rồi xuất hiện trở lại ở một quỹ đạo khác. Thế nhưng điện tử đó không hề di chuyển từ vị trí này qua vị trí khác. Thậm chí, nó không hề tồn tại ở khoảng giữa của hai quỹ đạo ấy.

Nói cách khác, điện tử đó không hề chuyển động từ chỗ này, đi qua một khoảng không và đáp lại ở một chỗ mới; nó chỉ biến mất khỏi vị trí của mình rồi ngay lập tức có mặt

ở một vị trí khác. Gary tự hỏi phải chăng trong vũ trụ này cái quy luật vật lý lạ lùng đó không chỉ áp dụng riêng cho các điện tử. Có lẽ đối với con người, cũng là những sản phẩm của sự hội tụ vật chất và năng lượng, cũng có thể bị ảnh hưởng bởi thuyết lượng tử; nếu nó vận hành bên trong các điện tử, thì nó cũng có khả năng ứng dụng vào thế giới vĩ mô hơn đó là vật chất cấu tạo nến con người.

Ông bắt đầu nhận thấy những sự kiện và hoàn cảnh trong cuộc sống của mọi người cũng không phát triển theo một đường tuyến tính; có vẻ như chúng cũng du hành bằng những bước nhảy lượng tử. ông phát hiện ra rằng phân cấp giàu nghèo và giai cấp xã hội tồn tại trong thế giới này đều khá giống những quỹ đạo khác nhau mà các điện tử chiếm dụng, và rằng sự di chuyển qua lại giữa các cấp bậc ấy thường là những bước nhảy vọt hơn là theo một phương thức đều đặn, nặng nề và dễ đoán. Ông tự nhủ, động lực nào sẽ giúp cuộc sống của ông nhảy vọt lên một quỹ đạo cao rộng hơn?

Để thực hiện bước nhảy lượng tử này, Gary đã quyết định việc đầu tiên nên làm là phải thay đổi bản chất lô-gíc của tư duy. Bên trong khoa học đầy lô-gic vẫn tồn tại bí ẩn về sự chuyển động lượng tử không lý giải được. Ông đã thấy cái mô hình tăng trưởng năm phần trăm rất hợp lí của mình là sản phẩm được tạo ra bởi tư duy theo kiểu tuyến tính. Một cú nhảy lượng tử vĩ đại sẽ phải trở thành khuôn mẫu tư duy mới của ông.

Gary đã nhận ra rằng trí óc ông quá nhỏ bé để có thể chứa đựng hết những tiềm năng vô tận và chưa khai phá của vũ trụ. Ông kết luận rằng đấng sáng tạo của vũ trụ nhất định là một người suy tư rất uyên thâm. Gary đã vứt bỏ tư duy lý trí, chủ nghĩa hiện thực và tư duy hạn hẹp để áp dụng cách suy nghĩ táo bạo và hoang đường nhất. Ông nhận thấy cái vũ trụ như chúng ta vẫn biết thật không có biên cương và những nghiên cứu gần đây cũng bắt đầu xem xét phải chăng còn có vô số vũ trụ khác nữa ngoài cái vũ

trụ mà chúng ta đã biết. Ông hiểu rằng cuộc sống tự đặt ra những giới hạn thực dụng cho suy nghĩ quả là một việc hết sức phi thực tế đối với chúng ta.

2. ĐEM GIẤC MƠ VÀO TÂM TRÍ TỈNH THỨC

Gary đã khám phá ra rằng bất kể ông mong được mơ thấy gì vào buổi tối, ông phải nghĩ về nó, sống với nó khi đang tỉnh thức. Ông không để cho những giấc mơ tiếp tục điều khiển nội dung của nó. Ông đã có ý định sẽ nắm lấy quyền chủ động trong việc điều khiển nội dung của những giấc mơ của mình. Có một sự thật khá phổ biến là những gì diễn ra trong tâm trí của bạn vào ban ngày sẽ tác động lên giấc mơ của bạn vào ban đêm. Thay vì phải thừa nhận tình hình tài chính thực tế, ông quyết định tạo ra một thực tế lượng tử của riêng mình: Ông xem như là mình đã có mức thu nhập ba triệu đô-la và đã sở hữu ngôi nhà mơ ước.

Nghĩ kĩ lại, ông suy tính “Sao lại phải chấp nhận một căn hộ chỉ ba triệu đô-la nhỉ? Sao không phải là năm triệu đô-la?”. Và tại sao lại bằng lòng một căn hộ vì rằng ông có thể sẽ không quyết định nổi là sẽ chọn một căn nhà như ý trên một mảnh đất tư ven biển hay ở trung tâm New York? Sao không có nhiều căn nhà lý tưởng cùng lúc? Nếu Đấng sáng tạo có thể tạo ra vô vàn vũ trụ ngoài vũ trụ của chúng ta, vậy tại sao không mơ thấy một khoản thu nhập mười triệu đô-la hay hơn thế nữa?

Gary tham gia vào cuộc chiến giữa một bên là thói quen suy nghĩ thực tế và dòng tư duy lượng tử mới vượt quá mọi giới hạn. Dù đang làm việc, tiêu khiển hay đang trò chuyện một phần trí óc ông vẫn luôn luôn theo dõi phần còn lại để đảm bảo rằng cứ mỗi khi suy nghĩ của ông về lại với kiểu thực tế “chân thực” thì ông sẽ dập tắt cái suy nghĩ tuyến tính cũ kỹ đó và thiết lập lại tư duy về thực tế lượng tử - rằng ông đã sở hữu những ngôi nhà tuyệt vời ở khắp nơi, và rằng thu nhập của ông đã là mười triệu đô-la.

Ban đầu, phương pháp thực hành này không phải dễ, nhưng ông đã kiên trì sửa đổi bản thân mình. Ông tin rằng qua những khổ luyện để tự chỉnh sửa suy nghĩ thì một ngày nào đó, biết đâu, lối tư duy cũ của ông sẽ bị phá vỡ và giống như điện tử nọ, bất thình lình nó sẽ tan biến để thực hiện một cú nhảy lượng tử đến một chân trời mới.

3. DÙNG HÌNH ẢNH ĐỂ HỖ TRỢ

Để củng cố cho những quan điểm tinh thần mới, ông đã dùng thêm những bức tranh để kích thích trí tưởng tượng của mình. Ông cắt ra những bức ảnh đẹp đẽ đầy màu sắc trong những tạp chí mà thể hiện được cuộc sống mới trong tâm trí ông. Khi vừa thức dậy và trước khi đi ngủ, ông đều ngắm nghía những hình ảnh hỗ trợ này cho đến khi ông cảm nhận được chúng đã trở thành một phần cuộc sống của ông. Bất cứ khi nào ông phát hiện ra tư duy của ông trở về với lối suy nghĩ "thực tế" cũ, ông sẽ vận dụng ấn tượng về những hình ảnh đó để xóa nhòa cái thực tế quen thuộc kia.

4. MỖI NGÀY LÀM MỘT VIỆC MÀ BẠN CHO LÀ MÌNH KHÔNG THỂ

Gary từng đọc một quyển sách hướng dẫn thực hành để tăng cường năng lực và sức mạnh tinh thần. Trong đó có viết "Nếu bạn chưa bao giờ buộc chặt dây giày khi đang đứng, thì hãy làm điều đó. Nếu bạn cảm thấy thiếu thoải mái khi tham gia các hoạt động xã hội, hãy ép buộc mình tham gia một vài lần với tinh thần hoàn toàn phấn khởi. Bất kể những hoạt động đó chẳng cần thiết là mấy, quan trọng ở chỗ đó phải là một việc mà trước đây bạn cho rằng bạn không thể làm được hoặc chưa từng thử qua bao giờ. Hãy thử thách chính mình để vượt qua những trạng thái tinh thần quen thuộc. Mỗi ngày hãy cố tạo ra ít nhất một chiến công kiểu như vậy. Sớm hay muộn, tiềm thức của bạn cũng

sẽ ghi nhận hiệu quả được tích lũy bấy lâu rằng làm một kẻ chiến thắng chỉ là “chuyện thường ngày ở huyện”.

Gary đã bắt đầu luyện tập phương pháp đơn giản này. Đối với những ngày không làm được việc gì mà ông cho là “chiến thắng” thì ông chạy bộ tám cây số đường trường hoặc hít đất năm mươi cái, bởi lẽ mấy bài tập thể lực kiểu này vốn không phải là sở trường của ông. Giờ đây, những giấc mơ của Gary đã thay đổi. Ông bắt đầu mơ thấy mình tậu được một căn nhà hết sức độc đáo ngay ở khu dân cư cao cấp nhất thành phố. Thật sự, ngôi nhà này trước kia thuộc sở hữu của một người bạn học thuở xưa, là nơi mà ông đã ghé thăm trong những cuộc gặp xã giao. Nhưng sự khác biệt xảy ra trong giấc mơ của ông là ông đang cho một người bạn thuê căn hộ này và người bạn học cũ này đang gặp khó khăn trong việc chi trả tiền thuê nhà. Thế nhưng, ông đang dần tiến bộ trong những giấc mơ của mình, vì dù rằng ông đang gặp vấn đề về việc truy thu tiền thuê nhà, nhưng bây giờ ông đang bắt đầu trải nghiệm trên bình diện tinh thần rằng một tòa biệt thự đồ sộ thực sự đã thuộc về ông.

5. HỌC THEO TINH THẦN CỦA NHỮNG NHÀ TỈ PHÚ

Gary tin rằng có một sự khác biệt về mặt tinh thần giữa một thương buôn lam lũ và một nhà tỉ phú giàu sang, ông đã đặt vé một chuyến nghỉ mát hai tuần trên một chiếc du thuyền đắt tiền nhất, nơi mà bạn đồng hành với ông là một nhóm gồm toàn những triệu phú và tỉ phú. Chi phí đắt hơn mức trần chi tiêu của Gary nhiều - bốn mươi nghìn đô-la cho ông và vợ - nhưng ông đã quyết định phải làm như thế.

Trong hai tuần lễ trên tàu, ông đã không nhớ đến hoàn cảnh tài chính “thực tế’ của mình vốn không bì kịp với những người bạn đồng hành kia. Ông cảm thấy như mình là

một trong số họ. Gary khám phá ra sự khác biệt lớn nhất giữa những người sống trong những ngôi nhà hai mươi triệu đô-la với những người sống trong những cán hộ hai trăm nghìn đô-la đó là những rào cản tinh thần do chính chúng ta tạo ra. Ngôi nhà hai trăm ngàn đô-la là giới hạn thực tế, còn dinh thự hai mươi triệu đô-la là giới hạn không tưởng.

6. HỒI TƯỞNG LẠI NHỮNG GIẤC MƠ KHI TỈNH GIẤC

Khi thức giấc, trong lúc vẫn còn nằm trên giường, điều đầu tiên mà Gary làm là nhắm mắt và hồi tưởng lại giấc mơ của mình. Nếu là một giấc mơ tích cực, đầy tự tin và sáng sủa, ông sẽ tự chúc mừng mình. Còn nếu giấc mơ hỗn độn và yếu đuối, chẳng hạn như mơ thấy té từ trên vách đá xuống, thì ông sẽ sửa kịch bản cho cơn ác mộng đó rồi tưởng tượng lại nó cho đến khi ông cảm thấy hạnh phúc với kết quả mới. Đối mặt với vách đá, ông sẽ cất cánh và tự do bay vút lên trời cao.

Gary đã làm theo những bài thực hành trên và "lập trình" lại trí óc của mình vào ban ngày để khi tối đến ông có thể tự mình chỉ định được những giấc mơ như mong muốn.

Bằng cách mơ thấy những giấc mơ như ý, ông đã củng cố được lòng tin của mình vào một phong cách sống đúng đắn. Sau mười tháng chuyên cần tập luyện, ông đã quen biết được với một người bạn làm ăn, người đã phát minh ra phương thức mới để phục hồi dữ liệu máy tính. Ba năm sau, doanh số của họ là sáu mươi triệu đô-la.

Gary chưa bao giờ mua một biệt thự với phòng khách đủ lớn đế chứa cả căn nhà của ông bà mình. Ông đã chứng kiến mình sở hữu ngôi nhà đó trong những giấc mơ rồi.

Giờ đây ông đã có đủ khả năng tài chính để biến giấc mơ thành sự thật, nhưng ông không còn muốn làm điều đó

nữa. Gary và vợ ông thực sự chưa bao giờ bận tâm đến việc mua một căn nhà to lớn đến dường ấy; ngôi biệt thự khổng lồ ấy chỉ là một biểu tượng của sự thành đạt trong ký ức thời thơ ấu của Gary mà thôi.

TỔNG KẾT

Những giấc mơ của một người dù lộn xộn hay rõ ràng đều phản ánh lại những suy nghĩ mà người đó đã gặp phải trong suốt cả ngày. Thay đổi chất lượng của giấc mơ với những bài tập định hướng giấc mơ sẽ làm thay đổi chất lượng cuộc sống ban ngày của bạn.

Trước khi một điện tử có thể rời khỏi quỹ đạo của mình, nó cần phải tích tụ được một mức năng lượng cần thiết để thực hiện bước nhảy để rồi hiện diện trở lại trên một quỹ đạo cao hơn. Khi nó đã tích tụ được đủ mức động năng yêu cầu, nó sẽ thực hiện cú nhảy để giành lấy một vị trí cho mình ở một chân trời cao xa hơn. Trong trường hợp tương tự khi một người đang tích lũy mức năng lượng cần thiết để rời bỏ quỹ đạo xa xưa êm đềm của mình, họ kiên trì hun đúc cho tinh thần của mình và tập trải nghiệm sự hiện hữu của quỹ đạo mới mà họ muốn vươn đến. Cũng giống như điện tử tích tụ năng lượng của nó trước khi thực hiện bước nhảy lượng tử, con người phải đắm chìm bản thân họ trong những mộng mơ tích cực, tập trải nghiệm cảm giác sống trong một môi trường mới trước khi họ chứng tỏ mình có đủ khả năng để tiến lên quỹ đạo cuộc sống mới đó.

Vị pháp sư cầu mưa của chúng ta đã làm đúng như thế. Trong trạng thái ngủ ông đã mơ đi mơ lại cảnh những trận mưa giải tan cơn khát của mặt đất nứt nẻ để đem lại sự sống và sức trẻ cho ngôi làng. Bạn không cần phải làm nhiều hơn, chỉ cần học theo được kỹ năng của điều khiển giấc mơ: mơ về cuộc sống mà bạn mong muốn và sau đó sống với cuộc sống trong mơ của bạn.

BÍ MẬT THỨ HAI
GIỮ TÂM TRÍ THANH THẢN

SÁNG SUỐT TRONG CƠN GIẬN

Trước khi vị pháp sư cầu mưa đạt được năng lực làm mưa một cách dễ dàng, ông cũng chỉ là một người học nghề. Giống như những thầy pháp cầu mưa bình thường khác, những cố gắng quá độ mà thành quả thì hạn chế đã từng làm cho ông tức tối và căng thẳng.

Vị pháp sư của chúng ta, dù đã từng rất vụng về và thất bại rất nhiều trong việc tạo mưa vào thuở đầu mới vào nghề, nhưng hiểu rằng nóng giận chính là bước khởi đầu trên chặng đường học lấy trí tuệ cao thâm hơn.

Khi một người đang khổ sở với những tức tối và cuộc sống đầy căng thẳng, thì việc đó chẳng có ích gì trừ khi sự đau khổ đó được đồng hành bởi óc sáng suốt. Nóng giận là một lời cảnh báo nhắc nhở chúng ta cần phải điều chỉnh lại cuộc sống của bản thân. Đó là sự bảo vệ cho cơ thể, trí óc và tinh thần. Vị pháp sư cũng cần phải hiểu được rằng những khó khăn luôn góp phần hoàn thiện cho những kĩ năng cần thiết để trở thành một vị pháp sư cầu mưa xuất chúng.

NHÌN CUỘC SỐNG NHƯ MỘT MÔN THỂ THAO

Để giữ được sự thanh thản giữa những thử thách của cuộc đời, chúng ta phải biết bước lui lại, nhìn vào bức tranh tổng thể và tự vấn bản thân rằng: Nếu như một vài người suy nghĩ tiêu cực từng nói, “Cuộc đời thật khốn nạn và chúng ta rồi thì cũng chết”, thì tại sao chúng ta vẫn cứ sống? Khi ta có lời đáp cho câu hỏi này nghĩa là chúng ta đã bắt đầu đón nhận những thử thách của cuộc đời một cách nhẹ nhàng hơn. Chúng ta có thể bắt đầu tận hưởng những khó khăn hàng ngày như một trò tiêu khiển.

NIỀM VUI TRONG THI ĐẤU

Vào những năm đầu thập niên 1900, một nhà quân phiệt ở Trung Hoa đã được mời đến tham quan một trường trung học nữ sinh danh tiếng do ông tài trợ chính. Khi nhà quân phiệt tới trường, ông trông thấy một nhóm các nữ sinh đang đấu một trận cầu rất quyết liệt, họ chạy từ đầu này của sân bóng đến đầu bên kia và cố gắng đưa banh vào rổ của đội mình.

Nhà quân phiệt vô cùng tức giận và đã lớn tiếng với hiệu trưởng trường "Tôi bỏ ra chừng đó tiền là để xây một trường học kiểu mẫu cung cấp mọi thứ tốt nhất cho học sinh. Tại sao ông không mua cho mỗi đứa một trái? Như vậy thì chúng đâu phải đấu đá chí tử chỉ để giành lấy một quả banh!"

Tại sao cả hai đội bóng phải giành giật với nhau một quả bóng ngốc nghếch, rồi cố ném nó vào một cái rổ trong khi cơ thể họ bị vùi dập và tinh thần họ thì phải trải qua những sự hành hạ dữ dội nhất? Tại sao con người ta lại hào hứng khi được xem những đội bóng yêu thích của mình cố gắng thi đấu với tất cả sức lực cơ bắp và trí óc?

Thú vui của các môn thể thao đối kháng đều xuất phát từ sự cố gắng nỗ lực vượt qua đối thủ. Những người có đủ kỹ năng cơ bắp hay năng lực trí óc để thi đấu thì tham gia trực tiếp vào môn thể thao; những người không thể thi đấu có thể mua vé để gián tiếp tham gia và trải nghiệm cảm giác đua tranh của người chơi.

Trò chơi càng khó thì càng hay. Thi đấu càng quyết liệt càng khiến người ta hứng thú. Khi tỉ số trận đấu là 95 - 10, cả người xem lẫn người chơi đều thất vọng. Nhưng khi bạn phải so kè để giành lấy chiến thắng chỉ trong vài điểm cách biệt sít sao, cuộc chơi sẽ trở nên hấp dẫn hơn.

Tâm hồn con người ta vốn yêu thích các môn chơi có tính đối kháng cao. Những cuộc tranh đua mà ta gặp trong cuộc sống giống hệt như những cuộc thi đấu trên sân thể thao. Sự khác biệt duy nhất đó là chúng ta quan niệm sự

đua tranh trong thể thao là một trò chơi và xem công việc và những quy luật trường đời là thực tế.

Những quy luật của kinh doanh, cuộc sống và thể thao cũng đều xoay quanh việc vượt qua những thế lực đối kháng mạnh mẽ khác. Môn đấu bóng là một ẩn dụ cho cuộc sống. Vấn đề chỉ xảy ra khi chúng ta quên mất rằng áp lực là một phần tất yếu của con người. Hãy tận hưởng niềm vui khi tham gia những cuộc chơi trên trường đời của bạn.

CUỘC SỐNG KHÔNG NHƯ Ý

Pauline bạn tôi đã kết hôn với người thừa kế của một trong những tập đoàn truyền thông lớn mạnh nhất thế giới. Gia đình cô trở thành tiêu điểm trên chương trình truyền hình "Phong cách của những người giàu có và nổi tiếng". Pauline thì lại ước gì mình nghèo khó và không có tài sản gì cả. Cô thường tụ họp với những người bạn thuộc tầng lớp lao động trong lớp học hội họa để được trải nghiệm "niềm vui" của những khó khăn họ được gặp phải. Tôi nhìn ra được rằng cô ấy thật sự ganh tị với những người được trải nghiệm đầy đủ việc bươn chải kiếm sống.

Một trong những người bạn gái của tôi đã lập gia đình với một doanh nhân giàu có. Cô ấy luôn khoe khoang với tôi về phúc phần may mắn của mình. Cuộc sống của cô thuận lợi, suôn sẻ và không gặp phải rắc rối hay khó khăn gì. Thế nhưng, nhìn sâu vào mắt cô ấy, tôi không thấy chút ánh sáng nào, không có niềm vui, không thỏa mãn, và không hạnh phúc. Nếu cuộc sống của cô thật sự tốt như cô vẫn nói, vậy tại sao cô cứ phải tốn sức đi khoe khoang như thế? Đúng như câu thành ngữ "mỗi nhà mỗi cảnh". Bạn không cần phải gạnh tị với người khác. Mọi người đều có những thử thách của họ mà có khi còn khó giải quyết hơn cả những khó khăn của bạn.

CUỘC SỐNG KHÔNG HỀ THẤT HỨA

Những khó khăn trong cuộc sống không phải để tàn phá bạn. Thực sự, những khó khăn được đặt ra trước bạn để bạn hưởng thụ và nhắc nhở bạn rằng cuộc sống đã làm đúng theo giao kèo để giữ cho cuộc chơi sôi nổi và thú vị.

Thử tưởng tượng bạn hiểu sai luật chơi bóng bầu dục và bạn cứ tưởng là cần phải dắt bóng đi dạo quanh sân còn thành viên đội bạn thì phải giữ một khoảng cách thích hợp với bạn. Rồi đột nhiên, khi mọi người vây quanh, tấn công bạn từ mọi hướng và cướp bóng của bạn, bạn cảm thấy khiếp sợ và điên tiết.

Nhưng bởi vì bạn hiểu luật chơi bóng, bạn không ngại những cuộc tấn công. Thực tế, nếu đối phương không có ở đó, bạn sẽ thất vọng vì chẳng thể chứng tỏ tài nghệ của mình trong cuộc chơi. Cuộc sống cũng vậy, luôn cho bạn cơ hội để chứng tỏ mình - bằng cách tạo ra những nghịch cảnh trên đường đời của bạn.

TRÒ CHƠI CỦA TẠO HÓA

Một lúc nào đó trong cuộc đời, kể từ khi bạn sinh ra đến bây giờ, tất cả chúng ta đều bị dạy sai. Không biết vì sao mà chúng ta đã nhiễm cái ấn tượng rằng cuộc sống sẽ lý tưởng nếu không có bon chen, tranh đấu.

Thay vào đó, đôi lúc chúng ta cảm thấy không thể chịu nổi cuộc sống này. Nếu cuộc sống thật sự khủng khiếp như vậy, tại sao chúng ta không cuốn gói ra đi và nói với toàn thể nhân loại rằng “Tôi không muốn làm nạn nhân của các bạn thêm chút nào nữa. Các bạn có thể tiếp tục cuộc chơi mà không có tôi”. Nhưng vì một lý do bí ẩn nào đó, chúng ta bị mê hoặc bởi cuộc sống và bám vào nó bằng mọi cách có thể. Tại sao?

Trong suốt phần lớn cuộc đời mình, tôi không thể nào hiểu nổi lý do tại sao con người tồn tại. Bạn ăn, rồi đi làm hoặc đi học, sau đó về nhà, đi ngủ để lấy sức lặp lại toàn bộ

quá trình đó vào hôm sau. Sau cùng, bạn già và bệnh, bạn ăn ngủ không ngon lành nữa, rồi bạn chết đi. Cơ bản mà nói, cuộc sống có vẻ như vô nghĩa.

MỤC ĐÍCH CỦA TẠO HÓA LÀ GÌ?

Mười bảy năm trước, tôi hỏi một người thầy đáng kính rằng: “Mục đích của tạo hóa là gì ạ? Có vẻ nó thật tùy tiện. Chúng ta cố gắng cật lực để ăn no mặc ấm để rồi được chết một cách an nhàn hơn. Nếu vậy thì sao chúng ta không chết ngay bây giờ luôn thay vì phải lận đận mãi cho đến khi già nua ốm yếu và bệnh tật?”

Thầy trả lời tôi như sau: “Trong một khoảnh khắc, thầy sẽ dắt tâm trí con quay về thuở khai sinh của vũ trụ nơi khởi đầu vạn sự. Này nhé, ban đầu ta có Cái Một[6]. Cái Một này có tất cả và không thiếu thứ gì, nó vô biên vô tận, nó mang nhịp đập của niềm vui lớn lao và thấm đẫm bao hoan hỉ. Có người gọi đó là *“ Thượng đế”.*

Tuy nhiên, không phải vì một lí do thúc ép nào mà chỉ vì sự vận động thuần khiết, Một nhân lên thành Nhiều, là số nhiều. Từ số nhiều, vũ trụ xuất hiện. Như Lão Tử, một triết gia vĩ đại của Trung Hoa, từng nói: “Đạo, Đấng tối cao, sinh ra Thái Cực. Thái Cực sinh ra Lưỡng nghi. Lưỡng nghi sinh tứ tượng. Tứ tượng sinh ra bát quái. Bát quái sinh ra vạn vật.” Một tổng thể được thống nhất trở thành một vũ trụ đầy tương tác đối lập. Đó là trận chiến giữa sắc và không, chính và tà, trí và si, phú và bần, thành và bại.

Trong quá trình khai tạo. Lực Sáng tạo[7] chọn cách quên đi bản chất vô tận và uyên bác thiêng liêng của mình và khoác lên bộ mặt ngu dốt. Nó chơi trò chơi làm một con người với những giới hạn trong thế giới vật chất. Nó đồng thời vừa ẩn mình vừa hiển hiện.

Khi Lực này mang hình dạng con người, cuộc chơi trở thành nỗ lực để lấy lại nguồn gốc thiêng liêng ấy - đấng duy

nhất nguyên thủy hàm chứa tất cả - qua cuộc sống trần gian bao thử thách, bằng việc vượt qua những khiếm khuyết và thiếu xót nó tự đặt ra cho mình.

Loài người được tạo ra theo hình ảnh của Đấng tạo hóa. Các tính chất như toàn trí toàn thức, toàn năng, thập toàn thập mỹ, bác ái, niềm lạc quan thuần khiết và vô tận, cùng vô số những phẩm chất khác đều được giấu kín trong những ngõ ngách sâu thẳm trong trái tim của mỗi chúng ta. Thông qua trò chơi tạo hóa, đấng Quyền năng nhận lấy những sự ngu muội và rồi vượt khó để khai phá Tính Duy Nhất[8] lại một lần nữa.

Nếu bạn được tạo ra từ chất liệu của Sức mạnh Thần thánh[9] đó, thì sao mà bạn có thể không siêu việt cơ chứ? Như một con sư tử con lớn lên giữa bầy cừu thì vẫn luôn là sư tử cho dù nó có nhầm lẫn nghĩ rằng mình là cừu đi nữa, cho nên con người có thể nghĩ rằng họ chỉ là một cá thể vô dụng, nhưng bản chất siêu việt của họ vẫn còn nguyên vẹn và mãi mãi chứa chan niềm hân hoan. Thậm chí trò chơi đấu tranh để phát huy tiềm năng cao nhất của chúng ta trong thế giới vật chất và tinh thần của cuộc sống thường nhật cũng không là gì khác ngoài một vở kịch được dàn dựng bởi Đấng tạo hóa và bởi tâm thức cá nhân của mỗi người mà thôi.

Sức mạnh của tạo hóa đã cô đọng tâm thức của vũ trụ vào tâm thức của con người, từ sức mạnh toàn năng và vô biên trở thành những quy luật vật lí thực dụng và hạn hẹp. Trò chơi tạo hóa là thú vui của đấng Tạo hóa và tinh thần của nhân loại, vì chúng ta đều đồng nhất với thần lực đó. Trải qua những tranh đua khốc liệt và khó khăn, chúng ta học được niềm vui trong việc bứt phá khỏi những giới hạn ta tự đặt ra cho mình và bộc lộ được trọn vẹn giá trị cao quý của mỗi người.

Giờ chúng ta đã nhìn qua lý thuyết về toàn cảnh tạo hóa, chúng ta hãy quay lại câu hỏi ban đầu ta đặt ra ở trên: "Vì lí do bí ẩn gì mà chúng ta bị mê hoặc bởi cuộc sống và bám vào nó bằng mọi cách có thể?" Câu trả lời ngắn gọn chính là mặc dù tâm trí và cơ thể ta đang phải trải qua những cơ cực của đời người, thì tinh thần lại xem nỗi cơ cực khổ hạnh này là một phần của cuộc vui.

ĐẤU TRANH LÀ CÓ THỰC

Mười bảy năm trước, khi tôi nghe lời giải thích này, nó chỉ đơn thuần là lời nói. Giờ đây, khi đã đủ khả năng trải nghiệm trọn vẹn cái sân chơi của Thượng đế mà ta gọi là "cuộc đời" này, tôi thấy mọi thứ đều có chủ ý để cho mọi người được phát triển, mở mang và có nhiều niềm vui.

Khi cầu xin Thượng đế, tinh thần của nhân loại nói rằng "Tôi muốn có thể xác và trở thành con người. Là một linh hồn, tôi tác động được vào tất cả và không phải khổ đau, không bị giới hạn. Tôi không bị trói buộc bởi thời gian, không gian và thế giới vật chất hữu hình. Tôi là tất cả. Được trở thành con người với những giới hạn giả tưởng sẽ vui biết nhường nào; phải đấu tranh để tồn tại mạnh mẽ, vượt qua tất cả để tồn tại mạnh mẽ, phải chịu đựng để tồn tại mạnh mẽ. Trở thành con người thật vui xiết bao."

Không có lý do gì khác ngoài mơ ước bẩm sinh là được vui chơi, con người luôn thích tham gia những môn thể thao. Luật chơi là con người đặt ra, nhưng sự đua tranh trên sân đấu là có thực. Khi theo đuổi thú vui, người chơi có khi bị chấn thương hay thậm chí bị giết chết. Tuy nhiên, những tay chơi cừ khôi nhất không bao giờ quên mất sự thực rằng đó chỉ là một trò chơi, bởi xét cho cùng, họ đã chọn tham gia vào cuộc chơi đó.

Với cùng lí do trên, bạn xung phong tham gia cuộc chơi làm người để tận hưởng niềm vui. Tuy nhiên, những cực nhọc sẽ vượt quá sức chịu đựng khi bạn quá mải mê với trò

chơi ấy, và quên đi con người thật và giá trị thật của mình, bạn vô tình rời xa bản chất thánh thiện vốn có. Vì quên mất rằng đó chỉ là một trò chơi; bạn đi lang thang khắp cả địa cầu và đinh ninh rằng mình là nạn nhân của tạo hóa.

Linh hồn ấy là tia sáng của quyền năng sáng tạo linh thiêng. Nó mang trong mình những nguồn lực sẽ giúp bạn đạt được bất cứ điều gì mà bạn dành hết tâm huyết vào đó. Cho dù bạn có khai phá được nó hay chưa, tia sáng của bản năng thánh thiện vẫn sống mãi trong bạn.

HIỂU THÔI CHƯA ĐỦ

Chỉ đơn thuần thấu hiểu bí ẩn của tạo hóa thôi chưa đủ vì điều đó không giúp bạn làm được mưa, sông tốt hay làm việc hiệu quả. Mục tiêu của cuộc sống là cuộc dạo chơi tìm về bản năng thần thánh của chúng ta. Càng về gần với bản thể, chúng ta càng có thêm năng lực để điều khiển thực tế duy vật, càng an nhàn trong những suy tư về công việc và cuộc sống, chúng ta càng trở nên hiểu biết hơn trong việc tác động vào thực tế.

TỔNG KẾT

Bối rối và bức xúc là những trạng thái tinh thần tốt. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã có được bước đi cần thiết trên chặng đường khám phá ra bí mật của vị pháp sư cầu mưa.

Cho dù bạn nghĩ mình không mong muốn có đức tin, bạn vẫn là một thực thể có tâm linh, bất kể bạn có thích hay không. Đến một lúc nào đó trong cuộc đời, bạn không cưỡng được việc tìm kiếm một thực tế vượt lên trên sự tồn tại trần tục của mình. Trong hầu hết trường hợp, điều đó xảy ra khi cuộc sống của bạn bắt đầu xoay chuyển vượt ngoài tầm kiểm soát. Mọi thứ đều xấu đi trên mọi phương diện - sự nghiệp hay cuộc sống gia đình. Căng thẳng và bức xúc là những nhân tố thường trực trong cuộc sống của bạn.

Khi bạn cảm thấy nản lòng trước thực tế cay nghiệt, thâm tâm bạn sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ của Đấng quyền năng. Bất cứ khi nào mọi việc trở nên tồi tệ, chúng ta sẽ đột nhiên có đức tin.

Đối với phần lớn chúng ta, vào một lúc nào đó trong cuộc đời, chúng ta sẽ bắt đầu chuyến du hành vào nội tâm này. Rất ít người tự thúc đẩy mình bằng tình yêu tinh khiết đối với nhân loại và những gì thiêng liêng. Chúng ta thường cần một bàn tay nâng đỡ để bước vào cuộc hành trình này. Bàn tay này chìa ra mà không đợi sự cho phép của chúng ta thông qua những bối rối và bức xúc mà ta cảm nhận trong cuộc sống. Bức xúc này là những dấu hiệu tốt có tác dụng như nỗi đau, giữ nhiệm vụ cảnh báo chúng ta, như một cách thức bảo vệ cơ thể khỏi những thương tổn. Đó là một dấu hiệu báo với chúng ta rằng đã đến lúc cần phải thay đổi cuộc sống của mình.

Vị pháp sư của chúng ta đã khởi đầu từ điểm này. Không phải vì ông quá thông thái đến mức đón nhận sự đau khổ của cuộc sống đầy bức xúc. Mà là, sau khi sống với những khổ não về tinh thần, thất bại về mặt vật chất, và thiếu thốn niềm tin, ông đã nhận ra sự bức xúc và căng thẳng tột cùng chỉ đơn thuần là những bước biến chuyển đầu tiên hướng đến năng lực *làm ít được nhiều* - năng lực đó chắc chắn sẽ nâng cao khả năng của con người để chúng ta sống và làm việc mỹ mãn hơn với tư cách là tạo vật của Đấng tạo hóa trên mặt đất này.

QUY PHỤC MỞ RA ĐỊNH MỆNH CỦA BẠN

Chúng ta và Thượng đế có giao kèo với nhau; và khi ta mở lòng mình trước quyền năng của Ngài thì định mệnh tối thượng của chúng ta sẽ được hoàn thành. Vũ trụ này, và những phần cấu tạo nên nó trong đó có chúng ta, sẽ chuyển hướng để thật sự trở nên tốt hơn hoặc tệ đi tùy theo cách mỗi người chúng ta tuân theo hay chối bỏ ý nguyện của Thượng đế.

- WILLIAM JAMES

Khổng Tử nói "Ngũ thập nhi tri thiên mệnh". Năm mươi tuổi ở đây chỉ là một cách nói tượng trưng; bạn có thể ở tuổi lên năm, ba mươi hay sáu mươi. Cũng có thể đến tám mươi tuổi mà bạn vẫn chẳng có chút ý niệm nào về định mệnh của mình. Khổng Tử thực sự đang truyền đạt một khái niệm rằng, nếu bạn sống đủ lâu, bạn sẽ phạm đủ sai lầm và tích lũy đủ sự khôn ngoan để quy phục trước ý nguyện của Thượng đế. Chỉ đến khi đó, bạn sẽ có thể nhận thấy định mệnh của mình theo cách Thượng đế đã sắp đặt.

Trước khi tìm ra được nghề nghiệp của mình, vị pháp sư cầu mưa cũng đã phạm rất nhiều sai lầm trong nỗ lực theo đuổi định mệnh chính đáng của mình. Mỗi khi ông hướng mục tiêu nghề nghiệp của mình sang một hướng khác không phải là pháp sư cầu mưa, thì cánh tay của Thượng đế lại dẫn dắt ông về lại với điểm khởi đầu của mình.

Nhưng chính xác là làm thế nào chúng ta mới biết rõ định mệnh của mình? Chúng ta không thể chỉ ăn cơm cho qua ngày trong năm mươi năm và rồi tự dưng đủ thông thái để hiểu rõ định mệnh của mình được.

QUY PHỤC TRƯỚC Ý NGUYỆN THIÊNG LIÊNG

Hai ý nguyện thường tháy trong cuộc sống của bạn đó là: của Thượng đế và của bạn. Và chúng thường xung đột với nhau. Khi cuộc sống mà ta muốn có khác biệt với định mệnh đã được an bày, thì tạo hóa sẽ tạo ra những khó khăn, trở ngại. Mặc dù chúng ta có thể chiến đấu hết sức mình nhằm thay đổi kết quả theo ý muốn, tạo hóa vẫn luôn là người thắng cuộc. Hết sức tuyệt vọng, chúng ta buộc phải từ bỏ hoặc nhượng bộ.

Nhượng bộ trước ý nguyện của Thượng đế không có nghĩa là không làm gì cả và mặc nhiên chấp nhận cuộc sống của bạn. Mà nó có nghĩa là sử dụng kỹ năng, trí tuệ và sức mạnh của bạn để làm tất cả những gì bạn có thể, hòng đem lại một cuốc sống tốt hơn cho bản thân và cho người khác. Bạn chấp nhận nghe theo sự dẫn dắt của thần thánh thay vì cứ khăng khăng làm theo những quan niệm bạn đặt ra về những việc cần làm. Bạn cũng chấp nhận giá trị của vạn vật đang tồn tại xung quanh mình, và vận dụng sức mạnh, suy nghĩ khả thi, sự phán đoán và trí tuệ của bản thân vào chúng. Ngược lại, đầu hàng trước những thất bại chẳng đòi hỏi gì ở bạn ngoài sự thất vọng, tuyệt vọng, suy sụp, bị cuộc sống áp đảo, và cuối cùng là cam chịu thua cuộc.

Sự quy phục đúng nghĩa xuất phát từ hiểu biết về kế hoạch to lớn vượt lên trên mức trần tục, nông cạn, và do đó dẫn đến việc nghe theo sự dẫn dắt của thần thánh, cho phép nó tác động lên cuộc sống của bạn một cách tích cực đến kinh ngạc.

Quy phục trước ý Đấng Sáng tạo không phải là một việc dễ làm. Hầu hết chúng ta đều sống theo cách đua tranh hiếu thắng để có được những gì ta nghĩ là tốt nhất cho bản thân. Thế nhưng, một cách nhân từ, Đấng sáng tạo sẽ dìu dắt con người bất chấp những phản đối từ chúng ta.

Người lớn cho rằng suy nghĩ của trẻ con về một “cuộc sống tốt đẹp” là hoàn toàn ngốc nghếch - một cuộc sống

không có trường học, không có bài tập về nhà và thưởng thức hàng đống bánh pizza, hamburger, kẹo que với bánh quy trong khi xem truyền hình hay nghe nhạc rock-n-roll suốt cả ngày. Có điều, chúng ta - những người lớn - cũng không khác gì hơn dưới mắt Thượng đế.

Mỗi người chúng ta đều có một quan điểm riêng về ý nghĩa của một "cuộc sống tốt đẹp" mà nó dường như cũng đều phù phiếm trong tầm nhìn của vũ trụ. Khi mọi việc không được như bức tranh mà ta tưởng tượng, thì ta sẽ bị nỗi thất vọng tàn phá.

KHÔNG CÓ THẤT BẠI, CHỈ LÀ SỰ CHUYỂN HƯỚNG THẦN THÁNH

Có những lúc chúng ta bị lạc lối khỏi kế hoạch cao cả cho định mệnh của mình, và ta ước sao được đi đến những nơi không thuộc về mình. Thế rồi quyền năng của vũ trụ liên tiếp đẩy chúng ta lui về lại tâm điểm của con đường để chúng ta có thể bắt đầu lại từ đầu với một hướng đi hợp lý để hoàn thành tốt hơn định mệnh của riêng mình. Mỗi khi chúng ta làm một cuộc thay đổi và bắt đầu lại, những người thiển cận của thế giới này gọi đó là thất bại.

Lấy ví dụ, vào năm 1984, tôi đang đứng ở chỗ rẽ trên con đường sự nghiệp của mình. Tôi đã ứng cử vào một vị trí kinh doanh ở IBM. Sau một giờ phỏng vấn, họ quyết định không tuyển chọn tôi. Mười năm sau, năm 1994, tôi đã thuyết trình một bài diễn văn quan trọng, phát biểu trước một nghìn nhà kinh doanh hàng đầu của IBM tại hội nghị báo cáo thường niên của họ ở Bali.

Cuộc sống là một cái vòng xoay nằm trong một vòng xoay chứa đầy những sự việc có liên quan đến nhau, ta thường nhầm lẫn mà định danh chúng là những thành công và thất bại. Mỗi thất bại là một bước tiến trong tổng thể quy trình thành công trọn vẹn và chắc chắn của chúng ta. Mỗi sự thất vọng, mỗi một thất bại đều âm thầm dẫn dắt

bạn hướng đến định mệnh của mình. “Này con, con đi nhầm đường rồi. Đó không phải là con đường định mệnh dành cho con” hay “Con nên đi theo một hướng khác; những việc con đang làm không phù hợp với tài năng của mình. Hãy mài giũa những kỹ năng của mình”. Không có thất bại, chỉ là sự chuyên hướng Thần thánh.

Con người sẵn lòng làm bất cứ điều gì để không bị coi là kẻ thất bại. Mỗi lần nếm mùi thất bại, chúng ta cảm thấy con tim mình như vỡ ra thành nhiều mảnh. Một điều hẳn nhiên là: khi Đấng sáng tạo hài lòng về bạn, Người sẽ đặc biệt chú ý tới bạn. Người sẽ khiến cho tim bạn tan nát bởi vì chỉ khi trái tim tan vỡ, bản ngã rạn nứt thì chúng ta mới để cho ánh sáng của trí tuệ đi vào lòng mình. Đối với những người đức độ cao cả xứng đáng với sự tôn vinh cao quý nhất, thì Đấng sáng tạo sẽ giơ cao búa, đập vỡ trái tim họ và ngự trị bên trong đó.

ĐỊNH MỆNH SẼ TỰ PHƠI BÀY QUA BA GIAI ĐOẠN

Bởi vì con người là những sinh vật ngoan cường, chúng ta sẽ không buông xuôi ý nguyện của mình cho đến khi nào ta đối đầu với số mệnh trong một trận đọ sức tay đôi quyết liệt. Khi ta quy phục trước số mệnh thì ta sẽ chiến thắng. Nói cách khác, khi ta thắng trong cuộc đấu với số mệnh nghĩa là ta đã thua - tất cả những ai ngoan cường chiến đấu chống lại số mệnh đều vĩnh viễn ở trong cõi tăm tối không thể tìm thấy thiên mệnh của mình. Những người này thường thì làm việc mẫn cán, kiếm được nhiều tiền nhưng lại không thấy thỏa mãn. Đối với hầu hết mọi người, định mệnh sẽ tự phơi bày qua ba giai đoạn sau.

GIAI ĐOẠN MỘT: BẠN ĐANG KHAO KHÁT

Giai đoạn này bắt đầu khi bạn không cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống. Khi không có cảm hứng đủ mãnh liệt với cuộc sống thì không có động lực thôi thúc bạn hành động.

Nếu bạn không hành động, thì không có gì xảy ra cả - bạn sống một cách vô vị rồi chết. Thậm chí những việc đơn giản như ăn uống cũng cần phải có động cơ thúc đẩy. Trong giai đoạn khởi đầu trên con đường theo đuổi thành công, bạn sẽ nhận ra mình đã được thôi thúc một cách cuồng nhiệt. Những việc làm của bạn được dẫn dắt bởi nỗi khát khao vị kỉ và chúng cùng nhau vang lên câu nói "Tôi muốn, tôi muốn, tôi muốn".

Nhờ nỗi khát khao, bạn sẽ hoàn thành được một số mục tiêu nhất định. Sức mạnh của khát vọng sẽ thôi thúc bạn rèn luyện ý chí của mình và bạn sẽ sẵn sàng để bắt đầu thật tốt. Vào lúc này, bạn đang chiến thắng trong trận đấu với định mệnh. Tỉ số của bạn: 1; Định mệnh: 0.

Tuy nhiên, khi bạn sống đủ lâu và tận hưởng một số những thành công như mong ước, bạn thường nhận ra là bạn không hoàn toàn hạnh phúc trong giai đoạn này. Sự thật là, bạn có thể nhận thấy mình mơ hồ và khổ sở hơn bao giờ hết. Bạn nhận được nỗi khổ này bởi vì Định mệnh luôn nhân từ và tử tế, còn bạn thì đã vô cùng may mắn. Đó là dấu hiệu cho thấy Vũ trụ đã đặc biệt chú ý đến bạn và đang điều chỉnh lại hướng đi để bạn có thể được nhiều hơn so với những thành công cỏn con hiện tại. Bạn đang được đưa sang giai đoạn thứ hai.

GIAI ĐOẠN HAI: BƯỚC NGOẶT

Giai đoạn hai thường được tạo ra bởi một biến cố kịch tính trong cuộc đời của một người chẳng hạn như một bi kịch cá nhân, mất đi người thân, thất bại trong nghề nghiệp hoặc tán gia bại sản. Sự thật là vậy, điều khiến bạn quan tâm nhiều nhất, và tổn thương nhiều nhất, rồi sẽ xảy ra. Bị thôi thúc bởi trải nghiệm đau thương này, bạn sẽ bắt đầu tìm về chính mình. Đó là sự thật - khi mọi thứ trở nên tồi tệ, chúng ta sẽ trở nên có đức tin hơn.

Khi bạn bắt đầu “tôi đi tìm tôi”, bạn sẽ bị lấn át bởi sự bé nhỏ của mình và những khuyết điểm trong tính cách của bản thân. Cũng giống như bạn đang ở trong một căn phòng không có chút ánh mặt trời, thế nên bạn không hề thấy bụi bẩn. Và rồi, khi tấm màn dần kéo xuống, ánh sáng từ từ len vào. Bất chợt bạn khám phá ra rằng mọi thứ trong gian phòng đều bám đầy bụi; thậm chí không khí cũng đầy những đám bụi nhỏ li ti. Kỳ thực, không phải là trước đây căn phòng đã được dọn sạch sẽ - căn phòng lúc nào cũng dơ bẩn y như vậy - chỉ là bây giờ thì bạn thấy được sự dơ bẩn đó bởi nhờ có ánh sáng đang soi rõ căn phòng. Chỉ đến khi thấy được bụi bẩn bạn mới có tâm ý để lau dọn căn phòng.

Trong bộ phim kinh điển “Sự trở về của Jedi”, chàng trai trẻ Luke Skywalker sợ phải đối đầu với Darth Vader, kẻ thù xấu xa và hùng mạnh của chàng. Sư phụ Obi-Wan Kenobi đã khuyên chàng “Để trở thành một Jedi[10], Luke, con phải đối mặt với bóng tối và vượt qua được nó”. Vào đầu bộ phim, Luke Skywalker chỉ là một đứa bé. Đến cuối phim, sau khi đã đối mặt với bóng tối, anh đã khoác lên mình một lớp áo mới. Đối mặt với bóng tối (cả bên ngoài và bên trong con người) là bước khởi đầu của giai đoạn hai. Đây là giai đoạn châm ngòi cho chiếc tên lửa mang theo sự chuyển hóa.

Tuy nhiên, đây cũng là giai đoạn nguy hiểm và đáng sợ nhất. Có rất nhiều người bị kẹt lại ở giai đoạn hai này, bị đánh gục và kết thúc thảm bại bởi lẽ họ đã chiến đấu chống lại mọi khó khăn thay vì để cho chúng dẫn đường. Bước chuyển từ giai đoạn một sang giai đoạn hai không cần bạn can thiệp. Nhưng bạn phải tự nâng mình từ giai đoạn hai lên giai đoạn thứ ba.

Giai đoạn hai không phải được trao nhiệm vụ đánh bại bạn. Mà đó là giai đoạn gột rửa mà bạn phải đi qua để có thể bước sang giai đoạn ba và đạt được năng lực và giá trị cá nhân tinh túy hơn, xuất sắc hơn. Có những câu chuyện

thành công mà ta gặp phải mỗi ngày có thể xem là may mắn tức thời. Tuy nhiên, không một ai từng gặt hái được thành công đích thực và bền vững, hay đã để lại được nhiều tiến bộ và lòng hào hiệp cho thế giới, mà được miễn đi qua thung lũng tối tăm của giai đoạn thứ hai cả; Định mệnh thắng, bạn thua. Khi tỉ số là Định mệnh: 1, bạn: 1, thì lúc đó bạn đang ở trên con đường hoàn thành sứ mệnh của mình.

GIAI ĐOẠN BA: ĐỊNH MỆNH ĐƯỢC PHƠI BÀY

Bạn nhận thức được cái gì thực sự thuộc về bạn thì không ai có thể lấy đi, cản trở hay ngăn cấm nó đến với bạn. Bạn hiểu rõ thành công của mình không phụ thuộc vào những cá nhân nào hay hoàn cảnh cụ thể nào mà là do sự hào phóng bất diệt tuôn trào từ cái kho dồi dào của vũ trụ bao la. Bạn biết định mệnh vừa là người đầy tớ lại vừa là chủ nhân của bạn.

Bạn đang thực thi nhiệm vụ hòa hợp với ý nguyện của Thượng đế, cho nên bạn không cần quan tâm đến những kết quả tức thời, chốc lát. Bạn hiểu rằng mọi thứ bạn đã làm thì cuối cùng, và tất nhiên, cũng sẽ dẫn đến những phần thưởng trọn vẹn và mỹ mãn về vật chất và tinh thần. Tại thời điểm này, điểm số của bạn là 1; Định mệnh 2. Bạn quy phục, do đó bạn đã chiến thắng.

Đây là một trạng thái tiến triển cao đến mức bạn có thể thấy nó là nghịch lý hoặc không thể đạt được khi đang bị vướng vào các giai đoạn trước. Dù sao, hãy chắc chắn một điều, đây là trạng thái tinh thần chung của những người đã đạt được sứ mệnh của mình, và là trạng thái tiềm tàng trong tâm hồn mỗi người đang chờ đợi để được đánh thức.

HÀNH TRÌNH CỦA GEORGE WASHINGTON

Cuộc đời của George Washington đã trải qua ba giai đoạn như vậy. Trong cuộc sống của hầu hết mọi người, ba giai đoạn này có thể không được rõ rệt lắm và khó phân chia; chắc chắn có những lúc giao thoa. Nhưng trong cuộc đời của Washington, những giai đoạn này đã diễn ra khá rõ ràng và hoàn toàn theo đúng thứ tự.

Bất kể bạn theo học trường lớp nào, ở Mỹ hay bất cứ đâu, câu chuyện về cậu bé George Washington đốn ngã cây sơ-ri đều được kể lại khắp nơi. Câu chuyện này đã đem lại cho Washington một vầng hào quang thần thánh mà chúng ta - những kẻ người trần mắt thịt - cảm thấy không tương xứng khi phẩm hạnh của mình không thể so sánh với hạt giống thánh thiện đã được gieo trồng bên trong lồng ngực của đứa trẻ siêu phàm này.

Kỳ thực, theo nhiều sử gia, câu chuyện này không có thật mà được thêu dệt nên bởi một giáo sĩ nhằm truyền cảm hứng cho những trẻ em học lớp chủ nhật ở giáo đường của ông để chúng theo đuổi con đường của lương tri.

Tiểu sử của George Washington kể về một người đàn ông bước lên từ một tên lừa đảo thành một tấm gương của đức hi sinh. Khi chúng ta tiếp cận khía cạnh nhân bản trong tiểu sử của Washington, sự ngưỡng mộ của chúng ta không hề bị vấy bẩn. Ngược lại, nó còn giúp ta nhận ra Người cha nước Mĩ thật sự vĩ đại đến nhường nào. Như lời Abraham Lincoln nhận xét về Washington “Thêm ánh sáng vào mặt trời thì cũng như thêm vào ánh hào quang của danh tiếng Washington, đều là điều không thể”.

GIAI ĐOẠN MỘT: GEORGE ĐANG KHAO KHÁT

NHỮNG BƯỚC LÙI CỦA ĐỊNH MỆNH

Khi Washington được mười một tuổi, cha ông đã qua đời. Hai người anh cùng cha khác mẹ của ông, Lawrence và Augustine, nhận được gần hết phần đất thừa kế. Chưa kể họ còn được gởi qua Anh quốc để theo học những chương trình đào tạo tốt nhất. Thời niên thiếu, George, không tiền bạc cao sang cũng như sự giáo dục chuẩn mực, đã quyết tâm ghi dấu tên tuổi của mình vào sử sách.

Năm George lên mười sáu, Lawrence đã mời ông đến sinh sống ở Mount Vernon. Lawrence, lúc đó ba mươi tuổi, là thiếu tá quân đội Virginia và làm việc với tư cách thành viên của Hội đồng lập pháp, cơ quan chính phủ của bang này. Ông đã kết hôn với con gái của một trong những gia đình giàu có nhất vùng. Chàng thiếu niên George nhận ra mình rất thích lối sống xa hoa của người anh Lawrence. Washington rất tự hào về anh trai và cảm thấy rằng ông cũng xứng đáng để có những gì người anh đã có - địa vị cao quý, của cải giàu có và đất đai trù phú. Đối với đời sống ở Virginia thế kỉ XVIII thì không có gì giá trị hơn một địa vị xã hội như thế.

Chàng trai trẻ George đã bộc lộ sự trưởng thành đến không ngờ. Trong thời gian sống ở Mount Vernon và tận hưởng cuộc sống của một địa chủ vùng Virginia, tâm trí non trẻ của ông đã bận rộn lo hoạch định con đường danh lợi và tô vẽ tương lai để ông có thể tiếp tục lối sống mà ông rất nhanh đã quen thuộc với nó.

THU THẬP NHỮNG BIỂU TƯỢNG CỦA THÀNH CÔNG

Trong những năm tháng thiếu niên này, George đã bị ám ảnh bởi mong ước trở thành một “quý ông” đúng hiệu. Thậm chí trong những năm đầu của tuổi trẻ, ông đã bắt đầu thu thập những “biểu tượng” của một quý ông danh giá.

- **Để trở thành một quý ông, người ta phải có một công việc danh tiếng**

Vào thời của Washington, trở thành nhân viên thuế đất là một vị trí quan trọng và có danh thế có thể sánh ngang với nghề bác sĩ hay mục sư. Năm 1749, ở tuổi mười bảy, George đã vượt qua kỳ sát hạch và chính thức trở thành một nhân viên thuế đất.

- **Một quý ông phải có đất đai - càng nhiều càng tốt**

Với công việc của một nhân viên thuế đất, George được trả lương hậu hĩnh. Năm hai mươi tuổi, ông đã sở hữu 2008 mẫu[11] đất hoa màu phì nhiêu nhất trong khu vực. Làm một nhân viên thuế đất, ông nghiễm nhiên được chọn cho mình những lô đất tốt nhất.

Đất đai của Washington không hoàn toàn có được theo cách lương thiện. Hồi đầu cuộc chiến tranh Pháp và người Da đỏ, để dụ dỗ các thực dân tham gia cuộc chiến, thống đốc Virginia đã hứa hẹn sẽ cấp đất cho tất cả những ai nhập ngũ. Lời đề nghị ấy không bao gồm quan chức, những quý ngài mà chính quyền mong rằng họ sẽ tự giác phụng sự vì sự cao quý của dòng tộc.

Khi kết thúc tám năm chiến tranh Pháp và người Da đỏ, một thống đốc mới được bổ nhiệm đến Virginia và không biết về lời hứa của người tiền nhiệm. George và bạn bè trong giới quan chức của ông đã âm mưu với nhau, thay đổi tuyên cáo cũ là sẽ cấp đất cho những người nhập ngũ trở thành sẽ cấp đất cho các lãnh đạo địa phương.

Bằng mánh khỏe rẻ tiền này, đổi lấy sự mất mát nặng nề cho những người lính dưới quyền của ông, Washington đã làm chủ thêm hai mươi nghìn mẫu đất phì nhiêu, trù phú nữa.

- **Một quý ông phải có một người vợ xứng tầm**

Năm hai mươi bảy tuổi, George kết hôn với một phụ nữ thật sự xứng đáng làm vợ của một quý ông: Martha Curtis, một quý bà hai mươi tám tuổi và là quả phụ giàu có nhất

vùng Virginia. Tiền của và địa vị, bà có tất cả những thứ tạo nên danh vọng mà George hằng theo đuổi. Sau đám cưới, George nghiễm nhiên có được địa vị của một quý ông thực thụ.

- **Một quý ông phải có bằng hữu danh tiếng**

Có sự hậu thuẫn của một người vợ danh giá, Washington bắt đầu kết thân với giới thượng lưu ở Mount Vernon, ông tổ chức những bữa tiệc phóng túng, mời những người có thể giúp ông thăng tiến và đạt được những điều mong ước. Ông không ngừng bám lấy mọi cơ hội để được giao du với những người giàu có, nổi tiếng và có thế lực.

- **Một quý ông phải có địa vị xã hội và chính trị**

Nối gót người anh Lawrence, George ứng tuyển vào Hội đồng lập pháp. Trong lần đầu tiên ông đã thất bại, bởi trong ngày bầu cử ông đã không tổ chức đãi rượu cho các cử tri như thông lệ. Đến lần thứ hai, ông bảo đảm quầy rượu được cung ứng hậu hĩ và mở cửa cho tất cả các cử tri. Hành động này như là bùa may mắn và ông đã trúng tuyển vào bộ máy chính quyền khu thuộc địa Virginia.

- **Một quý ông phải khoác trên mình bộ quân phục đỏ**[12]

Washington đã phục vụ trong quân đội Virginia với cương vị thiếu tá và cuối cùng đã thăng lên đến hàng chỉ huy. Nhưng chức chỉ huy quân đội Virginia vẫn chẳng là gì so với một sĩ quan quân đội Anh quốc - tiêu chuẩn thực sự của một quý ông. Suốt cuộc đời mình, George đã ao ước một vị trí trong quân đội Anh quốc.

Vốn học quân sự của Washington chỉ là đọc hết hai quyển sách binh thư và học đánh kiếm vào những giờ rãnh rỗi. Nhưng việc không được đào tạo bài bản về quân sự không ngăn cản ông khao khát khoác lên mình bộ quân phục đỏ quyền uy của một sĩ quan Anh quốc.

Sau hàng loạt những lần ứng cử và liên tiếp bị từ chối, Washington đã từ bỏ ý định trở thành một tướng lĩnh của nước Anh, và tin chắc chắn rằng ông đã bị đối xử phân biệt vì ông là một thực dân. Mơ ước trở thành sĩ quan Anh quốc đầy ám ảnh này đã đóng một vai trò quan trọng trong việc định hình nên sứ mệnh của ông.

NHỮNG KHUYẾT ĐIỂM CỦA WASHINGTON

Trong giai đoạn thứ nhất này, Washington hoàn toàn không biết rằng bản thân mình có quá nhiều khuyết điểm.

- **Tính tự phụ**

Lần đầu tiên nhận nhiệm vụ trong quân đội vào năm 1754 khi đang diễn ra cuộc chiến tranh Pháp và người Da đỏ, ông cho rằng đây là một cơ hội rất lớn để tài năng của mình được cấp trên công nhận. Washington thành lập pháo đài Necessity tại vùng đồng cỏ Great Meadows ở ngã ba sông Ohio. Sau những trận mưa lớn đầu mùa, ngập lụt đã khiến cho George và quân của ông phải lội bước trong nước và bùn, điều đó đã khiến họ phải từ bỏ pháo đài và đầu hàng trước quân Pháp.

Washington đã ký tên vào văn kiện đầu hàng được viết bằng tiếng Pháp. Vốn không thông thạo Pháp ngữ, ông không hề hay biết mình đã ký tên nhận tội là trong một trận đánh trước, ông đã thủ tiêu một đại sứ người Pháp sau khi người này đã đầu hàng và bị giam giữ trong nhà giam của ông.

Văn kiện này tường thuật rằng một chỉ huy người Da đỏ, đang chiến đấu cho lực lượng Anh quốc và hỗ trợ cho Washington, đã nhảy bổ vào đám tù nhân Pháp và dùng rìu nện vào đầu viên đại sứ.

Để đáp lại lời cáo buộc và giải thích rõ lý do, Washington sẽ phải thừa nhận là ông không thông thạo tiếng Pháp. Tuy nhiên, vào thời đó việc nói và viết tiếng

Pháp thành thạo là phẩm chất thực sự của một quý ông Anh quốc, nên ông đã không thừa nhận điều đó.

- **Thói quen hay đổ lỗi cho người khác**

Rõ ràng, cơ hội đầu tiên để được công nhận là một tướng lĩnh tài ba đã không thành công. Trong lời biện bạch của mình, ông đã thẳng thừng đổ tội cho công tác phiên dịch của một sĩ quan nọ ông đã chọn làm người thông dịch. Dĩ nhiên, bởi lẽ Washington không đọc được tiếng Pháp, nên ông không có quyền chọn người phiên dịch cho mình. Kế đến, ông quay sang trách cứ cấp trên của mình vì đã bổ nhiệm ông vào trận đánh này.

Trong suốt cuộc đời mình, mỗi khi hoàn cảnh không diễn ra như ý muốn, Washington lại đổ lỗi cho người khác. Khi gặp phải thất bại và khó khăn, ông luôn luôn cảm thấy là mình bị chơi khăm, bị lừa bịp.

- **Tính thích phô trương**

Năm hai mươi tuổi, Wahingston đã đến Williamsburg để tiếp kiến thống đốc Dinwiddle. Tại đây, ông đề nghị được ứng cử vào quân đội Virginia với cương vị thiếu tá. Đối với một người chưa từng thông qua các đợt huấn luyện quân sự nào như ông, thì đòi hỏi đó là một yêu cầu quá mức, và đề nghị của ông bị bác bỏ. Thế nhưng cuối cùng, quân hàm thiếu tá cũng được trao cho George khi ông được đề bạt phụ trách chiến khu hòa bình nhất và có ít tính chiến lược nhất ở miền nam Virginia.

Cho dù như thế, quân hàm ấy đến với ông không phải nhờ công cán gì. Sở dĩ được như vậy là do mối quen biết của ông với lãnh chúa Thomas Fairfax, một người bà con xa bên vợ. Hơn nữa, thống đốc Dinwiddie từng là đối tác làm ăn với anh trai của George là Lawrence. Vì thế, trong quân ngũ, không ai coi trọng Washington. Thậm chí các sĩ quan cấp dưới cũng không muốn tuân lệnh ông.

Năm 1775, Washington đại diện cho Virginia có mặt trong kỳ họp Quốc hội Lục địa[13] ở Philadelphia. Mục tiêu của đại hội là hệ thống sưu thuế của các vùng thuộc địa khi không có đại biểu trực tiếp ở nghị viện Anh quốc và sự chiếm đóng của quân Anh.

Ông đã không đến hội nghị mà không có sự chuẩn bị chu đáo. Ông là đại biểu duy nhất trong hội trường vận bộ quân phục uy nghiêm của một tướng quân mà ông đã tự thiết kế và đặt may, đặc biệt đến tận hai chiếc cầu vai.

Người ta nói rằng trước khi người khác nhận định bạn xứng đáng với vai trò mà bạn mong muốn, bạn phải ăn mặc, hành động và tự trở nên hoàn toàn xứng đáng với vai trò ấy. Giờ đây, Washington nhận ra cơ hội để hoàn thành khát vọng cháy bỏng của mình. Ông cho rằng nếu những thành viên trong quốc hội nhìn thấy ông trong bộ quân phục này, họ sẽ xem ông là người đủ tư cách nhất để trở thành chỉ huy của quân đội Quốc hội Lục địa.

Đúng như Washington dự tính, các đại biểu quốc hội đã nhận ra ông chính là người họ cần. Đủ trẻ (bốn mươi ba); có kinh nghiệm chiến trường (phần lớn là thất bại); ở bên phe thích hợp cho thỏa ước chính trị - một quân nhân đến từ Virginia đúng vào lúc quốc hội cần kêu gọi các thuộc địa miền Nam tham gia cuộc chiến giành quyền tự trị; và thêm nữa, ông có quân phục riêng.

Các nhà sử học gọi Washington là một diễn viên xuất sắc. Còn tôi gọi ông là một nhà kinh doanh có một không hai. Ông đã bán được lòng tin và tầm nhìn cho mọi người. Tỉ số là Washington 1, Định mệnh 0.

GIAI ĐOẠN HAI: THẤT VỌNG

ĐẾN LÚC PHẢI SỢ RỒI

George nhanh chóng lên đường đến Boston, mang theo những giấy tờ chứng nhận quyền chỉ huy của ông đối với đội quân Lục địa được thành lập một cách vội vã. Suốt cả cuộc đời, Washington đã khát khao có được sự công nhận từ Quốc hội. Giờ đây, sự thật phũ phàng dần hiện ra. Khi ông tự nhìn lại mình một cách trung thực nhất, ông chỉ thấy một nông dân làm thuốc lá; ông hiểu rõ làm thế nào để cây thuốc lá phát triển tươi tốt. Nhưng khi phải đối diện với những chiến binh thiện chiến và tinh nhuệ, ông phải thừa nhận với chính bản thân rằng mình không biết gì về binh pháp.

Đến Boston, những nỗi ám ảnh của ông càng trở nên trầm trọng hơn. Ngay tại nơi mà ông đã hy vọng tìm được những chiến binh thiện nghệ sẵn sàng cho cuộc Cách mạng giải phóng châu Mỹ, thế nhưng ông chỉ nhìn thấy một đám nông dân ngơ ngáo, lôi thôi lếch thếch, được đào tạo để chăn nuôi, trồng trọt chứ không phải là để đánh giết nhau trên chiến trường. Ông vô cùng thất vọng. Làm thế nào để lãnh đạo cái bầy cừu này trong cuộc binh đao với những chiến binh thiện nghệ của Anh quốc, đội quân viễn chinh vĩ đại nhất thế giới?

PHẢN ẢNH CỦA SỰ BẤT CẬP

Quân Anh theo đường biển đổ bộ vào New York giao chiến với quân của Washington. Những trận chiến ở New York đã cho Washington thấy rõ những nỗi sợ của ông đã thành hiện thực. Kinh nghiệm quân sự của ông (từ hai quyển sách đã đọc) hoàn toàn bất cập. Đội quân được huấn luyện sơ sài của ông dễ dàng bị đánh bại bởi những chiến binh Anh quốc tinh nhuệ. Lần đầu tiên nếm mùi vị của chiến tranh - thương vong, đổ máu, những tiếng kêu gào chết chóc - rất nhiều binh sĩ của ông đã đào ngũ.

Washington rơi vào trạng thái suy sụp. Ông chợt nhận ra mình không phải là một vị tướng tài ba mà là một kẻ bịp

bợm. Sự thất bại trên chiến trường phản ánh cảm giác thất bại trong thâm tâm ông về ý định trở thành một người có tầm quan trọng. Giờ đây, chẳng còn có ai để cho ông đổ lỗi nữa. Trước kia ông luôn tìm được người thế thân; còn ở đây, đến lúc thất bại thảm hại thì ông hoàn toàn cô độc.

CHIẾN ĐẤU VỚI CÁC TÙY TƯỚNG CỦA ÔNG

Ngoài hàng tá những rắc rối của Washington, ông còn bị buộc phải tham gia vào hai chiến tuyến: một chống lại quân Anh và một chống lại chính các tùy tướng của mình. Bởi lẽ hầu hết các tùy tướng của ông đều được huấn luyện công phu và đã từng tham gia trong các chiến dịch của quân đội Anh, họ cho rằng cái gã nhà quê mới phất này là một tên trái ngành trái nghề và ngu ngốc chỉ xứng đáng để ra lệnh cho mấy con bò, chứ không phải những nhà chiến lược quân sự xuất sắc như bọn họ. Họ âm mưu lật đổ ông bằng cách lén lút gởi về Quốc hội những báo cáo độc địa đề nghị thay thế ông, đồng thời bất tuân mệnh lệnh và nhất cử nhất động đều chống lại ông.

Đến cuối năm 1776, tình cảnh càng trở nên vô vọng và thê thảm hơn khiến Washington phải nghĩ đến một giải pháp là bỏ trốn về miền Tây. Trong một lá thư gởi cho người anh họ, ông viết “Em cảm thấy không thể nào giữ được danh dự của mình trong nghĩa vụ nữa. Từ lúc sinh ra đến giờ, chưa khi nào em cảm thấy bất hạnh như lúc này”. Còn trong lá thư gởi cho em trai Jack, ông thậm chí còn thành thật, bộc trực hơn “Anh nghĩ cuộc chơi đã đến hồi kết thúc mất rồi”. Tỉ số bây giờ là Washington 1, Định mệnh 1.

GIAI ĐOẠN BA: QUY PHỤC TRƯỚC SỐ PHẬN

ĐÁNH BẠI KẺ THÙ Ở BÊN TRONG

Đối với Washington, có một điều còn khủng khiếp hơn cả bại trận hay bị giết đó là cái suy nghĩ phải chấp nhận sự thật rằng ông là một kẻ tầm thường, là người không giá trị, một tên bịp bợm. Ông đã cực khổ cả đời mình để chứng tỏ với bản thân và mọi người rằng ông là một người quan trọng và đáng nể phục. Giờ đấy, cái hình ảnh phản chiếu bản thể trung thực đang đối mặt với ông; sự thất bại ê chề đã khiến ông phải nhìn lại mình một cách sâu sắc, nghiêm khắc hơn.

Ông nhận ra rằng nếu một người muốn được kính nể thì trước hết phải biết tự trọng trước. Đó phải là một người đàn ông với một giá trị đích thực - một thứ giá trị còn hơn cả những vật phẩm, những biểu tượng mà anh ta trưng diện đầy trên mình với mục đích được người khác tôn kính. Trước khi Washington có thể chiến thắng quân Anh, ông phải chiến thắng được những con quỷ bên trong thâm tâm mình. Trước khi ông có thể chiến thắng cả thế giới, ông phải chiến thắng bản thân mình.

HƯỚNG VÀO NỘI TÂM

Tháng mười hai năm 1776, Washington gặp rắc rối nghiêm trọng. Thời hạn quân ngũ của những người lính dưới quyền ông đã hết, và họ sửa soạn về lại quê nhà. Từ trước đến giờ, ông chỉ toàn gặp thất bại. Trong tuyệt vọng, George Washington - thể xác, đã chuyển hướng vào bến trong nội tâm để hội ý với George Washington - tâm hồn.

Quá sức lo sợ việc bị hủy hoại cái danh tiếng đã dành cả đời gầy dựng, Washington bị nhấn chìm vào trong vực xoáy tận cùng của tâm hồn. Trong tình cảnh nhận thua hoàn toàn, tâm trí của ông đã ngừng những suy nghĩ hối hả và lắng dịu lại. Ông trở nên khách quan và chính trong trạng thái đó, ông đã nhận thức ý nghĩa thật sự của danh dự và sự kính trọng.

Hai điều ấy không liên quan gì đến những thành tích mà ông đã đạt được, nào là nhà cửa, đất đai, địa vị chính trị và xã hội. Mà chúng nằm ở việc một người đàn ông liệu có sẵn sàng làm theo số mệnh - để hoàn thành nhiệm vụ và vai trò mà Đấng sáng tạo đã giao cho anh ta trong cuộc đời này.

GEORGE KHÁM PHÁ RA CHÂN LÝ CỦA VIỆC TỰ HOÀN THIỆN TỪ BÊN TRONG

Bằng cách tiếp cận với chính nội tâm của mình, Washington đã được khai sáng bởi Định mệnh. Ông nhận ra việc theo đuổi một cách mù quáng và điên cuồng hình tượng quý ông khả kính đã xuất phát từ sự thiêu vắng một nội tâm hoàn thiện.

George hiểu rõ ông không thể chiến thắng bằng cách đấu tranh cho những lý do sai lầm. Những thứ đã từng rất quan trọng - danh tiếng, địa vị, quân hàm sĩ quan hoàng gia - giờ đều không cần thiết như việc không biết đọc tiếng Pháp vậy. Từ đây, ông có thể nhìn thấy cả tương lai xa vời vợi và vai trò được giao phó cho ông là hết sức to lớn, thậm chí cái chết cũng chỉ là một cái giá nhỏ nhoi phải trả mà thôi.

Ngay khi ông từ bỏ cái gánh nặng của lòng kiêu căng tự phụ, tâm trí ông đã tập trung một cách sắc sảo. Mỗi tế bào trong cơ thể và khối óc của ông đều đồng hành với tiếng gọi trong tim ông vì một chiến thắng cao cả nhất. Giờ đây ông sẽ chiến đấu một cách hiệu quả hơn bởi lẽ đó là nghĩa vụ thiêng liêng, cao cả của ông. Sứ mệnh của ông là phải chiến thắng cuộc chiến này cho một nền cộng hòa vĩ đại nhưng non trẻ đang đấu tranh để được khai sinh trên những bờ biển của lục địa châu Mỹ.

Sự thay đổi hoàn toàn từ trạng thái bên trong của Washington đã làm thay đổi cả vận mạng của cuộc cách

mạng Mỹ Vào đêm giáng sinh lạnh giá năm 1776, Washington một tay thay đổi cả tiến trình lịch sử nước Mỹ.

BƯỚC NGOẶT

Với chỉ hai nghìn bốn trăm quân, Washington vượt sông Delaware giữa lòng bão tuyết để mở một cuộc tấn công bất ngờ. Khẩu hiệu chiến đấu của ông là “Chết hoặc chiến thắng”. Ông và người của ông đã hạ quyết tâm xoay chuyển cục diện cuộc chiến hoặc chết trong cuộc tấn công này.

Đêm giáng sinh đó là khúc dạo đầu của cuộc xoay chuyển ngoạn mục từ chiến bại sang chiến thắng. Washington đã từ bỏ danh tiếng quý tộc bằng việc chuyển từ luật lệ của chiến tranh cổ điển sang sử dụng chiến thuật đánh úp hòng giành được thắng lợi. Ông cùng với đội quân của mình đã tiếp cận doanh trại địch vào lúc ba giờ sáng. Kẻ thù, quân đội đánh thuê Hessian[14] đang say ngủ sau một đêm yến tiệc say sưa linh đình, hoàn toàn không hề có sự chuẩn bị. Đoàn quân này đã bị đánh phá tan tác.

SỰ RA ĐỜI CỦA MỘT NHÀ LÃNH ĐẠO THỰC THỤ

Tháng tư năm 1781, người Anh đang tấn công Virginia và những khẩu pháo của họ hướng thẳng về phía điền sản của Washington ở Mount Vernon. Thomas Jefferson, thống đốc Virginia đương nhiệm đã gọi Washington trở về để tổ chức phòng thủ cho quê nhà. Ngồi trong doanh trại bên dòng sông Hudson, Washington đã từ chối, ông đã không còn bị cám dỗ trước những chiến thắng nhỏ nhoi. Ông hiểu rõ địa điểm then chốt của công cuộc quân sự này chính là nơi ông đang ở - trên phía bắc. Ông muốn thắng cả cuộc chiến tranh này, chứ không phải chỉ một trận đánh.

Washington đã hoàn toàn không còn quan tâm đến những tài sản ông sở hữu ở Mount Vernon. Ông đã xóa bỏ

danh tính của mình khỏi mảnh đất quý giá ở Virginia; ông không còn là một cư dân Virginia nữa. Washington giờ đây là một con người của sứ mạng, một công dân của nền cộng hòa Mỹ, và ông đang chiến đấu quên mình vì để khai sinh ra đất nước tương lai ấy.

Cuộc chiến giữa quân cách mạng của Washington và đế quốc Anh là một cuộc chiến thử thách giới hạn kiên nhẫn của cả hai phe tham chiến. Washington hiểu rằng để chiến thắng ông phải cầm cự được lâu hơn cơn thèm khát chiến tranh của Anh quốc. Washington thấy rõ là ông không thể đánh bại đội quân tinh nhuệ này trên chiến trường; ông biết rằng ông cần phải tồn tại lâu hơn kẻ địch bằng cách kiên trì chịu đựng những gian nan to lớn và lâu dài hơn những gì kẻ thù có thể chịu được.

Washington và đội quân cách mạng Mỹ của ông đã duy trì tinh thần chiến đấu của họ cho đến tận trận đánh quan trọng cuối cùng của cuộc cách mạng Mỹ - trận đánh ba tuần vây thành Yorktown - và do đó, quân đội Anh quốc đã phải cúi đầu chịu khuất phục bởi lòng khao khát, ý chí và mục đích của những người dân định cư châu Mỹ, quân Anh đầu hàng.

ĐÓN NHẬN ĐỊNH MỆNH

Ngày mười lăm tháng ba năm 1783, trong doanh trại của mình, Washington đang gấp rút chuẩn bị cho một bài diễn văn đủ sức thuyết phục để chặn đứng một cuộc nội chiến. Các tướng sĩ của ông không muốn giao lại chiến thắng và binh quyền cho Quốc hội Lục địa vốn đã không hề làm gì khác hơn là nói dối họ trong suốt cuộc chiến tranh.

Lúc bấy giờ, các tướng sĩ của ông, súng đã lên nòng, muốn tấn công Quốc hội để đòi lại những gì xứng đáng thuộc về họ. Họ dự định thành lập một chính quyền theo thể chế độc tài và để Washington làm vua. George Washington, con người đã từng bị dẫn dắt bởi cuộc đeo đuổi địa vị của một quý ông và quân hàm sĩ quan Anh quốc, giờ

đây đã có cơ hội trở thành một vị vua, tương đương với vua George đệ tam. Nhưng Washington của ngày hôm qua đã không còn tồn tại trong Washington mới mẻ của hôm nay.

Đứng trước những người lính của mình, Washington đọc to bài diễn văn đã được chuẩn bị kỹ lưỡng và lá thư ông vừa nhận được từ Quốc hội Lục địa mà trong đó một lần nữa hứa hẹn sẽ trả đủ lương thưởng cho họ. Khi ông kết thúc, ông nhìn vào trong mắt của họ và thấy rằng họ không phục. Sức mạnh của tài hùng biện và tinh thần mãnh liệt đã từng kêu gọi được mọi người theo bước chân ông vượt qua những mùa đông băng giá, đói rét và những trận chiến đẫm máu giờ đây đã không đủ sức giúp ông thuyết phục họ trong vầng hào quang của chiến thắng.

Không khí trở nên nặng nề và ngột ngạt. Đám quân nhân đông đảo xích lại gần hơn và đều chăm chắm mắt hướng về phía ông. Washington ngưng lời. Và rồi ông đã làm một việc hết sức phi thường. Ông lấy mắt kính của mình ra khỏi túi áo choàng. Những người lính của ông chưa bao giờ nhìn thấy ông đeo kính; họ bàng hoàng trước biểu hiện yếu ớt của vị lãnh tụ bất khả chiến bại của mình.

Washington ngước lên và nói “Hỡi anh em, hãy tha thứ cho chiếc kính này. Tôi không chỉ già đi vì phục vụ mọi người; giờ đây tôi tự thấy mình cũng sắp sửa mù lòa luôn rồi”. Chỉ với vài từ thôi, ông đã chạm vào tận trái tim họ và khiến cho nước mắt ứa ra trên đôi mắt của những chiến sĩ sắt đá và dày dặn kinh nghiệm. Cặp mắt kính tượng trưng cho tất cả những gì ông đã từ bỏ - tuổi trẻ, cuộc đời, tài sản - cho lý tưởng chiến thắng. Nếu những người lính hành động nông nổi đi ngược lại sự nghiệp cao cả của mình, tức là họ cũng sẽ phản bội lại ông, người đã cống hiến tất cả mọi thứ trong cuộc đời mình.

Trong khoảnh khắc đó, khi ông nhắc đến thị lực và những hy sinh cá nhân của ông cho cuộc cách mạng, ông đã nhắc nhở những người lính của mình về cái giá họ đã trả vì

lý tưởng về một nền cộng hòa. Nền cộng hòa ấy còn vĩ đại hơn cả cái quốc hội đã không hề trả công cho họ. Hành động của ông cũng đã nhắc họ nhớ về những điều đã cống hiến để khai sinh ra đất nước mới mẻ này và rằng bây giờ không phải là lúc từ bỏ sứ mệnh của mình. Với việc từ bỏ vương quyền, ông đã ghi dấu sứ mạng cao cả của mình vào lịch sử.

Các nhà sử học đánh giá hành động này như một pha diễn ngoạn mục vì mục đích chính trị. Còn tôi thấy nó vượt qua cả diễn xuất. Đó là khoảnh khắc mà George Washington, một cá nhân, đã hòa nhập với sứ mệnh của ông để trở thành người cha già dân tộc. Đa số mọi người nghĩ rằng Washington có một nhân cách hoàn thiện. Nhưng chúng ta đã thấy, ông cũng có nhiều thói xấu và cũng mang nhiều cảm xúc vô ích như bao nhiêu người khác. Thế nhưng, bất chấp bản thân và những tính xấu của ông, bằng cách học hỏi từ những thử thách và gian khổ của cuộc sống, ông đã hoàn thiện và trở thành một vị anh hùng của sứ mạng. Ông đã tự nguyện quy phục trước ý nguyện của Thượng đế, tạo nên tỉ số Washington 1, Định mệnh 2 - một chiến thắng thực thụ.

KHỞI ĐẦU CỦA SỰ QUY PHỤC

Quy phục là một yếu tố cốt lõi cần thiết để biết được số mệnh của bạn và để bước từ giai đoạn thứ hai sang giai đoạn thứ ba. Dấu hiệu nhận biết là: sự quy phục thật sự luôn luôn đi kèm theo một cái giá khá đắt. Tạo hóa không bao giờ có ý muốn làm tổn thương bạn, nhưng khi nó dẫn bạn đến một con đường cao hơn, sự hướng dẫn ấy thường gây cảm giác đau đớn. Trong thánh kinh Hindu, có một câu truyện kể về thần Shiva đang khuấy động đại dương của ý thức con người. Khi lớp cặn bã độc hại của những thói xấu tích tụ ở dưới lòng đáy biển tâm linh này nổi lên bề mặt, dòng nước tinh khiết ban đầu trở nên vô cùng vẩn đục. Để

cứu loài người khỏi sự dại dột nông nổi này, thánh Shiva đã phải uống cái thứ nước đầy cặn bã u tối, chết người đó, và cổ họng ngài hóa nên màu xanh khi bị chất độc ngấm vào.

Trong câu chuyện này, Shiva tượng trưng cho tinh thần của loài người chúng ta đang khuấy động những cặn bã lắng sâu trong lòng biển tâm thức của mình. Nếu không đối phó với những sai sót trong tiềm thức, thì cuối cùng chúng ta sẽ chỉ sống trong thứ hạnh phúc ngu ngốc. Tất cả những gì chúng ta thấy được bên trong mình là những điều tốt đẹp giả tạo. Khi tự cho mình là đúng đắn, chúng ta và những ai đồng ý với chúng ta và có cùng niềm tin như chúng ta mới là "đúng", và toàn bộ thế giới còn lại là "sai".

Khi giai đoạn thứ hai, bước ngoặt, đến, chúng ta bị bắt buộc phải nhìn lại chính mình với một con mắt khách quan và phản biện để nhìn thật rõ bên trong ta có gì. Sau đó, chúng ta làm xáo trộn những lớp bùn cát tù đọng trong tâm hồn, và cũng như khi thần Shiva đã khuấy động đại dương của ý thức con người, cát bụi trong chúng ta bắt đầu nổi lên. Đây là khởi đầu của sự chuyển hóa nội tâm, khởi đầu của cuộc chiến để quy phục.

BA BƯỚC QUY PHỤC

Nói một cách ngắn gọn và rõ ràng, để không còn phải hoài nghi gì: Thượng đế với tấm lòng thành sẽ trao cho tất cả chúng ta những điều tốt đẹp nhất đối với mỗi người.

- Meister Eckhart

Cuộc sống của mỗi người luôn có một lượng nhất định những bi kịch bất ngờ, và chúng ta sẽ thấy rằng khi một người quy phục trước ý nguyện của Thượng đế thì kỳ diệu thay, mọi thứ lại trở nên tốt đẹp nhất. Thậm chí là việc mất đi người thân hay một sự cố về tiền bạc vẫn có thể được vượt qua nhẹ nhàng. Những bi kịch cuộc đời có độ nặng

nhẹ khác nhau, nhưng ba bước để đem chúng ta từ giai đoạn hai đến giai đoạn ba - sự chấp nhận, là giống nhau.

BƯỚC 1: TUYỆT VỌNG

Mọi thứ có vẻ như ngoài tầm kiểm soát. Không có gì tiến triển đúng theo cách mà nó "đáng lẽ" phải thế. Bạn đang làm mọi thứ có thể, cố gắng điều khiển và sửa chữa nó. Thậm chí với tất cả sự thông minh, quyết tâm và sức mạnh bạn vẫn không thể đảo ngược tình thế.

BƯỚC 2: TÂM TRÍ KHÁCH QUAN

Khi hoàn toàn vô vọng, bạn muốn đầu hàng. Trong giai đoạn này một số người đơn giản là bỏ cuộc và chịu thua, không bao giờ thoát ra khỏi trạng thái thất bại. Những người vì tuyệt vọng mà đầu hàng thì là đã ngừng tranh đấu, vậy mà vẫn giữ lấy bức tranh cũ kỹ về một cuộc sống lẽ ra phải như thế này thế nọ và than vãn rằng mọi chuyện không thể như hiện thực ấy được. Họ bị vướng lại ở đó cho đến xanh nấm mồ, trong khi những người khác lại ngộ được cái thông thái của một tâm trí khách quan. Những ai giữ được tâm trí khách quan thì sẽ không bị đè nén bởi những trở ngại của cuộc sống: họ không bỏ cuộc. Họ khám phá ra kho tàng bí mật trong những tình huống vô vọng và rồi chuyển hướng sức lực của họ theo dòng chảy, và bơi theo sức đẩy của những đợt sóng.

Khi tâm trí bạn khách quan, bạn bước vào vị trí của một nhân chứng. Trong khi bạn đang cố gắng điều chỉnh lại cuộc đua của mình, từ bỏ những đường lối cũ kĩ, học lại nhịp điệu của những tác động đang diễn ra xung quanh bạn và tập thực hiện những hoạt động tích cực, thì một phần khác trong bạn đang chứng kiến sự thăng trầm của đời người mà không hề có thù hằn hay yêu mến.

Khi lần đầu tiên trải qua trạng thái “Tôi không quan tâm lắm” này, tôi khá lo sợ. Tôi tự hỏi, “Làm thế nào tôi có thể tiến lên phía trước nếu một phần trong tôi dường như không thật sự quan tâm? Nếu tôi thật sự không quan tâm nhiều đến được và mất thì làm sao tôi có thể động viên chính mình làm việc với lòng đam mê?” Sau đó tôi nhận thấy rằng khi tôi “không quan tâm” nhiều đến kết quả hay quá trình, hiệu suất của tôi đã tăng lên đến một cấp độ xuất sắc mới, và tôi làm việc rất rõ ràng và thanh thản. Sự ưu tú thực thụ không phải được sinh ra từ những cố gắng quá mức và tuyệt vọng; đúng hơn nó đến từ một nơi rất điềm tĩnh mà chỉ được tạo ra từ sự quy phục.

BƯỚC BA: SỰ QUY PHỤC

Khi bạn quy phục trước quyền năng của Thượng Đế và sẵn sàng đón nhận ý chí tối cao, bạn sẽ thực hiện nhiệm vụ của mình mà không hề bị kích động hay thèm khát, thế nhưng những hoạt động của bạn sẽ đem lại lợi ích cho bản thân và người khác. Bạn sẽ trở thành hiện thân trên cõi trần của ý chí tối cao.

CÁCH KHẮC PHỤC RỐI LOẠN CẢM XÚC

Trong khi chiến đấu để được quy phục, năm điểm sau đây có thể giúp bạn làm dịu bớt cơn đau khi đang ngồi trên tàu lượn cảm xúc của bạn:

1. TRÁNH ĐỀ NÉN CẢM XÚC

Hãy vứt bỏ hai gánh nặng sóng đôi của thất bại và thành công. Đó không có nghĩa là bạn sẽ không nếm trải niềm vui của sự thành đạt hay nỗi đau của sự thất bại, mà là bạn sẽ quan sát chúng một cách khách quan.

Mới đây, một người bạn của tôi có đề cập về việc người Nhật có khuynh hướng đè nén cảm xúc của họ. Nguồn gốc

của tập quán này được tìm thấy trong giáo lý đạo Phật. Trong quá trình tìm kiếm sự giác ngộ, những người tu hành nên biết cách tách biệt hoàn toàn cảm xúc của mình khỏi những vui thú của lợi lộc và đau khổ của mất mát. Đối với một chiến binh samurai, giai cấp xã hội cao quý nhất thời xưa và kiểu mẫu chuẩn mực của nhân dân Nhật bản ngày nay, thể hiện những cảm xúc của hoan hỉ và phiền muộn được xem là hành động thấp kém. Một samurai phải xem hoan hỉ và phiền muộn là như nhau và phải bàng quan trước cả hai.

Tuy nhiên, khi các tư tưởng cao quý tiếp xúc với số đông, những quan điểm sai lệch bắt đầu xuất hiện và những truyền thống tốt đẹp bị méo mó. Thay vì cố gắng để đạt được một tâm trí khách quan khỏi những cảm xúc của mình, nhiều người Nhật lại luyện tập để kiềm chế biểu hiện bên ngoài của cảm xúc, đến mức làm tổn hại sức khỏe của họ.

2. ĐI XUYÊN QUA THUNG LŨNG BÓNG TỐI

Sự điềm tĩnh tuyệt đối đối với những thăng trầm cảm xúc của bản thân thường đạt được khi con người tự nguyện đi xuyên qua thung lũng bóng tối của cảm xúc, để không hổ thẹn mà kiểm chứng cốt lõi của những đau khổ cùng cực của chúng ta. Trong khi chúng ta đang thể hiện những đau khổ và sung sướng tột cùng của mình, một phần trong chúng ta thực sự đang xem vở diễn đó. Chúng ta đồng thời là khán giả và cũng là diễn viên. Qua tập luyện, việc diễn hai vai trò một lúc sẽ trở nên thuần thục hơn.

Bằng việc quan sát và chứng kiến những phản ứng của chúng ta đối với các sự kiện, chúng ta dần hiểu rõ về chính bản thân mình. Sớm hay muộn, chúng ta ngày càng ít đặt nặng những vui buồn, hỉ nộ, và được mất của mình.

3. HÃY ĐỂ NHỮNG NGÓN TAY CÚA BẠN LÊN TIẾNG

Hãy thử viết ra những cảm xúc của bạn. Nếu bạn có kinh nghiệm trong việc viết ra những cảm xúc của mình, bạn sẽ biết rằng thường thì những gì bạn định viết ra có thể sẽ rất khác so với những gì bạn viết ra được. Bạn sẽ khám phá ra rằng những ngón tay của bạn cũng có tâm hồn riêng của nó. Bạn có thể nghĩ mình hiểu rõ cảm xúc của bản thân cho tới khi bạn thấy trí óc mình điều khiển những ngón tay để viết nên những điều mà bạn không ngờ lại tồn tại trong đầu mình.

Nếu trước giờ bạn chưa từng viết về những cảm xúc của mình, hãy thử một lần. Đừng quá cố gắng để viết hay; mà chỉ là viết thôi. Bạn thậm chí không cần phải viết một câu trọn vẹn. Hãy truyền cảm xúc của bạn từ trái tim đến những ngón tay và rồi trải nó ra trên trang giấy. Nếu bạn chi một nghìn đô-la để ngồi trên ghế khám bệnh của một nhà tâm lý học, bạn cũng sẽ được bảo rằng nên viết nhật ký cảm xúc. Dù gì đi nữa, vị bác sĩ tâm thần ấy hiểu rõ họ không thể chữa trị cho bạn - chỉ có bạn mới có thể khám phá những cảm xúc của chính mình và tự điều trị cho bản thân.

4. HÃY CHẤP NHẬN RẰNG KHÔNG CÓ GÌ XẢY RA MỘT CÁCH NGẪU NHIÊN

Chỉ có một điều là chắc chắn: cuộc sống luôn luôn thay đổi. Nhờ có thay đổi, tự nhiên tiến hóa và trí tuệ con người phát triển. Không có gì trong thế giới này là ngẫu nhiên cả. Mọi sự vật có vẻ như tầm thường đều ẩn chứa một bí mật sâu xa đang chờ được khám phá. Không một chiếc lá cỏn con nào rơi xuống khi không có sự cho phép của Thượng đế. Qua những sự việc tình cờ xảy ra ngoài mong đợi, vũ trụ đang cố gắng dạy cho bạn một điều gì đó. Hãy học từ những bài giảng đó.

5. HÃY CHỨC MỪNG TRÁI TIM TAN VỠ CỦA BẠN

Hãy hân hoan và ăn mừng mỗi khi trái tim bạn bị tan vỡ. Chỉ khi nào con tim bạn vỡ tan thì ánh sáng mới có thể bước vào. Chỉ khi bạn cảm nhận được cái đau của nỗi khốn khổ thì bạn mới hiểu được nỗi khốn khổ của những người khác. Nhờ đó bạn học được lòng thấu cảm. Đó cũng là lúc mà người khác có thể nhìn vào đôi mắt - cửa sổ tâm hồn của bạn - và nhìn thấy bản chất, sự sáng suốt, lòng trắc ẩn và sự sắc sảo. Sau khi trải nghiệm thế nào là tan nát cõi lòng, bạn trở nên đẹp hơn và cuốn hút hơn trước cả thế giới.

TỔNG KẾT

Cuộc sống là một ngôi trường. Nếu bạn không hoàn tất những bài học của mình ở mỗi giai đoạn, bạn sẽ không thể tiếp tục lên lớp. Cuộc sống sẽ mãi xoay vòng về xuất phát điểm khi ta cứ phải xào đi xào lại những bài học cũ kỹ đến mệt nhoài. Có những người sẽ không bao giờ đến được giai đoạn thứ ba trong suốt cả cuộc đời; họ sẽ chỉ dạo chơi quanh quẩn giữa giai đoạn một và hai.

Tuy nhiên, đối với những người cầu tiến, bàn tay của Đấng tạo hóa luôn sẵn sàng và thiết tha để can thiệp và đẩy bạn vê phía trước, dù bạn có muốn hay không. Hãy siêng năng và can đảm lao mình vào những nghịch cảnh mà Định mệnh trao cho bạn.

Cuộc sống đã bố trí để cho bạn thắng, cho dù là những sự xung đột chống lại bạn trông có vẻ không vượt qua được. Cũng như Washington, những mong ước xoàng xĩnh của chúng ta có thể nhen nhóm những chuyển biến bùng nổ và trở thành những lý tưởng và vận mệnh cao cả nhất. Bạn sẽ nhận ra mỗi ngõ cụt và bước đi lầm lạc cuối cùng đều là cần thiết.

Khi được hỏi “Làm thế nào ông đã khám phá ra định mệnh của mình?”, vị pháp sư cầu mưa trả lời rằng ông chỉ đơn giản là nhờ Đấng toàn năng chỉ rõ con đường của mình. Khi chí tâm quy phục, bạn để cho Ánh sáng của Thượng đế bước vào. Hãy để bàn tay của Thượng đế dẫn dắt bạn và định mệnh sẽ tự động phơi bày.

SỐNG ĐỂ VƯƠN LÊN, KHÔNG CHỈ ĐỂ TỒN TẠI

Thử tưởng tượng nếu vị pháp sư cầu mưa của chúng ta lo lắng về bản thân khi ông bước vào làng, "Tốt hơn cả là mình nên làm tốt việc cầu mưa. Nếu mình không thể làm cho mưa rơi được, thì dân làng sẽ rất tức giận. Họ sẽ yêu cầu đòi tiền lại. Họ sẽ kháo với các làng khác rằng mình là một tay thầy pháp tệ hại, rằng mình là một tên bịp bợm. Rồi, danh tiếng của mình sẽ tiêu tan. Sự nghiệp đổ vỡ; chủ nợ sẽ vây lấy mình. Mình có thể bị phá sản. Không còn mặt mũi nào nữa và bôi nhọ thanh danh của gia đình. Vợ mình sẽ đòi ly dị. Cô ấy sẽ đem theo con cái, lấy hết nhà cửa, tài sản. Mình tận số! Ôi, Thượng đế, xin hãy ban mưa giúp con; nếu không, con sẽ tự sát. Mà không, mình thật sự không có đủ can đảm để tự sát. Nhưng, mình cũng không đủ can đảm để mà sống tiếp nữa... Tại sao Ngài không ban cho con một chút mưa?... Ngài thật là keo kiệt... Một chút mưa đâu có tổn hại gì đến Ngài... khốn nạn thật, mưa đi! A, con xin lỗi, con không nên nhiếc móc Thần thánh. Con xin rút lại câu nói. Hãy tha thứ cho tội lỗi của con. Nhưng... sao Người không thể cho một chút mưa vậy? Nếu Thượng đế cho mưa vào lúc này, con sẽ quyên góp mười phần trăm tổng thu nhập mỗi năm cho nhà thờ. Được rồi, được rồi, hai mươi lăm phần trăm... Làm ơn đi, con van Ngài..." Tất nhiên đó không phải là cách để đem lại bình an cho bản thân ông hay cho dân làng rồi.

Nỗi lo sợ trước sự tồn tại làm chúng ta tê liệt, khiến chúng ta không thể đối mặt với cuộc sống; nó giữ chân chúng ta trước tất cả những gì mình dự định làm. Sự tồn tại của một công ty phụ thuộc vào hiệu suất của từng cá nhân, và tuy là thế nhưng nhân viên lại thường cảm thấy ngạt thở vì sự ám ảnh rằng họ không thể tồn tại. Chúng ta cứ học theo những thói quen nhỏ nhặt, rụt rè được cho là sẽ giúp

chúng ta tồn tại - và chúng chắc chắn sẽ “bảo vệ” chúng ta khỏi một cuộc sống đầy đủ và sáng tạo hơn.

SẴN SÀNG TỪ BỎ CƠ HỘI TỒN TẠI

Terri là một chuyên gia trẻ đã mở một doanh nghiệp tư vấn đồ họa máy tính cùng với người bạn hợp tác là Gregory. Cả hai cộng sự đều phải cáng đáng những việc văn phòng lặt vặt như ghi chú vào bảng thông tin vận chuyển, dán keo các hộp bưu kiện, sắp xếp hồ sơ và đĩa dữ liệu, đi gửi thư ở bưu điện. Tỉ lệ sai sót của Terri trong việc hoàn tất những công tác đơn giản này - những thứ mà hầu hết đứa trẻ lên mười nào cũng làm được với độ chính xác 95 phần trăm - là khoảng 60 phần trăm. Cái cớ của anh ấy là, “Tôi không giỏi làm những việc vụn vặt”. Thế nhưng những việc vụn vặt đó không phải là giải phẫu não hay kỹ thuật tên lửa để cho một ai đó không thể làm thành thục được chỉ vì không có đủ kĩ năng.

Mức sai phạm của Terri cao đến mức Gregory luôn luôn phải cứu chữa cho những sai sót ấy. Có lần Terri đóng hộp một bưu kiện mà không dán kín đáy hộp. Khi hộp bưu kiện đến được phía khách hàng, thì không còn gì ở bên trong cả. Anh là người đi đến đâu gây họa đến đó. Bất cứ khi nào anh chạm vào thứ gì là có chuyện lộn xộn xảy ra sau đó và thiệt hại nối gót theo sau. Việc Terri thiếu trách nhiệm đối với công việc “vụn vặt” đã gây ra nhiều tranh cãi giữa hai đồng sự. Họ không có đủ tiền để thuê người ngoài để làm những việc mà Terri đáng lẽ là có khả năng đảm trách. Quá thất vọng, Gregory một mực yêu cầu Terri tham gia vào một lớp học tự lực. Trong suốt khóa học, sự thật đã chợt hiện ra với Terri.

Trong tâm tưởng của Terri, anh cảm thấy mình giống như một “đầy tớ” khi phải làm những việc vụn vặt. Để chống lại việc trở thành đầy tớ, từ nhỏ anh đã học được cách làm mọi công việc vụn vặt anh được giao phó một cách rất tệ. Bằng cách này, không ai sẽ còn thuê anh như một

công nhân “lao động tay chân” nữa. Vấn đề duy nhất đó là anh ấy tin rằng mình phải làm hỏng mọi công tác vớ vẩn để nâng cao cơ hội tồn tại của cá nhân và kết cục là anh đã phá hủy công việc kinh doanh của chính mình và của cả đồng nghiệp.

Liz là một nhân viên kinh doanh trang thiết bị doanh nghiệp, cô đã từng sử dụng chiến lược ngược lại Terri nhưng có sức phá hủy bản thân tương tự. Cô đã tính toán cách để làm cho mình trở nên quan trọng đối với giám đốc, để cấp trên không thể làm việc nếu thiếu cô, đó là giữ kín thông tin với xếp. Bất cứ khi nào giám đốc cố lấy thông tin từ một khách hàng cụ thể từ cô thì y như là cạy răng cô mới nói. Cô luôn nói càng ít càng tốt. Cuối cùng giám đốc cảm thấy mệt mỏi với những mánh khóe của cô và nói rằng, “Chừng nào cô còn nghĩ là cô cần phải ở lại công ty bằng các mánh khóe và che giấu thông tin với tôi, cô sẽ bị mời ra khỏi cửa nhanh chóng đấy. Cô phải phục vụ tôi theo cách mà tôi muốn, không phải theo cái cách mà trí óc cô đã tính toán để nâng cao cơ hội giữ chân mình ở đây”.

SẴN SÀNG ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG HỆ LỤY TỆ HẠI NHẤT

Chừng nào bạn còn bằng mọi giá bám víu lấy cuộc sống thì chừng đó bạn sẽ không có được thanh thản hay sự hài hòa. Bạn càng lo sợ sẽ không tồn tại được thì bạn càng bám chặt lấy những hạ sách để duy trì vị trí hiện tại cho đến khi bạn vắt cạn sức sống ra khỏi mọi thứ mình làm. Cuối cùng, trong tâm tư bạn, những công việc giản đơn bị thổi bùng lên và trở thành những tình huống sống còn, và bạn chặn hết mọi bước tiến của niềm vui là sinh khí vào cuộc đời mình.

Shankaracharya, triết gia người Ấn Độ thế kỉ mười ba, từng nói “Kể cả là chiến binh vĩ đại nhất, khi đứng giữa chiến trường cũng phải sợ đến toát mồ hôi. Tuy nhiên, giữa

lúc thể xác của anh đang run sợ, tâm trí anh đang khiếp đảm, thì tinh thần của anh lại không sợ gì cả". Tôi chưa bao giờ có mặt ở giữa chiến trường với bom đạn trên đầu và lửa khói khiêu vũ chung quanh, nhưng khi xem phim về chiến tranh tôi thường tự hỏi một điều rất nghiêm túc là "Liệu mình sẽ làm gì khi phải đứng giữa chiến trường?". Chắc là tôi sẽ kiếm một cái hố sâu nhất để mà trốn thôi. Phải, đó có thể là phản ứng bản năng đầu tiên của tôi. Tuy nhiên, một khi tôi nhận thức ra được trốn tránh là vô nghĩa, tôi sẽ hiểu thấu được tinh thần quyết tử và hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Ngay khi tôi thay đổi tâm trí từ lo sợ bị thương vong sang quyết tử chiến đấu, lập tức sự sợ hãi thối lui và cái chết trở thành người hộ mệnh. Ở trạng thái này, tôi cảm thấy tràn đầy sức sống và mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Trước những thử thách của cuộc sống, thay vì hành động một cách nhu nhược, hãy sẵn sàng đón nhận nguy cơ tử vong cũng như sẵn sàng đối mặt với những kết quả tồi tệ nhất. Bạn sẽ tìm thấy lòng cam đảm đột xuất bén rễ từ ý chí không màng sống chết. Khi bạn xem cái chết như một biểu hiện của Đấng tạo hóa và nó giống tuyệt đối như việc được sinh ra, thì cái chết cũng không quá đỗi khủng khiếp. Khi bạn thật sự sẵn sàng đối mặt với cái chết, tinh thần đó sẽ bảo vệ bạn khỏi nỗi sợ hãi bị thương tổn. Thông thường trên chiến trận, tất cả các viên đạn đều nhắm vào những kẻ nhát gan nhất.

CÁI CHẾT SẼ BẢO VỆ BẠN KHỎI THƯƠNG TỔN

Trợ lý của tôi, Tim, có kể cho tôi nghe một việc tình cờ xảy ra vào một đêm sau khi diễn ra buổi diễn thuyết của tôi ở Washington, D.C. Trên đường đi bộ trở về khách sạn, anh đã chọn con đường đi ngang qua khu dân cư nằm ở rìa một khu vực có tiếng là phức tạp. Khi đang thong dong trên

đường, anh chợt nhận ra là mình đang bị một nhóm lưu manh bám theo sau.

Anh càng đi nhanh, bọn chúng càng đuổi theo nhanh hơn. Sau đó, một cuộc rượt đuổi đã diễn ra. Tim phát hiện ra anh đang chạy vào một khu vực hoàn toàn xa lạ với anh. Theo sát gót anh, bọn chúng bám theo không ngừng nghỉ. Anh tự nhủ "Thôi, thì đành vậy". Anh bắt đầu chấp nhận khả năng đêm nay có thể là đêm anh sẽ phải chết.

Ngay trong khoảnh khắc bột phát, anh bất ngờ ngừng chạy và quay lại đối mặt với bọn côn đồ. Một ý nghĩ vụt lóe sáng trong tâm trí anh - nếu có phải chết vào lúc này, thì chết cũng không phải là hết. Và vì chết chưa phải là hết, thì chí ít nó sẽ là khởi đầu cho một trải nghiệm mới. Nói ngắn gọn, có lẽ, suy cho cùng cái chết cũng không có gì là ghê gớm lắm. Như nhà thơ Hồi giáo Rumi từng nói "Cái chết của tôi chính là kết hôn với sự bất diệt".

Bọn du đãng cảm nhận được rằng Tim không hề sợ hãi. Khi nhân tố yếu thế bị xóa bỏ, thì nỗi sợ phải nếm trải món đòn của đối phương cũng tan biến.

Tên cầm đầu thôi tỏ vẻ đe dọa, bước tới trước và giơ tay lên nói "Có chuyện gì thế, bồ tèo?". Họ bắt tay nhau rồi đường ai nấy đi. Người bạn mới của Tim, cái chết, đã bảo vệ cho anh.

Cái cách mà Tim đã vận dụng trên con đường đó cũng có thể áp dụng trong cuộc sống nói chung. Bạn càng lo lắng về sự sống sót của mình, thì bạn càng có xu hướng mắc nhiều lỗi lầm hơn. Khi bạn sẵn sàng tập trung vào nhiệm vụ, sự mạo hiểm, phấn chấn và thích thú khi làm việc thay vì lo lắng mình sẽ mắc phải sai lầm, bạn sẽ bắt đầu hiểu được ý nghĩa của sự phấn đấu vươn lên.

SỐNG HẠNH PHÚC, CHẾT THANH THẢN

Một vị Thánh vĩ đại từng nói “Mục đích của sự sống là chuẩn bị cho khoảnh khắc chết đi. Bằng cách chuẩn bị cho cái chết, người ta sẽ học được cách làm thế nào để sống hạnh phúc”

Cũng vậy, khi một người học trò của Khổng Tử hỏi ông phải tôn kính các linh hồn ra sao, Khổng Tử trả lời “Con thậm chí không biết phải tôn kính con người ra sao, làm sao con nghĩ đến việc tôn thờ các linh hồn?”. Rồi người học trò lại hỏi “Cho con hỏi chuyện gì sẽ xảy ra khi con chết đi?”, Khổng Tử đáp “Khi mà con không biết sống như thế nào, sao con lại hỏi chết ra sao?”

Chỉ có cách sống hạnh phúc người ta mới học được cách để chết. Tuy nhiên, để có thể sống tốt, người ta phải chiến thắng được nỗi sợ phải sống, nó bén rễ từ nỗi sợ phải chết. Sự sợ hãi, âu lo này hiển hiện qua hàng triệu cách như sợ phải ra quyết định, sợ thực hiện những mạo hiểm có cân nhắc, sợ phải cam kết, sợ mắc sai lầm, sợ phải đương đầu, sợ cuộc sống, sợ chính nỗi sợ. Sống mạnh mẽ và hạnh phúc không phải xuất phát từ những lý luận một chiều; mà đó là thực nghiệm của việc làm bạn với cái chết.

CÁI CHẾT SẼ GIẢI CỨU CHO BẠN

Hãy thử tưởng tượng có một thiên sứ đến và nói rằng bạn sẽ chết trong vòng một năm tới. Bà ấy nói rằng “Đến năm sau, ngươi sẽ được hưởng sức khỏe tốt, và cái chết sẽ không đau đớn. Việc duy nhất ngươi cần làm bây giờ là sống một cuộc sống chan hòa. Tuy nhiên, ngươi phải làm việc. Ngươi không thể đi chơi, nạp tiền vào thẻ tín dụng, và phung phí các khoản tiết kiệm của mình”.

Hãy lập một danh sách mô tả cuộc sống của bạn sẽ ra sao vào năm tới. Rồi làm một danh sách khác mô tả cuộc sống sẽ ra sao nếu bạn vẫn tiếp tục mọi việc như bình thường. So sánh hai danh sách với nhau. Rồi tự hỏi, điều gì làm cho hai danh sách khác biệt nhau? Câu trả lời có thể

liên quan tới nỗi sợ. Chính bởi lo sợ chuốc lấy những hậu quả của những việc làm lầm lỡ, những quyết định sai trái, bạn hủy hoại sự tồn tại của bản thân và sự nghiệp. Thế nên bạn sẽ gánh vác công việc và cuộc sống với tinh thần "vẫn làm việc như bình thường".

Nếu biết rằng mình sắp phải chết, bạn sẽ không bận tâm lắm đến việc tồn tại. Thậm chí khi bạn mắc phải những sai lầm, kết cuộc chắc cũng sẽ không quá tệ, bởi cái chết sẽ đến cứu bạn. Có gì mà phải sợ? Cùng lắm là chết đi thôi, và khi bạn thật sự hiểu rõ cái chết là gì, thì đó cũng chẳng phải là một lựa chọn tồi.

Với những người đã từng đối mặt với cái chết và trở về để kể lại câu truyện của họ, thì một điều chung mà tất cả đều kể là họ không còn phải sống một cách rụt rè nữa. Họ rộng lòng đón nhận những thử thách. Họ xem cuộc sống như là một chuyến phiêu lưu hơn là một thử thách khổ sở.

Đột nhiên, công việc và cuộc sống cá nhân của họ trở nên đầy ắp các lựa chọn và tự do. Bạn thường được nghe những câu chuyện về những người từng đối mặt với cái chết đều khẳng định rằng cuộc sống của họ, công việc của họ, các mối quan hệ của họ, mọi thứ đều trở nên tốt đẹp hơn.

Như Jack London đã nói "Sứ mệnh chính đáng của con người là sống, chứ không phải là tồn tại". Lý do duy nhất khiến ta cảm thấy bản thân chỉ đang tồn tại chứ không phải đang sống, đó là vì chúng ta bị vây kín bởi nỗi lo sợ ta không thể tồn tại. Khi chúng ta làm bạn với cái chết, nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi những tổn hại cố hữu trong thế giới. Nó mang đến tự do vô biên và hòa bình bất tận trong trái tim ta.

SUY NGHĨ VỀ CÁI CHẾT GIÚP THÂN TÂM HÒA HỢP

Lúc còn trẻ, sống ở Đài Loan, tôi là một người sùng bái Thiên chúa giáo. Hơn mười năm trời, mỗi ngày tôi đều suy

ngẫm về cái chết của Chúa Giê-su. Tôi nhận ra rằng, bằng cách chiêm nghiệm về cái chết, người ta học được rất nhiều về cuộc sống. Sau đây là danh sách chưa hoàn thiện về những lợi ích khi một người sử dụng thời gian để chiêm nghiệm về cái chết để tạo ra sự hòa hợp nội tại mà tôi luôn được chứng kiến. Tôi chắc là bạn có thể thêm nhiều thứ vào trong danh sách này:

- Giữ cho chúng ta tập trung vào những điều thật sự quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của mình.
- Đặt mọi vấn đề vào một góc nhìn khả quan khiến nó trở nên ít phiền toái hơn.
- Làm giảm mức độ căng thẳng của chúng ta.
- Gia tăng mối liên kết giữa ta với Đấng sáng tạo.
- Trau dồi tâm trí khách quan trước những được và mất. Nó đem lại cho chúng ta một cái nhìn bình đẳng của những thành công và thất bại hiện thời.
- Củng cố sự tự do và dũng khí trong chúng ta để làm những gì chúng ta cho rằng đáng làm - chứ không phải những gì thực dụng và dễ làm.
- Cho ta lòng dũng cảm, vì nguồn gốc của mọi nỗi sợ hãi đều bắt nguồn từ nỗi sợ cái chết.
- Trên hết, nó sẽ phá vỡ trạng thái chỉ biết tồn tại để chúng ta có thể tận hưởng và phát triển trong cuộc sống và trong công việc.

CÁI CHẾT, CÓ GÌ LÀ GHÊ GỚM?

Trong những nét vẽ của truyện tranh, thần chết thường được họa nên như một cái bóng đen, một người cầm

rìu hái dữ tợn, một biểu tượng của sợ hãi. Thần chết được xem là xấu xa và tội lỗi. Không mấy ngạc nhiên khi mọi người đều sợ nó. Điều gì sẽ xảy ra nếu như chúng ta nghĩ về cái chết như là ánh mặt trời mang đến những cơ hội mới, như là mối lương duyên với cõi bất diệt? Tôi nhớ có lần được nghe những lời lẽ vi diệu sau: “Người ta cười hạnh phúc khi một đứa trẻ ra đời, trong khi đứa bé khóc một mình khổ sở. Người ta rơi lệ đau buồn khi những người thân yêu qua đời, trong khi người chết thì lại hoan hỉ”. Sức mạnh của cái chết không chỉ hỗ trợ cho những người đã ra đi trước ta, mà nó còn có ích lợi cho những người còn sống nhưng biết dành thì giờ cần thiết để suy ngẫm về những bài học hàm chứa bên trong sự bí ẩn của nó.

Trước khi bạn thật sự tự do để sống, bạn phải tự do để đương đầu với những nỗi sợ hãi sâu thẳm nhất đã ngăn cản bạn cố gắng phấn đấu cho những mục tiêu cao cả nhất của mình. Hãy nhìn thẳng thắn, trực diện vào cái chết, bạn sẽ dần dần chinh phục được trở ngại sau cùng và to lớn nhất trong cuộc đời.

KHƯỚC TỪ SỰ TỒN TẠI, ĐÓN NHẬN NIỀM VUI TRONG PHẤN ĐẤU VƯƠN LÊN

Bởi vì bạn lo sợ không thể tồn tại, bạn làm việc cật lực để cố gắng sống một cuộc sống nghiêm khắc nhưng tự hạn chế chính mình. Bạn thực hiện nghĩa vụ của mình, cắm đầu cắm cổ làm việc, cố gắng đem lại vinh quang cho bản thân và gia đình. Cuộc sống không có nghĩa là hạn chế bản thân. Sống hạnh phúc nghĩa là sống để theo đuổi những mơ ước chính đáng.

Marie là phụ nữ năm mươi ba tuổi có sự nghiệp đã nhập cư từ Pháp sang Hoa kỳ ba mươi năm trước. Mới đây, bà có được một suất nghỉ dưỡng miễn phí ở Pháp trong hai tháng nếu bà đồng ý tạm rời công việc trong chừng đó thời gian. Mặc dù bà vẫn thường về thăm quê hương trong

những lần dự hội nghị, bà vẫn mong mỏi có được chuyến đi dài hơi trở về mảnh đất của tuổi trẻ và thời thơ ấu ấy. Nhưng chi phí đắt đỏ của khách sạn luôn là trở ngại khiến bà không thể ở lâu hơn một tuần trong những chuyến viếng thăm trong quá khứ.

Giờ đây, đối diện với cơ hội để thực hiện mơ ước, bà lại do dự. Bà nghĩ về những khối công việc đồ sộ và những dự án mà bà dự định bắt đầu từ năm trước nhưng đã phải gác lại vì không có đủ thời gian. Không cách nào để bà có thể dành ra được hai tháng trời nhàn rỗi. Trong tâm trí bà, có một cuộc giằng co mạnh mẽ giữa thực tế và mơ ước, giữa tồn tại và sống.

“Nếu mình bay về Pháp”, bà nghĩ, “mình có thể thỏa mãn mong ước. Nếu ở lại, mình có thể xúc tiến công việc”.

Marie đã tưởng tượng được niềm hạnh phúc mà bà có được ở Pháp - thức ăn ngon, rượu nồng, âm nhạc, mùi vị của không khí, và niềm hân hoan được nói tiếng Pháp hàng ngày. Cái mâu thuẫn trong tim bà đó chính là bà luôn đặt sự nghiệp của mình lên trên mọi thứ. Giờ đây, bà đang mỏi mòn tìm cho ra một lý do “chính đáng” để đi. Bà đã nghĩ về cơ hội đi viếng thăm vài đối tác kinh doanh tiềm năng, nhưng bà không thể nào tự bào chữa với mình rằng bà cần hai tháng cho chuyện đó. Cuối cùng, bà quyết định bỏ hẳn ý muốn đi Pháp - bà không thể nào dành ra hai tháng trong quỹ thời gian của mình chỉ để thỏa mãn mơ ước.

Khi bà tâm sự với một người bạn về quyết định của mình, người ấy đã cho bà một lời khuyên: “Bạn không hề được sinh ra để cố sống cố chết mà làm việc. Bạn được sinh ra để thỏa mãn khát khao được trải nghiệm. Sống hạnh phúc, bao gồm cả việc hoàn thành những mơ ước, sẽ khuyến khích bạn hoàn thành khát vọng tận hưởng cuộc sống. Với tâm hồn bạn, việc thỏa mãn mong ước là một phần quan trọng không kém gì việc hoàn thành những chỉ tiêu trong công việc. Thật sai lầm nếu chết đi mà không hề

thỏa mãn được những mơ ước đó". Ánh sáng chợt lóe lên trong Marie. Bà khăn gói thu dọn và lên đường.

Mới đây tôi gặp Marie ở Pháp. Bà đã kể tôi nghe rằng thật là tuyệt diệu vì trong suốt thời gian ở Pháp và đã trở về với người yêu của mình thời trung học, vợ ông vừa mới qua đời. Giờ đây, họ đã kết hôn, và bà đã chuyên hoàn toàn công việc về Pháp theo sự bố trí của công ty bên Hoa kỳ.

Cuộc sống không bao giờ cố ý ngăn cản chúng ta có được hạnh phúc; đúng hơn là, âu lo về sự sinh tồn đã đẩy chúng ta vào một guồng quay bất tận của lối sống đơn điệu. Hãy bỏ đi khát khao được sinh tồn để bạn có được niềm vui trong phấn đấu vươn lên.

TỔNG KẾT

Khi bạn sẵn sàng nói không với việc chỉ tồn tại, nỗi băn khoăn lo lắng sẽ biến mất và sự hòa hợp cùng điềm tĩnh sẽ xuất hiện. Nếu không làm chủ được trạng thái này, cảm xúc của bạn sẽ như một quả lắc dao động giữa nỗi lo sợ bị thất bại và khát khao chiến thắng.

Vị pháp sư cầu mưa đã không hề quan tâm đến việc mình có thể đem mưa về hay không. Và cũng chẳng màng đến danh tiếng nghề nghiệp của ông. Những suy nghĩ kiểu như liệu ông có phải trả tiền lại hay không, hay liệu vợ có bỏ rơi mình không, không bao giờ đi vào tâm trí của ông. Vị pháp sư hiểu rõ cuộc sống luôn tự chăm lo cho nó, bao gồm cả việc liệu ngôi làng có bao giờ được nhìn thấy trời mưa nữa hay không. Ông tập trung vào việc đem sự hòa hợp vào bên trong bản thân và để cho các vị thần linh đem mưa về. Ông hòa thuận với chính mình và với thế giới. Từ bỏ trạng thái sinh tồn sẽ làm cho tâm trí bạn được thư giãn, và không cần phải nỗ lực nhiều, những kết quả khả quan sẽ bắt đầu xuất hiện một cách kỳ diệu.

TỰ BAN ƠN HUỆ

Chúng ta ai cũng đã một hoặc vài lần trong đời cầu xin một cuộc sống thoải mái và xin vận may mỉm cười với ta. Ngoài ra, chúng ta còn cố gắng nhờ cậy hồng phước của những người có sức ảnh hưởng với người khác và có thể ban phát ơn huệ cho ta. Khi không được thân cận với những người "có quyền" và "có sức ảnh hưởng", chúng ta sẽ cảm thấy tự ti và tổn thương nặng nề. Song, có bao giờ bạn nghĩ đến việc tự ban ơn huệ cho chính mình chưa? Hiện thực duy nhất dành cho bạn chính là ở trong tâm trí bạn. Và khi bạn có ý nghĩ tự ban phát ơn huệ cho chính mình, là lúc cả thế giới mở rộng ra trước mắt.

Một tâm trí bị kích động cũng giống như một cái radio không có băng tần, không thể nhận và phát đi thông điệp. Khi nào còn bị kích động, chúng ta sẽ không thể nối kết được với năng lượng vũ trụ. Giữ cho tâm trí bình thản có vẻ là một ý tưởng hay và một triết lý đơn giản, tuy nhiên, nói thì dễ hơn làm. Tâm trí bạn phải cảm thấy được tự do tự tại để *gỡ* bỏ gọng kìm chết dính mà nó luôn dùng để ghìm bạn lại. Nhưng chỉ đơn giản bảo tâm trí hãy nghỉ ngơi và phó thác vào sức mạnh vũ trụ sẽ không mang lại thành công vì hầu hết người trần chúng ta rất khó có thể ngay lập tức rũ bỏ được tâm trạng hoảng loạn cố hữu. Những gì bạn cần là phải nhận thức sáng suốt để chữa trị cảm giác bất an này.

MẮC KẸT TRÊN TÀU LƯỢN SIÊU TỐC

Khi bạn đang ở trên một chiếc tàu lượn siêu tốc gây cảm giác mạnh, cho dù thích hay không thì bạn cũng đang là con tin của nó. Cảm giác bất lực và nản chí này cũng giống như khi bạn nhận thấy những đòi hỏi gắt gao của cuộc sống đang nhấn chìm bạn. Nào là một cuộc sống sung túc, chu cấp cho gia đình, những nghĩa vụ tài chính, thăng tiến trong công việc, chiến đấu trên mặt trận này, chiến

thắng trong trận chiến khác - cái danh sách những yêu cầu của cuộc sống này cứ kéo dài mãi. Rất nhanh thôi, bạn sẽ không còn nhiều niềm vui nữa; và trở thành con tin của cuộc sống.

Vị pháp sư cầu mưa của chúng ta có biết một bí mật: Cách duy nhất bạn có thể thoát khỏi cơn ác mộng của cuộc sống là hãy trú ẩn trong tâm trí mình. Ngay khi đang ở trên con tàu lượn siêu tốc, lựa chọn duy nhất của bạn là thưởng thức chuyến hành trình đó hoặc chịu đựng tình cảnh này. Bạn chỉ có quyền điều khiển cảm giác của mình về chuyến hành trình, bạn hoàn toàn không thể dừng nó lại.

Có lần tôi đi du lịch Peru để đến thăm thành phố Incas ở Machu Pichu. Chuyến đi bắt đầu từ San Francisco, quá cảnh ở Los Angeles để đón máy bay Air Peru đến Lima. Từ Lima tôi đón chuyến bay nội địa đến Cusco. Ở đây, chỉ có một chuyến bay hàng ngày đi Cusco hạ cánh vào đầu giờ chiều, nhưng phương tiện duy nhất đi Machu Pichu là xe lửa, và nó sẽ khởi hành vào 6 giờ sáng hôm sau.

Tôi buộc phải ngủ lại Cusco một đêm. Cusco nằm ở độ cao 3,657 ki-lô-mét so với mực nước biển, ở đây có loại trà côca địa phương chuyên dùng để xoa dịu chứng sợ độ cao nhưng chẳng hiệu quả với tôi. Suốt đêm đó, cứ mỗi một giờ đồng hồ tôi lại gọi phục vụ phòng nhờ mang bình thở oxy đến - Tôi như người đang chết từ từ. Khi đến được Machu Pichu, tất cả những gì tôi muốn là được về nhà. Thế nhưng, nhà dường như xa vời vợi với quá nhiều trở ngại sẽ tái hiện trên đường về. Nên khi nằm nghỉ ở khách sạn, trong tôi tràn ngập cảm giác thương hại bản thân mình, tôi nghĩ: “Đây giống y như hành trình trên tàu lượn siêu tốc. Giờ đây tôi đang kẹt ở nơi không có bóng người.”

Vào giây phút đó, tôi đã nhận ra rằng hoặc tôi sẽ tiếp tục duy trì tâm trạng tồi tệ này hoặc đơn giản là chọn cách tận hưởng chuyến hành trình này. Thật sự, với tâm trí cởi mở, phần còn lại của chuyến đi đã trở nên thú vị. Như thế

tôi đã hiểu hơn về nền văn hóa Inca huyền bí; những ngôi đền cổ được xây bằng tay với những tảng đá nối liền nhau thành một khối không cần chất kết dính, to như những tòa nhà năm tầng, nằm ẩn sâu trong lòng rừng nhiệt đới ở dãy núi Andes. Hóa ra đó lại là một trong những chuyến đi thú vị nhất trong đời tôi.

Một nhà thông thái vĩ đại đã từng nói: “Nếu không biết tự ban ơn huệ cho chính mình, ngay cả ở thiên đường, bạn cũng sẽ không có được sự bình yên”. Hãy trú ẩn ngay chính bên trong bạn, hãy tự ban ơn huệ cho chính mình, đó là phương cách đưa bạn vượt qua cơn ác mộng của cuộc sống vốn không thể tiên liệu và đầy biến động.

HÃY NGƯNG TRA TẤN BẢN THÂN

Sid là cố vấn cho chủ tịch của một ngân hàng đa quốc gia, ông từng nói với tôi rằng: “Có ba trạng thái thường diễn ra trong tôi: Ở trạng thái thứ nhất, tôi rất hung hăng, cố chấp và biểu cảm. Ở trạng thái thứ hai, tôi thấy mình trung lập và khách quan. Khi ở trạng thái thứ ba, tôi hoàn toàn thiếu tự tin, và tự thấy bản thân thật thấp kém. Khi rơi vào trạng thái này, tôi thấy mình vô dụng, một của bỏ đi đúng nghĩa”.

Thỉnh thoảng, trong cuộc sống ai cũng có lúc trải qua cảm giác vô dụng. Thật ra, khi chúng ta so sánh bản thân mình với Đấng tạo hóa và với khả năng vô hạn tìm ẩn bên trong của chính mình, chúng ta có thể kết luận rằng bản thân đã chẳng bộc lộ được các tố chất ấy là bao. Tuy nhiên, nếu cứ để những suy nghĩ của bản thân trói buộc lấy bạn và dùng cảm giác tự ti để làm roi quất vào chính mình thì cũng chẳng có tác dụng gì. Phải nhìn nhận một cách tỉnh táo rằng việc chúng ta chưa chạm được đến năng lực tiềm tàng thật sự của mình là bằng chứng xác thực rằng tất cả còn là mục tiêu ở phía trước. Việc tự kiểm điểm nội tâm là một

cách thanh lọc tâm hồn của mỗi người để hướng đến sự phát triển hoàn mỹ hơn.

TỪ CON TIN TRỞ THÀNH NGƯỜI TỰ DO

Nếu bạn không biết tự ban phát ơn huệ cho tâm hồn, thì ngay cả khi bạn nhận được ơn huệ của cả thế giới này, bạn cũng sẽ tự huỷ hoại mọi kết quả tốt đẹp của chính mình. Một số ngôi sao ca nhạc và phim ảnh, những người được số đông cho rằng đã có trong tay tất cả mọi thứ, cuối cùng lại tự sát hoặc dùng thuốc quá liều. Vậy tâm trí bạn có thể là người bạn thân thiết nhất cũng có thể là kẻ thù tồi tệ nhất - tạo nên được cả Thiên đường và Địa ngục.

Khi ông Sid, đã được nhắc đến ở phần trên, đang trong tấm trạng xấu, ông xem những khoảnh khắc vui vẻ sôi động đã qua chỉ là ảo ảnh sai lầm mà thôi. Thật ra, những khoảnh khác vui sướng đó mới phản ánh tinh thần bản thể của ông tốt hơn. Vấn đề không phải là cái gì mới là thật còn cái gì chỉ là giả. Đúng hơn là, khi tâm trí ta chủ động chuyển hóa theo nguồn sức mạnh cao cả linh thiêng thì nó mới có được nguồn động lực tích cực cốt lõi nhất. Khi nào Sid còn xem những thành quả đã đạt được là kết quả của sự nỗ lực của chính bản thân, thì tâm trí ông sẽ còn sử dụng ảo tưởng này như một chiếc kim để đâm thủng quả bong bóng của bản ngã khi nó thiếu không khí và sự sống.

Bởi vì tiềm thức của ông biết rằng ông là một phần của cái thực thể vô song mà tạo hóa kỳ diệu đã tạo ra, nó đang cố gắng tiết lộ cho ông một sự thật rằng ông chẳng phải là căn cơ duy nhất của những thành quả của mình. Bằng cách luyện tập ý nghĩ rằng khả năng gặt hái thành công của bạn được bắt nguồn từ đấng sáng tạo, tâm trí bạn sẽ ngập tràn ơn huệ theo từng hơi thở.

Bạn sẽ thấy nhịp bước của cuộc sống đã chuyển từ bôn ba chật vật sang ung dung uyển chuyển. Trong trò chơi

cuộc đời, bạn có quyền chọn cách phá vỡ tình trạng làm con tin để trở thành người tự do.

LIỀU THUỐC GIẢI ĐỘC CHO TÂM HỒN

Có thể bạn sở hữu một tâm trí luôn thúc ép bạn phải thành công, nhưng dù bạn thành công đến mức nào, tâm trí bạn cũng không bao giờ thấy thỏa mãn. Thay vì như một người bạn, tâm trí bạn lại hành xử như một phụ huynh ác độc. Nếu bạn được nuôi dạy bởi những bậc phụ huynh hay nhiếc móc hoặc có thiện chí nhưng luôn đòi hỏi cao, trong bạn sẽ hình thành một thiên hướng chống lại bạn giống như cha mẹ bạn đã làm, thậm chí khi họ đã không còn tồn tại trong cuộc đời bạn nữa. Tâm trí ấy sẽ không ngừng mắng nhiếc bạn vì chưa đủ giỏi giang và thành công.

Người Trung Quốc có lịch sử 5.000 năm ngược đãi trẻ em. Tôi sinh ra trong một gia đình mà thế hệ này qua thế hệ khác, không một ngoại lệ, đều ngược đãi con trẻ, cả về thể xác lẫn tinh thần. Như người mẹ kế của cha tôi, trong một trận bão tuyết vào một mùa đông giá rét ở Mãn Châu, Trung Quốc, đã khóa cửa nhốt chú tôi bên ngoài, bắt ông ấy nằm co ro suốt đêm trong tuyết lạnh chỉ vì ông đã về nhà với hai bàn tay trắng, không nhận được tiền công từ ông chủ tiệm. Hành động độc ác này khiến cậu tôi mất khả năng nghe vĩnh viễn.

Về phía gia đình của mẹ tôi cũng không khá gì hơn. Bà ngoại tôi, khi đánh mẹ tôi bằng những thanh gỗ lớn, bà khóa cửa nhà kho chứa củi, vì sợ rằng hàng xóm có thể chạy đến can ngăn đòn roi tàn nhẫn của bà. Vào một ngày nọ, vì lo lắng mẹ tôi sẽ bị bà ngoại đánh chết, người hàng xóm đã cưỡi ngựa suốt một tiếng đồng hồ vào thị trấn để lôi ông ngoại ra khỏi quán thuốc phiện địa phương. Ngay lập tức ông rời cái nơi ấm áp, êm ái có người hầu thiếp mà ông yêu quý nhất để trở về nhà. Vừa đến nhà, ông liền phá cửa nhà kho và xông vào đánh bà ngoại một cách thô bạo.

Nhưng lịch sử 5.000 năm của Trung Quốc không hề có khái niệm ngược đãi trẻ em. Cha mẹ luôn luôn đúng. Họ quan niệm: “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”. Theo quan điểm này, bất cứ điều gì cha mẹ làm cho con cái đều được xem là vì lợi ích của con. Cho dù những vết bầm tím trên da thịt sẽ tan đi theo thời gian nhưng những vết sẹo tính thần vẫn lưu lại trong suốt quãng đời của con cái sau khi trưởng thành.

Bởi vì tôi - đứa con đầu lòng - là con gái, nên cha mẹ cảm thấy như bị nguyền rủa ngay từ ngày tôi cất tiếng chào đời. Họ đã đổ thừa việc họ làm ăn thất bát lên đầu tôi. Họ cũng gán cho tôi cái tội đã cướp đi sức khỏe và trí tuệ của các em trai. (Một đứa em trai bị tật ở chân do di chứng của căn bệnh bại liệt từ lúc nhỏ; đứa còn lại, dù là một họa sĩ tài năng, nhưng lại không được trời phú cho sự khôn ngoan và kĩ năng sống.)

Nhiều năm sau khi tôi rời bỏ họ, tâm trí tôi cư xử giống như ba mẹ mình - luôn tra tấn và làm nản chí bản thân mình. Sau đó, tôi đã tìm được một phương thuốc giải độc có thể phóng thích thôi ngay tức khắc. Bây giờ, mỗi lần tâm trí chỉ trích tôi, tôi đọc thuộc lòng, thật lớn hoặc thầm thì, lời xác nhận một chân lý tối cao mà tôi được biết: “Tôi hoàn hào và toàn diện. Tôi là tác phẩm của đấng hoàn hảo huy hoàng đó.”

Khi tôi lặp lại sự thật này với lòng tin tuyệt đối, ngay tức khắc tôi cảm thấy nhẹ nhõm, thoát khỏi sức ép hà khắc của tâm trí mình. Giờ đây, trước khi ý nghĩ tiêu cực đó trở lại dằn xé, tôi đã học cách lặp đi lặp lại câu thần chú này và tâm trí tôi lắng dịu xuống. Dần dần, tâm trí tôi không còn những kiểu hành xử của các phụ huynh hung bạo nữa mà biến thành một người bạn luôn biết ủng hộ tôi. Giờ đây tôi không cần phải lặp lại câu thần chú này nữa; tôi đã thật sự thấy được mình tuyệt vời như thế nào. Thật đáng tiếc là cha mẹ tôi không thể thấy điều đó.

Vì một lý do huyền bí nào đó, chúng ta chọn một cặp cha mẹ nhất định và lớn lên ở một môi trường nhất định, nơi tốt nhất để phát triển tinh thần. Cha mẹ tối cao của bạn chính là người cha Thiên đàng và người mẹ Thánh thần. Họ hoàn thiện như thế nào thì bạn cũng như vậy. Bạn càng hiểu về chân lý này và tin rằng bản thân mình hoàn hảo, thì bạn càng bộc lộ được sự hoàn hảo tuyệt vời của mình.

Bạn không phải trở thành nạn nhân trước những hủ tục, sự lăng mạ "có ý tốt" của gia đình hay sự phê phán của chính bản thân mình. Bạn vĩ đại hơn những hoàn cảnh không may mà mình gặp phải. Hãy đối xử tốt với bản thân mình; hãy ngọt ngào với chính mình. Đừng tự tạo dựng cảnh ngộ chống lại bản thân mình. Sự hoàn hảo đang tồn tại và lớn nhanh bên trong bạn, cũng như bạn đang được sống và phấn đấu vươn lên.

VỨT BỎ LỜI KHẲNG ĐỊNH, HÃY NIỆM THẦN CHÚ VÀ CẦU NGUYỆN

Tôi muốn đưa ra sự khác biệt giữa việc sử dụng lời khẳng định với việc sử dụng lời cầu nguyện và câu thần chú. Khi tôi sử dụng thuật ngữ thần chú, tôi muốn nói rõ là tôi đang định nghĩa về quy luật vũ trụ, chứ không phải đang ủng hộ một tôn giáo nào cả. Cho dù bạn gọi nó là "cầu nguyện không ngơi nghỉ" hay "thực hành ý niệm sự tồn tại của Thượng đế', câu thần chú không phải là đặc quyền riêng của bất kỳ giáo phái nào. Thật sự, mặc dù rất nhiều người thích cảm thấy là chúng ta có lợi thế hơn khi hiểu được Đấng tạo hóa và những phương pháp của Người, tất cả các tôn giáo lớn đều có những kỹ thuật, hình thức và giáo lý tương tự nhau, cho dù nó được trích dẫn lại một cách độc lập và bí ẩn bởi những người sáng lập khác nhau. Vì thế, nên chọn câu thần chú hay lời cầu nguyện xuất phát từ quy tắc tôn giáo nào mà bạn cảm thấy thoải mái nhất.

Rất nhiều những diễn giả về tư duy lạc quan, trong quá khứ và hiện tại, đều thuyết trình về kỹ thuật khẳng định. Mặc dù một số người cũng đạt được kết quả với phương pháp này, riêng tôi nghĩ rằng chọn cách cầu nguyện thì vẫn phù hợp với tâm tính của hầu hết mọi người hơn.

Điểm khác biệt lớn là lời khẳng định có thể xuất phát từ bất cứ nguồn nào và với xuất xứ như vậy, nó có thể tạo ra một kết quả giới hạn và kém thuyết phục. Một lời khẳng định kinh điển "Càng ngày tôi càng cảm thấy tốt hơn trong mọi mặt" không có sức mạnh tiềm ẩn để một số người chống lại lối tư duy bi quan đã hình thành trong tâm trí họ từ rất lâu. Tâm trí họ có thể tự phản lại nó bằng cách đáp lại lời khẳng định trên bằng một câu mỉa mai "Ồ, vậy à?" - khiến họ lãng phí công sức theo đuổi tâm linh, không được kết quả gì và điều chắc chắn nhất là không trở nên "ngày càng tốt hơn". Những lời khẳng định trần thế, được sinh ra trong nhân gian, đều tùy thuộc vào thuyết nhị nguyên của thế giới vật chất, những suy nghĩ đối lập này sẽ gây nảy sinh nhiều vấn đề và đẩy chúng ta vào những xu hướng đối nghịch nhau.

Trái lại, những lời cầu nguyện hay câu thần chú đều có xuất xứ thần thánh. Thông thường, chúng là sự lặp lại tên của một vị thánh, một câu giáo lý, một lời cầu nguyện truyền thống hay một chân lí thiêng liêng. Vì vậy, với xuất xứ thần thánh, câu thần chú không phụ thuộc vào thuyết nhị nguyên của trần gian, và nó mang đến mầm mống của sức mạnh thần thánh và chân lý. Đây là sức mạnh vũ bão thật sự có thể thay đổi cuộc sống và hoàn cảnh giúp bạn có được nguồn năng lực lốc xoáy mà bạn cần có để thực hiện những giấc mơ đáng giá của đời mình.

Khi thực hành lời cầu nguyện hay câu thần chú, bạn không phải đang phát huy những thành công nhỏ nhoi hay sức mạnh tinh thần hữu hạn của mình mà là phát huy chân lý và sức mạnh thần thánh, chúng thật sự có thể tạo nên kì tích đấy.

BAN ƠN HUỆ CHO NGƯỜI KHÁC

Tự ban ơn huệ cho mình là việc không dễ dàng chút nào, nhất là khi bạn luôn giữ thái độ khó chịu đối với người khác. Tâm trí bạn thật sự không thể cư xử tốt với bạn nếu nó đã hình thành thói quen ác độc và khắc nghiệt đối với những người bạn gặp phải trên đường đời.

Nếu muốn tâm trí bạn tự ban ơn huệ cho mình để giúp bạn giải thoát bản ngã trở thành người tự do, bạn cần phải nỗ lực hết mình để kiểm soát lòng hiềm khích đối với người khác. Bạn có thể không chấp nhận rằng mình là một người đầy lòng hiềm khích, nhưng hãy nhìn xem lửa giận bốc lên trong lòng bạn thế nào khi có ai đó húp sì sụp một chén súp, hoặc ngoáy lỗ mũi, từ chối đứa con của mình khi nó hãy còn trong bụng mẹ, cưới một người đồng tính v.v... và v.v... Bạn có thể quả quyết với một lý do rất hoàn hảo rằng họ xứng đáng với sự cay độc mà bạn đã ném vào họ, nhưng một ý nghĩ ác độc bao giờ cũng bắt rễ từ một trái tim độc ác. Đức Phật đã dạy rằng: “Khi bạn khước từ sự lăng mạ của người khác, thì món quà độc ác của họ sẽ được trả lại và đón nhận bởi chính người đã gửi nó”. Bạn thù hằn người khác bao nhiêu thì tâm trí bạn cũng sẽ thù hằn chính bạn bấy nhiêu.

BAN PHÁT SỰ THỊNH VƯỢNG CHO MÌNH

Tâm trí bạn có thể tạo nên thiên đường hay địa ngục cũng như sự thịnh vượng trên trái đất này. Gần đây, một người bạn gái thời thơ ấu của tôi - người suốt 25 năm qua tôi đã không một lần gặp mặt hay nói chuyện - đã gọi điện thoại cho tôi. Cô ấy bảo đã gặp rất nhiều trở ngại trong việc tìm cách liên lạc với tôi. Cô đã từng thấy tôi xuất hiện nhiều lần trên CNN, trong những cuộc phỏng vấn mới đây với Larry King v.v... Cô đã hỏi vô số câu hỏi về cuộc sống của tôi để cập nhật thông tin.

Tôi kể với cô ấy nhiều chuyện, trong đó có việc tôi vừa trở về từ chuyến công tác ở Trung Quốc trong vài ngày. Cô nhận xét rằng tôi quả là người may mắn khi có thể đi chu du vòng quanh thế giới và lại được trả lương cho việc đó. Thế rồi, cô lại hỏi tôi nhận được bao nhiêu tiền cho một ngày làm việc. Bởi vì cô ấy là người bạn từ thuở thiếu thời nên tôi nói cho cô biết. Cô im lặng một lát. Và rồi với giọng đầy giận dữ, cô ấy đã nói: "Tôi không thể hiểu bạn có thể làm được gì mà xứng đáng với số tiền như thế'. Tôi không buồn trả lời câu hỏi đó bởi vì tôi biết cô sẽ không hiểu được.

Và với cách nói ấy cô ấy đã chứng minh được một trong những lý do chính yếu mà bản thân cô không được trả lương ở mức cao như vậy. Khi xét đến việc một ngôi sao triển vọng của điện ảnh Hồng Kông được trả một trăm ngàn đô la Mỹ để hát tệ hại trong một giờ đồng hồ, và các ngôi sao Hollywood nhận mức lương tám chữ số cho vài tuần làm việc, chúng ta thấy rằng giá trị cốt lõi của chúng ta có liên quan và phụ thuộc vào sự thỏa thuận mà chúng ta tạo ra cho chính mình trong thế giới rộng lớn. Nhưng trước khi thế giới ban cho ta những phần thưởng đáng giá thì ta phải cảm nghiệm được sự xứng đáng của bản thân từ trong nội tại.

Tiền bạc không mọc trên cây - nó nảy mầm từ tâm trí của chúng ta. Việc bạn được nhận bao nhiêu không phải được quyết định bởi ông chủ hay khách hàng của bạn mà nó bị chi phối bởi chính bạn. Trong sâu thẳm tâm hồn của mình, nơi mà bạn thật sự chân thật với chính bản thân, bạn đã quyết định bạn đáng giá bao nhiêu với người khác. Nếu bạn nghĩ mình đáng giá 15 đô la cho một giờ làm việc, thế thì bạn không thể có được một công việc với mức lương 500 đô la cho một giờ, đơn giản vì trong tâm trí bạn đã không thể hình dung ra được điều đó.

Những người khác cảm thụ giá trị của bạn theo cách bạn thuyết phục họ thông qua ngôn ngữ không lời, cách bạn thể hiện cảm nhận thật sự của mình về bản thân trong

từng tế bào của cơ thể. Thông qua diễn biến của suy nghĩ, một cách vô thức hay cố ý, giá trị mà bạn thể hiện với người khác chính là lượng giá trị mà họ cảm nhận được rằng bạn thật sự xứng đáng với nó.

Hơn nữa, nếu bạn không đánh giá đúng giá trị của bản thân và cũng không thể hiện nó ra cho ông chủ hay khách hàng của bạn biết, làm thế nào bạn có thể trông mong họ quyết định xem bạn xứng đáng bao nhiêu? Bạn phải biết rõ những lợi ích và giá trị thật sự bạn sẽ mang lại cho đối phương.

TỔNG KẾT

Khi bạn tưởng rằng mình hiểu rõ về trò chơi của cuộc đời, thì đời bạn sẽ không có lối thoát và bạn là con tin của nó, lúc đó bạn mới nhận ra chỉ có tâm trí bạn mới có thể cứu bạn thoát khỏi những nỗi kinh hoàng luôn rình rập ở phía trước.

Vì trí óc loài người là phiên bản thu gọn của nhận thức thần thánh, chúng chứa đựng sức mạnh tiềm ẩn có thể tạo ra những trải nghiệm và kết quả tốt cũng như xấu trong mọi mặt của cuộc sống. Hãy giữ tâm trí chủ động hòa hợp với ơn huệ thần thánh như vị pháp sư cầu mưa đã làm.

Khi ông đến ngôi làng, ông đã giam mình trong căn lều, thiền định suốt bốn ngày, và mang ơn huệ thần thánh trở về với ngôi làng. Bằng cách tập trung tâm trí vào ơn huệ, tâm trí của bạn sẽ dần dần cảm thấy nhẹ nhõm hơn để có thể thực hiện các nhiệm vụ của bản thân hiệu quả hơn trong một quá trình vô cùng thú vị là mở ra vận mệnh của mình.

BIẾN ĐỔI BỐN ĐỘNG CƠ ĐỘC HẠI

Minh triết là điều quan trọng; vì thế hãy trở nên minh triết: trong tất cả những thứ mà chúng ta có thể có được, hãy nhận lấy sự hiểu biết.

- Châm ngôn 4:7

Để đạt được trạng thái của vị pháp sư cầu mưa - làm việc một cách hiệu quả với một tâm trí điềm tĩnh - trước hết chúng ta phải thực sự xác định được chúng ta đã tiến đến đâu trong thái tinh thần của mình, và làm thế nào chúng ta đạt được điều đó. Từ thuở khai sinh nhân loại, những cảm xúc cơ bản của con người - tham vọng, nóng giận, sợ hãi và tham lam - đã luôn thúc đẩy chúng ta mưu cầu của cải. Bốn động lực này đã vận động tương đối tốt trong hàng thiên niên kỉ, chúng khiến cho chúng ta hành động nhằm đạt được những mục tiêu ta mong muốn, và "nhiều hơn" lúc nào cũng được xem là "tốt hơn". Trong cuộc sống đương đại, để sinh tồn không khó như xưa, và những nỗ lực của chúng ta không hề bị kiềm hãm bởi những giới hạn bên ngoài ví dụ như nạn khan hiếm thức ăn. Tuy nhiên, bởi nỗi lo sợ không có đủ, chúng ta làm nhiều hơn một cách vô ích, thậm chí là đến mức khủng hoảng. Bị điều khiển bởi tác động của sự giận dữ do không sớm đạt được những điều mong muốn, chúng ta lại càng làm nhiều hơn nữa.

HAI MẶT CỦA BỐN ĐỘNG CƠ ĐỘC HẠI

1 THAM VỌNG

Như một con chó cần có dây buộc và một chủ nhân để điều khiển hành vi của nó, tham vọng cần có lý do lành mạnh và khả năng tự phê bình tốt để cung cấp cho nó định hướng hợp lý. Nhà thơ Hồi giáo Kahlil Gibran từng nói:

“Tâm hồn bạn thường là một chiến trường nơi mà lí trí cùng óc suy xét phải chiến đấu với những si mê và tham vọng.”

Tất cả những bậc thầy trong lĩnh vực phát triển cá nhân đều dạy ta rằng bước đầu tiên của thành công là đặt ra những mục tiêu - và chẳng có gì là sai trái đối với việc đặt ra những mục tiêu và kế hoạch cả.

Tham vọng được dẫn dắt bởi trí tuệ, chẳng hạn khao khát trở thành người xuất sắc hay khao khát làm điều tốt lành cho người khác đều có ích cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, chừng nào những hành vi của bạn còn bị thúc đẩy bởi một tham vọng xấu xa, thô bỉ thì ba động cơ độc hại còn lại chắc chắn sẽ thức giấc. Khi bất kỳ một tham vọng nào bị cản trở, nó sẽ gây ra thất vọng, và đột nhiên sự thanh cao trong khao khát của bạn tan biến trong khi giận dữ, sợ hãi và tham lam đến thế chỗ.

Nếu bạn theo đuổi một điều sai trái, thì khi đạt được mục đích mong muốn bạn sẽ không cảm thấy hạnh phúc. Phiền não và bực bội sẽ tiếp tục dai dẳng, bởi không có gì có thể sửa chữa được lỗi lầm vô hình của một động cơ khờ dại.

Còn khi mong ước của bạn là chính đáng và gắn liền với số phận của bạn, sự thỏa mãn và đầy đủ chắc chắn sẽ theo sau. Bạn sẽ tận hưởng sự tự do thoát khỏi nóng giận, sợ hãi và tham lam.

2 NÓNG GIẬN

Khi những ham muốn bị cản trở, nóng giận nảy sinh. Một nhà hiền triết lỗi lạc từng khẳng định “Nóng giận là loại kẻ thù tệ hại nhất trong thâm tâm ta, bởi nó nối tiếp với một chuỗi bất tận những mong muốn vô ích. Bất cứ nơi nào có bất mãn, nơi đó có nóng giận”.

Nóng giận khởi phát bởi những ham muốn không được toại nguyện, nhưng một khi nóng giận nảy sinh, lương tri

tốt đẹp tan biến và cơn điên tiết tức thời sẽ xảy ra do mất đi sự suy xét có ý thức. Khi một đứa trẻ bị mẹ cấm ăn cây kẹo mút nó vừa lấy từ quầy hàng của siêu thị, nó hét lên như thể bị đánh sắp chết đến nơi. Bởi vì nóng giận là cảm xúc cơ bản và thô tục của con người, những hành vô ý của trẻ nhỏ gợi nên hình ảnh phản chiếu của chúng ta, những người trưởng thành phức tạp hơn. Chúng ta có thể phản ứng ít thái quá hơn khi mong ước không được toại nguyện, tuy nhiên hệ quả của việc này có thể dẫn đến căng thẳng, ức chế, đau tim hay tìm quên trong men rượu. Một nhân viên bán hàng tôi từng quen biết đã vô cùng mong mỏi một kết thúc tốt đẹp cho một vụ giao dịch lớn. Khi khách hàng của anh quyết định ký kết với một nhà cung cấp khác, quá sức nóng giận và thất vọng anh đã thượng cẳng chân hạ cẳng tay nặng nề với khách hàng và kết cục là bị bỏ tù.

Nhưng mặt khác, nóng giận nếu được áp dụng một cách khéo léo cho những mục tiêu tích cực thì có thể là một công cụ hữu hiệu. Sự tức giận đối với bản thân khi bạn không phát huy được hết thực lực là rất đáng khen - điều này khiến cho tâm trí tự kích thích chính nó để đạt đến mức cao hơn vào lần sau. Tức giận vì đã đặt ra tiêu chuẩn quá thấp cho bản thân có thể mở mang trí óc của ta để dung nạp những điều không tưởng và nâng tầm định mệnh của chúng ta. Tỏ ra giận dữ trước mặt nhân viên có thể là một công cụ kinh doanh hiệu quả có thể kéo họ ra khỏi sự mê muội do thất bại và cho phép họ vượt qua được những giới hạn tự đặt lên bản thân họ. Sự tức giận trước những bất công thúc đẩy chúng ta gánh vác công lý xã hội, từ đó góp phần chỉnh tu thế giới nơi chúng ta đang sống. (Ngay cả Chúa Giê-su khi nhìn thấy những người đổi tiền phỉ báng ngôi đền thờ cũng đã bước vào đấy và thể hiện cơn giận của mình, đối kháng thẳng thừng với họ.)

3 LO SỢ

Nếu sự sợ hãi phát sinh khi bạn đang vươn đến những tham vọng sai lầm thì nó thường phá vỡ sự bình yên trong tâm trí bạn. Sự sợ hãi không phải ở bên ngoài chúng ta, trong sự vật mà chúng ta sợ nó (vì chúng ta thường quên mất nó nhanh thôi); mà nó ở ngay bên trong trái tim của chúng ta. Sự sợ hãi thiêu hủy tất cả những giá trị cao quý của một con người và cướp mất của chúng ta sức sáng tạo, sự đổi mới, sự linh hoạt - thậm chí là làm giảm đi năng lực làm việc của chúng ta.

Vào thời Trung Hoa cổ có một nhà vô địch bắn cung bách phát bách trúng. Một lần nọ, ông tham dự hội thi bắn cung toàn quốc và đã bắn trượt hết cả. Mọi người rất đỗi ngạc nhiên và hỏi một bậc thầy xem lý do tại sao? Bậc thầy trả lời “Sự lo lắng bị mất danh hiệu, mất thể diện và ngôi vị đã khiến cho mắt anh ta bị mờ đi”.

Trái lại, cảm giác sợ hãi cũng có thể là ân nhân cứu mạng của ta. Khi chúng ta sợ lửa, nỗi sợ đó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi bị bỏng. Bởi sợ mà chúng ta không lặn quá sâu xuống đáy đại dương nếu không luyện tập đủ và thiếu trang bị hay là nhảy khỏi máy bay mà không có dù. Trong cuộc sống hàng ngày, những sợ hãi hợp lý hướng dẫn chúng ta tính toán cẩn thận những khả năng rủi ro và tìm ra những giải pháp sáng tạo và mới mẻ nhất. Những người chưa từng nếm trải cảm giác sợ hãi hành động như thể họ chẳng sợ gì là vì họ chẳng có thể làm ngoại trừ sống với một lối sống tẻ nhạt, chẳng bao giờ thử thách chính mình hay cố vươn lên vượt khỏi những giới hạn của bản thân.

4 THAM LAM

Đôi khi chúng ta có đủ may mắn để toại nguyện những ham muốn bừa bãi của mình. Người ta trở nên giống như một đứa trẻ đang cắm cúi ăn phần của mình trong khi đôi

mắt lại dán chặt vào đĩa đồ ăn ở giữa bàn. Nó cứ muốn nhiều và nhiều hơn nữa, cho tới khi bị bội thực mới thôi.

Trong khía cạnh này, những người trưởng thành cũng chẳng khác gì con nít. Trẻ con đặt ra những thứ đơn giản làm đích ngắm cho lòng tham của chúng, trong khi người lớn đặt ra nhiều mục tiêu khó đạt được hơn. Một người đàn ông có thể có một cô vợ đẹp và một gia đình tuyệt vời, ấy thế mà, vì sức mạnh của sự lòng tham, anh ta bị mê hoặc bởi những người phụ nữ "đẹp" anh ta chưa chinh phục được. Tổng thống Clinton là một ví dụ cho việc này với lòng ham muốn bất tận của ông dành cho phụ nữ. Trong khi ông Clinton đã làm việc một cách xuất sắc trong vai trò một nguyên thủ quốc gia, nhưng bởi sự đam mê nhục dục mà ông đã hủy hoại ngôi vị tổng thống của mình và đặt Nhà trắng vào cuộc khủng hoảng.

Nhưng nếu một người luôn đầy ham muốn đối với trí tuệ, đạo đức và kiến thức, điều này dẫn đến các hành động sẽ đem lại lợi ích cho bản thân người đó cũng như cho cả thế giới nói chung. Tổng thống Clinton cũng là một ví dụ điển hình về một người luôn mong muốn nâng cao đời sống của người dân Hoa Kỳ và đẩy mạnh hòa bình thế giới.

TỔNG KẾT

Tất cả những cảm xúc đều có những mục đích tích cực và tiêu cực. Giống như chiếc mũ và đôi giày, nếu bạn đội chiếc mũ dưới chân và mang đôi giày trên đầu, thì chúng sẽ trở nên vô tích sự. Nếu bạn mang chúng đúng nơi đúng cách thì chúng mới hữu dụng.

Trong những giai đoạn đầu trong cuộc đời của vị pháp sư cầu mưa, ông đã bị thúc đẩy mãnh liệt bởi bốn động lực độc hại trên. Bằng cách thấu hiểu bản chất hai mặt của tham vọng, giận dữ, sợ hãi và tham lam, ông bắt đầu thận trọng và kiểm định động lực của những hành vi của mình. Nhờ sự suy xét nội tâm thấu đáo này ông đã có thể biến đổi

bốn động lực độc hại trở thành bốn nguồn động lực tích cực và để nó dẫn dắt cuộc đời ông đi từ chiến thắng này đến chiến thắng khác.

BÍ MẬT THỨ BA
KHÁM PHÁ SỨC MẠNH THẦN THÁNH

NGƯNG PHẢN ỨNG, BẮT ĐẦU KIỂM SOÁT MỘT CÁCH BÌNH TĨNH

Tưởng tượng khi vị pháp sư cầu mưa của chúng ta lần đầu đến ngôi làng ấy. Dân làng chưa từng thấy một giọt mưa nào trong suốt năm năm qua. Thế nhưng, trong năm năm, họ đã từng thấy các vị thầy pháp đến và đi, tiền của bỏ ra và phí phạm để thuê mướn những pháp sư cầu mưa. Hy vọng nhen lên rồi lụi tắt với những lời hứa cuội của mỗi vị pháp sư mới. Khi vị pháp sư cầu mưa của chúng ta đến làng, ông phải hết sức cẩn thận điều tiết tâm trí tự bảo vệ mình để không phản ứng trước cảm xúc của dân làng. Nếu không, ông sẽ không có hy vọng đem lại một cân một lạng hòa hợp nào cho riêng bản thân chứ đừng nói là cả ngôi làng.

Khi lái xe trên đường cao tốc, bạn học cách phản ứng với tình hình giao thông. Trong môi trường làm việc, khi mọi người công kích bạn, bạn học cách phản ứng để tự vệ. Trong các hợp đồng thương mại, trên bàn đàm phán bạn học cách phản ứng trước những quân bài được chia cho mình. Bạn phản ứng trước sự nóng giận của chồng hoặc vợ mình. Theo bản năng sinh tồn, phản ứng trước môi trường sống trở thành giống như tập tính của bạn.

Những người dễ phản ứng luôn bị kiểm soát bởi những người hay yếu tố kích thích họ hành động đáp lại. Khi hành động theo phản ứng, bạn bị mất kiểm soát. Bạn bị quét khỏi trung tâm năng lượng của mình. Phản ứng làm cho bạn có vẻ yếu đuối. Tệ hơn cả, bạn cảm thấy yếu đuối. Chừng nào bạn còn phản ứng, chừng đó bạn còn lạc lối khỏi những dự định của riêng mình.

Các phương pháp sau đây là những cách giúp bạn chuyển từ phản ứng sang kiểm soát một cách bình tĩnh:

1 LÀM NGƯỜI HÀNH ĐỘNG LÂN NGƯỜI CHỈ ĐẠO

Khi làm việc theo kiểu hành động và phản ứng, thì bạn luôn luôn chậm một bước so với những người đang áp đặt mục đích của họ vào bạn, thay vào đó hãy tưởng tượng bạn tự chia mình thành hai nửa. Một nửa trong bạn trở thành người hành động để thực hiện hành vi, hoàn thành mười nghìn công việc hàng ngày, trong khi nửa kia là người chỉ đạo đang thư thả bên trong trái tim bạn, quan sát những hành vi và hoạt động xung quanh bạn. Không như những đối thủ của mình, những người đang làm việc theo kiểu hành động và phản ứng, bạn sẽ có một thế mạnh sắc bén - một đội ngũ đang làm việc: một người đang thực thi những hành động và người kia đang chứng kiến và chỉ đạo.

Người chỉ đạo ngự bên trong bạn nhìn thấy được cú phát bóng trước người hành động rất xa. Thế nên người chỉ đạo sẽ quyết định để bạn né bóng vào phút cuối cho bóng bay qua người bạn hay là đánh bóng trực diện. Dù là cách nào thì bạn cũng sẽ không phản ứng một cách mù quáng trước tình huống đó, vì như thế sẽ cướp mất ý chí và huỷ hoại lương tâm bạn.

2 NẠP LẠI NĂNG LƯỢNG VÀ SỰ THANH THẢN

Phản ứng không ngừng nghỉ trước cuộc sống sẽ khiến tinh thần và cảm xúc bạn kiệt quệ. Cho dù bạn tự thuyết phục mình rằng bạn không nên bị căng thẳng hay bị áp đảo bởi cuộc sống, điều đó sẽ chẳng có kết quả gì nếu bạn sử dụng tâm trí và cảm xúc quá mức và rồi phá sản về mặt tinh thần. Năng lượng sống của bạn hoạt động cũng giống như tài khoản ngân hàng của bạn vậy. Ở trung tâm trái tim bạn là phần quỹ chung của sự thanh thản nơi mà sức mạnh, trí tuệ, niềm đam mê và nhiệt huyết của cuộc sống luôn được tái tạo. Bạn không thể cứ mãi rút tiền khỏi quỹ thanh thản nếu không nạp tiền trước. Bạn cần phải tạo một tài

khoản mật ngọt của cuộc sống trong tinh thần mình trước khi bạn có thể trích ra từ ngân quỹ của sự nhiệt tình.

3 LẶP LẠI CẢNH TƯỢNG

Nếu bạn nhận thấy mình đã phản ứng quá mức trước một tình huống nhỏ nhặt bằng một cơn nóng giận cực kỳ khủng khiếp, khi nào bình tĩnh trở lại, hãy xem lại cảnh ấy bằng tâm trí của bạn. Hãy thử điều chỉnh lại phản ứng của mình cho thích hợp, rồi lặp lại cảnh tượng đó một lần nữa với những điều chỉnh tưởng tượng đó. Bằng cách lặp đi lặp lại quy trình này, bạn sẽ học được cách hiệu chỉnh khuynh hướng phản ứng của mình.

4 THƯ GIÃN TÂM HỒN

Giống như khi quả lắc đồng hồ ngừng dao động, có một điểm thư giãn trong mỗi tình huống nơi mà mọi thứ được cư ngụ thoải mái. Đây là nơi mà sự hòa hợp, sự ưu tú, vẻ đẹp và sự đồng bộ giao nhau. Thực tập thư giãn tâm hồn sẽ đem lại cho bạn những lợi ích mà bạn vẫn thường nhận được từ thiền định, như giảm căng thẳng và an định tinh thần. Hơn thế nữa, thực tập thư giãn tâm hồn sẽ dần dần chuyển những hành động của bạn từ trạng thái “phản ứng” sang “kiểm soát một cách bình tĩnh”.

Khi vị pháp sư cầu mưa ẩn mình trong lều trong bốn ngày để tự đưa mình vào trạng thái hòa hợp, ông không phải chỉ có đi ngủ suốt cả bốn ngày. Ngủ không phải là một cách nghỉ ngơi thật sự cho tinh thần và tâm linh. Trong khi bạn ngủ, cơ thể bạn trở qua xoay lại, tâm hồn bạn thì đang hăng say tạo ra những ảo mộng và ác mộng. Chỉ bằng cách tìm kiếm điểm thư giãn thật sự ở bên trong thì thể xác, tâm hồn, và tinh thần mới thật sự được nghỉ ngơi.

Thư giãn tâm hồn đơn giản hơn người ta nghĩ nhiều. Nó là bản năng bẩm sinh của chúng ta. Nó là sự an trú

trong tim ta. Chương kế tiếp sẽ cung cấp cho bạn những phương thức để tìm thấy điểm an trú này.

TỔNG KẾT

Khi bạn cảm thấy nản chí trước cuộc sống, khi mọi việc không được như mơ ước, thay vì có những phản ứng điên rồ, hãy cố kiểm soát một cách thư thái. Vị pháp sư cầu mưa của chúng ta hiểu được nghệ thuật bí ẩn để yên tĩnh điều khiển cuộc sống và môi trường sống của ông hơn là phản ứng mù quáng trước những mớ hỗn độn bao quanh ông. Bằng cách điều khiển cuộc sống từ điểm an trú này, ông đã có thể làm ít mà được nhiều.

AN TRÚ TRONG HIỆN TẠI

Làm sao để chúng ta biết khi nào phải hành động và khi nào nên dựa vào thiền định? Câu trả lời: thiền định rèn luyện bạn ở yên trong hiện tại, giúp bạn sống và làm việc hiệu quả hơn. Sự phân tâm chỉ có thể dẫn đến cáu bẳn; khi cắt đứt những ràng buộc với các nhân tố quấy nhiễu, chúng ta sẽ đạt đến đỉnh cao của sự mãn nguyện chân thực.

NHỮNG PHƯƠNG TIỆN HIỆU QUẢ CHO THẾ KỶ HAI MƯƠI MỐT

Khi đời sống trở nên phức tạp hơn, những dữ liệu bề mặt và lý luận giản đơn không còn đóng vai trò là nguồn thông tin duy nhất giúp chúng ta thực hiện những quyết định phức tạp nữa. Chúng ta phải vượt qua những thứ hiển nhiên, băng qua tầm nhìn hạn hẹp của những quá trình hoạch định thông thường để tìm ra giải pháp mới và táo bạo. Nếu cần, chúng ta phải đến tận những biên giới mới của một thực tại nằm ngoài những cái ta nhìn thấy được.

Cả hai trường: Trường Thương mại Harvard (Harvard Business School) và trường thương mại hàng đầu của Châu Âu, INSEAD (nằm ở vùng ngoại ô Paris), qua nghiên cứu đã kết luận rằng hai phương tiện kinh doanh mới hiệu quả nhất cho những người quản lý thế kỳ hai mươi mốt là thiền định và trực giác. Kết luận này cũng đã được rút ra ở nhiều trường đại học khác.

Ông Claude Rameau, chủ nhiệm khoa của INSEAD, đã nói với tôi, “Chúng tôi không biết làm cách nào để dạy thiền định và trực giác, thế nên chúng tôi đã xây dựng một căn phòng lớn dành cho việc thiền định để cho các thầy cô, những người quản lý và những sinh viên đến đó chỉ ngồi im lặng và trầm ngâm suy tưởng.” Tuy nhiên, cái được gọi là mới đó thực chất đã xưa cũ rồi.

Thiền định, môn khoa học về con đường đi vào nội tâm, cho phép bạn khám phá sự khôn ngoan và những kiến thức mà bạn không biết rằng mình có. Đó là trạng thái hiểu biết tự nhiên, thường được gọi là trực giác. Tất cả những việc mà tôi đã làm tốt trong đời đều có được nhờ tôi đã khơi thông những nguồn hiểu biết tự nhiên, từ đó kiến thức và sự khôn ngoan phun trào một cách mầu nhiệm.

Qua việc thiền định, bạn sẽ khám phá ra một suối nguồn sáng tạo vô tận, đó là trực giác khổng lồ trú ngụ trong bạn. Qua sự thiền định, bạn sẽ kết nối được với sức mạnh vi diệu của chính mình. Mọi việc đều trở nên dễ dàng hơn - kể cả những dự án mà trước đây bạn không thể hình dung nổi sẽ thực hiện như thế nào. Một cách kỳ diệu, bạn sẽ nhận ra mình đang làm chủ chúng.

CÁC KỸ THUẬT

Sáu kỹ thuật sau đây đã được chứng minh bởi những bậc thầy từ thuở xa xưa là sẽ cho phép tâm trí hiếu động của ta được an nghỉ trong không gian tĩnh lặng của tâm hồn. Tôi đã chọn những phương pháp này vì tính thiết thực của chúng. Chúng phù hợp với cách sống vội hiện nay, dễ thực hành và sẽ tạo nên sự khác biệt hoàn toàn cho đời sống hàng ngày của bạn.

Chỉ hiểu những từ ngữ trong các kỹ thuật sau đây là điều vô ích đối với bạn. Để thu nhận được bất kỳ lợi ích nào, bạn phải thực hành đều đặn những kỹ thuật ấy, và nói thì dễ hơn làm. Giống như một chiến sĩ trong cuộc chiến tranh Cách mạng, chỉ biết cách nạp đạn vào súng thì không thể giữ nổi mạng sống. Chỉ có trải qua việc thực hành liên tục, cho đến khi hành động của bạn trở thành một phản xạ tự nhiên và một thói quen ăn sâu vào tâm trí, bạn mới có thể sẵn sàng đối mặt với những cuộc chiến cuộc đời đưa ra và chiến thắng chúng.

1 - ĐẮM MÌNH TRONG YÊN LẶNG

Đây là cách đơn giản nhất để tìm đến sự thư thái trong tấm hồn - chìm trong cô tịch và đắm mình trong niềm vui của sự yên lặng. Sự yên lặng chính là tấm khăn voan của Thượng đế. Hãy dành thời gian thật lâu cho một buổi tắm gội xa hoa và tách mình khỏi sự ồn ào hỗn loạn của thế giới. Hãy dạo bước trong rừng cây. Có vô vàn cách để bạn đắm mình trong yên lặng. Ở trung tâm của sự yên lặng ấy là chốn thư giãn nội tâm.

2 - TẬP TRUNG VÀO MỘT Ý TƯỞNG HAY ĐỐI TƯỢNG ĐỘC NHẤT

Khi tâm trí dao động, chạy từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, đầu óc sẽ bị kích động. Khi tâm trí mê mải theo một ý nghĩ hay đối tượng duy nhất, đầu óc sẽ thanh thản dễ chịu. Người chơi gôn biết rất rõ điều này. Khi những tay chơi đang trong cuộc, sự tập trung của họ đặt vào trái banh trắng. Họ bị trái banh trắng ấy mê hoặc. Những người chơi gôn có thể nói với công ty hay với vợ họ rằng họ chơi gôn vì đó là cơ hội tốt cho việc thiết lập quan hệ kinh doanh, trong khi, thật ra, họ say mê niềm lạc thú mà họ được trải nghiệm khi tâm trí tập trung hoàn toàn vào một đối tượng duy nhất. Vì thế họ đi theo quả banh đến mọi loại địa hình của sân gôn.

Đối với người không chơi gôn, tắm nước nóng sẽ cho bạn một trải nghiệm tương tự. Hãy đóng cửa lại, tách mình khỏi cái ồn ào hỗn tạp của thê giới. Hãy đắm mình trong làn nước nóng tỏa hơi nghi ngút, lạp trung tâm trí vào việc buông bỏ và giũ sạch mọi ý nghĩ trong đầu. Chúng ta thường nghĩ nước nóng đem lại cảm giác sảng khoái. Thật ra, chính hành động buông bỏ mới là suối nguồn đem lại sự thoải mái cho tâm hồn. Thử tưởng tượng, khi bạn đang trong bồn tắm, năm đường dây điện thoại reo vang bắt bạn phải chú ý, liệu bạn còn cảm thấy thư thái hay không?

3 - CHIÊM NGƯỠNG KHÔNG GIAN RỘNG MỞ

Câu 85 kinh Vijnanabhairava nói: “Bạn hãy lặng ngắm không gian bao la rộng mở, như bầu trời hoặc đại dương, và xem chúng như tinh hoa của vạn vật, hây để cảm giác ấy thấm nhuần trong bạn. Qua sự mở rộng nội tâm ấy, tâm hồn bạn được lấp đầy và bạn sẽ nhìn mọi vật trong vũ trụ như ánh sáng chói lòa của thần linh.”

Điều đó giống với ý tưởng của người Tây Phương là tìm thời gian để ngừng lại và ngửi những bông hoa. Không phải vì ngửi những bông hoa có một ý nghĩa gì đặc biệt. Đúng hơn, khi bạn thực hiện hành động ngửi những bông hoa, bạn cảm nghiệm thứ tinh hoa của tạo hóa đang tỏ hiện chính mình bằng làn hương thơm ngát. Và rồi bạn có cơ hội để hương thơm ầy hòa tan trong bạn. Khi nó tác động vào bạn từ bên trong, vũ trụ bên trong bạn mở rộng ra và bạn cảm nghiệm toàn thể vũ trụ là sự sáng tạo thiêng liêng của Đấng tạo hóa. Trí tuệ nội tại của bạn sẽ mở ra để thầy rằng mọi vật thọ tạo đều đang tắm mình trong ánh sáng vĩnh cửu của Đấng tối cao.

Trải nghiệm có được từ việc ngắm nhìn không gian rộng mở sẽ vỗ về cảm giác bất an bằng suối nguồn thanh thản của con tim. Đó là một sự thiền định tự nhiên. Chẳng có gì phải ngạc nhiên khi người ta sẵn sàng trả một cái giá cao để có được bất động sản nhìn ra cảnh quang đại dương bao la và núi non hùng vĩ.

4 - BASTRIKA - BÀI TẬP HÍT THỞ

Sự hít thở liên quan mật thiết với sức khỏe tâm trí (chưa kể đến sức khỏe thể chất). Khi điều hòa hơi thở của mình, bạn nhổ bỏ những xáo động ra khỏi tâm trí. Lý do mà phần lớn những người bình thường luôn ở trong trạng thái phản ứng thay vì kiềm chế, bất kể vị trí xã hội của họ, chính là sự xáo trộn của tâm trí ngăn không cho nó nghỉ ngơi.

Cách tập hít thở nhanh này tiếng Phạn gọi là bastrika. Khi một người thực hành bastrika, người đó có thể trông như bị mắc chứng thở quá nhanh. Tuy nhiên, sự mầu nhiệm ẩn chứa trong đó nằm ngoài những gì mắt ta nhìn thấy được.

(1) Nơi nào - Bạn có thể thực hiện bài tập này ở bát kỳ nơi nào, trong sự náo nhiệt ồn ào hay yên lặng tĩnh mịch.

(2) Khi nào - Bất cứ khi nào bạn cảm thấy bị căng thẳng, mệt mỏi, hoặc sợ hãi - hoặc khi bạn chỉ muốn tập trung tâm trí và tinh thần. Bạn có thể thực hành bài tập này trước một cuộc họp quan trọng hoặc buổi trình diễn. Khi đã trở nên nhuần nhuyễn, bạn thậm chí có thể thực hành ngay giữa một buổi họp mà không ai nhận ra.

(3) Như thế nào - Ngồi trên một cái ghế có lưng dựa thẳng để bạn có thể tựa lưng thoải mái, hoặc ngồi trên sàn nhà trong tư thế xếp bằng. Khi đã nhuần nhuyễn rồi, bạn có thể thực hành ngay cả trong lúc đang đứng hoặc nằm dài. (Tôi xin cảnh báo rằng bạn không được thực hành bài tập này khi đang lái xe hoặc điều khiển máy móc, vì đôi khi kết quả tạo nên sự phấn chấn đủ để gây ra sự hoa mắt.)

- Bạn hãy hít vào thật sâu và để hơi thở đi vào tận đáy bao tử trong lúc bạn tập trung sự chú ý vào khu vực giữa rốn và xương mu.

- Thở ra hết, rồi, một cách nhanh chóng hít vào và thở ra mười hai lần qua lỗ mũi, kéo hơi thở xuống phần thấp của bao tử. Điều đó có thể làm cho bao tử bạn phình lên và xẹp xuống như ống bể thợ rèn - hít vào, thở ra, lại hít vào, rồi thở ra. Phần duy nhất của cơ thể bạn chuyển động là bao tử. Hai vai bạn giữ bất động.

- Một lượt bastrika gồm mười đến mười hai lần thở nhanh. Số lượng có thể thay đổi nhiều hơn hay ít hơn tùy theo

người thực hành. Bạn có thể thực hiện nhiều lượt nếu muốn. Nhìn chung, bốn hoặc năm lượt là đủ.

- Đừng cố gắng kiểm soát hơi thở của mình. Mục đích của bài tập này là để cho hơi thở bạn tự vận hành một cách tự do. Bạn có thể thấy hơi thở ra của mình rất mạnh và dài. Bạn có thể nhận thấy rằng, không phải bạn đang hít thở, mà là hơi thở của bạn đang tự nó hít thở. Có nghĩa là sự hít thở của bạn đã trở nên vô chủ ý. Tôi không nói rằng điều đó có nghĩa là nó vượt ra khỏi sự kiểm soát; đúng hơn là, tâm trí của bạn hiện thời không điều khiển hơi thở của bạn - hơi thở của bạn tự điều khiển chính nó. Khi bạn đã cảm thấy đủ, tâm trí bạn hoàn toàn có quyền quyết định sẽ dừng lại bất cứ lúc nào.

- Thực hiện bài tập thở này cũng sẽ đem lại sức sống mới tức thời cho bạn. Đây là một bài tập hiệu quả để khôi phục năng lượng cho cả một ngày. Nó cũng là một bài tập tuyệt vời làm bước chuẩn bị cho bạn để tiến đến việc thiền định cao thâm.

5 - KỸ THUẬT HAM'SA

Các bậc thánh nhân trong mọi tôn giáo đã thực hành nghệ thuật hít thở và điều hòa hơi thở và qua những kỹ thuật thiêng liêng ấy, các ngài đã chạm đến nơi sâu thẳm của linh hồn và trung tâm của trái tim mình. Thời xa xưa, bí quyết của kỹ thuật này được gìn giữ cẩn thận. Các môn đệ phải dọn chuồng heo mười tám năm để chứng tỏ mình xứng đáng nhận được sự giáo huấn thâm sâu ấy.

Trong cuốn thứ hai của sách Phúc âm Hòa bình của Essene, Giê-su nói: "Chúng ta tôn thờ Thần Khí[15], thứ được đặt cao hơn mọi thứ khác. Và nhìn kìa, khoảng không gian huy hoàng, vĩnh cửu và tối thượng, nơi có vô vàn các ngôi sao ngự trị, là khí mà chúng ta thở vào và là khí mà chúng

ta thở ra. Và trong cái khoảng khắc giữa nhịp thở vào và thở ra ấy ẩn chứa mọi mầu nhiệm của Khu vườn Vô tận.[16]"

Câu 24 của kinh Vijnanabhairava cũng nói tương tự: "Hơi thở ra đi ra và hơi thở vào đi vào. Bằng sự định tâm vững vàng vào hai khoảng lặng giữa những hơi thở, người ta có thể cảm nghiệm bản chất trọn vẹn của Bhairava - Thượng đế."

Sau đây là những bước của kỹ thuật thiền định cổ xưa ấy. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không theo trình tự các bước mà chỉ ngồi một lúc để quan sát hơi thở của mình, đều tốt cả.

- Hãy chọn một nơi yên tĩnh trong nhà bạn, tốt nhất là một phòng dành riêng cho việc cầu nguyện và thiền định. Nếu không có điều kiện, hãy dành một góc nhà chỉ để dùng cho việc này. Bạn phải có một nơi riêng biệt để thiền định, điều này giúp bạn mau chóng bước vào trạng thái tập thiền vì bạn sẽ liên kết nó một cách vô thức với bài tập này.

- Mặc y phục rộng rãi may bằng sợi tự nhiên - tốt nhất là lụa tơ tằm. Ở phương Đông, lụa được xem là có khả năng nâng cao năng lực tâm linh. Nếu bạn không sẵn sàng chấp nhận quan niệm này, thì ít nhất bạn sẽ thấy lụa rất dễ chịu và vì thế, đó là một lựa chọn tốt cho việc thiền định.

- Một ngọn nến hay nén hương cũng được dùng để tạo cảm giác thanh thản. Tốt nhất chỉ chọn một mùi hương cố định, như vậy bạn có thể liên kết mùi hương với việc thiền định của mình.

- Hãy ngồi im lặng trên một tấm nệm bằng len hoặc trên một cái ghế bọc nệm len, giữ lưng thẳng và thoải mái. Một lần nữa, ở phương Đông người ta cho rằng việc sử dụng

len tách bạn khỏi sự quấy nhiễu tâm trí bởi năng lượng của trái đất. Đối với những người khác, nghi thức này giúp thiết lập tâm trạng thiền định.

- Hãy nhắm mắt lại. Hãy tập trung vào hơi thở của bạn.
- Hãy quan sát hơi thở đi vào và đi ra một cách tự nhiên qua cơ thể bạn .
- Hãy lắng nghe âm thanh của hơi thở. Khi bạn hít vào, hơi thở bạn tạo ra một âm thanh tự nhiên ham, và khi bạn thở ra, nó tạo ra âm thanh sa. Trong tiếng Phạn, Ham có nghĩa là "Tôi là"; Sa có nghĩa là "Điều đó" - Tinh thần vũ trụ. Con người thở 21.600 lần một ngày, và cứ mỗi lần như vậy hơi thở lặp lại Ham'sa, cố gắng gợi nhắc cho chúng ta về di sản thiêng liêng của mình. "Tôi là Điều đó", cái tạo dựng nên tôi. Bạn có thể nhủ thầm trong lòng khi bạn thở mà không cần phải phát âm thành tiếng.
- Hãy im lặng lắng nghe hơi thở của mình khi bạn thở vào và thở ra, quan sát khoảng cách nơi mà hơi thở vào gặp hơi thở ra. Hãy nhìn ngắm những khoảng cách giữa những hơi thở vì nó là cái cổng dẫn đến mầu nhiệm của Vũ trụ này.
- Hãy ngồi như thế trong năm phút đến nửa giờ hoặc lâu hơn, tùy bạn.

6. SỰ THIỀN ĐỊNH CỦA NGƯỜI KHÔNG TẬP THIỀN

- Trải nghiệm yên nghỉ nội tâm cũng có giá trị với người không tập thiển, vì theo một nghĩa rộng, đời sống là một tiến trình thiền định không ngừng. Cảm giác hạnh phúc tột cùng ta thu nhặt được từ việc thiến định cũng có thể được tìm thấy trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Người lính giữa trận chiến hiểu được điều này, ngay cả

trong lúc hoảng sợ tột cùng, người ấy đôi khi vẫn đồng thời cảm thấy một niềm phấn khởi hân hoan - một cảm giác còn sống mãnh liệt vẫn tràn ngập trong lòng ngay trong thời khắc nằm trong tay tử thần. Khi nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi, người lính nhìn thấy sức mạnh nguyên thủy của Thượng đế. Điều tương tự có thể xảy ra sau một cơn thịnh nộ. Tâm trí chúng ta có thể trở nên bình thản lạ thường vì ở giữa trung tâm của những cảm xúc mạnh như thế là tiềm lực nguyên sơ của vũ trụ.

Tuy nhiên, việc chủ động và kiên trì luyện tập phương thức cầu nguyện và thiền định có hướng dẫn để chu du qua vùng đất diệu kì này sẽ dễ dàng và đáng tin hơn là chỉ thỉnh thoảng bột phát tìm đến trải nghiệm tâm linh siêu việt này.

TỔNG KẾT

Vị Pháp Sư Cầu Mưa của chúng ta có cái khả năng vô song là an trú trong chính mình thâm sâu đến độ có thể đem ân huệ đến cho ngôi làng giúp nó hòa hợp với thần linh. Ông ấy là người thực hành đều đặn và kiên quyết việc thiền định. Như một câu châm ngôn của người Trung quốc nói: “Nếu bạn không kiên quyết thực hiện thiền định mỗi ngày, thì khi cần, bạn có cầu xin sự phù hộ của Phật và cố níu lấy bàn chân của Phật cũng không có tác dụng.”

LỜI BẠT – HÃY BUÔNG BỎ

Bằng việc kết hợp ba bí quyết của Vị Pháp Sư Cầu Mưa - điều tiết hành động, giữ tâm trí thanh thản, và kết nối với năng lực thần thánh - bạn sẽ nâng cao khả năng của bản thân trong việc làm cho những biến cố và kết quả trong đời mình xảy ra hoàn hảo và đúng lúc. Những hoạt động hàng ngày của bạn sẽ trở nên suôn sẻ và đơn giản. Thành tích của bạn sẽ đạt đến những đỉnh cao mới. Còn có một lợi ích quan trọng hơn nữa là: giống như vị pháp sư cầu mưa, bạn sẽ nâng cao được khả năng khơi gợi tính đồng bộ và sự liên kết vô hình của vạn vật.

Những con người, những biến cố và những yếu tố có triển vọng - vào đúng thời điểm - sẽ cùng nhau đến để giúp đỡ bạn đạt được kết quả bạn mong muốn. Khi chúng ta chuẩn bị đón nhận thành công bằng cách kết nối với sức mạnh của vũ trụ thì vạn vật sẽ tự nhiên đồng bộ hóa với nhau. Vạn vật đồng bộ và gắn kết, thiên thời địa lợi, là điều mà phần đông chúng ta gọi là “vận may”, bởi vì chúng là những biến cố xa lạ xảy ra mà không vì một lý do rõ ràng nào của ngoại cảnh.

Vì không có công thức đặc biệt để thúc đẩy tính đồng bộ và mối liên kết tiềm ẩn ấy đến sớm để đem lại lợi ích cho chúng ta, nên chúng ta phải tạo một môi trường đúng đắn để thu hút phép lạ vào đời sống của mình vào thời điểm hoàn hảo. Bạn không thể thúc ép hoặc dàn xếp điều đó - bạn chỉ thực hành những quy luật để phát sinh sức hấp dẫn tâm linh để thu hút những sức mạnh thuận lợi ấy. Bằng việc thực hành và thể hiện ba bí quyết ấy, bạn sẽ có thêm cơ hội để biến tính đồng bộ và sức mạnh của sự liên kết thần bí ấy trở thành yếu tố thường trực trong đời mình.

BUÔNG BỎ BẰNG CÁCH BUÔNG BỎ

Qua cuộc tiến hóa của nhân loại phần lớn chúng ta đã hình thành một hệ thống tín ngưỡng trong đó cho rằng: “Để thành công trong công việc của tôi, đời sống tôi phải đau khổ và đầy khó nhọc.” Một cách vô thức, chúng ta cảm thấy rằng nếu chúng ta không thấy vất vả vì phải nỗ lực cho đến khi thành công mới thôi thì chúng ta sẽ không bao giờ thực hiện được những mục tiêu của mình.

Mấy ngày trước đây tôi đã nhận được một bức thư của một người bạn, anh ấy kể cho tôi nghe về những nhọc nhằn trong cuộc đời anh. Anh đã viết, “Tôi biết là nỗi sợ phải ngừng nỗ lực và chịu khổ khiến cho tôi cứ phải nỗ lực và chịu khổ mãi. Nhưng không hiểu sao, trong tâm trí, tôi nghĩ việc buông bỏ những nỗ lực và đấu tranh sẽ làm cho bao công sức và mồ hôi nước mắt đã bỏ ra bao năm nay và cả toàn bộ đời sống của mình trở thành dư thừa vậy. Tâm trí tôi cảm thấy rằng nếu tôi có thể thành công mà không nỗ lực và chịu khổ, điều đó có nghĩa là một ai khác hay một vật gì khác kiểm soát đời sống tôi suốt đó giờ. Cái tôi của tôi ghét điều đó. Tôi cũng cảm thấy một nỗi sợ hãi mới xuất hiện, rằng nếu tôi từ bỏ nỗ lực và sự tranh đấu, Thượng đế sẽ phạt tôi vì tôi đã không tranh đấu và cố gắng nhiều hơn.”

Tâm trí chúng ta giống như một cái đĩa vi tính đầy những vết in sâu. Những dấu vết đó được gọi là samskara trong tiếng Phạn - dấu vết của nghiệp. Ở phương Tây, chúng ta gọi những dấu vết ấy là lập trình tiêu cực. Các samskara bao gồm hàng tỉ ẩn tượng gom góp từ nhiều kiếp trước đây. Đối với những người không tin mình đã từng có nhiều kiếp trước, thì samskara có thể là những ấn tượng được tích lũy trong kiếp này hoặc được thừa hưởng qua ký ức di truyền.

Càng bám víu vào tư tưởng cũ, chúng ta càng lún sâu vào lối sống của mình. Cách buông bỏ chính là buông bỏ. Biết được chân tướng của một sự việc, ta sẽ thoát khỏi cảm giác muốn bị bó buộc bởi suy nghĩ dối trá đối lập với chân tướng ấy. Tự do được sinh ra từ việc cảm nghiệm được ta

không cần phải đau khổ và tranh đấu nữa. Tự do là biết được rằng: “Tôi đang giải thoát và buông bỏ.”

HÃY ĐỂ ĐẤNG MỤC TỬ LÀM CHIẾN BINH BẤT BẠI CỦA BẠN

Những bí quyết của vị pháp sư cầu mưa nâng chúng ta lên từ ý thức vật chất thông thường đến một trạng thái đặc biệt giúp chúng ta có nhiều trí tuệ một cách dễ dàng; chúng ta hiểu được cách thức mà những yếu tố tâm linh tác động đến thế giới thực tiễn hàng ngày.

Trong suốt cuộc đời, tôi là một người chiến sĩ hung hãn. Tôi đã luôn luôn phải vươn vuốt ra tranh đường để có được điều tôi mong ước. Và rồi một lần, trong khi đang thiền định, một thị kiến chợt đến với tôi. Đấng Mục Tử Nhân Hậu đến với tôi, và tôi là con chiên của Ngài. Con chiên không phải chiến đấu nếu chúng sẵn lòng đón nhận sự chăm sóc của Đấng Mục Tử Nhân Hậu.

Trong giấc mơ, tôi đã cảm nghiệm Đấng Mục Tử ấy là Hiệp sĩ Bảo vệ của tôi. Người nói với tôi rằng, vì Người là Chiến Sĩ Tối Thượng, Người sẽ chiến đấu trong những cuộc chiến của tôi, bởi Người giỏi chiến đấu hơn tôi. Khi ra khỏi trạng thái thiền ấy, tôi đã không thể ngăn được những giọt nước mắt hân hoan và khuây khỏa.

CUỘC SỐNG THẬT SỰ VỐN RẤT ĐƠN GIẢN.

THÔNG TIN SÁCH

LÀM ÍT ĐƯỢC NHIỀU

Chin-Ning Chu
Trần Thị Thùy Trang *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ
Số 9 - Ngõ 26 - phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội
VPGĐ: Số 347 Đội Cấn - Q. Ba Đình - TP. Hà Nội
ĐT: (04). 66860751 - (04). 66860752
Email: nxbdantri@gmail.com Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI THỊ HƯƠNG
Chịu trách nhiệm bản thảo:
NGUYỄN PHAN HÁCH

Biên tập: Trần Thị Thu Phương
Vẽ bìa: Thiên Thanh Sửa bản in: Trang Trần
Trình bày sách: ZENBOOK

In 2000 cuốn, khổ 13 x 20.5 cm, tại Công ty TNHH MTV in Báo Nhân Dân Địa chỉ: D20/532P, ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP. HCM
Số xác nhận đăng kí xuất bản: 554-2016/CXBIPH/6-19/DT
QĐXB số: 554-6/QĐXB/NXBDT, do Nhà xuất bản Dân Trí cấp ngày 27/05/2016
ISBN: 978-604-88-2652-9
In xong và nộp lưu chiểu năm 2016

"Trong một thế giới hỗn loạn đang cuồn cuộn trôi đi, Chin-Ning Chu - bậc thầy về thay đổi của Thế kỷ 21 - đã khiến cho nhịp tim của chúng ta chậm lại và truyền cảm hứng cho tâm hồn của chúng ta để vươn tới thành công đích thực và bền vững. Sự minh triết muôn thủa đã kết hợp cùng với lời khuyên kịp thời để có được chiến thắng từ bên trong nội tâm"

Dr. Denis Waitley.

tác giả của các quyển sách The Psychology of winning và Seeds of greatness.

Cuộc sống tự nó đã đơn giản!

Trong thời đại thay đổi nhanh chóng và cạnh tranh gay gắt của chúng ta hiện nay chúng ta thường tự vướng vào một quan điểm quá mệt mỏi là tin rằng thành công chỉ đến khi phải đánh đổi bằng sự cân bằng của cuộc sống. Tuy nhiên, hầu hết những người thành công lại không nhất thiết phải làm việc vất vả. Trong quyển **Làm ít được nhiều,** tác giả có sách bán chạy Chin-Ning Chu giải thích cách làm thế nào để giải tỏa cái vòng luẩn quẩn đó và học cách để vừa bình an vừa hiệu quả cùng một lúc.

Học cách làm thế nào để:

o Sử dụng **Bộ ba bí mật** để giải phóng năng lực của bản thân: **o** Đặt mình vào tâm điểm của công việc, hành động một cách tập trung, đồng thời cân bằng cuộc sống: **o** Đạt được mục tiêu mà chỉ cần làm việc và lo lắng ít thôi; **o** Có thời gian và sự thảnh thơi để hưởng thụ thành quả lao động.

"Chúng ta không đạt được mục tiêu vì chúng ta nỗ lực quá nhiều để tìm kiếm thành công. Bí mật - như Chin-ning Chu cho biết - là tìm ra điểm cân bằng giữa nỗ lực và sự thoải mái" - Success

Chú thích

[←1]
Nguyên văn tiếng Anh: cultural drought

[←2]

Luciano Pavarotti là một trong những ca sĩ người ý hát opera nổi tiếng nhất thế giới (ND)

[←3]

Nguyên văn tiếng Anh: Universal Intelligence

[←4]

Trò chơi đoán số, giống như lô-tô

[←5]

Nguyên văn “Beam me up, Scotty”: là một cụm thành ngữ mới, xuất xứ từ câu nói của đại úy Kirk trong phim “Star trek” khi ông ra lệnh cho trưởng nhóm vận chuyển Scotty. Ý nói Scotty chiếu tia laser giúp “vận chuyển” Kirk di chuyển với tốc độ của ánh sáng.

[←6]
Nguyên văn: One Force.

[←7]

Nguyên văn: Creative Force

[←8]

Nguyên văn: Oneness

[←9]

Nguyên văn: Divine Power

[←10]

Jedi: một danh hiệu hiệp sĩ trong truyện phim “Cuộc chiến tranh giữa các vì sao”.

[←11]

Nguyên văn: arce, mẫu Anh tương đương khoảng 0,4 hecta.

[←12]

Nguyên văn: red coat, là quân phục của các tướng lãnh trong quân đội Anh quốc vào thế kỉ XVII đến XIX, được xem là biểu tượng của quyền lực.

[←13]

Nguyên văn: Continental Congress

[←14]

Lính đánh thuê người Đức phục vụ cho chính quyền Anh vào thế kỉ XVIII

[←15]

Nguyên văn: Holy Breath

[←16]

Nguyên văn: Infinite Garden