

# KHÔNG THỂ NGỪNG SUY NGHĨ!

Nếu bạn chỉ  
lên bầu trời  
và hỏi "Đó là  
cái gì?", hầu  
hết mọi người  
sẽ nói đó là  
một con chim,  
mây bay,  
đám mây  
hoặc một số  
vật thể khác  
mà họ nhìn  
thấy ngay tại  
thời điểm đó.  
Nhưng những  
điều không  
hiện diện và  
quen thuộc  
lại chính là  
bầu trời.

Chúng ta tập trung vào đối tượng đang hiện hữu nhiều tới nỗi bỏ lỡ cả một không gian vô tận trên bầu trời có chim chóc, mây bay, đám mây, và tất cả mọi thứ còn lại đều xuất hiện rồi biến mất. Đó chính là vấn đề của tâm trí. Chúng ta chỉ nhận thấy dòng suy nghĩ nhưng không biết được nó đang xuất hiện và biến mất.

## tự do nội tại

"Thay vì  
đấu tranh  
với những  
dòng suy  
nghĩ, Nancy  
Colier dạy  
chúng ta  
cách 'hạ  
mình' để  
tiến vào  
một không  
gian quan  
sát điểm  
đạm, tĩnh  
táo và sáng

suốt hơn. Từ vị trí này, những dòng suy nghĩ sẽ không còn bầu vùi chúng ta, chúng ta có thể khám phá ra con người thực sự của mình." – Tiến sĩ, Giáo sư danh dự về tâm lý học Đại học Tây Florida  
William L. Mikulas

## Bí quyết giải tỏa lo âu và khai phóng tâm trí

Khi sinh ra, chúng ta trải nghiệm cuộc sống thông qua các giác quan: nhìn, nghe, nếm, ngửi và cảm nhận, nhưng bản thể "tôi" vẫn chưa được trải nghiệm những điều này. Cảm nhận cử thể diễn ra, bản thân, kinh nghiệm và môi trường của chúng ta đều là một. Nhưng khi lên, chúng ta bắt đầu quan sát, trải nghiệm bản thân như một thực thể riêng biệt là "tôi" phản chiếu trong gương. Sau đó, các phương ngôn về cái bung của tôi, cái kẹo của tôi, chiếc xe cắt kit của tôi xuất hiện, chúng ta bắt đầu có những trải nghiệm bản thân tách biệt khỏi môi trường sống. Theo thời


gian, cái thể "tôi" khác biệt này sẽ thay đổi sự tập trung vào các vật thể trong nhận thức của người thứ ba: đồ chơi, đồ vật, con người, thức ăn... Ôi, nhìn cái kia, chạm cái này, nếm cái kia. Chúng ta bị giam tập trung vì những vật thể được chỉ định. Trong lúc này, chúng ta đánh mất khả năng quan sát hoặc cảm nhận: mối quan hệ với đối tượng được gắn kết nhờ nhận thức. Đồng thời, chúng ta mất kết nối với không gian chứa đựng đối tượng.


**11.  
208.  
62639**

"Nancy Colier đã chỉ ra nghiệm suy nghĩ khiến con người đau khổ thế nào. Trên thực tế, nhận thức của chúng ta về cơ bản là sự tự do suy nghĩ. Bạn hãy chiêm nghiệm cuốn sách này và trải nghiệm sự tự do để tạo ra cuộc sống thực tại cho chính mình."

– Bác sĩ Deepak Chopra, tác giả Cuốn Sách của Những Bí Mật, Bảy Quy Luật Tinh Thần của Thành Công, Tâm Hồn Lãnh Đạo

bản  
thể  
tôi

 vibooks

 NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ

Trọng Nghĩa  
dịch

**NANCY  
COLIER**

# **KHÔNG THỂ NGỪNG SUY NGHĨ!**

Bí quyết  
giải tỏa  
lo âu  
và khai  
phóng  
tâm trí

AZ VIETNAM COPYRIGHT 2021

Can't stop thinking: How to let go of anxiety  
and free yourself from obsessive rumination

By Nancy Colier

**KHÔNG THỂ NGỪNG SUY NGHĨ!  
BÍ QUYẾT GIẢI TỎA LO ÂU VÀ KHAI PHÓNG TÂM TRÍ**

Copyright © 2021 by Nancy Colier

This edition arranged with New Harbinger Publications  
through Big apple agency, Inc., Labuan, Malaysia

Vietnamese edition copyright © 2021

Vietnam Az communication and culture company limited

All rights reserved

Bản quyền tiếng Việt © 2021 AZ Viet Nam

Được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa

New Harbinger Publications và

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam,

thương hiệu Vibooks.

Mọi vi phạm về bản quyền, in lậu đều bị truy cứu.



Mọi ấn phẩm của Vibooks  
đều được in trên chất liệu giấy cao cấp.



Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức  
nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Vibooks.

Gửi tặng hai cô con gái của tôi, Juliet và Gretchen

# LỖI ĐỒI ĐẠO

Tôi vẫn nhớ về cái ngày tôi nhận ra suy nghĩ đã khiến mình điên đảo. Khi còn là một sinh viên giàu tham vọng ở trường đại học, tôi tin tưởng vào khối tư duy phức tạp được hình thành từ năng lực trí óc có thể giải quyết mọi vấn đề của nhân loại. Nhưng riêng bản thân tôi lại không thể kiểm soát được suy nghĩ của mình trong cuộc sống, tôi bị ám ảnh về một mối quan hệ mới tới mức ăn ngủ không yên. Liệu Collier đã hay sẽ làm điều đó? Những cơn ác mộng và viễn cảnh tiêu cực xuất hiện trong tâm trí đã phá hủy mọi niềm vui trong cuộc sống của tôi.

Cuối cùng, tôi cũng thực hiện những dự định ấp ủ trong nhiều năm. Kể từ khi là sinh viên năm nhất, tôi bắt đầu nghiên cứu các truyền thống tâm linh của phương Đông. Tôi đi tàu điện ngầm từ trung tâm thành phố đến một trung tâm thiền truyền thống và bắt đầu luyện tập thiền. Vào thời điểm đó, tôi không hề nghĩ rằng đây sẽ là khởi đầu cho đam mê cả đời của tôi về một cuộc sống tâm linh, hành trình giải thoát bản thân khỏi khổ đau và sống trọn một đời hạnh phúc, bình yên, thức tỉnh.

Tôi dành nhiều năm lắng nghe hơi thở, quan sát suy nghĩ của mình như một thiền sinh thực thụ để dần ngăn cách dòng suy ngẫm đầy ám ảnh đã cản trở bản thân. Thời điểm đó hoàn toàn không có mẹo vặt, sách hướng dẫn về bản chất tâm trí cũng như không ai đơn giản nói câu: "Nghe này,

hãy thoát khỏi nó, bạn và suy nghĩ không phải là một.” Nói cách khác, đây là cuốn sách duy nhất đề cập đến vấn đề này. Tác giả đã chắt lọc một kho tàng tri thức, đúc kết trải nghiệm thiền định cá nhân, những lời chỉ dạy mọi người và kinh nghiệm tư vấn khách hàng nhiều năm liền về cách tương tác với trí óc. Cuốn sách là cẩm nang hướng dẫn cách trút bỏ suy nghĩ và tìm kiếm sự bình yên, viên mãn trong giây phút thực tại mà không cần thực hành thiền định lâu dài.

Như Colier mô tả, chúng ta nghiện suy nghĩ và tin rằng bản thân không thể tận hưởng cuộc sống nếu không thấy những lời nói xuất hiện liên tục trong tâm trí. Quả thực, những dòng suy nghĩ phức tạp này luôn được xem là con người thật của chúng ta – một bản thể riêng biệt thực thụ, chúng ta lo sợ cuộc sống sẽ thế nào nếu không có suy nghĩ. Chắc hẳn chúng ta đang phải gánh chịu đau khổ và tin rằng những yếu tố, tác động bên ngoài từ mọi người và cuộc sống đều gây ra đau đớn; thay vì xem nó là sự lựa chọn nằm trong khả năng chúng ta có thể điều chỉnh. Chúng ta thậm chí còn “một lòng một dạ” với sự khổ đau vì tin rằng bản thân cần chuộc lại những sai lầm đã phạm phải, gánh chịu kết cục nỗi đau của gia đình và đúc kết bài học nó đang cố gắng dạy chúng ta.

Colier khuyến khích chúng ta “cai nghiện”, bỏ mặc dòng suy nghĩ bằng cách thực hiện triệt để một phương pháp duy nhất theo cách thức mới mẻ. Thay vì đổ lỗi cho tác động ngoại cảnh – thực tế cũng không thể kiểm soát được, chúng ta có thể tự rời bỏ và nhận thức rằng cội nguồn đau khổ nằm bên trong những lời phán xét, suy diễn và câu chuyện lê thê của chúng ta. Cuộc sống luôn cân bằng giữa niềm vui và nỗi buồn, chúng ta có thể lựa chọn cách đối mặt. Bước khai phóng triệt để nhất là nhận ra bạn không phải nội dung của

dòng chảy suy nghĩ; bạn là vùng nhận thức chứa đựng những suy nghĩ ẩn hiện liên tục.

Nhận thức là bước đầu tiên trên hành trình thoát khỏi ảo mộng phân ly – theo truyền thống tâm linh gọi là giác ngộ. Trong bốn mươi năm qua, tôi đã hướng dẫn những người nhập môn tìm kiếm sự thức tỉnh, từ đó thay đổi cuộc sống mãnh liệt nhất.

Bạn và suy nghĩ hoàn toàn tách biệt – thật là cái nhìn sâu sắc! Khi nắm bắt được điều này, bạn đã mở ra cánh cửa dẫn tới cách sống hoàn toàn mới, một lối sống hứa hẹn bình yên, hạnh phúc và viên mãn khó bị lay chuyển trước những thăng trầm của cuộc sống. *Không Thể Ngừng Suy Nghĩ* sẽ trao cho bạn cơ hội mở cánh cửa này, chạm đến những điều ngoài mong đợi.

– Stephan Bodian, nhà trị liệu tâm lý thực hành, giáo viên tâm linh, nhà sáng lập và giám đốc School for Awakening, tác giả các cuốn sách *Meditation for Dummies* (tạm dịch: Thiền Định Vỡ Lòng), *Wake Up Now* (tạm dịch: Thức Tỉnh Nào) và *Beyond Mindfulness* (tạm dịch: Vượt Ngoài Chánh Niệm)

# LỜI GIỚI THIỆU

## CHỨNG NGHIỆN SUY NGHĨ

Đó là một buổi sáng mùa xuân tươi đẹp, tôi đi dạo trong công viên gần nhà. Chào... thực ra không phải vậy. Tôi đang đi bộ nhưng không hẳn là trong công viên. Tôi không quan tâm đến những bông hoa đang khoe sắc rực rỡ, ánh nắng ấm áp và mùi cỏ mới cắt. Tôi bỏ lỡ mọi thứ. Những suy nghĩ thoáng qua rồi đặt chân đến “ngực tù tâm trí” của tôi. Tôi vẫn chưa được tận hưởng những ngày tháng năm biết bao đẹp đẽ. Tôi bị tâm trí bủa vây, ám ảnh về những gian truân xảy ra trong cuộc sống. Tôi liên tục suy nghĩ về những vấn đề cũ suốt mấy năm liền tới nỗi rơi vào tình cảnh nan giải của chính dòng suy nghĩ.

Và một điều đáng nói đã xảy ra. Thay vì bị cuốn vào dòng suy nghĩ, giờ đây tôi là người quan sát, lắng nghe chúng. Tôi và những suy nghĩ đang trò chuyện với nhau. Tôi có thể thấy những màu sắc sắc sỡ nhất, đặc biệt là những điều tôi muốn chú ý. Đột nhiên, tôi nhận thấy những lời độc địa của dòng suy nghĩ đang bám víu, giày vò tôi. Tôi cảm thấy chúng đang ngấm ngấm len lỏi vào nội tại



cùng cảm xúc bối rối xen lẫn sợ hãi giữa tôi và chúng. Tôi trải nghiệm những dòng suy nghĩ như một điều gì đó tôi phải làm cho chính mình.

Trong khoảnh khắc đó, tôi có thể thấy mình chính là người đang phát đi phát lại những câu nói và cuộc trò chuyện phiền não với cùng một kết cục: mọi khổ đau tôi phải gánh chịu. Cuối cùng, tôi đã thực sự nghe thấy những suy nghĩ và nhận ra cách chúng khiến tôi cảm thấy đau khổ thế nào.

Tôi quan sát những suy nghĩ tiêu cực để tìm hiểu chúng – một loại chất độc tự sinh tự diệt. Sau đó, khoảnh khắc “aha!” xuất hiện: Tôi chợt nhận ra mình có thể thay đổi – chính là cuộc đời này. Tôi có thể thay đổi những điều gây phiền não và gạt bỏ nguồn cơn của đau khổ. Tôi biết bản thân đang trải nghiệm không chỉ về mặt tinh thần mà còn trong tâm hồn sâu thẳm; vì thế, tôi có nguồn sức mạnh để thay đổi nó. Nếu tôi sẵn lòng thay đổi cách kết nối với suy nghĩ, tôi có thể tạo nên cuộc sống hoàn toàn khác biệt cho chính mình.

Lúc ấy, đầu óc tôi trống tuếch. Thực sự chẳng có suy nghĩ nào “sáng suốt” giúp tôi giải quyết vấn đề mà bản thân đang nghiền ngẫm. Tâm trí tôi cũng vậy. Tôi chẳng thể giải quyết chính vấn đề này mà không cần suy ngẫm. Bất cứ điều gì tôi muốn nghĩ, bất cứ nơi nào tôi muốn đến... hoặc sẽ xảy ra, hoặc sẽ không xảy ra nếu không suy nghĩ. Và tôi nhận ra suy nghĩ sẽ không mang lại cho tôi hạnh phúc hay bình yên như tôi mong đợi.

Khoảnh khắc đó xuất hiện sau một quá trình dài chia sẻ, chiêm nghiệm, thấu hiểu về trải nghiệm của bản thân và mọi người – tất cả dành cho một vị khán giả: tôi. Tôi cứ mãi suy nghĩ những điều gây phiền não, ám ảnh về cách thay đổi chúng và chia sẻ lại trải nghiệm

của mình cho bản thân nghe ngày này qua tháng nọ. Mọi thứ rồi cũng sáng tỏ sau nhiều năm tự vẽ ra những câu chuyện nội tâm phức tạp về lý do tồn tại của các sự kiện thực tế trong cuộc sống, những việc cần làm để thay đổi điều đó cũng như sự biện minh, bảo vệ lập trường cá nhân chỉ vì mọi trải nghiệm hiện tại. Tất cả đều được bảo hộ trước tòa án tâm trí. Về cơ bản, sự thức tỉnh tôi trải qua chỉ xuất hiện sau gần ấy thời gian đấu tranh và nỗ lực kiểm soát thực tế xảy ra trong đầu mình.

Hôm đó ở công viên, tôi đã khám phá ra một góc nhìn mới, một cuộc sống mới và một nhân dạng mới. Trước đây, tôi không biết cách trải nghiệm cuộc sống như một người suy nghĩ thấu đáo. Không ai quan sát và cũng không có bản thể "tôi" nào khác ngoài người đang suy nghĩ. Tôi suy sụp trước những suy nghĩ hiện lên trong đầu mình.

Giống như hầu hết mọi người, cả đời này tôi luôn tin rằng bản thân có thể tìm kiếm hạnh phúc, tĩnh tâm và suy nghĩ chín chắn hơn để giải quyết mọi khó khăn trong cuộc sống. Tôi tin rằng nếu rèn luyện tinh thần đều đặn trước mọi trở ngại tâm lý, tôi có thể tìm thấy bất cứ điều gì bất ổn trong thế giới của mình. Và một khi tìm thấy, tôi có thể thay đổi nó.

## **BÌNH THƯỜNG NHƯNG BẤT ỔN**

Trong hơn hai mươi lăm năm hành nghề trị liệu tâm lý, tôi được nghe nhiều người kể về cuộc sống của họ. Mọi vấn đề, hoàn cảnh, quá trình và tính cách đều được lột tả ngay tại văn phòng của tôi. Mặc dù nội dung các vấn đề, hoàn cảnh có thể xuất hiện dưới những hình thức, mức độ khác nhau nhưng vấn đề chung thực sự nằm ở gốc

rẽ mọi vấn đề khác. Về bản chất, sự căng thẳng, lo lắng và bất mãn kéo dài đều do một nguyên nhân: cách chúng ta kết nối với suy nghĩ. Chính mối liên kết này khiến chúng ta gánh chịu đau khổ.

Jane đang chịu đựng một cuộc hôn nhân tồi tệ. Cô ấy dành cả ngày đêm (lẫn những buổi nói chuyện với tôi) để suy nghĩ về những việc xảy ra với chồng mình, lý do tại sao anh ấy lại cảm thấy khó chịu. Jane liên tục giải thích về nguồn cơn bức tức, biện minh rằng cô ấy có cảm nhận đúng về thực tại; cô ấy giải bày tất cả mọi thứ – với bản thân và bất cứ ai muốn lắng nghe. Lúc không suy nghĩ về cơn giận đó, Jane lại bị ám ảnh về lỗi lầm của chính mình – tự trách bản thân đã cam chịu một cuộc hôn nhân tồi tệ, thay vì dũng cảm ra đi.

Jane bị mắc kẹt trong dòng suy nghĩ tiêu cực lặp đi lặp lại. Cô ấy đi làm, chăm lo gia đình, bên ngoài trông vẫn tươi khỏe như bất cứ ai đang có một cuộc sống tốt. Cô ấy vẫn có những giây phút vui vẻ. Tuy nhiên, bên trong cô ấy lại cảm thấy lo lắng, bồn chồn và lệ thuộc vào chính những suy nghĩ của mình.

Alison mới quay lại làm việc sau thời gian sinh nở. Mỗi lần xa con, cô ấy nghĩ đến hàng nghìn điều khủng khiếp có thể xảy ra: những cuộc tấn công khủng bố, SIDS<sup>1</sup>, bị mắc nghẹn vì miếng bánh Cheerio... Đôi khi, cô ấy gọi cho tôi vào giữa trưa, ngay lúc cô ấy đang suy nghĩ hoang loạn. Khi tâm trí không vẽ ra những viễn cảnh chết chóc, cô ấy bắt đầu suy nghĩ về kết cục thể thảm xảy ra từ những điều khủng khiếp, cũng như cách cô ấy sẽ vượt qua chúng như thế nào. Khi gác lại những nỗi kinh hoàng đó, cô ấy bắt đầu nghĩ đến việc mình là người mẹ vô tâm đáng trách thế nào, cả việc chồng cô ấy không thể lo chỗ

---

<sup>1</sup> Chẩn đoán được xác định khi có trẻ dưới một tuổi tử vong mà không tìm được nguyên nhân chính xác.

ở cho hai mẹ con khiến cô ấy bức tức ra sao và vô vàn những suy nghĩ tức tối khác. Cô ấy suy diễn, ám ảnh về chính những điều khiến cô ấy đau khổ, sợ hãi.

Cuối cùng là Ken – người tin rằng mình sẽ trở thành chủ tịch công ty hiện thời. Bất ngờ thay, anh ấy bị sa thải và thất nghiệp gần một năm nay. Kể từ đó, Ken không ngừng suy nghĩ về những lỗi lầm liên tục tái phạm khiến anh ấy bị đuổi việc (đến những bức ảnh anh ấy giữ ở bàn làm việc). Mỗi tuần, anh ấy đều hỏi tôi về lý do khiến anh ấy bị sa thải. Khi ngừng suy ngẫm về các sai lầm chuyên môn, anh ấy lại nghĩ đến những thất bại cá nhân, cụ thể anh ấy đã tự xem mình là nhất một cách nực cười và ảo tưởng. Giống như bao người, suy nghĩ của Ken liên tục nói rằng anh ấy chẳng là gì từ ngày này qua tháng nọ.

Mặc dù họ khá giống những ví dụ cực đoan về suy diễn, hoặc đôi khi gọi là suy tưởng, nhưng họ thực sự đại diện cho thực tế của nhiều người trong cuộc sống hằng ngày. Đó là chúng ta đã suy nghĩ liên tục và thái quá như thế nào. Hầu hết chúng ta không nghĩ về những chú kỳ lân hay bảy sắc cầu vồng mà chỉ toàn những điều khiến chúng ta cảm thấy tồi tệ nhất. Chúng ta thấy bị ép phải nghĩ về đau khổ, vậy nên chúng ta mới đau khổ. Và bạn không hề đơn độc nếu cứ mãi nghĩ suy theo ý muốn của mình.

## **CŨNG NHƯ BAO CHỨNG NGHIỆN KHÁC**

Nghe có vẻ khôi hài, khiếm nhã hoặc vô lý khi so sánh một quá trình suy nghĩ hoàn toàn tự nhiên, hữu ích, quan trọng với một cơn nghiện nào đó vô cùng nguy hiểm, tổn hại và mất kiểm soát. Khi nghe đến chủ đề cuốn sách này, có người đã thốt lên rằng: “Suy nghĩ không

giống tiêm ma túy hay uống rượu. Con người biết suy nghĩ. Đó là những gì chúng ta đang làm!" Suy nghĩ rất hữu ích, cần thiết, sáng tạo và kỳ diệu, đồng thời giúp phân biệt con người với các loài khác. Khả năng suy nghĩ chính là một ân huệ. Chúng ta không đề cập đến một danh sách mua sắm ở cửa hàng tạp hóa nhưng suy nghĩ là nguồn gốc của sự phát minh, trí tưởng tượng, phương pháp giải quyết vấn đề và sự tổ chức. Vì vậy, tôi không khuyến khích chúng ta từ bỏ suy nghĩ; mà dù có muốn chúng ta cũng không thể. Đây không phải cuốn sách bác bỏ tư duy hay cách sống một cuộc đời vô tri vô giác. Thực tế, tôi rất vui khi được nghĩ và viết ra những dòng này.

Bản thân suy nghĩ, một khả năng tự nhiên của tâm trí, không phải nguyên nhân khiến chúng ta đau khổ. Bản thân dòng suy nghĩ cũng không phải vấn đề. Cốt yếu nằm ở niềm tin của chúng ta: những suy nghĩ cần được suy ngẫm. Điều khiến chúng ta đau khổ là sự giống nhau giữa chúng ta với chúng – chúng ta và suy nghĩ là một. Đây thực sự là vấn đề, và chính xác là điều khiến chúng ta khó lòng thoát khỏi những suy nghĩ cũng như tìm thấy tự do trong tâm trí và cuộc sống của mình.

## **BẠN CÓ NGHIỆN SUY NGHĨ KHÔNG?**

Nếu bạn hỏi mọi người họ có nghiện suy nghĩ không, câu trả lời của hầu hết sẽ là có. Nhưng nếu bạn hỏi mọi người liệu suy nghĩ có phải một cơn nghiện không, họ sẽ né tránh và phủ nhận điều đó. Thực tế, việc chúng ta hạn chế suy nghĩ và trả lời thực tình rất khác so với việc chúng ta đặt ra câu hỏi trong đầu, vì nhiệm vụ của nó chính là suy nghĩ!

Bạn có gặp khó khăn khi phải gạt bỏ suy nghĩ về chính những điều đó ngay cả khi bạn rất muốn làm việc này không? Bạn có cảm thấy suy nghĩ đang kiểm soát sự tập trung và tâm trạng của bạn không? Có thể bạn bị nghiện suy nghĩ, và điều đó nghĩa là bạn bình thường. Tất nhiên, bạn có thể nghiện một thứ gì đó tự nhiên và có ích cho bạn, chẳng hạn một hoạt động bổ ích bạn yêu thích hoặc một thứ bạn không thể không có. Mặc dù chứng nghiện suy nghĩ không làm bạn mất việc hoặc bị đưa vào trại cai nghiện nhưng nó cũng thừa thãi, tổn hại và đau đớn tương tự.

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét các khía cạnh của chứng nghiện được thảo luận trong *Sổ tay Thống kê và chẩn đoán* gần đây nhất của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (DSM-5) – bách khoa toàn thư về tâm lý – để trị liệu chứng nghiện suy nghĩ. Bạn hãy tự hỏi:

- Suy nghĩ có đôi khi tác động tiêu cực đến toàn bộ sức khỏe không?
- Suy nghĩ có gây cản trở các mối quan hệ cá nhân không?
- Suy nghĩ có khiến bản thân lơ là trách nhiệm công việc hay gia đình không?
- Những lúc không suy nghĩ, tôi có cảm thấy sợ hãi, lo lắng hoặc đột nhiên suy diễn không?
- Tôi có suy nghĩ hàng giờ liền không?
- Tôi có cảm thấy khó khăn khi gạt bỏ suy nghĩ không?
- Tôi có dành nhiều thời gian để suy nghĩ không?
- Tôi có bị các vấn đề sức khỏe thể chất hoặc tâm lý, lo lắng hoặc trầm cảm vì suy nghĩ không?

- Tôi có suy nghĩ nhiều hơn làm những việc bản thân yêu thích không?
- Tôi có mong chờ hay khao khát được suy nghĩ không?<sup>1</sup>

Nếu giống hầu hết mọi người, bạn đã trả lời sáu hoặc bảy câu hỏi trên là có. Tất cả những người tôi từng phỏng vấn đều nói suy nghĩ của họ gây cản trở cuộc sống và tổn hại hạnh phúc chung bằng cách này hay cách khác. Dù điều đó xuất phát từ mức độ hay nội dung suy nghĩ vẫn sẽ cản trở các mối quan hệ, công việc, sức khỏe, chất lượng cuộc sống và hạnh phúc nói chung. Giống như mọi chứng nghiện khác, ngoại trừ thực tế chúng ta không nghĩ đó là một chứng nghiện và tạm bỏ ăn nhậu, ma túy bê tha nhưng lại không thể làm điều tương tự với suy nghĩ. Chúng ta liên tục suy nghĩ – từ khi nằm nôi cho đến lúc xuống mồ.

Đáng nói là, dù phải chịu đựng bao nhiêu đau khổ vì suy nghĩ, chúng ta vẫn tin tưởng suy nghĩ sẽ giúp chữa lành mọi nỗi đau. Chúng ta vẫn mãi miết suy nghĩ bất chấp sự thật rằng phần lớn suy nghĩ đều vô ích và thực sự gây ra những lo âu, căng thẳng, bất hạnh. Chúng ta tự làm bản thân tổn thương khi vẫn hy vọng, tin tưởng vào một kết quả khác. Những điều chúng ta làm và nhận được sẽ mãi không bao giờ thay đổi.

## **TÌM KIẾM LỐI THOÁT**

Nhiều người nói rằng họ không thể thoát khỏi suy nghĩ gây nghiện trong các mối quan hệ. Khi bắt đầu suy nghĩ về một vấn đề

---

<sup>1</sup> *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (tạm dịch: Cẩm Nang Chẩn Đoán Và Thống Kê Rối Loạn Tâm Thần), tái bản lần thứ năm; Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ; Nhà xuất bản Tâm thần học Hoa Kỳ, Washington DC.; năm 2013.

hoặc tình huống, chúng ta thường không thể kiểm soát được nó. Chúng ta rơi vào tình thế khó xử dù không muốn và biết rằng chính suy nghĩ khiến chúng ta không vui. Như Jane than thở: “Những lúc suy nghĩ, tôi thực sự đã tự hỏi bản thân tại sao tôi lại suy nghĩ về điều này? Tôi muốn gạt bỏ mọi thứ. Tại sao tôi không thể dừng lại? Dù vậy, tôi vẫn cứ suy nghĩ.”

Có thể chúng ta khó lòng thoát khỏi những vòng lặp suy nghĩ tiêu cực. Thể chất, tinh thần và cảm xúc của chúng ta bị ràng buộc – liên tục muốn gạt bỏ suy nghĩ dù chúng ta đau đớn hay bất mãn thế nào. Chúng ta phải chống chọi với suy nghĩ và chính bản thân mình cùng một lúc. Mặc dù những suy nghĩ này đáng sợ nhưng chúng ta sẽ bị “phản đòn” dữ dội và tồi tệ hơn nếu buông bỏ chính chúng. Nghe có vẻ kỳ lạ nhưng ở mức độ nào đó, những suy nghĩ tiêu cực có thể khiến chúng ta thực sự phấn khích, thoải mái hoặc tràn trề năng lượng. Chắc chắn lúc này, chúng ta bám dính chúng và không muốn buông bỏ.

Thông thường, chúng ta cứ mãi suy nghĩ cho đến khi có đối tượng khác để tập trung, chẳng hạn một đứa trẻ đang khóc, một chiếc ấm đang sôi, hoặc cho đến khi chúng ta thả lỏng tâm trí trong giấc ngủ hay thuốc men. Đáng buồn thay, đây là giải pháp hiện nay nhiều người đang lựa chọn. Để ngăn cản những tiếng nói ồn ào trong đầu, chúng ta phải “gây mê” suy nghĩ và bản thân ngay lúc này. Chúng ta áp dụng các phương án bên ngoài để xoa dịu cơn nghiện suy nghĩ cực kỳ mãnh liệt.

Hơn nữa, từ “nghiện” rõ ràng bị lạm dụng, hiểu nhầm và tung hứng một cách thiếu nghiêm túc. “Nghiện” đã trở thành cách thức hợp thời chúng ta sử dụng để mô tả bất cứ hành vi nào thái quá, thậm



chí thích thú. Tôi nghiện kẹo dẻo. Tôi nghiện Netflix. Tôi nghiện đạp xe trong nhà. Một chứng nghiện thực sự sẽ không hề nhẹ nhàng hay thú vị. Tôi trực tiếp nói về nghiện ngập bằng tất cả sự quan tâm sâu sắc đối với thực tế này. Suy nghĩ thực sự có thể khiến chúng ta rơi vào tình trạng tự hủy hoại bản thân và bị tâm trí giam hãm biệt lập. Đôi khi, chúng không gây ra hậu quả cụ thể gì để chúng ta phải tìm kiếm sự giúp đỡ.

## **AI SẼ CHỊU TRÁCH NHIỆM?**

Hãy luôn ghi nhớ điều này: khi nào những suy nghĩ xuất hiện và điều gì nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Tâm trí sản sinh suy nghĩ giống như tim bơm máu hoặc tuyến tụy tạo ra insulin. Đó chính là nhiệm vụ của tâm trí.

Chúng ta không thể đoán được cách suy nghĩ hình thành trong vùng nhận thức sâu thẳm và xuất hiện từ chất gây mê. Chúng ngang nhiên xâm nhập vào nhận thức. Thật khó để chấp nhận thực tế về những kẻ xâm nhập thoát ẩn thoát hiện liên tục trong ý thức. Tuy vậy, khi hiểu ra sự thật và niềm tin thực tại rằng chúng ta cần thâm nhập vào quá trình để tìm hiểu những kẻ đột nhập bí ẩn này, chúng ta mới kết thúc được mọi chuyện. Thế nhưng, một thách thức lớn hơn so với những suy nghĩ đó sẽ xuất hiện và đánh bại chúng ta. Còn tập trung vào những suy nghĩ ngoài ý muốn, chúng ta vẫn không thể kiểm soát cuộc sống của chính mình. Còn mất tập trung, chúng ta vẫn bị mắc kẹt trong dòng suy nghĩ và về cơ bản, chúng ta đã bị tước đi quyền kiểm soát cuộc sống.

## NIỀM VUI CỦA CƠN NGHIỆN

Gần đây, tôi hỏi một người nghiện về nỗi sợ khi phải cai rượu. Anh ấy liền bảo nếu ngừng uống, anh ấy sẽ không cảm thấy vui vẻ, không có hứng thú tình dục, không đi chơi với bạn bè và cũng không bao giờ tận hưởng được cuộc sống. Cuộc sống của anh ấy sẽ rất vô vị. Theo anh ấy, nuông chiều là chìa khóa tạo ra sự hưng phấn và một cuộc sống thực tại. Ý nghĩ về một cuộc sống ít suy tư cũng được coi là vô ích hoặc buồn tẻ. Một vị khách của tôi đã mô tả nó như một “cuộc sống vô vị, nhạt nhẽo, buồn bã... một khoảng trống vô định.” Một người khác lại hỏi: “Tại sao sống mà không suy nghĩ?” Từ bên trong chúng ta suy nghĩ, chúng ta không thể hình dung điều gì khiến cuộc sống trở nên thú vị nếu thiếu đi những câu chuyện kịch tính – những ảnh hưởng ngoài lề trong chính suy nghĩ của mình.

Khi chia sẻ với mọi người tôi đang viết một cuốn sách về chứng nghiện suy nghĩ, tôi thường bị xúc phạm: “Thật nực cười... sao chúng ta có thể hoàn thành mọi việc nếu không suy nghĩ?” “Chẳng có gì thành hiện thực nếu thiếu suy nghĩ!” Có người thì vặn lại: “Vậy tôi có nên ngồi trước một bức tường trống và ngâm từ ‘Om’<sup>1</sup> suốt phần đời còn lại không?” hoặc “Tôi muốn tận hưởng cuộc đời ngắn ngủi này!” Những phản ứng đó ám chỉ, nếu không có quá trình suy nghĩ, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái “thực vật”, không thể hành động hoặc làm bất cứ điều gì như thể mọi khả năng của sự sống đều phụ thuộc vào suy nghĩ.

---

<sup>1</sup> Viết theo mẫu Devanagari là ॐ, Trung Quốc viết là 唵, và Tây Tạng ీ. Là một âm thanh rất đơn giản nhưng chứa đựng ý nghĩa phức tạp. Đó là khi toàn bộ vũ trụ hợp nhất thành một từ duy nhất, đại diện cho sự hòa hợp của tâm trí, cơ thể và tinh thần trong trọng tâm yoga.

Chủ đề mới mẻ này đã đẩy lên một ý nghĩ đầy phiến toái và bất ngờ về tính trung thực mờ nhạt của suy nghĩ lẫn sự đồng nhất giữa chúng ta với chúng trong xã hội. Thay vì là bản chất, suy nghĩ được xem là hành động của chúng ta và điều này dường như đang đe dọa nghiêm trọng đến chúng ta. Nếu không có suy nghĩ, chúng ta sẽ chết theo một cách nào đó. Trước sự phức tạp của tư duy, chúng ta vẫn kiên quyết bảo vệ mối quan hệ này. Sau cùng, hầu hết chúng ta đều ngụy tạo niềm tin về lý do thiết yếu để từ bỏ mối quan hệ với suy nghĩ, ngay cả khi suy nghĩ còn được chứng minh là điều khiến chúng ta bị tổn thương.

Tuy nhiên, trên thực tế, chúng ta không có lỗi trong mối quan hệ này. Chúng ta kết nối với suy nghĩ theo đúng cách đã được học – giống như các mảnh ghép vô cùng quan trọng của nhận thức luôn xứng đáng và khao khát được chú ý. Chúng ta phải quy phục trước những suy nghĩ như thể chúng chứa đựng tất cả đáp án cho mọi vấn đề.

## HỒI PHỤC

Tại sao có rất nhiều cuốn sách viết về chủ đề suy nghĩ: suy nghĩ tiêu cực, suy diễn, lạm nghĩ, và những hình thức suy nghĩ gây căng thẳng, khổ sở khác, đồng thời khiến chúng ta cảm thấy bất lực? Tại sao các lý thuyết và giải pháp cho chúng nghiệm suy nghĩ liên tục ra đời? Hơn nữa, tại sao suy nghĩ vẫn bị xem là một vấn đề “lây lan” như vậy?

Hầu hết chúng ta đều tin rằng hạnh phúc sẽ đến nếu chúng ta thay đổi những suy nghĩ xấu thành tốt, viết danh sách biết ơn và liên

tục củng cố tinh thần. Hầu hết chúng ta đều tự đổ lỗi về mình những khi bị tâm trí ra sức lấn át. Chúng ta không thể làm đúng và tròn trách nhiệm. Nhưng đó thực sự không phải lỗi của chúng ta. Chúng ta không thể trị khỏi chứng nghiện suy nghĩ bằng các phương pháp trong hầu hết các tài liệu tự chữa lành. Chúng ta không thể giải thoát được suy nghĩ. Việc tự chữa lành sẽ giải quyết sai vấn đề.

Phục hồi sau thời gian suy diễn không nằm ở việc gạt bỏ suy nghĩ hoặc đạt được trạng thái vô ưu vô lo. Đồng thời, đó cũng không phải thay đổi nội dung suy nghĩ hay biến suy nghĩ tiêu cực thành tích cực. Mặc dù điều này có thể hữu ích nhưng không phải giải pháp hữu hiệu.

Tình trạng hồi phục chỉ xảy ra khi chúng ta thay đổi cách tương tác với suy nghĩ, về giá trị bị gán ghép, niềm tin được kỳ vọng và sự gắn bó giữa chúng ta với chúng – dù chúng chứa đựng nội dung hay thông điệp gì. Chúng ta chỉ phục hồi khi gửi gắm lòng trung thành cố hữu này đến đối tượng đang trò chuyện với suy nghĩ (hoặc được đề cập tới). Đó là những điều bạn sẽ được tìm hiểu trong các trang tiếp theo.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo dựng một bến đỗ an toàn, một nơi ẩn náu bên trong bạn, từ đó bạn có thể quan sát, tương tác với những suy nghĩ xuất hiện trong vùng nhận thức. Tôi hy vọng điều này sẽ giúp bạn nuôi dưỡng mối quan hệ thận trọng và sáng suốt hơn với dòng suy nghĩ, đồng thời giúp bạn cảm thấy hài lòng với mọi thứ xuất hiện trên chiếc máy tính toán lộn xộn trong đầu bạn tại bất cứ thời điểm nào. Cuốn sách này được biên soạn để giúp bạn tìm cách tháo dỡ sự bó buộc, biến mọi suy nghĩ thành cơ hội để nghĩ suy, và ngừng “sùng bái” tâm trí. Thay vì chỉ cách giúp bạn thoát khỏi suy nghĩ, tôi sẽ giúp bạn tìm kiếm sự tự do cùng suy nghĩ. Suy nghĩ sẽ chẳng bao giờ biến

mất (Thực ra chúng tôi cũng không muốn điều này xảy ra). Mục đích của tôi là giúp bạn tìm kiếm sự tự do và tự chủ... trong lúc suy nghĩ đang bùng nổ. Và hơn hết, giúp bạn tìm thấy hạnh phúc và bình yên nội tại lâu dài – trú ngụ bên dưới những suy nghĩ và quá trình tư duy.

Việc cai nghiện suy nghĩ đòi hỏi bạn phải từ bỏ những điều vô hạn mà tâm trí ngang nhiên tạo ra. Quá trình này liên quan đến tâm thể đón nhận những gì suy diễn gây ra cho bạn, những đau khổ bạn tạo ra cho chính mình. Và những lựa chọn (hoặc thiếu thốn) suy nghĩ đang ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn. Đáng mừng thay, bạn không cần phải thay đổi bất cứ suy nghĩ nào để tìm thấy lối thoát, hay đúng hơn là gạt bỏ chúng.

## **MỘT CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP**

Mặc dù có một hệ thống giáo dục tiên tiến, nhưng kỳ lạ thay, chúng ta không học được kỹ năng quan trọng và cần thiết nhất để duy trì trạng thái hạnh phúc cơ bản.

Để kiến tạo và duy trì cuộc sống tốt đẹp, chúng ta phải nuôi dưỡng một mối quan hệ thấu đáo, tích cực với suy nghĩ giúp chúng ta gạt được những “quả ngon trái ngọt” – nhưng điều đó không có nghĩa là suy nghĩ sẽ đàn áp cuộc sống hoặc hủy hoại trải nghiệm của chúng ta. Chúng ta có nhiều lựa chọn hơn những gì chúng ta biết về sự tập trung và hành động của bản thân. Chúng ta không cảm thấy bất lực về mọi suy nghĩ. Chúng ta không cần xin xỏ những suy nghĩ tiếc thương chúng ta, vì đó hoàn toàn không phải những gì tâm trí muốn chúng ta suy nghĩ.

Chúng ta có thể uống một ly rượu sau ngày dài mệt mỏi, nhưng chính điều này cũng trở thành cách trốn chạy khỏi cuộc sống hiện tại,

tự hủy hoại bản thân, nuông chiều nỗi ám ảnh hoặc bất cứ sự kết liễu nào. Quả thực, đó cũng là suy nghĩ của chúng ta. Những khi thiếu tỉnh táo, cẩn trọng và nghiêm khắc, chúng ta lại từ chối quyền kiểm soát cuộc sống của mình. Chúng ta buông bỏ sự tập trung cùng quyền quyết định trạng thái tinh thần và thể chất.

Tôi sẽ chỉ rõ những hậu quả chi tiết và đơn giản của việc suy diễn nếu bạn đã đủ trải đời để đọc cuốn sách này. Tôi sẽ khai phá những câu hỏi hóc búa mà tư duy đặt ra – những hành động và thời điểm suy nghĩ xuất hiện, lẫn át chúng ta cũng như cách giải quyết chúng. Nhưng quan trọng hơn, tôi sẽ cung cấp những bí quyết giúp bạn xây dựng một mối quan hệ vững chãi, tươi mới bằng suy nghĩ, trong đó chính bạn sẽ nắm mọi quyền hạn. Khi đó, tôi hy vọng bạn có thể thoát khỏi chứng nghiện phổ biến này – tìm thấy sự thanh thản bền vững từ bất mãn kéo dài. Ở những trang tiếp theo, tôi muốn bạn bước vào một thế giới mà dòng suy nghĩ không thể chiếm hữu tài sản quý giá nhất của bạn – sự tập trung. Hơn nữa, đó còn là cuộc sống chứa những suy nghĩ giả tạo và chắc chắn chúng không phải bạn.

## **LỐI SỐNG MỚI**

Chúng ta đang sống trong một xã hội đòi hỏi và mong đợi những câu trả lời tức thời: các bí quyết để vượt qua những thách thức trong cuộc sống. Việc chúng ta muốn xoa dịu nỗi đau khổ cũng là điều dễ hiểu. Và thực sự, cuốn sách này chứa đựng các bài tập giúp bạn gạt bỏ những suy nghĩ miên man gây ra đau khổ. Nhưng rủi thay, bạn không thể tìm được cách riêng để rũ bỏ những suy diễn hoặc lẽ ra bạn đã thoát khỏi chứng nghiện này nhiều năm trước, và cuộc sống hiện tại của bạn sẽ hoàn toàn khác. Càng cố suy nghĩ theo

cách riêng để thoát khỏi những suy diễn, bạn sẽ càng phải suy nghĩ nhiều hơn.

Cách tốt nhất để thay đổi cuộc sống là thay đổi chính con người bạn đang sống. Khi mắt bạn nhìn thấy sự thay đổi, những điều bạn nhìn thấy sẽ thay đổi. Người quan sát sẽ khiến người bị quan sát phải thay đổi. Khi bạn hiểu rõ bản thân trong mối quan hệ với những suy nghĩ mới, cuộc sống của bạn cũng sẽ đổi thay.

Tôi mong bạn nằm lòng những câu chữ trên. Ngoài tâm trí, hãy để ý nghĩa được len lỏi vào cơ thể và trái tim bạn. Yêu cầu này có vẻ kỳ quặc – nhưng đó là cách để suy ngẫm về quá trình tư duy, đồng thời chiêm nghiệm những câu từ này thông qua một cổng thông tin khác thay vì vùng tư duy của bạn.

Tôi muốn bạn tạm ngừng phán xét và chống trả sự suy diễn luôn thôi thúc bạn buông bỏ suy nghĩ hoặc suy ngẫm để gạt bỏ suy nghĩ. Hãy thử trải nghiệm cuộc hành trình trong cuốn sách này theo một cách mới, bạn không cần biết nó mang lại ý nghĩa tức thời gì mà chỉ cần “xuôi theo”. Nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng bạn đừng cố gắng tìm hiểu mọi thứ quá sớm. Lối thoát khỏi sự suy diễn dành riêng cho bạn cũng sẽ xuất hiện. Bây giờ, hãy tự tin rằng những suy nghĩ bạn nhìn thấy có thể thay đổi, chính bạn sẽ thay đổi mối quan hệ với chúng, và những suy nghĩ đó thực sự trở lại bản chất riêng của chúng.<sup>1</sup>

Dù bạn ở bất cứ đâu, tôi cũng hy vọng cuốn sách này sẽ mang đến lợi ích cho bạn – dù bạn chưa bao giờ ngồi thiền hay đã rèn luyện tâm thức nhiều năm liền. Điều quan trọng là cuốn sách này sẽ càng hữu

---

<sup>1</sup> *Thoughts Without a Thinker* (tạm dịch: Suy Nghĩ Không Mang Kẻ Nghĩ Suy); Mark Epstein; Nhà xuất bản Basic Books, New York; năm 2013.

ích nếu bạn đủ can đảm lắng nghe trải nghiệm. Và... hữu ích nhất khi bạn không hồ hởi nghĩ về sự hữu ích đó.

Nếu đã chọn điều này, rất có thể một phần trong bạn muốn gạt bỏ suy nghĩ, chấm dứt sự tự hủy hoại, kiểm soát dòng suy nghĩ, tự do suy ngẫm về mọi thứ, hạn chế âm thanh phiền nhiễu, giải tỏa lo âu, trải nghiệm sự bình yên hoặc có thể là tất cả. Dẫu sao, bạn cũng biết rằng cách suy nghĩ hiện tại đang khiến bạn đau khổ và thay đổi cuộc sống lẫn suy nghĩ của bạn. Đáng mừng là bạn đã đúng. Đáng mừng hơn là điều đó có thể xảy ra. Tôi dám đảm bảo với bạn một điều trong cuốn sách này: Nếu bạn điều chỉnh mối quan hệ với suy nghĩ, bạn sẽ thay đổi được cuộc sống của chính mình.



SUY NGHĨ GIÚP MỐI QUAN HỆ KHỎI SẮC

TẬP TRUNG NHẬN THỨC

CHƯƠNG

MỘT

Tara đến gặp tôi khi cô ấy đang ở độ tuổi trung niên. Theo lời Tara chia sẻ, suốt mười năm qua, cô ấy đã cố gắng thoát khỏi những suy nghĩ liên tục ám ảnh mình. Cô ấy thử mọi cách để kiểm soát suy nghĩ của mình, đặc biệt là tự nói bản thân vô dụng. Cô ấy chủ yếu luyện tập các phương pháp tư duy tích cực bao gồm thiền định tích cực và bày tỏ sự biết ơn. Cô ấy nỗ lực tập luyện nhằm điều chỉnh những suy nghĩ bên trong. Tara đã biết kiểm soát tình hình và không còn bị tác động nữa. Nhưng lúc ở văn phòng tôi, cô ấy vẫn chật vật chống chọi với những cuộc trò chuyện diễn ra liên tục trong đầu. Cô ấy cảm thấy vô vọng, gục ngã và yếu thế trước mọi suy nghĩ và tác động của chúng.

Tôi gặp hàng trăm người như Tara – những người cảm thấy mất niềm tin vào các liệu pháp chữa lành bản thân và tâm lý thay đổi. Nghề của tôi thường tiếp đón những khách hàng không có khả năng tìm thấy sự thanh thản lâu dài từ những dòng suy nghĩ ám ảnh thông qua liệu pháp chữa lành bản thân đầy hứa hẹn. Bạn cũng không nên từ bỏ nếu đã thử mọi phương pháp mới mẻ khác. Không tìm thấy điều bạn cần không phải lỗi của bạn. Kiểm soát dòng suy nghĩ chỉ là sửa chữa tạm thời, giống như nhổ cỏ mà không nhổ tận gốc. Nó chỉ hiệu quả đến một mức độ nào đó, khi mọi thứ diễn ra êm đẹp, chúng ta sẽ tận hưởng thực tại. Nhưng nếu mọi thứ trong cuộc sống trở nên khó khăn và tồi tệ, chúng ta không thể suy nghĩ tích cực được. Liệu pháp chữa lành thất bại, chúng ta “ngược dòng” về những niềm tin và lối suy nghĩ cũ kỹ. Tư duy tích cực có thể giúp bạn phấn chấn nhưng không thể giải quyết vấn đề thực tại. Nó không đủ năng lượng để thực sự thay đổi sự tin tưởng ẩn nấp dưới những suy nghĩ tiêu cực.

Sau cùng, đó chỉ là cách thức sơ cứu tạm thời khiến tình trạng ngày càng trầm trọng.

Vấn đề khiến tư duy tích cực không phải giải pháp hữu hiệu chính là do mức độ tin cậy. Lý do chính vì nó giải quyết sai vấn đề. Để biến suy nghĩ tiêu cực thành tích cực, chúng ta thường dựa vào những niềm tin sai lầm. Giả sử chúng ta có thể, chúng ta rất nên kiểm soát những suy nghĩ đang “lên tiếng”. Điều này đặc biệt quan trọng vì các suy nghĩ có khả năng kiểm soát chúng ta. Cuối cùng, chúng ta phải kiểm soát suy nghĩ trước khi mọi thứ đều ổn. Tất cả đều sai. Tư duy tích cực (một cách vô lý) khiến chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc xuất phát từ những suy nghĩ bên trong vào bất cứ thời điểm nào. Do đó, việc quản lý và kiểm soát thành công dòng suy nghĩ là chìa khóa mang lại hạnh phúc. Với cách này, chúng ta vẫn còn phụ thuộc vào dòng suy nghĩ cũng như yếu tố nằm ngoài kiểm soát. Tư duy tích cực thực sự truyền cảm hứng nhưng bản chất lại rút cạn năng lượng của chúng ta.

Chữa lành bản thân đóng vai trò như một liệu pháp nhận thức, một bộ kỹ thuật giúp chúng ta kiểm soát những suy nghĩ ngoài mong muốn. Nhưng để suy nghĩ không kiểm soát điều bạn mong muốn, bạn không nên cố gắng kiểm soát suy nghĩ của mình – tức là đừng cố gắng gạt bỏ chúng. Để thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực, bạn không cần buông bỏ mọi suy nghĩ (thường xuyên, lặp lại nhiều lần và kéo dài mãi mãi). Việc bạn cần làm là giải phóng bản thân ra khỏi cuộc chiến.

## **GÁC LẠI ĐỂ TĨNH TÂM**

Vậy làm thế nào để thoát khỏi cuộc chiến? Làm thế nào để từ bỏ điều này? Theo tôi, bạn nên bắt đầu quá trình bằng cách thay đổi triệt

để góc nhìn. Trong hệ thống tư duy tích cực, để tâm trí bình thản, suy nghĩ cần ổn định theo ý thích của chúng ta. Điều này cho thấy chúng ta đang bị lệ thuộc vào suy nghĩ. Về cơ bản, chúng ta và suy nghĩ là một. Nhưng có đúng không? Để thoát khỏi cuộc chiến, bạn nên bắt đầu cân nhắc hạnh phúc của mình hoàn toàn không phụ thuộc vào việc điều chỉnh suy nghĩ, và hơn hết, không phụ thuộc vào ý thích hay xuôi theo dòng suy nghĩ.

Có bao giờ bạn nhận thấy dù dòng suy nghĩ không xuất hiện nhưng bạn vẫn hiện diện tỉnh táo và sáng suốt? Chúng ta vẫn tồn tại dù có hoặc không có suy nghĩ. Điều này khẳng định suy nghĩ không tạo ra chúng ta. Làm sao chúng ta vừa xuất hiện vừa biến mất cùng một lúc được? Nếu luyện tập đều đặn các bài tập trong cuốn sách, thỉnh thoảng bạn sẽ nhận thấy những suy nghĩ đang tồn tại, xuất hiện và thậm chí biến mất. Thực tế, chúng ta có thể nhìn và nghe thấy dòng suy nghĩ. Điều đó cũng cho thấy chúng ta và suy nghĩ không phải là một. Chúng ta không thể tồn tại và hiện diện cùng một lúc. Hóa ra, trọng tâm của hạnh phúc là nhận ra chúng ta và suy nghĩ không phải một thể thống nhất.

---

*Câu hỏi tự vấn: Nếu tôi và suy nghĩ đều tách bạch thì sao?  
Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nghe, nhìn thấy những suy nghĩ,  
và nhận ra những suy nghĩ nội tâm đang xuất hiện?*

*Hãy để dòng suy nghĩ "sống" cùng bạn trong mọi hoạt  
động hằng ngày và quan sát xem điều gì sẽ xảy ra.*

---

Việc suy nghĩ xuất hiện và biến mất trong vùng nhận thức của chúng ta hoàn toàn bình thường, ngoại trừ nội dung của chúng. Suy nghĩ có thể nói lên mong muốn của chúng ta, và chúng ta vẫn cảm thấy bình thản. Suy nghĩ dừng kiểm soát chúng ta khi có một khu vực riêng bên trong chúng ta được nuôi dưỡng để quan sát, điều chỉnh và kiểm soát suy nghĩ một cách tự nhiên. Để thoát khỏi xiềng xích suy nghĩ, bạn cần tỉnh táo quan sát những điều đang xảy ra trong tâm trí và bắt đầu ngừng kiểm soát những gì bạn nhìn thấy.

## **NHẬN THỨC LÀ QUAN SÁT**

Tôi sẽ thảo luận về cụm từ “nhận thức” trong cuốn sách này. Nhận thức thực sự là chìa khóa để thoát khỏi tư duy gây nghiện. Nhưng chúng ta có thể thảo luận về cụm từ này theo nhiều nghĩa khác nhau. Nó không hoàn toàn là một kỹ năng; thay vào đó, chúng ta đã sở hữu nó từ khi sinh ra. Điều này đúng ở một mức độ nào đó, nhưng trong hoàn cảnh này, nhận thức là yếu tố rất cụ thể và là kỹ năng chúng ta cần phát triển, trau dồi.

Như đã đề cập, nhận thức là việc tạo ra một người quan sát nội tâm có thể nhìn thấy những suy nghĩ mông lung, tách biệt và nguyên vẹn. Trước khi đưa ra bất cứ lựa chọn nào về cách bạn muốn liên hệ, phản hồi với suy nghĩ, bạn phải xây dựng nhân vật “tôi” hoặc một nhân chứng tách biệt khỏi suy nghĩ. Bạn cần tạm dừng, vì chúng ta không thể thay đổi mối quan hệ với “một thứ gì đó” cho đến khi chúng ta nhận diện nó đang tồn tại trong mối quan hệ. Như Eckhart Tolle giải thích, khi nhìn thấy dòng suy nghĩ, chúng ta sẽ thoát khỏi vấn đề này.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Video “Cải nghiện suy nghĩ tiêu cực”; Eckhart Tolle; được đăng tải ngày 18 tháng 2 năm 2018, được truy cập tháng 9 năm 2019; <https://www.youtube.com/watch?v=j91ST2gtR44>.

## QUAN SÁT SUY NGHĨ NHƯ BẦY CHIM TRÊN TRỜI

Khi sinh ra, chúng ta trải nghiệm cuộc sống thông qua các giác quan: nhìn, nghe, nếm, ngửi và cảm nhận, nhưng bản thể "tôi" vẫn chưa được trải nghiệm những điều này. Cảm nhận cứ thế diễn ra; bản thân, kinh nghiệm và môi trường của chúng ta đều là một. Nhưng khi lớn lên, chúng ta bắt đầu quan sát, trải nghiệm bản thân như một thực thể riêng biệt là "tôi" phản chiếu trong gương. Sau đó, các phương ngôn về cái bụng của tôi, cái kẹo của tôi, chiếc xe cút kít của tôi xuất hiện, chúng ta bắt đầu có những trải nghiệm bản thân tách biệt khỏi môi trường sống. Theo thời gian, cá thể "tôi" khác biệt này sẽ thay đổi sự tập trung vào các vật thể trong nhận thức của ngôi thứ ba: đồ chơi, đồ vật, con người, thức ăn... Ôi, nhìn cái kia, chạm cái này, nếm cái kia. Chúng ta bị giảm tập trung vì những vật thể được chỉ định. Trong lúc này, chúng ta đánh mất khả năng quan sát hoặc cảm nhận: mối quan hệ với đối tượng được gắn kết nhờ nhận thức. Đồng thời, chúng ta mất kết nối với không gian chứa đựng đối tượng.

-

Nếu bạn chỉ lên bầu trời và hỏi "Đó là cái gì?", hầu hết mọi người sẽ nói đó là một con chim, máy bay, đám mây hoặc một số vật thể khác mà họ nhìn thấy ngay tại thời điểm đó. Nhưng những điều không hiện diện và quen thuộc lại chính là bầu trời. Chúng ta tập trung vào đối tượng đang hiện hữu nhiều tới nỗi bỏ lỡ cả một không gian vô tận; trên bầu trời có chim chóc, máy bay, đám mây, và tất cả mọi thứ còn lại đều xuất hiện rồi biến mất. Đó chính là vấn đề của tâm trí. Chúng ta chỉ nhận thấy dòng suy nghĩ nhưng không biết được nơi chúng xuất hiện và biến mất. Chúng ta chỉ nghe thấy những tiếng nói nhưng không biết được ai mới là người nghe. Tuy nhiên, để thay đổi

suy nghĩ, bạn phải hiểu rằng nhận thức bao bọc suy nghĩ giống như trên trời có những chú chim.

---

### *LUYỆN TẬP: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ PHƯƠNG PHÁP NHẬN THỨC*

*Theo mục đích của tác giả, nhận thức chỉ đơn giản là nhận ra những gì đang diễn ra. Đây là một kỹ năng bạn có thể trau dồi bằng cách chủ động tập trung vào hiện tại mà không phán xét. Nghĩa là, bạn có thể nhận thức rõ hơn về những gì đang xảy ra trong tâm trí, cơ thể, môi trường sống và mọi thứ khác ở thời điểm hiện tại của bạn. Bạn có thể cảm nhận được những điều đó mà không cần biết lý do tại sao nó xuất hiện, liệu bạn có thích hay phải làm gì với nó không. Bạn chỉ cần quan sát mà không cần can thiệp vào nội dung dòng suy nghĩ. Khi luyện tập, bạn thường có thái độ tò mò và cởi mở; vì mục tiêu của bạn chỉ đơn giản là quan sát mà không cần tìm kiếm bất cứ điều gì cụ thể.*

- 1. Tưởng tượng lúc này bạn đang chĩa máy ảnh trước mặt. Bạn sẽ nghe và nhìn thấy gì?*
- 2. Quan sát những gì đang xảy ra bên trong. Có ít hay nhiều suy nghĩ, chúng xuất hiện ở khắp mọi nơi? Bạn có thể xác định những từ ngữ hoặc hình ảnh của các dòng suy nghĩ không? Hay chúng xuất hiện một chỗ và gây nhiễu tiếng?*

*3. Những dòng suy nghĩ mang cảm xúc gì? Làm thế nào để cảm nhận chúng (mà không can thiệp vào nội dung)?*

*Tuy nhiên, bạn không cần trả lời những câu hỏi này. Thay vì giúp bạn thay đổi, đây chỉ là các gợi ý giúp bạn quan sát suy nghĩ của bản thân. Trọng tâm các câu hỏi này là: học cách lắng lẽ quan sát thước phim tâm trí của chính bạn.*

---

Việc thực hành phương pháp nhận thức (còn được gọi là “chánh niệm”) là hướng sự tập trung vào bên trong cơ thể và quan sát. Chúng ta không vẽ một câu chuyện hiện hữu nào, không cố gắng tìm kiếm, thay đổi cũng như cố gắng đạt được bất cứ điều gì thông qua nó. Chúng ta chỉ xem xét và không thay đổi, sửa chữa, điều chỉnh hoặc kiểm soát những gì chúng ta thấy. Mặc dù điều này nghe có vẻ đơn giản, thậm chí đến mức kỳ lạ hoặc vô nghĩa nhưng nó thực sự dễ dàng.

Phương pháp thực hành nhận thức hiệu quả nhất lại là cách đơn giản nhất. Trớ trêu thay, điều này dường như đơn giản đến mức tâm trí không thể nắm bắt hoặc chịu đựng được. Đó là một phương pháp thực hành cố tình “bỏ đói” tâm trí bằng “chế độ ăn uống” thông thường bao gồm các bí quyết điều chỉnh, bài luyện tập, danh sách việc cần làm – những thứ khiến tâm trí tự bận rộn. Thực hành nâng cao nhận thức không bao gồm bồi đắp tâm trí cũng như rèn luyện tinh thần vốn thân thuộc. Tâm trí trở nên lơ đãng nếu ít được chỉ dẫn hoặc có ít việc phải làm; nó muốn được bận rộn suy xét, tạo



câu chuyện và lên kế hoạch để thay đổi những điều nó thấy. Nhưng chúng ta chỉ nên đứng yên quan sát.

Phương pháp thực hành này là một sự quan sát đích đến của chính nó nhằm chiếm giữ vị trí của người quan sát và tâm trí của chính bạn. Giống như bạn chia máy ảnh trước mặt nhưng sau đó rời đi và để tự quay những gì nó thấy. Quá trình ghi hình vẫn diễn ra nhưng bạn không có mặt để phán xét, diễn giải hoặc chỉnh sửa. Giống kiểu “quay hình trung thực” của Pháp, hay còn gọi là véc tơ, với chủ đề là ý thức của chính chúng ta.

Những gì tôi mô tả là thực hành nhận thức ở dạng thuần túy nhất: quan sát suy nghĩ, khơi dậy sự tò mò và gần gũi. Tuy nhiên, nếu chưa quen với phương pháp này, bạn khó lòng nhìn thấy điều gì đang xảy ra bên trong tâm trí mà không có bất cứ kế hoạch hoặc chiến lược nào hỗ trợ. Mọi thứ đều ổn cả. Nếu đã thử và cảm thấy không thể làm gì khác ngoài quan sát, bạn có thể khiến tâm trí chú ý đến một điều gì đó – để tâm trí thay vì suy nghĩ sẽ tự bận rộn trong giai đoạn thực hành.

---

### LUYỆN TẬP: RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG CHÚ Ý VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG

*Trong thực hành nhận thức, hơi thở được sử dụng như một đối tượng của sự chú ý, một loại hoạt động dành cho tâm trí của bạn (giống lúc bạn ném chiếc tất cho con chó gặm, nó sẽ ngừng lảng xăng bên bạn). Hơi thở có ích không phải vì bất cứ tính chất trọng yếu hay thần bí nào,*

*chỉ đơn giản vì hơi thở luôn tồn tại và sẵn sàng dẫn bạn bước vào cánh cửa hiện thực.*

*Bạn cần thực hành những việc sau:*

- *Tập trung cảm nhận hơi thở ở mũi, ngực, bụng hay bất cứ bộ phận nào khác (chính là nơi bạn nhận thấy hơi thở không còn quan trọng).*
- *Chú ý, cảm nhận hít thở và những khoảng lặng khác biệt giữa chúng.*
- *Thực hiện ngay cả khi suy nghĩ đến và đi, đồng thời ra dấu (mất trí) để bạn có sự tập trung.*

*Việc ngồi tập trung vào hơi thở, đồng thời cường lại sự mời gọi của nội dung suy nghĩ, xuôi theo dòng chảy đó nghĩa là bạn đang nuôi dưỡng một bản thể không chứa đựng suy nghĩ, và bản thể này được quyền quyết định bạn có nên bước vào vùng suy nghĩ hay không.*

1. *Hãy nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu.*
2. *Đặt tay lên bụng và hít một hơi khác, nhận thấy bụng của bạn phồng lên xẹp xuống.*
3. *Đưa sự chú ý vào bên trong cơ thể, cảm nhận bất cứ sự tác động nào đang hiện diện.*
4. *Bây giờ hãy đưa sự chú ý của bạn vào trong hơi thở. Cảm nhận hơi thở ở bất cứ nơi nào bạn thấy khác biệt.*
5. *Không cố gắng kiểm soát hoặc thay đổi điều gì bằng mọi giá. Bạn chỉ cần tập trung và cảm nhận cơ thể*

*đang tự thở. Hãy duy trì sự tập trung của bạn vào từng hơi thở.*

*6. Hãy chú ý đến cảm nhận đang hiện diện ở hơi thở. Bạn chỉ cần quan sát những suy nghĩ sẽ xuất hiện mà không xâm nhập và phán xét bản thân hoặc suy nghĩ. Hãy tập trung vào hơi thở.*

*7. Nếu nhận thấy bản thân đang chìm vào suy nghĩ, hãy nhớ rằng bạn không tồn tại ở đó và tập trung trở lại vào hơi thở. Đừng phán xét bản thân vì suy nghĩ; bạn chỉ cần tập trung vào hơi thở tiếp theo.*

*8. Tiếp tục thực hiện quá trình này trong mười phút. Việc bạn tập trung vào hơi thở hàng trăm lần trong mười phút hoàn toàn bình thường. Mỗi khi nhận ra bản thân chìm vào suy nghĩ nhưng không hiện diện, hãy vui vẻ biết rằng bạn đã tỉnh thức và nhận thấy sự vắng mặt của chính mình.*

*Cảm nhận dòng hơi thở và quan sát các suy nghĩ xuất hiện riêng rẽ đồng nghĩa với việc bạn đang xây dựng bức tường nhận thức kiên cố, tách bạch bản thân khỏi chúng – xóa bỏ sự hiện diện khỏi nội dung tâm trí. Khi kiên trì tập luyện, bạn sẽ bắt đầu trải nghiệm bản thân như sự tỉnh thức trước mọi suy nghĩ đang tồn tại thay vì là chính chúng.*

Lúc thực hành chánh niệm, điều quan trọng không nằm ở những gì bạn tìm thấy trong tâm trí khi quan sát nó, bất kể nó cuốn hút hay thấu đáo như thế nào. Một nhà vật lý thiên văn từng chia sẻ rằng một bước đột phá khoa học đã nảy sinh trong buổi thiền định; ông nhận ra sự thức tỉnh này sẽ khiến tri thức về vũ trụ của chúng ta thay đổi. Nhưng vị thầy chánh niệm xua tay “rũ bỏ” những phát hiện này, nhắc nhở ông không nên liên kết hoặc ca ngợi những gì xuất hiện trong ý thức hay nội dung tâm trí. Ông chỉ cần quan sát và chú ý những việc đang làm – sự thức tỉnh.

Đây là một hành động tò mò về ý thức của bản thân – không nằm ở vật chất được khám phá. Bạn tập trung vào hơi thở khi nhận thấy những chuyển động của tâm trí. Ý nghĩ đằng sau việc thực hành là để quan sát tâm trí của bạn không xuất phát từ suy nghĩ. Thay vì quan sát mọi thứ bắt nguồn từ suy nghĩ, hãy quan sát chúng từ chính vùng nhận thức của bạn.

## **HÃY LUYỆN TẬP THƯỜNG XUYÊN**

Điều quan trọng nhất của thực hành nhận thức là thực hiện và duy trì hoạt động này. Nếu bạn thực sự muốn thoát khỏi những suy nghĩ ám ảnh, tôi khuyên bạn nên luyện tập thường xuyên – mỗi ngày, và nếu có thể – hãy thực hành. Luôn nhớ rằng thời gian bạn còn sống tương đương với thời gian chúng nghiệm suy nghĩ tồn tại cũng như việc để tâm mọi suy nghĩ, niềm tin rằng bạn và suy nghĩ là một. Bạn cần dành thời gian thực hành để cởi bỏ bản thân và nhân dạng của bạn khỏi những suy nghĩ, củng cố sức mạnh nhận thức thiết yếu để quan sát, kiểm soát chúng. Thực chất, suy nghĩ rất quyến rũ. Do đó, sự cam kết và kiên trì thực hành là vô cùng cần

thiết. Điều này sẽ giúp nuôi dưỡng sức mạnh và thực tại chống lại sự mời gọi của chúng.

Nếu có thể, bạn hãy dành ít nhất mười phút mỗi ngày để thực hiện phương pháp này, chỉ cần chú ý đến những gì xuất hiện trong vùng nhận thức của bạn – những suy nghĩ và cảm giác. Nếu bạn có thể thực hành hai mươi hoặc ba mươi phút sẽ rất tốt. Nếu chỉ có thể tập luyện năm phút mỗi ngày, bạn hãy dành trọn năm phút để tập luyện. Đây không phải một cuộc thi “được cả ngã về không”; việc thực hành nhận thức vào bất cứ lúc nào cũng đều có ích và xứng đáng với thời gian bạn bỏ ra.

Bạn có thể luyện tập trên ghế tựa, đệm thiền, thảm tập yoga hoặc ghế sofa. Ngồi thẳng lưng và có tư thế phù hợp sẽ giúp tối ưu hóa bài tập, nhưng đó không phải điều quan trọng. Quan trọng là bạn luyện tập và duy trì. Bạn có thể thực hành ở bất cứ đâu: trên tàu điện ngầm, tại bàn làm việc, trong nhà hàng... Do đó, vị trí không phải vấn đề. Trên thực tế, thời gian bạn luyện tập thậm chí không diễn ra liên tiếp. Nếu không thể tập luyện theo trình tự trong mười phút (đó có thể là vấn đề riêng bạn mong được giải quyết), bạn hãy dành vài phút luyện tập ngắt quãng ở bất cứ đâu. Điều này sẽ giúp bạn ngừng việc đang làm và tập trung vào chính tâm trí bạn. Cách làm này cũng có thể hiệu quả. Không cần răm rắp tuân theo trình tự, bạn chỉ cần quan sát hành động và ảnh hưởng của những suy nghĩ đến bạn như thế nào.

## **QUAN SÁT KHÔNG PHÁN XÉT**

Nhận thức cũng có thể được nuôi dưỡng thông qua thực hành quan sát không phán xét. Suy nghĩ của chúng ta được hình thành từ quan điểm, thích và không thích, diễn giải, phân tích và phán đoán.

Mặt khác, thực hành quan sát không phán xét chính là trải nghiệm cuộc sống thực tại diễn ra ở bất cứ đâu mà không đưa ra nhận xét và đánh giá cá nhân về chúng. Lý do khiến điều này nghe có vẻ đúng đắn vì nó hoàn toàn trái ngược với cách sống của hầu hết chúng ta. Trong phạm trù này, chúng ta luyện tập ở thời điểm hiện tại mà không thêm thắt suy nghĩ về những gì đang xảy ra. Trải nghiệm của chúng ta chỉ đơn giản xuất hiện mà không cần hình thành chuỗi ý nghĩ về bản thân nó, mang ý nghĩa gì và cả những điều còn lại. Chúng ta sống mặc nhiên với mọi diễn giải đi kèm.

---

### *LUYỆN TẬP: QUAN SÁT KHÔNG PHÁN XÉT*

*Mặc dù sống không nói lên ý kiến nghe có vẻ khó tin nhưng thực hành quan sát không phán xét thực sự dễ luyện tập. Lạ thay, chúng ta đều biết mình đã dành cả đời để hình thành những suy nghĩ và quan điểm về mọi thứ ngay khi mới bắt đầu.*

- 1. Nhắm mắt lại, hít thở sâu bằng mũi, đưa tất cả không khí vào bụng. Giữ nhịp hít vào, sau đó thở ra một hơi dài chậm chậm bằng miệng. Giữ nhịp thở ra. Bạn có thể luyện tập nhiều lần nếu muốn.*
- 2. Cảm nhận vị trí nào đang chịu áp lực căng thẳng trên cơ thể. Hãy từ từ thư thả và buông bỏ.*
- 3. Bây giờ, bạn hãy mở mắt ra, nhìn xung quanh căn phòng. Hãy quan sát và không nhận xét bất cứ điều gì*

*bạn nhìn thấy. Bạn không cần gọi tên chúng, bày tỏ sự yêu thích, quyết định việc cần làm hoặc làm bất cứ điều gì khác. Bạn chỉ cần quan sát và tiếp thu mọi thứ trong phạm vi phi ngôn ngữ và phi nhận thức về chúng.*

**4. Để ý trải nghiệm này gợi lên điều gì bên trong bạn.**

*Nếu không có quan điểm, cuộc sống của chúng ta vẫn sẽ đa dạng nhưng hoàn toàn khác biệt. Thông qua hoạt động này, chúng ta bắt đầu trải nghiệm cuộc sống không có đánh giá và bình luận, hiểu đơn giản là không có suy nghĩ. Khi chúng ta được phép sống mà không cần tường thuật hay phát biểu ý kiến về mọi thứ, chứng nghiệm suy nghĩ của chúng ta sẽ tự nhiên biến mất. Cuối cùng, chúng ta sẽ cảm thấy thực sự tự do và nhẹ nhõm hơn bao giờ hết.*

---

Với bất kể điều gì xảy ra trong cuộc sống, bạn luôn có thể tạm ngừng và quan sát các kiểu suy nghĩ đang “chảy” qua vùng nhận thức. Bạn có thể duy trì mức độ tập trung nhất định đối với cách tác động của suy nghĩ vào mọi lúc. Thực hành nhận thức không chỉ là hoạt động bạn cần làm mà còn là cách sống thật với chính bản thân mình. Luyện tập thường xuyên quá trình thay đổi sự tập trung sẽ mang lại kết quả hoàn mỹ và giải phóng bạn khỏi sự bất mãn kéo dài.

Khi đọc từng trang sách, bạn sẽ tìm thấy các phương pháp thực hành nhận thức cũng như những kỹ thuật chuyên sâu dành cho kiểu tư duy phổ biến và câu hỏi hóc búa. Trọng tâm của thực hành nhận

thức là gỡ bỏ ràng buộc giữa chúng ta với suy nghĩ, đồng thời thấu hiểu bản thân hơn là suy nghĩ. Nhận thức là cách thực hành đơn giản và hiệu quả nhất mà chúng ta sẽ thực hiện. Tại sao bạn không bắt đầu ngay hôm nay?



M U Ô N  
V À N

P H Ầ N

---

---

M Ộ T

N Ồ I  
Đ A U

VÒNG LẶP SUY NGHĨ TIÊU CỰC

CHƯƠNG

HAI

"TÔI BỊ ÁM ẢNH  
NHỮNG CHUYỆN ĐAU LÒNG"

**Đ**ã bao giờ bạn để ý bản thân suy nghĩ về những chuyện đã, đang và sẽ làm lỡ nhiều như thế nào chưa? Nếu câu trả lời là có, bạn hoàn toàn bình thường, kể cả khi bạn thấy điều đó khác lạ hay vô ích. Theo một nghiên cứu của Tổ chức Khoa học quốc tế, một ngày con người hình thành đến sáu nghìn suy nghĩ.<sup>1</sup> Bác sĩ y khoa Deepak Chora lại cho rằng con số đó dao động từ sáu đến tám nghìn một ngày.<sup>2</sup> Hơn nữa, theo nghiên cứu mới đây, 80% suy nghĩ đó đều tiêu cực, và 90% là suy diễn.<sup>3</sup> Chúng liên tục gợi đi gợi lại trong đầu chúng ta. Lạ thay, suy nghĩ càng tiêu cực, chúng ta càng dễ sa vào và khó dứt. Nếu thử tính toán, bạn sẽ thấy có rất nhiều suy nghĩ tiêu cực lặp đi lặp lại.

Khi một suy nghĩ xuất hiện, ngay lập tức chúng ta rơi vào trạng thái lơ là trước lời đề nghị hoặc đe dọa của chúng. Chúng ta thấy đó như một lời thỉnh cầu và bị cuốn hút không chút đắn đo – bất kể nó dẫn chúng ta tới đâu. Quả thực, suy nghĩ có thể dẫn chúng ta đến những vùng hiểm nguy sâu vào “khu xóm” u tối và đáng sợ bên trong trí óc.

Pamela thức dậy vào mỗi sáng với tiếng ong bắp cày vo ve trong đầu. Trước khi đi ngủ, cô ấy toàn bị cuốn vào những suy nghĩ xoay vòng như ong bắp cày, vấn đề không hồi kết, những việc có thể sai

---

<sup>1</sup> Bài viết “Các vấn đề tâm trí: Cách khơi dậy suy nghĩ tích cực dễ dàng”, Neringa Antanaityte; Tổ chức tLEX; được truy cập tháng 5 năm 2020; <https://tlexinstitute.com/how-to-effortlessly-have-more-positive-thoughts>.

<sup>2</sup> Bài viết “Tại sao chúng ta thiên?”; Deepak Chopra; được đăng tải ngày 5 tháng 5 năm 2017, được truy cập ngày 15 tháng 12 năm 2019; <https://www.deepakchopra.com/articles/why-meditate/>.

<sup>3</sup> Bài viết “Thách thức tư duy tiêu cực của bạn”; Maria Millet; Khu vực mở rộng MSU thuộc Đại học Bang Michigan, ngày 31 tháng 3 năm 2017; [https://www.canr.msu.edu/news/challenge\\_your\\_negative\\_thoughts](https://www.canr.msu.edu/news/challenge_your_negative_thoughts).

sốt và nhiệm vụ cần hoàn thành. Cô ấy khởi đầu một ngày trong lo lắng, sợ hãi và cảm giác “lép vế” trước khi ra khỏi giường. “Tôi cảm thấy những suy nghĩ như đàn ong vo ve điên cuồng xung quanh lẫn bên trong tôi.” Tâm trí chúng ta dường như khởi động với tất cả nguồn năng lượng bị ứ đọng suốt tám giờ đồng hồ. Lúc này, “xông xáo” tạo ra những suy nghĩ và tái thiết lập vị trí với vai trò tổng tư lệnh sẽ khiến nhận thức bị kiểm soát.

## **CHỨC NĂNG TIẾN HÓA CỦA TƯ DUY TIÊU CỰC**

Ở cấp độ tiến hóa, chúng ta tập trung vào yếu tố tiêu cực như một bản năng sinh tồn. Theo nhà tâm lý học, Tiến sĩ Rick Hanson giải thích, chúng ta có khuynh hướng tiêu cực khi nhắc đến sự tập trung. So với thông tin tích cực có cường độ tương đương, các hoạt động và xung động trong não bộ được sản sinh từ thông tin tiêu cực nhiều hơn hẳn. Não bộ chúng ta cũng giỏi cảm nhận yếu tố tiêu cực hơn tích cực. Để cố gắng bảo bọc chúng ta, não bộ phóng đại các mối đe dọa, hạ thấp khả năng và sức mạnh cũng như che đậy khả năng ứng biến khó khăn. Hanson chia sẻ: “Chúng ta vừa là velcro<sup>1</sup> cho những trải nghiệm tiêu cực vừa là teflon<sup>2</sup> cho những trải nghiệm tích cực.” Nghĩa là chúng ta suy nghĩ, ghi nhớ và nhìn nhận bất cứ điều gì sai sót hoặc tồi tệ trong cuộc sống. Đồng thời, chúng ta có xu hướng lãng quên, hạ thấp hoặc hạn chế những điều tốt đẹp.<sup>3</sup> Chắc chắn, chúng

<sup>1</sup> Loại khóa dán của áo quần bao gồm hai dải bằng sợi nilon, một nhám một trơn, khi ép lại sẽ dính chặt nhau.

<sup>2</sup> Hợp chất polymer chứa fluor và cacbon có những tính chất tuyệt vời mà các loại chất dẻo khác không thể làm được.

<sup>3</sup> *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* (tạm dịch: Hạnh Phúc Bền Lâu: Khoa Học Não Bộ Mới Về Sự Mãn Nguyện, Bình Tĩnh Và Tự Tin); Rick Hanson; Nhà xuất bản Harmony Books, New York, năm 2016; trang 42-43.

ta sẽ khó tránh khỏi những suy nghĩ tiêu cực một khi chúng đã bám dính chúng ta. Điều xấu “cắm rễ” lâu hơn điều tốt.

Trên thực tế, những trải nghiệm tiêu cực chiếm giữ không gian trong não bộ nhiều hơn những trải nghiệm tích cực. Tiến sĩ John Gottman – nhà nghiên cứu về mối quan hệ đã phát hiện ra rằng, đối với mỗi tương tác tiêu cực giữa một cặp vợ chồng, họ cần tạo năm tương tác tích cực để cảm thấy vui vẻ trở lại. Đó là tỷ lệ 5-1 của tích cực và tiêu cực – một cuộc chiến không cân sức.<sup>1</sup>

Hàng triệu năm qua, các sinh vật sống đã phải quyết định xem chúng nên tập trung đạt được những điều mong muốn hay tránh khỏi những thứ gây tổn thương. Hanson gọi đây là phương pháp “củ cà rốt và cây gậy”<sup>2</sup>. Khi nói đến nỗi sợ tuyệt chủng, việc vứt bỏ cây gậy có thể là chiến lược hiệu quả. Hôm nay chúng ta đánh mất củ cà rốt nhưng ngày mai có thể tìm thấy một củ cà rốt khác. Nhưng nếu hôm nay không vứt bỏ cây gậy, chúng ta sẽ không bao giờ có ngày mai. Về cơ bản, chúng ta cần thận trọng nâng cao nhận thức và tìm kiếm những thứ có thể tước đi cuộc sống của chúng ta.

## **NHỮNG MỐI NGUY HIỂM ĐA DẠNG CỦA THỜI HIỆN ĐẠI**

Chúng ta hiểu rằng những yếu tố hình thành nguy hiểm – cây gậy – đã thay đổi kể từ thời kỳ loài sứa. Ngày nay, mối đe dọa chết người vì một cây gậy ở trong rừng (phần lớn) đã bị bác bỏ.

<sup>1</sup> Bài viết “Tỷ lệ mối quan hệ diệu kỳ dựa trên khoa học”; Kyle Benson; Tổ chức The Gottman, ngày 4 tháng 10 năm 2017; <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science>.

<sup>2</sup> *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* (tạm dịch: Hạnh Phúc Bền Lâu: Khoa Học Não Bộ Mới Về Sự Mãn Nguyện, Bình Tĩnh Và Tự Tin); Rick Hanson; Nhà xuất bản Harmony Books, New York; năm 2016; trang 42-43.

Tại cửa hàng tạp hóa địa phương, bốn trăm hai mươi mốt loại ngũ cốc trở thành động lực tồn tại của chúng ta về mặt tâm lý thay vì sinh học. Đó là “tử thần” tâm lý khiến chúng ta đang tìm cách bảo vệ chính bản thân. Tâm trí chúng ta hoạt động cả ngày lẫn đêm để duy trì giá trị, cái tôi cá nhân không bị tổn hại. Khi những mối nguy và phần thưởng thực tế biến mất, sự thay đổi tiềm tàng về nhân dạng của chúng ta xuất hiện – câu chuyện chúng ta tự kể về chính con người mình. Chúng ta luôn dò xét và lập kế hoạch để đảm bảo không có tình huống nào tổn hại đến giá trị hoặc lòng tự trọng của mình. Mặc dù tôi chắc chắn chúng ta có rất nhiều mối nguy phải tránh khi muốn sống sót trong rừng nhưng ở thời hiện đại, chúng ta có vô vàn những mối đe dọa tiềm ẩn về bản ngã. Cuối cùng, nâng cao cảnh giác dường như là việc bắt buộc khi chúng ta muốn duy trì khía cạnh tâm lý và cảm xúc nguyên vẹn.

Ở cấp độ cơ bản nhất, chúng ta ngược dòng về những suy nghĩ tiêu cực vì muốn biến chúng thành trải nghiệm tích cực, tức là khiến điều đó xảy ra theo một cách khác. Các tái hiện tinh thần đều là những trải nghiệm được ghi lại theo cách chúng ta không mong muốn nhằm xây dựng lại giá trị bản thân và cân bằng cảm xúc. Nếu có thể hiểu rõ hoàn cảnh tiêu cực, cốt lõi vấn đề và dành nhiều thời gian cho điều đó, chúng ta sẽ “xóa sổ” chúng hoặc ít nhất là cảm thấy mãn nguyện hơn. Chúng ta cố kìm nén nỗi đau để tìm ra cách tống khứ chúng. Chúng ta đều tin rằng câu trả lời nằm bên trong mọi tình huống tiêu cực, và nếu có thể khám phá điều đó – thông qua suy nghĩ, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi đau đớn.

## **NGHỊCH LÝ ĐAU ĐỚN CỦA VIỆC TỰ CHỮA LÀNH**

Nghịch lý thay, bám víu vào khổ đau lại là cách chúng ta cố gắng chăm sóc bản thân. Chúng ta tin rằng cốt lõi của giải pháp sẽ xuất

hiện ở đâu đó bên trong đóng đồ nát của vấn đề. Nhưng thông thường, điều duy nhất xuất hiện chỉ mang lại khổ đau. Chúng ta bị mắc kẹt trong đóng đồ nát, cố gắng tìm kiếm và nhặt nhạnh viên đá quý bị ẩn đem lại thanh thản.

Vì vậy, liên tục suy nghĩ về buồn đau chỉ khiến chúng ta cảm thấy nỗi đau quan trọng. Chúng xảy ra vì một lý do nào đó và sẽ không bị lãng quên. Chúng ta không muốn thoát khỏi những phiền muộn, như vậy chẳng khác nào bỏ mặc nỗi đau bản thân lẫn chính mình. Chúng ta vẫn duy trì “tình bạn” với những đau khổ. Morgan – một vị khách của tôi bày tỏ: “Tôi cảm thấy đau đớn khi phải trốn chạy khỏi những buồn đau, thậm chí đau đớn hơn cả khi suy nghĩ hoặc cảm nhận về điều đó.” Khi chúng ta nghĩ đến việc bỏ mặc nỗi đau, một nỗi buồn mệnh mang có thể xuất hiện, như thể chúng ta đang lựa chọn làm ngơ trước mọi vết thương, sự thật của chúng và chúng ta. Việc từ bỏ những suy nghĩ dường như bọc bạch rằng nỗi đau tâm thường hoặc tòi tệ của chúng ta đều là giả tạo.

Sự suy diễn giúp nỗi đau được đồng cảm, điều mà chúng ta mong mỏi nhất từ những người thân quen, những người đã khiến chúng ta tổn thương hoặc cần phải quan tâm đến vấn đề này. Bỏ mặc tổn thương giống như chúng ta có khởi đầu mới trước khi điều đó được lắng nghe, xác thực hoặc xoa dịu đúng cách. Theo đó, sự tập trung (dưới hình thức suy nghĩ) giống một loại thuốc chữa lành vết thương của chúng ta.

Tôi biết Sharon nhiều năm trước khi con cô ấy mất trong một vụ tai nạn ô tô. Suốt mười năm sau, cô ấy liên tục kể về con gái mỗi khi chúng tôi gặp nhau và cô ấy không thể sống thiếu con gái như thế nào. Cô ấy đau đớn tột cùng kể từ sau vụ tai nạn cũng là điều dễ



thông cảm. Có lúc, bằng lòng trắc ẩn sâu sắc nhất, tôi hỏi liệu cô ấy sẽ là ai nếu điều đó không phải trọng tâm của mọi khoảnh khắc trong cuộc đời cô ấy. Cô ấy trả lời rằng mình không muốn trở thành bất cứ ai khác. Cô ấy không muốn tiếp tục cuộc sống. Nếu cô ấy không nghĩ về con bé nghĩa là con bé sẽ không tồn tại, và cô ấy không bao giờ cho phép điều đó xảy ra. Cô ấy bảo tôi không cần thắc mắc. Cô ấy thà chịu đựng mỗi giây phút trong cả quãng đời còn lại của mình chứ không bao giờ chịu từ bỏ. Đối với Sharon, chuyện đó không thể kết thúc. Cô ấy sẽ chẳng bao giờ để nó kết thúc.

Bạn có thể ôm chặt nỗi đau khổ vì chưa sẵn sàng để quá khứ trở thành dĩ vãng. Bạn có thể chưa sẵn sàng buông bỏ những thứ nỗi đau chứa đựng cũng như hy vọng quá khứ có thể lưu giữ những điều tốt đẹp. Chúng ta lục lọi những suy nghĩ và ký ức đau buồn như một cách sống thật với chính mình. Chúng ta cảm thấy nỗi đau vô cùng thân thuộc. Đó có thể là cảm giác của chúng ta khi lớn lên trong một gia đình. Nỗi đau có thể được xoa dịu theo cách riêng của nó – đó là những gì chúng ta biết, một trạng thái “mái ấm gia đình”. Giống như một trải nghiệm, nỗi đau có sức nặng và chiều sâu rất vững chãi – trái ngược với hạnh phúc vô căn cứ mang lại cảm giác nhẹ nhàng, phù du và rời rạc. Đối với nhiều người, nỗi đau thực sự có thể giúp họ an tâm hơn so với hạnh phúc.

Đáng nói là, tập trung vào nỗi đau có thể giúp chúng ta chú ý chăm sóc bản thân, nhưng trên thực tế, nỗi đau không quan tâm đến chúng ta. Bạn cần quan tâm đúng mực tới tổn thương – không ai có thể bỏ qua điều này, nhưng bạn cũng phải nhận ra thời điểm mình thừa nhận và cảm thấy đủ tổn thương cũng như dành thời gian để trân quý điều đó. Bạn không cần phải sống trong hoặc ngoài nỗi đau

mới biết cách thấu hiểu hoặc nâng niu. Nỗi đau sẽ tự xuất hiện những lúc cần thiết, nhất là khi bạn rơi vào tình trạng này. Tuy nhiên, nếu điều đó không xảy ra, bạn không cần mồi gọi nỗi đau vào thời điểm này cũng như tô vẽ khoảnh khắc hiện tại bằng sự thống khổ để chứng minh điều đó là quan trọng.

---

### *LUYỆN TẬP: SUY NGHĨ CÓ ÍCH HAY CÓ HẠI?*

*Bài tập này có thể giúp bạn nhận ra thời điểm bạn phớt lờ và đồng hành với nỗi đau, cũng là lúc điều đó trở nên vô ích hoặc không khiến bạn cảm thấy tự mãn, nhất là khi bạn phải thường xuyên xát muối vào vết thương của mình. Tất cả chúng ta phải quyết định khi nào là đủ.*

- 1. Lần tới khi bị cuốn vào một ký ức đau buồn hoặc suy nghĩ lòng vòng, bạn hãy tạm dừng và đặt tay lên trái tim để cảm nhận sự ấm áp từ hành động giản đơn này, thôi thúc trái tim tiến vào không gian đó và hít thở sâu.*
- 2. Tự chất vấn – bằng sự tò mò không phán xét – bạn đã chấp nhận đủ nỗi đau trong những tình huống nhất định này chưa. Nếu chưa, bạn hãy lấy hết sức bình tĩnh và tự chấp nhận lòng trắc ẩn đó. Nhắc nhở bản thân điều này có ý nghĩa với mình. Sau đó, bạn hãy nói thành tiếng.*
- 3. Hãy tự hỏi việc này – kể lại câu chuyện, nhìn nhận thương tổn, đóng vai người bị hại – có thực sự xoa dịu*

*nỗi đau của bạn không? Điều này có đưa ra giải pháp, thay đổi những gì đã xảy ra, hay giúp bạn nhẹ nhõm không? Hãy tiếp tục hoặc dừng lại nếu việc này đi đúng hoặc trật quỹ đạo.*

*Gạt bỏ những suy nghĩ đau khổ có thể khiến bạn cảm thấy phản trực giác, vô tâm, thậm chí rất tổn thương. Nhưng thực tế, để xoa dịu cảm xúc, đó là việc bạn cần làm hơn hết. Vì vậy, hãy thực sự chăm sóc bản thân và thực hành bài tập; tận dụng thời điểm vàng để tạo cơ hội an ủi chính mình.*

---

Ban đầu, bạn có thể cảm thấy bản thân phải gắng gượng sức lực và ngừng tập trung vào những suy nghĩ phiền muộn, như thể bạn phải tháo băng cá nhân ra khỏi vết thương sâu. Tuy nhiên, mỗi khi bạn điều chỉnh sự tập trung bằng ý thức hay chối bỏ lời mời mọc của nỗi đau cũng như những suy nghĩ khổ ải, tức là bạn đang làm ba việc quan trọng:

- Nới lỏng liên kết với tiêu cực và đau khổ
- Nâng cao sức mạnh để điều chỉnh sự tập trung
- Bồi đắp ý thức về bản thân tách biệt với suy nghĩ – ở một không gian bạn có thể đồng hành với chúng mà không bị phát hiện hoặc hòa nhập trong mối quan hệ này.

Thực ra, việc gạt bỏ mọi nỗi đau sau những tổn thương – suy tư về sự buông bỏ suy nghĩ chứ không phải bạn thực sự bỏ mặc mọi

thứ và chắc chắn càng không phải những điều còn sót lại của chúng – có ý nghĩa thế nào? Bất chấp những lời đồn đại do tâm trí tạo ra và thời điểm chúng ta bỏ mặc mọi tổn thương, chúng ta vẫn không cảm thấy lẻ loi, lạnh lẽo hoặc lỗi lầm – tất cả những điều chúng ta lo sợ đều sẽ xảy ra. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ luôn hiện diện. Hóa ra, chúng ta không níu giữ nỗi đau thì nỗi đau cũng chẳng bám víu chúng ta.

Nỗi đau bị bỏ lại phía sau nhưng không theo cách chúng ta nghĩ, cũng không giống một chú chó bị bỏ rơi bên đường. Xóa bỏ mọi ý nghĩ về nỗi đau không phải buông bỏ nỗi đau. Bất cứ điều gì bạn trải qua, mọi trải nghiệm và cảm xúc, đều trở thành một phần của bạn và được gắn kết vào bản thể hiện tại của bạn.

Bạn bỏ mặc những suy nghĩ buồn đau và trở về với khoảnh khắc hiện tại, vì chúng vốn lưu giữ vô vàn trải nghiệm bạn đang nỗ lực níu giữ. Bạn không cần liên tục nhắc nhở bản thân phải bám víu nỗi đau. Nỗi đau sẽ tan biến khi bạn thực sự gạt bỏ nó. Nỗi đau không chờ bạn quay lại để nhặt nhanh mang về.

Khi chúng ta rời bỏ những suy nghĩ khổ đau, cuộc sống có thể mang lại cho chúng ta cảm giác tỉnh thức mạnh mẽ. Chúng ta được sống lại và cởi mở hơn với những trải nghiệm mới. Sự nhẹ nhõm chúng ta mong muốn nằm trong từng hơi thở. Theo lời chia sẻ của người bạn nọ: “Ai biết được cách tôi chọn để gạt bỏ nỗi đau và chấp nhận hiện tại... lại là một điều rất trực diện và bình dị.” Chúng ta thường dành cả đời để tìm cách sửa chữa quá khứ; vì vậy, chúng ta được phép chạm đến hiện tại mà lý ra chúng ta cũng không cần phải xin phép ai. Toàn bộ thảm họa trái nghịch này nực cười đến thảm thương.

## VẾT THƯƠNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH BẢN THỂ THỰC SỰ CỦA CHÚNG TA

Chúng ta không thể thảo luận về mối quan hệ giữa bản thân với nỗi đau nếu không đề cập đến điều này như một phần bản sắc của chính mình. Nỗi đau đan xen sâu sắc với ý thức về chính con người chúng ta. Những điều chúng ta chịu đựng, trải qua và vượt lên: khó khăn, thử thách, nỗi buồn và mất mát – những vết sẹo – tạo nên chúng ta. Khó khăn trở thành một phần thay đổi con người chúng ta. Đau khổ được “cấy” vào hệ thống thần kinh, trái tim và não bộ chúng ta. Tuy nhiên, những trải nghiệm tiêu cực chiếm ưu thế trong mọi cảm nhận về chính bản thân chúng ta. Chúng ta luôn gắn bó với những câu chuyện đau khổ – chúng ta yêu thương nỗi đau và vỗ ngực tự hào, mạnh mẽ và an ủi sự thống khổ của chính mình.

Nỗi đau định nghĩa chúng ta và là vật tể tụng của chính chúng ta. Chúng ta thường nghĩ về nỗi đau như một cách trải nghiệm bản thân. Vì thế, cắt đứt mối tình này sẽ khiến chúng ta cảm thấy như đang chối bỏ con người thực sự của mình.

---

*Câu hỏi tự vấn: Tôi sợ hãi điều gì... nếu bản thân ngừng suy nghĩ về nỗi đau và những việc đã trải qua? Tôi sẽ là ai nếu mất đi nỗi đau?*

*Với bài tập này, bạn có thể viết nhật ký trên giấy (không nên sử dụng màn hình điện tử) nếu có linh cảm đúng đắn.*

---

Theo lời Jim, mẹ cậu ấy là một người “thích chỉ trích và thiếu sự động viên, hoàn toàn không khen thưởng tôi hay tài năng của tôi”. Với những gì Jim đã trải qua, mẹ cậu ấy không bao giờ tự hào và hạnh phúc về cậu ấy. Khi lớn lên, cậu ấy thường suy nghĩ và chia sẻ rằng mình chưa bao giờ có được một người mẹ đáng tự hào trong đời.

Theo thời gian, Jim đã vẽ ra một câu chuyện tự sự về bản thân kiên cường – cậu ấy dành nhiều thời gian để suy ngẫm, giải bày cho mọi trầy trật trong cuộc sống của mình. Cậu ấy nghĩ về những người xung quanh và về bản thân cậu ấy là người không nhận được sự động viên, khen ngợi, thậm chí về những người có thể nhận ra tiềm năng lớn lao của cậu ấy – nếu được khuyến khích. Jim đã tự nhập vai người không nhận được bất cứ điều gì cậu ấy mong muốn và xứng đáng.

Khi biết thời gian Jim dành để suy nghĩ về mẹ mình và những thứ cậu ấy đánh mất, tôi hỏi: “Cậu sẽ phải từ bỏ điều gì nếu chia sẻ toàn bộ câu chuyện đó, ‘xà vai’ nhân vật đó, nếu cậu gạt bỏ suy nghĩ về trải nghiệm quá khứ với mẹ cậu và trở lại thời điểm hiện tại?” Câu trả lời của Jim rất rõ ràng và sâu sắc sau một hồi suy nghĩ: “Tôi sẽ là người như thế nào nếu không được mẹ yêu thương? Tệ hơn, tôi sẽ phải làm gì nếu cần phát huy hết tiềm năng của bản thân?” Khi Jim nở nụ cười thổ lộ điều này, cả hai chúng tôi đều hiểu sự thật thê thảm trong những câu hỏi giả định của cậu ấy.

---

### *LUYỆN TẬP: BÂY GIỜ TÔI LÀ AI?*

*Bạn hãy thử đóng vai một người không có lai lịch, không có câu chuyện khi độc thoại cả ngày. Lưu ý bạn không*

*được mang theo câu chuyện, định kiến về bản thân và những gì đã xảy ra với mình. Gạt bỏ quá khứ và giữ lại hiện tại. Hãy để ý xem bạn là (hoặc trở thành) ai khi không có lai lịch rõ ràng và cảm nhận điều này.*

---

Hóa ra, khi tự ngừng nhắc nhở về bản thân, chúng ta sẽ rất ngạc nhiên về những gì mình khám phá ra. Chúng ta không phải bản thể theo suy nghĩ và luôn tự nhủ mình là ai. Khoảnh khắc hiện tại chớm nở tràn đầy sự nhẹ nhàng, trần trụi, sống động và chín muồi khi vứt bỏ lớp che đậy định danh nặng nề từ trước. Cuối cùng, chúng ta có thể đón nhận thực tại mà không màng đến câu chuyện về bản thân.

## **LUÔN GIỮ TINH THẦN BẠN RỘN BẰNG NHỮNG ĐIỀU VẬT VĨNH**

Quan trọng nhất là khi chúng ta bị cuốn vào những khó khăn sẽ khiến tâm trí phải làm điều gì đó. Vấn đề chính là một hoạt động, nhiệm vụ, thề thông hành tự do để khơi dậy nhiều suy nghĩ nhất có thể, tất cả đều mong muốn giúp chúng ta tìm ra giải pháp. Giao một vấn đề cho tâm trí cũng giống như đưa khúc xương cho một chú chó. Trí óc phải thực hiện một chuỗi hoạt động: phân tích, suy luận, chơi đùa, liệt kê ưu khuyết điểm, bàn luận và chiêm nghiệm về vấn đề, miễn là chúng ta để nó đi đúng quỹ đạo (việc này thường diễn ra khá lâu). Xét về khía cạnh tâm trí, không có gì hấp dẫn và quyền năng bằng một vấn đề béo bở và to tướng. Nếu tổ chức lễ Giáng sinh, tâm trí sẽ vui ông già Noel một chiếc xe trượt tuyết chất đầy rắc rối. Mỗi ngày đều như vậy!

Tuy nhiên, khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp, tâm trí trở nên “vô công rồi nghề”. Chúng ta có thể nghĩ về một hiện thực tươi đẹp và sự biết ơn của mình, nhưng tâm trí lại chẳng biết làm gì với hạnh phúc hoặc mãn nguyện. Khi đối mặt với trạng thái khỏe mạnh, tâm trí trở nên căng thẳng, lo lắng và nhanh chóng bày ra một kế hoạch. Chẳng bao lâu sau, chúng ta nhận thấy vấn đề mới nảy sinh. Chúng ta bận suy nghĩ về cách duy trì những điều tốt đẹp không bị biến chất hoặc biến mất. Chúng ta suy nghĩ mọi việc sẽ ra sao nếu những điều tốt đẹp tan biến, và điều đó sẽ tồi tệ thế nào. Từ đó, chúng ta có thể suy nghĩ về nhiệm vụ cần làm để duy trì những điều tốt đẹp. Đó là một con đường vô tận, “dây mơ sinh rễ má”. Đáng mừng là tâm trí được duy trì hoạt động tuyệt đối.

Tuy nhiên, khi đã cảm thấy thân thuộc với suy nghĩ, quan trọng chúng ta cần nhớ không tha hóa sự hiện diện của chúng. Suy nghĩ chỉ đơn giản là một phần trải nghiệm của con người. Chúng chắc chắn phải tồn tại. Đó không phải lỗi của bất cứ ai. Ngay cả những suy nghĩ tiêu cực, theo cách hiểu lệch lạc của chúng, cũng là nỗ lực nhằm bảo vệ và chỉ dẫn chúng ta. Mặc dù chúng không thể thành công mỹ mãn, và trên thực tế lại đối đầu với chúng ta, nhưng chúng ta vẫn nhận thấy phần lớn suy nghĩ đều được thôi thúc bởi kỳ vọng của bản thân về một trạng thái lành mạnh và an yên. Nghịch lý thay, lòng trắc ẩn là điều cần thiết để thay đổi mối quan hệ giữa chúng ta và suy nghĩ – cũng là thứ chúng ta mong muốn được tách bạch và buông bỏ.



"TÔI BỊ SAO VẬY?"

**K**hi nói đến tư duy tiêu cực, chúng ta có vô vàn lối suy nghĩ để chọn lựa và tập trung vào những vòng lặp suy nghĩ gây căng thẳng. Tuy nhiên, chúng ta có xu hướng tìm đến một số “mùi vị” ưa thích nhất định trong số chúng.

Vòng lặp suy nghĩ ưa thích hàng đầu chính là “Tôi bị làm sao vậy?” Lối tư duy này phổ biến đến mức có riêng một tác giả nổi tiếng: nhà phê bình nội tâm. Giọng nói lái nhại trong đầu khiến chúng ta tốn rất nhiều thời gian suy nghĩ về những sai sót của bản thân, nhiều hơn cả việc tuân thủ một môn thể thao hoặc nghề thủ công trong mười nghìn giờ thiết yếu. Chúng ta rất giỏi “biên đạo” những kiểu suy nghĩ như mình thua cuộc, thiếu sót, đáng thương, tội lỗi, đáng trách và đơn giản là không đủ tốt. Lạ thay, chúng ta luôn sẵn lòng dành rất nhiều thời gian và năng lượng để suy ngẫm về những lỗi lầm của bản thân, tìm cách sửa chữa sai sót, gọi mời sự hổ thẹn và hồi tưởng những khoảnh khắc tồi tệ nhất trong cuộc đời. Cớ sao chúng ta lại chọn cách này để suy nghĩ? Mọi thứ đã rành rành.

Peter – một chàng trai trẻ thông minh, cuốn hút với khiếu hài hước đáng chú ý, luôn vị tha và không phán xét với bất cứ ai. Cậu ấy biết kiềm chế sự tức giận và chối bỏ chính mình. Peter có tính tự phê bình rất cao nên cậu ấy liên tục nhắc nhở bản thân (và tôi – bác sĩ trị liệu của cậu ấy) về những sai lầm, phẩm chất kém cỏi của mình, cậu ấy không giống những gì mọi người nghĩ. Cậu ấy sẽ giống những gì mọi người nghĩ trừ phi họ nghĩ xấu về cậu ấy.

Trong xã hội này, tự phê bình là một hình thức tư duy tiêu cực mà chúng ta mắc phải nhiều nhất: việc tự khuất phục trước những suy nghĩ hoàn toàn bình thường. Nếu không, chúng ta thật chẳng giống

ai. Toàn bộ các kệ sách được bày bán đều nhằm kiểm soát lối tư duy này, nhưng tất cả lời khuyên dường như vô ích.

## **NGƯỜI BẢO VỆ LẠC LỐI**

Mặc dù nghe có vẻ kỳ lạ nhưng gần như mọi ý nghĩ tự phê bình đều bắt nguồn từ một dạng nào đó của tư duy tích cực, bất chấp độc hại, sai trái hay lạc hậu tới mức nào. Hiếm khi tôi tìm thấy một ngoại lệ cho quy tắc này. Trong trường hợp của Peter, khi được hỏi cậu ấy sẽ mạo hiểm điều gì nếu phải gạt bỏ những thất bại sang một bên, cậu ấy trả lời là những lời chỉ trích giúp cậu ấy hoàn thành công việc. Cậu ấy sẽ trở nên lười nhác nếu không có chúng. Peter chắc chắn nếu gạt bỏ suy nghĩ về những sai sót, cậu ấy sẽ quên chúng, trở nên tự phụ và bắt đầu sai phạm một cách mù quáng. Tư duy tích cực của cậu ấy tồn tại trong những ý nghĩ tiêu cực và được sản sinh từ việc Peter tin rằng những suy nghĩ này giúp cậu ấy cảm thấy tốt hơn, cũng như bảo vệ cậu ấy khỏi sự kém cỏi vốn có. Từ góc độ này, lẽ ra những suy nghĩ đã có thể giúp đỡ cậu ấy.

Xác định niềm tin ẩn sau những suy nghĩ tự phê bình có thể là một bước ngoặt. Khi nhìn thấy niềm tin, bạn có thể làm sáng tỏ bản chất sai lầm, từ đó tước bỏ sức mạnh của chúng. Tôi hỏi Peter cậu ấy có thử nghiệm giả thuyết tự công kích bản thân thúc đẩy cậu ấy hoàn thành nhiều việc hơn không. Vài tuần sau, Peter trở lại với nụ cười trên môi và nói với tôi rằng cậu ấy đã phát hiện ra một chuyện đáng kinh ngạc. Khi gạt bỏ mọi lỗi lầm sang một bên, cậu ấy cảm thấy tự do, nhẹ nhõm và hạnh phúc hơn. Do đó, cậu ấy có thể hoàn thành nhiều việc và năng suất hơn. Giống như cởi bỏ chiếc áo khoác nặng cả chục tấn vậy. Thay vì phải đón nhận các trải nghiệm mới như một

bài kiểm tra để chứng minh tự phê bình là sai và có thêm cơ hội bất bại, cậu ấy có quyền làm những việc cần thiết – không có gì ngoài các nhiệm vụ trước mắt.

Những suy nghĩ tự phê bình đã thuyết phục Peter rằng chúng tồn tại để uốn nắn cậu ấy nên người. Tuy nhiên, cậu ấy nhận ra mình tràn đầy năng lượng và những ý tưởng hay khi vắng mặt chúng, trái ngược hoàn toàn với những gì cậu ấy lo sợ. Khi gạt bỏ niềm tin về những suy nghĩ tiêu cực, cuộc sống của Peter trở nên nhiệm màu: Cậu ấy có thể tự do phát huy năng lực bản thân trong thời điểm hiện tại, đặc biệt là không cần “bị phạt”. Bạn đã bao giờ trao cho bản thân một cơ hội để tìm hiểu thực hư của câu chuyện? Bạn có sẵn sàng cho mình cơ hội đó không?

---

*Hãy tìm một lời chỉ trích hoặc đánh giá cụ thể đang chống lại chính bạn.*

*Câu hỏi tự vấn: Niềm tin (về tôi) ẩn sau suy nghĩ tự phê bình là gì? Nếu gạt bỏ phán quyết này, tôi lo sợ điều gì sẽ xảy ra? Tôi lo sợ bản thân sẽ trở thành ai hay điều gì nếu không có ý nghĩ này? Suy nghĩ này thúc đẩy câu chuyện nào về tôi? Tôi biết câu chuyện này từ ai?*

---

Khi gạt bỏ suy nghĩ tự đánh giá và khám phá ra nội dung lẫn mục đích của nó, bạn nên để lại tay nải nặng nề đó trên đường hoặc gửi lại

cho người đã chuẩn bị giúp bạn. Hãy chú ý xem bạn là ai nếu không có nó. Giờ là thời điểm để tha thứ cho bất cứ tội lỗi và sai lầm nào bạn nghĩ rằng phiên bản tiêu cực của mình đã mắc phải nhằm gỡ bỏ vòng lặp, những niềm tin cũ cũng như vùng an toàn của bạn. Bạn muốn trở thành ai? Hãy bắt đầu trở thành phiên bản đó kể từ bây giờ.

## **THẤT VỌNG TRƯỚC ĐỂ KHỎI THẤT VỌNG SAU**

Theo cách phi logic riêng, những suy nghĩ tự phê bình là một cách thức tự vệ trước những cảm giác tiêu cực. Chúng ta tự nhủ rằng bản thân sẽ không đạt được cũng như phải chờ đợi, thậm chí rất cố gắng để đạt được những điều mình mong muốn. Những việc này đều đang cố gắng bảo vệ chúng ta khỏi sự thất vọng, xấu hổ và thiếu thốn nếu mọi thứ không suôn sẻ. Vì đã chuẩn bị tâm thế nên chúng ta sẵn sàng đối đầu với thất bại (nếu điều đó xảy ra). Về cơ bản, chúng ta tự ép mình trải qua sự thất vọng và căm ghét bản thân trước khi bảo vệ bản thân khỏi những điều này. Nhưng việc tự nhủ rằng chúng ta sẽ không đạt được những điều mình mong muốn thường cản trở chúng ta đạt được chúng. Mặc dù đã (hoặc gần như) rời khỏi cuộc đua, chúng ta vẫn chịu đựng những suy nghĩ tiêu cực đang đè nặng lên vai chúng ta và ngăn cản chúng ta có cơ hội đạt được nhiều mục tiêu. Càng cố gắng bảo vệ bản thân khỏi cảm giác thất bại, chúng ta càng chắc chắn bản thân sẽ thất bại.

Bằng cách đưa ra các giả định về sự thất vọng và thất bại trước khi thực tế diễn ra, chúng ta phải tập dượt một buổi sơ cứu để bản thân vượt qua những cảm giác tiêu cực trước đó. Nếu không thực sự đạt được điều mình mong muốn tại thời điểm ấy, cảm xúc tiêu cực của chúng ta sẽ tái hiện trong chính khoảnh khắc thực tại. Nhưng liệu sự

âm i của chúng có thực sự tan biến khi chúng ta đã luyện tập và cảm nhận trước đó không? Câu trả lời là không. Trước hết, khi tự trang bị cho tình huống, tất cả những gì chúng ta đạt được là một trải nghiệm “phụ” về sự đau khổ.

Tại sao việc này lại khiến chúng ta trải nghiệm lại (hoặc có thể không) những cảm giác tiêu cực? Tại sao chúng ta không chờ xem có cần trải qua sự thất vọng hay hổ thẹn dù chỉ một lần không? Nếu điều đó cần thiết, tại sao chúng ta không trải nghiệm những cảm giác tiêu cực khi chúng thực sự xuất hiện? Tại sao chúng ta không lưu giữ trải nghiệm bất kể mọi hình thù, nhất là khi cảm giác hiện hữu thực sự?

Khi tự nhủ mình sẽ thất bại, việc chúng ta đang làm là cố gắng kiểm soát nỗi lo về chuyện sẽ xảy ra. Lúc quyết định đầu hàng, chúng ta đã giải quyết được vấn đề bất định. Chúng ta đã đưa ra một kết luận tiêu cực và thoát khỏi những điều hư vô, bất thành văn. Khi trải nghiệm biến mất, chúng ta sẽ không đạt được những điều mình mong muốn. Lo lắng (và vô định) được gạt bỏ hoàn toàn. Vì vậy, chúng ta có thể hiểu rằng tự phê bình những điều thực sự xảy ra sẽ giúp chúng ta thoát khỏi phiền muộn vô vọng cùng sự lưỡng lự.

Liệu pháp chữa tư tưởng tự chuốc khổ và nhụt chí chính là cách tự nhắc nhở sự thật: chúng ta không biết gì về tương lai. Chúng ta không biết bản thân sẽ hoặc sẽ không đạt được những điều chúng ta mong muốn.

---

*Câu hỏi tự vấn: Tôi có muốn hoặc cần thực hành thường xuyên để trải nghiệm sự thất vọng hoặc xấu hổ không?*

*Tôi có sẵn sàng đón nhận sự vô định và thừa nhận tôi không biết điều gì sẽ xảy ra – cũng như sự vô định chính là sự thật duy nhất không? Tôi có sẵn sàng chấp nhận câu chuyện vẫn chưa được viết không?*

---

Hãy nhớ rằng bạn đang viết câu chuyện của cuộc đời mình tại thời điểm này. Suy nghĩ gặt hành động. Thay vì vẽ ra một thất bại theo tưởng tượng, chúng ta phải tự nhắc nhở bản thân, chúng ta không biết và thực sự không ai biết điều gì sẽ xảy ra trong tương lai. Ở một câu chuyện còn trong phôi, việc hữu ích nhất khi đối mặt với những điều mờ mịt là xuất hiện trong niềm vinh dự, nỗ lực hết mình, trở thành phiên bản mong muốn, và lấy can đảm để trải nghiệm phiền muộn. Chúng ta có thể sống trong sự bất định mà không cần một lời đáp hư vô.

## **DUY TRÌ NGUYÊN TRẠNG**

Trong những trường hợp khác, suy nghĩ tự phê bình của chúng ta được lén lút vun đắp nhằm bảo vệ và duy trì một hiện trạng nhất định. Melanie khi gặp tôi là một nữ diễn viên được một nhà phê bình nội tâm quyền lực nhưng không kiên định “kèm cặp” – người luôn nói rằng cô ấy chỉ là một nghệ sĩ trình diễn tầm thường. Khi có cơ hội với những vai diễn lớn, nhà phê bình này chỉ trích bằng vô vàn suy nghĩ rằng cô ấy không phải một trong những người đặc biệt có khả năng trở thành ngôi sao. Giọng nói cứ thì thầm cô ấy chỉ là một người bình thường đáng tin cậy, luôn chăm chỉ nhưng không phải một nghệ sĩ

thực thụ. Ẩn trong bóng tối, những suy nghĩ sẵn sàng chộp lấy bất cứ cơ hội nào để kiểm soát hình tượng cô ấy đang muốn thay đổi. Tuy nhiên, những lời chỉ trích của nhà phê bình này rõ ràng không đúng với tính cách và tài năng của cô ấy hoặc với phản ứng của những khán giả còn lại trên thế giới dành cho cô ấy.

Khéo léo thay, những suy nghĩ của Melanie không buộc tội cô ấy là người bất tài. Câu chuyện của chúng về cô ấy mang nhiều sắc thái và ngấm ngấm hơn ở một mức độ nào đó – không phải kiểu chỉ trích nội tâm độc hại mà bạn có thể nhận ra ngay. Khi quen Melanie, tôi đồng thời (thông qua lời kể của cô ấy) biết rằng mẹ cô ấy cũng là một nghệ sĩ biểu diễn luôn muốn thu hút nhiều sự chú ý và là “tâm điểm của đám đông”.

Tôi hỏi Melanie mối quan hệ giữa hai người sẽ ra sao nếu cô ấy trở thành một người đặc biệt, nổi tiếng hoặc thành công. Cô ấy lắc đầu, thốt lên một tiếng “ha” và nói: “Tôi không chắc bà ấy có nhận vai nữ phụ đó và chịu thua thiệt trước con gái mình không.” Sau một thời gian, cô ấy trở nên buồn bã hơn, tâm sự rằng cô ấy không thể tưởng tượng được điều đó lại xảy ra. Cô ấy không được phép trở thành ngôi sao ngay trong gia đình. Những suy nghĩ của Melanie đã tìm cách bảo vệ cô ấy khỏi viễn cảnh khó tưởng đó. Bề ngoài, mẹ cô ấy luôn một mực ủng hộ sự nghiệp của con gái nhưng thành công của Melanie chắc chắn sẽ đe dọa nghiêm trọng đến vị trí của bà. Vì vậy, cô ấy lo lắng mình sẽ không được bà hỗ trợ và yêu thương nữa. Mel biết cô ấy phải chọn một trong hai: mẹ hoặc sự nghiệp. Suy nghĩ đó thúc đẩy cô ấy lựa chọn mẹ và cũng đảm bảo cô ấy sẽ có được những điều mình mong muốn nhất.



Những suy nghĩ tiêu cực dù gây tổn hại thế nào cũng có thể chứa đựng sự nhạy bén sâu sắc. Đó thường là trí thông minh của một linh hồn non trẻ và kém phát triển về mặt tâm lý trong chính chúng ta, một cơ chế đối phó cần thiết vào thời điểm chúng ta thiếu nhận thức, hiểu biết sâu sắc và năng lực.

---

*Câu hỏi tự vấn: Những trải nghiệm ban đầu hoặc tác động của gia đình tạo nên suy nghĩ của tôi? Liệu chúng có đang giúp tôi duy trì trạng thái và con người tôi không? Tôi vẫn cần chúng kiểm soát hậu trường thay tôi? Tôi còn muốn thực tế này không?*

---

Quan trọng chúng ta cần nhận thức về niềm tin sâu sắc vì đó là nơi khởi nguồn mọi suy nghĩ. Chúng ta cần xem xét những suy nghĩ đó có hoạt động vì quyền lợi của chúng ta không. Khi cội nguồn suy nghĩ được khai phá, lựa chọn và hành động của chúng ta sẽ trở nên cụ thể và đơn giản hơn.

## **BẢO MẪU TIÊU CỰC TRONG THÂM TÂM**

Đôi khi, những suy nghĩ tự công kích chỉ đơn giản là tự nhắc đi nhắc lại về những điều bảo mẫu chỉ dạy trong quá trình trưởng thành. Sau khi đồng hóa các phiên bản tiêu cực của người bảo mẫu này vào nội tâm, chúng ta tiếp tục trò chuyện và suy ngẫm về bản thân theo

những cách phù hợp, quen thuộc. Nếu được dạy ngay từ nhỏ rằng chúng ta đáng bị đổ lỗi, chỉ trích và không được đối xử tốt, đó chỉ là những điều chúng ta tự nhấn nhủ và cũng là cách chúng ta đối xử với chính mình.

“Nội tâm hóa” những bảo mẫu tiêu cực với từng lời nói, cảm xúc của họ, chúng ta có thể giữ mối quan hệ lành mạnh với họ. Chúng ta sẽ không cần cân nhắc các lựa chọn và hành vi của họ – những người áp đặt niềm tin của những suy nghĩ tiêu cực về bản thân chúng ta. Điều đó sẽ giúp họ trở nên tốt tính và chúng ta không phải đổ lỗi vì suy nghĩ của họ – những người được ngăm hiểu là yêu thương chúng ta nên việc họ sai phạm hoặc thiếu sót trầm trọng sẽ khiến chúng ta khổ tâm và khó lòng chấp nhận. Chúng ta chấp nhận phiên bản của họ về chính chúng ta để mọi lời nói, hành động của họ chưa bao giờ được nhìn nhận xác đáng, tử tế, chân thật hoặc đúng với những gì chúng ta mong muốn phát triển – ngay cả khi họ đang thể hiện hết mình. Chúng ta phải thoát khỏi tình cảnh bị họ bỏ mặc. Sau khi đón nhận những lời nói tiêu cực của họ thuở ban đầu, chúng ta cần đảm bảo mình sẽ không phải trải qua sự bất công – bị kịch – ngay cả gốc rễ của những suy nghĩ tiêu cực từ chính chúng ta.

---

#### LUYỆN TẬP: ÂM ĐIỀU THẤU CẢM

*Bất kể bạn nghĩ về bản thân đúng đắn đến bao nhiêu hay bạn tin tưởng vào bất cứ điều gì chẳng nữa, hãy dành một chút thời gian cảm nhận cuộc đời bằng chính câu chuyện về bạn.*

- 1. Đặt một tay lên trái tim, tưởng tượng đến độ tuổi bạn bắt đầu tin vào những suy nghĩ tiêu cực về bản thân.*
- 2. Bài tập này không quan tâm bạn có đáng bị chỉ trích để chấp nhận hay chối bỏ điều đó không. Bạn chỉ cần cảm nhận xem điều đã và đang diễn ra cùng với mối quan hệ này như thế nào.*
- 3. Hãy tưởng tượng bạn đang nói chuyện với đứa trẻ đó – bạn muốn nói gì? Đứa trẻ muốn nghe điều gì? Những lời nói hoặc hành động nào thực sự có ích vào thời điểm đó?*
- 4. Những lời nói hoặc hành động nào sẽ giúp ích cho bạn ngay lúc này?*

*Mục tiêu ở đây là nuôi dưỡng sự tử tế dành cho bản thân đã và đang bị đánh giá lẫn chỉ trích, thậm chí tồi tệ hơn là chính phiên bản của bạn được dạy rằng điều đó xứng đáng.*

---

Bạn vẫn nghĩ mình xứng đáng với những suy nghĩ tiêu cực vì bạn phải sống với niềm tin rằng bạn tồi tệ, không xứng đáng hoặc kém cỏi. Đồng thời, cảm nhận được sự tử tế nào đó dành cho bản thân nghĩa là bạn vẫn kiên định trên hành trình bắt đầu một mối quan hệ mới với những suy nghĩ tự phê bình. Khi chúng xuất hiện, thay vì xác định kẻ tấn công và tham chiến, bạn có thể thay đổi danh tính – từ kẻ tấn công thành kẻ chịu đòn. Từ góc nhìn mới mẻ này, những suy nghĩ tự công kích rõ ràng không còn được hoan nghênh cũng như không thể chịu trận được nữa.

## **ĐIỀU NÀY CÓ ĐÚNG KHÔNG?**

Khi lắng nghe kỹ suy nghĩ tự phê bình và điều chỉnh những điều chúng đang thổ lộ, bạn có thể nhận thấy rất nhiều sai trái. Chúng không phù hợp với những gì bạn nói và làm, cách bạn cư xử lẫn bạn là ai, ngay cả theo dự định riêng của bạn. Hầu hết chúng ta sẽ không đồng tình với một số điều chúng ta thường tự nhủ về bản thân.

Dựa theo tiếng nói chỉ trích và phán xét bên trong, nếu nghĩ rằng mọi thứ đều đúng và không thể bác bỏ, bạn hãy tự hỏi bản thân còn điều gì khác cũng đúng không. Nếu chúng nói rằng bạn là người ích kỷ và coi trọng bản thân, hãy tự hỏi xem thỉnh thoảng bạn có hào phóng và độ lượng không. Bạn có thể nhớ về khoảng thời gian bạn không cảm thấy mình ích kỷ hay tự xem bản thân là tâm điểm không.

Khi bị cuốn vào vòng lặp suy nghĩ, chúng ta đang chuyển động trong một hệ tư tưởng tích cực lẫn tiêu cực. Nhưng sự thật là tất cả chúng ta đều có ưu khuyết điểm, đáng yêu và đáng ghét – một trò chơi luôn có hai đội đối lập. Nói vắn tắt là rất “người”. Vì vậy, hãy mở rộng góc nhìn về bạn một cách thực tế và (nên là) vị tha hơn – để có được một bức tranh tổng thể. Bạn hoàn toàn có thể thay đổi tiêu cực ống kính khỏi vị trí mặc định.

Khi những suy nghĩ tự chỉ trích cùng được nhận định, bạn đã tước bỏ tư cách làm người cơ bản, chỉ trích bản chất tự nhiên và gây sự với một đối thủ bất bại, lãnh đạm gọi là “thực tế”. Dù sẵn sàng thừa nhận điều đó hay không, bạn vẫn đang làm tốt nhất có thể, thậm chí nó không hoàn hảo tại một thời điểm nào đó hoặc trong tưởng tượng của bạn. Những điều bạn nói, làm hoặc trở thành lúc đó đều tạo nên kết quả tốt nhất, bất chấp mọi việc khác mà lẽ ra bạn có thể làm được.

Ngay cả khi nhận thấy một lựa chọn khác tốt hơn, hoặc trong thâm tâm cho rằng đây là một lựa chọn tồi, bạn cũng đã lựa chọn. Không có ngoại lệ rằng bạn chưa sẵn sàng hoặc không thể đưa ra lựa chọn khác khôn ngoan hơn. Chỉ là bạn vẫn chưa có điều này trong buồng lái của mình.

Điều tốt nhất chúng ta nghĩ hay biết không phải tốt nhất mà chính là những gì chúng ta có thể thực hiện trong khả năng. Những gì chúng ta làm mới thực sự là điều tốt nhất trong mọi thời điểm. Vì con người chúng ta không hoàn hảo nên đôi khi hành xử không giống phiên bản chúng ta mong muốn và có thể trở thành. Khi phạm sai lầm hoặc bị thất bại theo cách nào đó, chúng ta cần xác định và sửa chữa: Chúng ta cần tìm hiểu nguyên nhân, những suy nghĩ và niềm tin làm nền tảng, quan trọng nhất là học được điều gì từ việc đó. Chúng ta thừa nhận sai lầm, tự chịu trách nhiệm, sửa đổi nếu cần thiết và hạn chế tái phạm.

Hãy để tôi lặp lại điều này. Chúng ta thừa nhận, sở hữu, sửa đổi nếu cần thiết và gạt bỏ lỗi lầm. Nếu sai lầm không được sửa chữa, chúng ta chẳng còn lại gì. Bạn không nên thêm thắt mạch truyện hoặc khuếch trương điều đó để làm bằng chứng về giá trị bản thân, về lý do vì sao bạn tệ hại. Sai lầm không cần là sát thủ mang bản sắc cá nhân mà chỉ nên là cơ hội để bạn nhận thức rõ hơn về bản thân cũng như tiếp tục phát huy năng lực bạn đang có. Chúng chỉ nên là những sai lầm và sau cùng là người dạy bảo.

Bạn khiêm khuyết không có nghĩa bạn tồi tệ; chỉ là bạn không hoàn hảo và bạn cần biết điều này. Dù không còn cách nào khác, chúng ta vẫn từ chối tự tha thứ cho bản chất tự nhiên của mình. Để phục hồi sau ý nghĩ tự phê bình, bạn hãy thường xuyên tự nhắc nhở

mục tiêu trong cuộc sống của bạn là cải thiện chứ không phải hoàn thiện. Điều quan trọng không nằm ở việc bạn thất bại – đó chỉ là một tín hiệu nhỏ, một điểm xuất phát – mà là những gì bạn làm với sự thật đó, cách bạn thay đổi và phát triển, bạn dừng cảm bước đi trong tương lai như thế nào. Việc chúng ta sẽ trau dồi trong suốt những trang sách là sự chú tâm và tự tỉnh thức về bản thân. Mỗi khoảnh khắc chúng ta than thở về những sai lầm của mình chính là khoảnh khắc, cơ hội khác trong đời chúng ta vứt bỏ, lãng phí. Lẽ ra chúng ta có thể hành động theo một cách khác, hiện diện và trở thành con người chúng ta mong muốn.

## **NHỮNG SUY NGHĨ TỰ PHÊ BÌNH BÀY TỎ ĐIỀU GÌ?**

Khi rơi vào tình cảnh những ý nghĩ tự phê bình đang châm chích, chúng ta có thể mời một người bạn vào chung vui; nghĩa là, chúng ta có thể tưởng tượng ra những điều một người thương yêu, một người bạn hoặc một giáo viên đáng tin cậy, thổ lộ với chúng ta trong thời điểm đó. Đôi khi, để thoát khỏi vòng lặp tự chỉ trích, sự tử tế hoặc công bằng sẽ yêu cầu bạn mời một người khác đến trải nghiệm, quan sát bản thân qua lăng kính khác.

---

### **LUYỆN TẬP: MỜI GỌI MỘT GIỌNG NÓI ÔN HÒA**

*Vào thời điểm đó, bạn không cần tiếp cận chúng bằng cái nhìn yêu thương hoặc thực tế về bản thân. Hãy tưởng tượng một người được trân trọng nào đó sẽ nói với bạn điều gì và buộc bản thân lắng nghe – bất kể vô lý hay có*

*về sai lệch thế nào. Rút lui khỏi những suy nghĩ và mời phiên bản bình đẳng, nhân ái hơn đến “ngôi nhà chung” này có thể giúp thay đổi tâm trạng nội tâm cũng như định hướng lại vòng lặp tự phán xét của bạn.*

- 1. Đặt một tay lên trái tim và hít thở sâu. Điều chỉnh trải nghiệm bạn cảm nhận được.*
- 2. Bây giờ, bạn hãy nghĩ về một người yêu thương bạn dù họ còn sống hay không, dù họ ở bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời bạn. Đó là người luôn quan tâm đến bạn, dành điều tốt nhất cho bạn và mong muốn bạn hạnh phúc. Hãy mở lòng đón nhận sự tử tế và tình yêu họ dành cho bạn. Hãy nghĩ lòng tốt của bạn đang xoa dịu lời chỉ trích nội tâm.*
- 3. Tự nhủ rằng: “Tôi mong sẽ cảm nhận được sự tử tế và tình yêu thương. Cầu mong hạnh phúc sẽ gõ cửa.”*

*Bạn hãy lặp lại những câu này thành tiếng nếu có thể. Viết chúng ra một tờ giấy và mang theo bên mình. Như vậy, bạn có thể nghiệm ra một cách liên hệ mới với chính mình.*

---

Chúng ta không sinh ra với những suy nghĩ tự thù ghét. Chúng ta tìm hiểu và thay đổi chúng. Khi ép bản thân tiếp tay cho việc tự phán xét, bạn có thể dừng lại và thừa nhận rằng giờ đây mình chính là người gây ra mọi chuyện cho bản thân, cũng là người đưa ra lựa chọn để duy trì sự độc hại tự ràng buộc chính mình. Bạn cũng nên nhớ rằng

sự tự công kích này không phải là tự nhiên hay nhân tạo. Bạn không cần phải làm điều đó vì bất cứ lý do gì.

Nhận thức được bi kịch của mối quan hệ tự chỉ trích quen thuộc chính là giải pháp để gạt bỏ điều đó. Khi thực sự quan tâm đến bản thân và trái tim tan vỡ vì đau khổ, chúng ta vẫn không thể đánh bại chính mình theo cách tương tự. Việc này là bất khả thi. Lòng trắc ẩn đối với trải nghiệm của chúng ta là liều thuốc thực sự giúp “chữa trị” những suy nghĩ tự gây tổn hại.



THAN TRÁCH, CÁU GẮT VÀ ĐỒ LỖI

CHƯƠNG

BỐN

“CÓ CHUYỆN GÌ  
VỚI MỌI NGƯỜI VẬY?”

**N**ếu ngẫu nhiên quan sát sự chú ý vào bất cứ thời điểm cụ thể nào trong ngày, chúng ta có thể nhận ra nó đang thoải mái cổ thủ trong những suy nghĩ về cách kiểm soát và thay đổi con người, địa điểm cũng như mọi thứ trong thế giới riêng của bạn. Chúng ta thích suy ngẫm về mọi người, mọi nơi và mọi thứ liên quan đến cuộc sống, nhưng thay vì xảy ra theo ý chúng ta muốn, mọi việc lại diễn biến theo đúng ý muốn của chúng. Chúng ta hào hứng lặp đi lặp lại tất cả những gì có thể đổ lỗi cho sự bất mãn của bản thân. Đó là một vòng lặp suy nghĩ tiêu cực hoành hành trước sự than phiền và đổ lỗi – nói một cách dễ hiểu, đó là những lời phàn nàn của chúng ta.

Mùi đặc trưng của suy nghĩ tiêu cực chính là thứ tôi yêu thích. Nếu được, tôi vẫn chọn “tái nghiệm”. Tôi dành thời gian cho điều đó nhiều hơn cả thời gian phân tích các tình huống và những người gây phiền hà nhất: cách họ ngăn tôi hạnh phúc, những việc tôi cần làm cũng như cách tôi xử trí. Tôi phân xét nhiều tình tiết trong chính tâm tâm mình để minh chứng lý do tôi thất vọng, tức giận và bất mãn là thích đáng.

Tôi bỏ lỡ vô vàn khoảnh khắc thực tại, ngổn ngang trong hàng vạn điều khó chịu và những phương án khắc phục khi cuộc sống vẫn đang chảy trôi.

## **ĐỔ LỖI CHO NGƯỜI KHÁC CHỈ KHIẾN CHÚNG TA TỒN THƯƠNG**

Mỗi khi tình cảnh chúng ta không bằng lòng diễn ra, chúng ta đều tin rằng đó chỉ là tình cảnh thông thường. Đây chính là vấn đề của mọi đau khổ. Nếu có thể giải quyết và kiểm soát điều này, thấu hiểu

và sửa chữa lỗi lầm trong chính tình cảnh đó, chúng ta sẽ có hạnh phúc và tự do, nhờ vậy biết cách kiểm soát, điều chỉnh hoàn cảnh của mình, cuối cùng là trạng thái ổn định. Rủi thay, mỗi lời than phiền đều là một tình cảnh và chúng ta không dám bỏ sót bất cứ lời than phiền nào. Chúng ta không bao giờ hiểu được ngọn ngành. Khoảnh khắc đó sẽ không bao giờ xảy ra nếu chúng ta ngừng nỗ lực kiểm soát và thay đổi tình trạng của mình.

Khi bị mắc kẹt trong một vòng lặp đổ lỗi, chúng ta đang củng cố niềm tin về nguyên nhân khiến bản thân đau khổ – khẳng định chúng ta đúng và người khác sai. Về cơ bản, điều này sẽ gây ra khổ đau cho chúng ta. Bằng mọi lý lẽ đúng đắn, chúng ta tạo ra một nhà giam chất chứa sự giận dữ, bất mãn và khổ đau dành cho bản thân. Chúng ta đã chứng minh tình cảnh ngột ngạt này tổn hại sức khỏe bản thân hơn mọi tình cảnh khác. Theo cách chúng ta nhìn nhận, một người, một nhóm hoặc một trường hợp khác có thể sai trái, nhưng chúng ta lại là những người phải chịu đựng – đổ lỗi cho bất cứ ai. Chúng ta tiếp tục tự châm lửa với hy vọng người kia sẽ chết ngạt.

## **HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM SỰ AN YÊN DÀI VÔ TẬN**

Vậy chúng ta đang cố gắng bù đắp điều gì với nỗi đau do bản thân gây ra? Liệu có bất cứ suy nghĩ tích cực nào hiện diện trong nỗi đau này? Thực chất là có. Âm ảnh lặp đi lặp lại những lời than phiền là nỗ lực ban đầu và nửa vời nhằm giúp bản thân chúng ta cảm thấy tốt hơn. Trong dòng suy nghĩ vô tận về những người và những điều chúng ta không thích, chúng ta đang cố gắng tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra và biến chúng thành một câu chuyện dễ dàng kiểm soát. Trước những vòng lặp, chúng ta nỗ lực thay đổi một tình

cảnh tiêu cực thành điều gì đó có thể đón nhận cũng như giải quyết vấn đề bất ổn.

Những suy nghĩ phàn nàn đồng thời là nỗ lực nhằm truyền động lực cho bản thân chúng ta. Chúng ta cảm thấy đau khổ, kém cỏi hoặc bị ngược đãi; vì vậy, chúng ta vỗ ngực tự hào trước sự phẫn nộ chính đáng cũng như than vãn rằng bản thân bị đối xử tệ bạc. Đó là cách để chứng minh với bản thân và bất cứ ai cần lắng nghe rằng chúng ta xứng đáng được đối xử tử tế hơn, vì chúng ta thực sự quan trọng. Chúng ta cứ suy nghĩ về điều này cho đến khi xác nhận nó. Ngặt nỗi, điều này hiếm khi xảy ra. Khi cảm thấy bản thân nhỏ bé giữa cuộc đời bất công, chúng ta chú ý tới việc đổ lỗi cho ai – chúng ta đúng và họ sai như thế nào – tất cả nhằm giúp bản thân ít chịu thiệt thòi, cảm thấy quan trọng và thoải mái hơn.

Suy ngẫm về những điều gây đau khổ chính là nỗ lực để kiểm soát và ngăn cản chúng xảy ra. Nếu chúng ta có góc nhìn bao quát, đứng đắn về sự thương tổn và tức giận, chúng ta sẽ có thể cất giữ chúng trong một chiếc hộp ngăn nắp đặt trên kệ. Và nếu có thể thấu hiểu, giải bày mọi điều khiến bản thân cảm thấy tồi tệ cũng như lý do vì sao chúng hiện diện, chúng ta đều hy vọng rằng mọi chuyện chưa tệ đến thế.

Khi bản thân bận rộn, chúng ta tin rằng ở đâu đó trong “hố than vãn”, chúng ta sẽ tìm thấy sự nhẹ nhõm đáng mong chờ. Nhưng chúng ta càng gãi, vết thương càng ngứa (và chảy máu nhiều hơn). Càng rơi tõm vào tình cảnh khốn đốn phải cầu cứu, chúng ta càng không tìm ra cách giải quyết.

Bằng cách nào đó, chúng ta bị ám ảnh bởi những điều phiền toái. Theo giáo viên tâm linh Eckhart Tolle giải thích, chúng ta dung hợp

phàn nàn với việc đạt được những điều mình mong muốn. Lúc còn nhỏ, hành động bướng bỉnh thường khiến tình cảnh chúng ta phải đối mặt thay đổi. Nếu than vãn ồn ào hoặc mè nheo, chúng ta khiến bố mẹ nản lòng để đạt được điều mình mong muốn. Đến khi trưởng thành, chúng ta lại thể hiện trong khuôn khổ tương tự. Nếu than vãn về hoàn cảnh đủ lâu, cuối cùng tình hình cũng sẽ biến chuyển. Một người ở đâu đó, có thể là vũ trụ hoặc Chúa trời, hoặc một người liên quan sẽ hành động giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn. Nhưng vì chúng ta không thể than vãn với bố mẹ (những người có vẻ quan tâm đến bất hạnh của chúng ta, hoặc ít nhất không muốn lắng nghe điều đó), và vì đây là thực tế chúng ta đang khẩn cầu – một thực tế vốn không màng đến những lời phàn nàn đó và không dễ dàng bị xóa nhòa, nên tất cả may mắn của chúng ta đều tan biến. Những lời phàn nàn dằng dai – vẫn hiện diện bên trong chúng ta, đối đầu với chúng ta lẫn thực tế – trở nên vô ích khi chúng ta bàn đến việc cải thiện tình hình.<sup>1</sup>

Xác nhận lại những lời ca thán là một nỗ lực nhằm giúp nỗi đau của chúng ta được lắng nghe, thấu hiểu. Khi bị ám ảnh lặp đi lặp lại những điều bất công, chúng ta đang than phiền với mọi nhóm người – điều chúng ta thường không nhận được từ những người lẽ ra nên quan tâm. Để xoa dịu nỗi đau, chúng ta phải tự chấp nhận, quan tâm, khẳng định và cuối cùng là yêu thương. Sự phiền muộn chính là nỗi đau thường trực chúng ta vô cùng khao khát – một sự hiện diện buồn bã chúng ta không bao giờ cảm thấy mỏi mệt.

---

<sup>1</sup> Video “Cai nghiện suy nghĩ tiêu cực”; Eckhart Tolle; được đăng tải ngày 18 tháng 2 năm 2018, được truy cập tháng 9 năm 2019; <https://www.youtube.com/watch?v=-j91ST2gtR44>.

Tuy nhiên, nếu gạt bỏ mọi suy nghĩ tích cực đằng sau việc liên tục tự than vãn, chúng ta cần cân nhắc kỹ điều đó có giúp chúng ta hoàn thành mục tiêu và mang lại lợi ích cho chúng ta hay không.

---

*Câu hỏi tự vấn: Tôi cảm thấy được chấp nhận khi suy nghĩ về những điều gây thương tổn liệu có đúng đắn không? Tôi được củng cố sức mạnh khi suy nghĩ về những điều bất công liệu có đúng đắn không? Nếu suy nghĩ về bất mãn, liệu tôi có thể thoát khỏi sự bất mãn của bản thân không? Liệu những suy nghĩ nóng nảy của tôi có biến cơn giận thành một thứ gì đó yên bình hơn không?*

*Nếu bạn giống hầu hết mọi người, câu trả lời thực sự cho những câu hỏi đó là không.*

---

## **ĐẤU TRANH NỘI TÂM THỰC TẾ KHÔNG TẠO RA THAY ĐỔI**

Vị thần Hy Lạp Sisyphus bị kết án phải vĩnh viễn lăn một tảng đá khổng lồ lên một ngọn đồi dốc và để hòn đá lăn xuống mỗi khi vừa gần tới đỉnh, còn người trần mắt thịt chúng ta lại theo đuổi một cuộc sống xảy ra đúng như cách chúng ta mong muốn. Sisyphus không bao giờ lên được đỉnh núi, còn chúng ta chẳng bao giờ vun đắp được một cuộc sống khiến bản thân chấp thuận hoặc hài lòng với mọi thứ

và mọi người. Ngay khi chúng ta thỏa mãn với điều này, điều khác sẽ tan biến, và cuộc sống cứ thế trôi đi. Đáng buồn thay, cuộc sống sẽ mãi là cuộc sống với những niềm vui và nỗi buồn, phiền muộn và thỏa mãn. Tuy nhiên, khi thay đổi suy nghĩ và mối quan hệ với suy nghĩ, cách chúng ta trải nghiệm sự sống trong cuộc sống này cũng thay đổi.

Hơn nữa, khi chúng ta không tập trung vào những điều gây ra đau khổ, chúng ta lại yếu đuối nương tựa vào hoàn cảnh bên ngoài. Chúng ta tin rằng hạnh phúc phụ thuộc vào hoàn cảnh cá nhân, và niềm tin này khiến chúng ta cảm thấy bất lực, thất vọng, nhất là trong trạng thái bất ổn liên tục vì chúng ta không thể kiểm soát được hiện thực bên ngoài. Tự thuyết phục bản thân rằng số còn lại của thế giới sẽ mãi là ngòi pháo kích nổ nội tại khiến chúng ta nỗ lực kiểm soát mọi người và mọi thứ trong vô vọng cũng như để dàn dựng một cuộc sống luôn theo đúng cách chúng ta muốn – nói cách khác, đó là một cuộc sống giả tạo. Chừng nào còn để ý đến những điều ngang trái với thế giới bên ngoài, chúng ta càng “tiếp tay” cho sự khốn khổ của bản thân.

Có một điều rất chính xác mà tôi luôn biết: Khi chúng ta đối đầu với thực tế, thực tế sẽ đánh bại chúng ta. Chúng ta tận dụng những lời ca thán như vũ khí chiến đấu với thực tế. Đúng theo quy trình, thực tế luôn chiến thắng và chúng ta là kẻ thua cuộc.

Bạn có thể thoát khỏi dòng suy nghĩ “bám víu” sự than phiền khi nhận thấy cuộc chiến nội tại với thực tế của bạn đã và sẽ không tạo ra thay đổi. Khi gạt bỏ trạng thái đối đầu với hiện thực, bạn sẽ tìm được sự chấp nhận cùng một mức độ yên bình khác. Điều đó không có nghĩa bạn phải ngừng cố gắng thay đổi cuộc sống không theo ý bạn muốn, ngược lại, bạn quyết định ngừng đương đầu với sự thật về cuộc sống đang hiện hữu – đây là một thực tế hoặc cũng có thể là không.

Những thứ bên ngoài (bất kể chúng khó khăn thế nào) khiến bạn phiền muộn chính là cánh cửa mở lối cho điều gì đó đáng sợ tiến vào bên trong. Chúng ta thay đổi mối quan hệ với suy nghĩ khi gạt bỏ sự tập trung khỏi những điều suy nghĩ đang kể – những ai và điều gì khiến chúng ta oán giận – và chú ý đến bản thân, trải nghiệm của chúng ta. Mấu chốt ở đây không phải đổ lỗi cho bản thân hay một ai hoặc điều gì đó, mà là tận dụng những suy nghĩ phiền não đó như một cơ hội để tiếp cận với cảm xúc và nỗi sợ của chính mình, đồng thời thấu hiểu được vấn đề thực sự.

Khi bạn chấp nhận rằng đau khổ không xuất phát từ vấn đề gây bất mãn gần đây nhất, bạn sẽ cảm thấy bản thân ít chịu thiệt thòi từ các tình cảnh trong cuộc sống cũng như ít đau khổ hơn. Khi gạt bỏ những suy nghĩ luôn bảo rằng nguyên nhân nằm ở đối phương – điều khiến bạn đau khổ hay giúp bạn ổn định, chính vấn đề đó sẽ trở nên ít nghiêm trọng hơn.

Khi một lời phàn nàn hoặc tức tối tiếp tục xuất hiện, bạn hãy gạt bỏ sự tập trung khỏi đối tượng bạn không hài lòng cũng như những điều đang khiến bạn thấy bất hạnh. Hãy hướng vào nội tâm.

---

*Câu hỏi tự vấn: Tình cảnh hoặc người này gây ra nỗi đau hoặc nỗi sợ nào cho tôi? Tình trạng này có khiến tôi bế tắc, hụt hẫng, mất mát...? Điều này khiến tôi cảm thấy lạc lõng, bơ vơ, kém cỏi hay như thế nào? Cảm giác này gợi cho tôi điều gì?*

---



Chúng ta không trải qua đau khổ; cụ thể hơn, chúng ta phải chịu đựng trải nghiệm của chính mình.<sup>1</sup> Hoàn cảnh của chúng ta không phải nguyên nhân gây ra đau khổ. Những gợi ý của tôi không nhằm xoa dịu sự đau đớn chúng ta đôi khi phải trải qua. Tình cảnh của chúng ta có thể rất gian khổ. Tôi đã trải qua những hoàn cảnh đau đớn đến mức không chắc mình có thể vượt qua không. Tương tự, tôi và mọi người đã cùng nắm tay nhau vượt qua những khó khăn đó. Quan trọng hơn hết, điều quyết định chúng ta có phải chịu đựng liên tục hay không – dù chúng ta có ổn hay không, chính là cách chúng ta tương tác với mọi tình cảnh cuộc sống. Sau cùng, điều này sẽ thể hiện mối quan hệ giữa chúng ta với trải nghiệm của chính mình.

Những lời than phiền chính là những người thầy giúp bạn nhìn thấu nỗi đau khổ và tìm thấy sự tự do thực sự. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng khi giúp bản thân ngừng tập trung, cố gắng xem xét ai đó hay điều gì ngăn cản bạn, cũng như khởi đầu với sự thỏa mãn, bất kể ai hay điều gì khác đang cản lối.

Dọn dẹp vỉa hè nhà bạn thay vì những con đường khác trong khu phố, bạn sẽ nhận ra mình có thể hài lòng với cuộc sống chứa đựng sự khác biệt giữa những điều bạn không thích và mong muốn. Hãy gạt bỏ mọi suy nghĩ về vấn đề đó cũng như danh sách công việc của người khác – ngừng chẩn đoán và thay đổi lý do khiến bạn bất mãn.

Thay vào đó, hãy tập trung vào phản ứng và thái độ của chính bạn; chú ý đến việc bạn muốn trở thành ai trong một thế giới chẳng bao giờ diễn ra theo ý thích của bạn. Khi đó, bạn có thể tạo nên cuộc sống tươi đẹp mà không cần thay đổi bất cứ ai hoặc điều gì.

---

<sup>1</sup> Theo bài giảng của Mooji; [www.mooji.com](http://www.mooji.com)

Và thách thức biến thành cơ hội – nhằm tạo ra một điều gì đó, trở thành một ai đó khác biệt và phá bỏ khuôn khổ thói quen của bạn. Thậm chí, bạn có thể học cách nhìn nhận các tình huống và con người có “vấn đề” như một cơ hội để luyện tập và trở thành hình mẫu bạn mong muốn – phiên bản tốt nhất của chính bạn. Khi soi xét lại bản thân, bạn tập hợp được sức mạnh; củng cố quyền hạn và giá trị để quyết định xem những điều gì sẽ “gia nhập” vào cuộc sống của bạn.

## **CHÚNG TA CHƯA THỂ TÌM THẤY SỰ TỰ DO**

Con đường giúp chúng ta tìm kiếm sự tự do là một ngõ cụt. Rất ít suy nghĩ ám ảnh, nghiền ngẫm, lặp đi lặp lại, suy diễn, chứng minh, dàn dựng, kiểm soát và đối thoại mô phỏng vang dội bên trong có thể tạo ra nhiều điều tốt đẹp hơn so với các mối quan hệ hoặc tình cảnh chúng ta bị ám ảnh. Hầu như không một suy nghĩ nào trong số đó tạo ra sự thay đổi thực sự. Trên thực tế, suy đi ngẫm lại chỉ khiến các mối quan hệ trở nên tồi tệ vì chúng ta luôn để tâm vào những thứ bị cho là sai. Do đó, nó ít hiện diện và thiếu tính sẵn sàng trước những gì đang thực sự xảy ra. Chúng ta nhận được gì suốt hàng giờ, hàng ngày suy nghĩ về những điều gây muộn phiền, thậm chí buồn bã hơn? Chúng ta đã tự hạ gục chính mình đầu tiên.

Dù có niềm tin rằng bạn đang tự giúp đỡ bản thân bằng cách tìm kiếm giải pháp cho vấn đề ở một mức độ nào đó, bạn vẫn có thể bị kiệt sức, buồn chán với những suy nghĩ cá nhân, suy sụp và mệt mỏi với cảm giác của bản thân. Khi không thể tiếp tục những điều hiện tại đang làm cũng như lắng nghe cùng một mạch truyện, bạn mới có thể tự hứa với lòng. Ngay khi nhận ra lời than phiền cũ (hoặc mới) xuất hiện, hãy tự hứa với bản thân bạn sẽ chú ý làm điều gì đó khác.

---

## LUYỆN TẬP: KHOẢNH KHẮC ĐƯA RA LỰA CHỌN

*Lần tới, khi chuẩn bị soi xét những suy nghĩ, bạn hãy tạm dừng chốc lát và đưa ra lựa chọn khác theo các bước sau:*

- 1. Hãy tự thừa nhận những suy nghĩ mơ hồ và không can dự vào nội dung của chúng nhưng bạn cần nhận thức về những lời than phiền đang hiện diện.*
- 2. Tự nhắc nhở rằng nếu làm theo những suy nghĩ đó, bạn phải xuôi theo hành trình của chúng cũng như chịu đựng chúng – việc này chắc chắn sẽ xảy ra.*
- 3. Dù những suy nghĩ tiêu cực mang tính thuyết phục và đáng tin thế nào, bạn hãy từ chối lời mời gọi của chúng. Hãy nói thành tiếng: “Tôi sẽ không làm điều này – tôi sẽ không để tâm đến câu chuyện này.”*
- 4. Hít thở sâu và cảm nhận bằng mọi giác quan. Hãy đặt sự chú ý tại nơi bạn muốn đến.*
- 5. Tiếp tục luyện tập những điều trên.*

*Quan trọng là bạn bắt đầu bài tập này ngay khi nhận thấy những uẩn khúc của sự tiêu cực lần đầu tiên để kiểm soát những suy nghĩ trước khi chúng tập hợp sức mạnh. Suy nghĩ càng lấn át và dàn dựng hoàn cảnh càng lâu, khả năng bạn bị lôi kéo càng cao, và bạn sẽ lại càng phải nỗ lực thoát khỏi đó. Vì vậy, hãy bắt đầu càng sớm càng tốt quy trình này với sự kiên định và quyết liệt.*

---

Thông qua bài tập đơn giản và cơ bản này, chúng ta sẽ khám phá ra một điều vô cùng bất ngờ. Đó là khi liên tục gạt bỏ những suy nghĩ và câu chuyện tiêu cực trong đầu, chúng ta thực sự cảm thấy tự do, hạnh phúc hơn. Chúng ta cảm thấy như được dẫn dắt bởi nguồn trí tuệ phi thường, thậm chí cả tình yêu thương. Đưa ra lựa chọn đơn giản này cho bản thân và hạnh phúc cá nhân giống như một khoảnh khắc vĩnh cửu. Trong quá trình, chúng ta tình cờ nhận ra bản thân có thể thay đổi cuộc sống thông qua lựa chọn cách liên hệ với suy nghĩ. Tất cả chúng ta đều có thể tạo nên môi trường sống nội tại theo ý muốn của mình.

Bạn có đủ khả năng thực hiện điều này cũng như đưa ra lựa chọn sâu sắc đó. Đây có thể không phải lựa chọn đầu tiên hoặc trực quan nhất giúp bạn gạt bỏ những suy nghĩ tiêu cực có vẻ hấp dẫn và cảm dỗ như thể chúng sẽ giải quyết được vấn đề. Để xóa bỏ bất hạnh, bạn cần sự tỉnh thức, niềm tin và mong muốn chấm dứt việc đầy dọa bản thân. Tôi muốn nhắc bạn rằng: Hãy tự buông bỏ nỗi đau. Bạn cần can đảm tìm hiểu những điều chưa biết, thử việc gì đó bạn không chắc sẽ hiệu quả và gạt bỏ những thứ đang xui khiến bạn suy nghĩ trong tâm trí. Quá trình buông bỏ và tìm kiếm điều khác biệt nằm ở sự sẵn sàng thay đổi của bạn – nếu không có lý do nào khác ngoài việc bạn không muốn duy trì điều này.

## **BẠN TỈNH GIÁC ĐỂ TÌM KIẾM TỰ DO**

Khi tỉnh giấc, bạn nhận ra mình chính là người khiến bản thân bất hạnh. Mọi chất độc bạn hấp thụ đều bắt nguồn từ suy nghĩ. Ban đầu, bạn sẽ cảm thấy ổn định nhưng thực chất lại đang chủ động tích trữ sự bất mãn. Thấu hiểu được sự thật này trọn vẹn và khác biệt, bạn

không còn lựa chọn nào khác ngoài gạt bỏ những việc bạn đang làm cho hiện tại và bản thân. Khi tỉnh giấc, xem bản thân bị suy nghĩ ám ảnh đánh bại như một con đường dẫn đến hạnh phúc sẽ giải phóng chúng ta.

Sâu trong thâm tâm, hầu như không thuộc vùng nhận thức, chúng ta tin rằng buông bỏ mọi than phiền cũng giống gạt bỏ nỗi đau. Chúng ta cần tận mắt kiểm tra nỗi bất hạnh, tìm hiểu các chi tiết và giải quyết chúng. Chúng ta cho rằng suy nghĩ là cách duy nhất để tìm ra giải pháp và xoa dịu nỗi đau. Nhưng chúng ta đã lầm tưởng. Sau khi nhận ra suy nghĩ nhiều không giải quyết được vấn đề, chúng ta mới buông bỏ và tạo ra trải nghiệm khác về cuộc sống. Cuối cùng, chúng ta chấm dứt kiểm soát và thay đổi những điều không nằm trong quyền hạn kiểm soát hoặc thay đổi của mình. Thực tế, gạt bỏ nỗi đau là hành động bày tỏ sự tử tế sâu sắc đối với chính bản thân chúng ta. Những điều chúng ta cho là tự gạt bỏ cảm xúc, chối bỏ sự đồng cảm của bản thân hóa ra lại hoàn toàn ngược lại: một biểu hiện của yêu thương bản thân.

Vùng phản trực giác ẩn nấp bí mật chính là nơi xóa bỏ nỗi đau do chúng ta tự gây ra. Đó không phải giải pháp cho một vấn đề cụ thể đang gặp hay tình huống cần sửa chữa mà là phương án cho một cách thức mới để trải nghiệm cuộc sống. Vào khoảng thời gian này, những gì chúng ta cần để thay đổi thực tế nằm ở hồi tưởng thực tế đã từng tồn tại. Khoảnh khắc hiện tại đã mong mỏi chúng ta suốt thời gian qua nhưng chúng ta phải gục ngã nhiều lần và trải qua nhiều khó khăn mới có thể nhìn thấy.

---

## LUYỆN TẬP: NGHỈ NGƠI

Hãy chọn một vấn đề bạn đang phải đối diện... Vấn đề đó không cần bi thương mà chỉ là vấn đề đang khiến bạn phiền lòng.

1. Mục đích của bài tập này là để bản thân ngừng nỗ lực tìm kiếm vấn đề. Hãy tự nhủ rằng: "Hiện tại, tôi không cần phải giải quyết vấn đề này cũng như suy nghĩ bước đi đúng đắn tiếp theo." Trong thời điểm này, bạn không cần sửa chữa điều gì, hãy cho bản thân nghỉ ngơi.
2. Tạo điều kiện để bạn thư giãn trong khoảng trống của sự nhẹ nhõm.
3. Chú ý đến cảm giác khi không giải quyết được vấn đề sẽ như thế nào.
4. Đồng thời, hãy ghi nhớ rằng không gian trống trải này hoàn toàn do bạn tạo ra chứ không xuất phát từ bất cứ thay đổi nào trong chính vấn đề.

Như thông lệ, từ chối thâm nhập vào tình trạng tiêu cực có vẻ đơn giản và dễ dàng đến nực cười, thậm chí không thể có bất cứ câu trả lời nào. Tâm trí ưu tiên và tin tưởng sự phức tạp (Tâm trí và sự phức tạp là cặp đôi tự nhiên). Nhưng trải nghiệm và trí tuệ phát sinh từ đau khổ chẳng cần bất cứ điều gì để thực hành bài tập này, dù đơn giản hay dễ dàng. Sau hàng giờ suy ngẫm về cách khắc phục và giải quyết những lời than phiền, đây là phát hiện tôi tìm

*thấy. Tôi hy vọng bài tập này sẽ giúp bạn tìm ra được cùng một kết luận: Tôi không thể, chúng ta không thể cảm thấy thoải mái khi phải kiểm soát hoặc suy nghĩ nhiều hơn.*

---

Tôi mong muốn bạn (và khuyến khích mạnh mẽ) gạt bỏ sự bất mãn và quay trở lại cuộc sống bình thường để có được thực tại ngay lúc này. Bạn không nhận ra và bỏ qua các vấn đề cá nhân, sống trong sự phủ nhận, chọn con đường dễ đi hoặc chối bỏ hoặc bỏ bê bản thân. Bạn thực sự đang chọn con đường của trí tuệ và lòng trắc ẩn khi xóa bỏ một địa ngục tự tạo trên trần gian, một địa ngục trong tâm trí và chọn sự tự do.

## **THỜI ĐIỂM CHÚNG TA DỪNG LẠI**

Một điều kỳ diệu sẽ xảy ra khi chúng ta ngừng cố gắng tìm cách thoát khỏi vấn đề đầy ám ảnh: Vấn đề của chúng ta sẽ ít nghiêm trọng hơn. Đáng nói hơn, những giải pháp chúng ta không bao giờ nghĩ ra lại xuất hiện. Khi lâm vào tình thế éo le, chúng ta không tin rằng chẳng có điều gì ngoài tâm trí có thể giúp chúng ta tự do. Chúng ta chỉ tin tưởng vào suy nghĩ của mình như đã được chỉ bảo. Nhưng khi chúng ta thực sự hiểu ra – suy nghĩ đó sẽ không giúp chúng ta tự do, trái lại còn khiến chúng ta đầu hàng và chấp nhận bản thân không thể tìm cách gạt bỏ nỗi đau tinh thần – điều gì khác xuất hiện và chỉ lối cho chúng ta, một con đường chúng ta không bao giờ nghĩ đến.

Nhưng đây chính là vấn đề. Bạn không thể làm điều đó mà chỉ có thể ngừng nỗ lực tìm hiểu nó, lật ngược thế cờ và thoát khỏi lối mòn.

---

### LUYỆN TẬP: CÙNG CỐ ĐỘNG LỰC

*Bạn hãy tự tạo một câu thần chú đơn giản, một câu nói hữu ích nếu bạn lặp lại thường xuyên. Bạn có thể tự nói điều đó với lòng mình hoặc thành tiếng mỗi ngày một lần hay nhiều lần. Câu thần chú có thể là:*

*“Tôi không muốn đau khổ. Tôi muốn được hạnh phúc. Tôi muốn được yên bình. Tôi muốn được tự do.”*

*Bạn có thể thay đổi từ ngữ để câu nói vừa phải, ngắn gọn hoặc dài ra. Nhưng dù câu nói là gì, bạn hãy nói và làm điều đó. Đây là lời cầu mong hạnh phúc nhằm chấm dứt nỗi đau của chính bạn. Đó là món quà có thể thay đổi mối quan hệ của bạn với chính bản thân bạn cũng như mối quan hệ của bạn với mọi thứ – kể cả suy nghĩ.*

---

Hãy nhớ rằng bạn đang làm một việc cải tiến và mới mẻ. Thực chất, bạn đang tái thiết lập hệ thống tư duy – xây dựng các thói quen và đường dẫn truyền thần kinh mới trong não. Bạn cần nỗ lực và niềm tin để tái khởi động tâm trí; việc này sẽ không mấy tự nhiên vào thời gian đầu. Tâm trí sẽ lại “rủ rê” bạn bằng mọi lý do gợi mời nhằm khiến bạn phải tiếp tục suy ngẫm về vấn đề của mình. Vì tâm trí luôn tạo ra những suy nghĩ tiêu cực.

Nhưng bạn hãy kiên trì từ chối – nhắc nhở bản thân về đích đến mọi lúc, ngay cả khi bạn xuôi theo những suy nghĩ tiêu cực. Hãy



tưởng tượng những lời than phiền là tờ giấy ghi chú giúp bạn tỉnh táo trở về nhà, gạt bỏ nhận thức ra khỏi tâm trí và vào cơ thể. Hãy nhớ rằng bạn không muốn đau khổ, bạn muốn được hạnh phúc.

SỢ HÃI, LO LẮNG VÀ BÍ THẨM HÓA SỰ VIỆC

CHƯƠNG

NĂM

“LỖ NHƯ MỌI VIỆC  
GẶP TRẮC TRỞ THÌ SAO?”

**T**rong khi tự phê bình, than phiền và oán giận chủ yếu tập trung vào quá khứ, sợ hãi, lo lắng và bi thảm hóa lại là những suy nghĩ tiêu cực dự báo về tương lai – cách đáp trả tiêu cực của chúng ta về những điều phía trước. Đúng như tên gọi, bi thảm hóa tạo ra những thảm họa trong tâm trí nhưng thực tế lại không tồn tại – dàn dựng, tưởng tượng, ám ảnh và dẫn vật về những việc có thể xảy ra. Tất nhiên, bổ trợ các thảm họa tưởng tượng đó bằng những việc chúng ta buộc phải làm chỉ nhằm kháng cự hoặc hồi phục từ chúng.

Vốn là người có xu hướng bi thảm hóa sự việc, tác giả Mark Twain đã nắm bắt điều đó rất tốt khi nói rằng: “Tôi là một ông già biết tuốt về gian khổ nhưng hầu hết chúng không bao giờ xảy ra.” Chúng ta trải qua rất nhiều tình huống đáng khiếp sợ, lạc quan đương đầu từ thảm họa này đến thảm họa khác nhiều năm liền. Tuy nhiên, phần lớn điều kinh hoàng chúng ta trải qua đã và sẽ không xảy ra trong cuộc sống hiện thực. Điều đó chẳng tồn tại ở đâu ngoài tâm trí chúng ta.

Ramona là nữ sinh viên y khoa năm tư và là cô gái bi thảm hóa điển hình. Kể từ khi nhập học, cô ấy luôn lo xa về những việc sẽ xảy ra nếu bị thất bại trước hội đồng y tế. Cô ấy lo mình có phải chạy bàn ở một nhà hàng nào đó hay trở thành người vô gia cư vì khoản nợ sinh viên khó trả không. Ramona vẽ ra những tình huống tưởng tượng này như thể chúng đang thực sự xảy ra.

Trở lại thực tế, Ramona nằm trong top 5% tốt nghiệp trường y của cô ấy. Xác suất Ramona trượt kỳ thi do hội đồng tổ chức gần như bằng không. Tuy nhiên, khi nằm trong tầm ngắm của tư duy bi thảm hóa, thực tế không phải yếu tố xác định điều gì là tương lai hay sự thật. Tâm

trí phải vững chãi trước một kết quả tồi tệ và kinh khủng nhất có thể xảy ra – điều này có vẻ mơ hồ nhưng lại được coi là chắc chắn.

Vì vậy, nhiều người trong chúng ta tự tiêm nhiễm nỗi sợ hãi vào hệ thần kinh của chính mình. Chúng ta buộc phải sống trong điều tồi tệ nhất không thể xảy ra và chắc chắn không xảy ra. Tại sao khi nhận được một trang giấy trắng và biết được tương lai vô định, chúng ta lại chọn viết nên câu chuyện thảm khốc và kinh hãi?

## **ĐỐI MẶT VỚI SỰ MÔNG LUNG**

Giống như trường hợp những suy nghĩ tự chỉ trích, suy nghĩ bi thảm hóa thuyết phục chúng ta tin vào tương lai thảm khốc chắc chắn sẽ xảy ra. Những suy nghĩ này lại bắt nguồn từ cảm giác mất kiểm soát và lo lắng khi đối mặt với mơ hồ, mông lung về những gì sẽ thực sự xảy ra trong tương lai. Khi đối mặt với tương lai bất định và không biết rõ cách giải quyết, chúng ta sẽ “thêm thắt” vào tình huống điều gì đó có vẻ dễ chịu hơn, một điều chúng ta đều biết – sự hủy hoại tuyệt đối. Khi biết mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ, chúng ta đã giải quyết được vấn đề thực sự. Và, như một giải thưởng phụ, tâm trí chúng ta giờ đây trở nên bận rộn với hoạt động yêu thích: lo xa cho những thảm họa sẽ xảy ra. Lo lắng về những điều chưa biết đã được thay thế bằng lo lắng về những việc cần phải làm trước thảm họa sắp xảy ra. Đó là một sự thay thế dễ hiểu và hiệu quả.

Khi đối mặt với nỗi lo những điều mông lung, một số người chọn cách lấp đầy chúng bằng câu chuyện tích cực hào nhoáng. Hành động đó sẽ thành công rực rỡ, chúng ta sẽ đạt được mọi điều mong muốn và hơn thế nữa. Nếu định nghĩ ra một câu chuyện

về tương lai, tại sao chúng ta không vẽ nên câu chuyện tươi đẹp thay vì kinh sợ? Tuy nhiên, nếu thực sự muốn thoát khỏi suy diễn, chúng ta cần chấp nhận rằng không có mạch truyện nào tích cực hoặc tiêu cực cả. Quả thực, tương lai là một trang giấy trắng. Cả hai mạch truyện đó đều cố gắng tạo ra cảm giác kiểm soát. Liệu những “lỡ như” của chúng ta có thực sự thay thế cho điều gì đó của tương lai? Điều đó là gì? Chúng ta đều không biết. Chúng ta không thể làm gì với một thực tế chưa trở thành hiện thực. Chúng ta không thể quản lý chi tiết những thứ không tồn tại. Chúng ta chỉ có thể chờ đợi trong vô định.

Bạn càng lạc lõng trong dòng suy nghĩ “lỡ như”, bạn càng phải tách mình khỏi tương lai và trụ vững bản thân ngay lúc này – giữa những lựa chọn của bạn vào chính hôm nay. Bạn có thể khởi đầu bằng cách chấp nhận cảm giác thiếu chắc chắn.

Thực hành bài tập “Tôi không biết” là cần thiết, vì khi tự thuyết phục bản thân tương lai là một thảm cảnh, chúng ta sẽ ngừng “nhúng tay” vào những việc cần làm để biến tương lai mơ ước thành hiện thực. Khi bị cuốn vào dòng suy nghĩ “lỡ như”, chúng ta cảm thấy bất lực và cam chịu, cuối cùng bị mất kết nối với thực tại có chứa phần việc của chúng ta. Chúng ta quên mất cách chúng ta cư xử hôm nay liên quan đến những kết quả tương lai tạo ra, cũng như việc chúng ta có năng lực và là một phần tạo nên tương lai của bản thân. Khi bị thảm hóa sự việc, chúng ta vừa thoát khỏi sự mơ hồ vừa phó thác các trách nhiệm hiện tại của mình. Chúng ta đang né tránh những điều cần chú ý nhằm tạo ra tương lai chúng ta mong muốn.

Điều đặc biệt kỳ lạ và khó hiểu về hình thức suy nghĩ tiêu cực này là sự vô tri hoàn toàn của nó. Cuộc sống vốn chất chứa đủ mọi thảm

họa. Chúng ta phải trải qua những thảm cảnh thực sự mà không cần tạo dựng bất cứ điều gì cho riêng mình. Chúng ta không cần lập trước danh sách về những điều bi thảm và tiềm ẩn để khiến bản thân bận rộn – cuộc sống đầy rẫy những thực tế khó lường và đáng sợ nếu chúng ta không ra tay giúp đỡ.

Quả thực, chúng ta không thể kiểm soát được điều gì sắp xảy ra nhưng chắc chắn có thể tác động đến điều đó bằng những hành động của hôm nay. Vì vậy, khi vị khách của tôi – Ramona rơi vào tình cảnh “một người vô gia cư với món nợ khó giải quyết” giả định, tôi hỏi cô ấy đã dành bao nhiêu thời gian để ôn luyện cho kỳ thi, cô ấy có nghĩ bản thân đã dành đủ thời gian. Tư duy bi thảm hóa bị thách thức bởi việc soi xét dựa trên thực tế, tình trạng thực tại nhằm đạt được điều gì đó.

---

*Câu hỏi tự vấn: Tôi có đang làm mọi việc để biến tương lai mơ ước trở thành hiện thực? Tôi đã làm mọi thứ có thể để tìm ra giải pháp chưa? Tôi không tập trung vào điều gì vì tôi quả quyết đó là một tương lai vô vọng?*

---

Có lẽ đã đến lúc bạn cần thực hiện những việc bạn có thể – ngay bây giờ. Tất cả những gì bạn có thể làm là phần việc thuộc về bạn vào chính lúc này. Thoát khỏi suy nghĩ thái quá nghĩa là vừa củng cố lại sự thôi thúc tạo ra mạch truyện về tương lai vừa chủ động làm mọi

thứ có thể nhằm tạo ra kết quả mong muốn. Hãy chú ý đến cách bạn đang hành xử ngay bây giờ và phó mặc kết quả. Bạn hãy nhắm lại câu đó.

## **NỖ LỰC CHUẨN BỊ**

Suy nghĩ bi thảm hóa là một cách trang bị bản thân trước những thảm họa tiềm ẩn. Chúng ta cho rằng vòng lặp suy nghĩ tiêu cực giúp chúng ta duy trì sự ổn định để đối mặt với địa ngục sẽ xuất hiện. Chúng ta nghĩ về mọi tình huống tiêu cực có thể xảy ra để chắc chắn bản thân không bị bất ngờ hoặc bị chuyện tương lai phục kích. Hình thức suy nghĩ này là nỗ lực sai lầm trong việc duy trì tâm thế sẵn sàng.

Tuy nhiên, chúng ta phải tự hỏi sự chuẩn bị tinh thần có thực sự hữu ích để khắc phục hậu quả hay không, nếu và khi chúng xảy ra. Lo xa có giúp chúng ta cảm thấy thoải mái hoặc được trang bị tốt hơn để đối mặt với điều đó không? Trên thực tế, việc duy nhất chúng ta làm được với những suy nghĩ “lỡ như” là đảm bảo chúng ta có thể vượt qua thảm cảnh ít nhất một lần. Sau khi diễn tập, chúng ta biết mình sẽ không bỏ sót trải nghiệm bi thảm đó, ngay cả khi nó không bao giờ xảy ra trong thực tại. Nhưng trong quá trình chuẩn bị này, chúng ta vắt kiệt tinh thần, cảm xúc lẫn hệ thống thần kinh khi ép buộc tâm trí và cơ thể vượt qua thảm cảnh giả tưởng.

Tôi chưa bao giờ nghe thấy ai nói rằng: “Ồ, tôi rất mừng vì đã lo trước thảm cảnh này. Chà, lo lắng thực sự đang giúp tôi khắc phục tình cảnh thực tế.” Vì vậy, tôi chưa bao giờ gặp thảm cảnh nào tái hiện trong tâm trí họ lại giống thảm cảnh diễn ra trong thực tại. Thảm

cảnh chúng ta tưởng tượng không bao giờ có hình dạng hoặc màu sắc chuẩn xác với những gì sẽ xảy ra. Vì vậy, sự chuẩn bị của chúng ta là công cốc. Chúng ta luôn chuẩn bị cho một điều gì đó khác với những gì sẽ xuất hiện.

## **THỰC HÀNH TÍNH KHẢ THI**

Những suy nghĩ thảm kịch đồng thời xâm chiếm khoảnh khắc hiện tại và bắt giam chúng ta làm con tin cùng nỗi sợ hãi. Khi gặp bi kịch, chúng ta hiển nhiên đón nhận và lấp đầy thực tại ngay thơ, tươi đẹp bằng những dự đoán tiêu cực – có thể về tương lai, nhưng chúng đang hiện diện tại đây, ngay lúc này. Chúng ta đang nghĩ về tương lai bi thảm tại thời điểm này. Những suy nghĩ về tương lai dựa trên nỗi sợ đầu độc và biến khoảnh khắc hiện tại thành một thứ gì đó khác biệt – một thứ vừa đáng sợ vừa giả tưởng.

Thông thường, khi chúng ta tự thuyết phục mình rằng có điều gì đó khủng khiếp đang xảy ra, chúng ta mất liên lạc với tính khả thi. Tính khả thi là một cách tiếp cận đơn giản và đảm bảo; có thể trở thành chiếc áo phao của chúng ta trong cơn sóng thần của suy nghĩ thảm khốc.

Sarah và tôi đã làm việc cùng nhau một thời gian dài, tôi biết rất rõ tình trạng rối loạn lo âu vì bệnh tật nội tâm của cô ấy. Sarah dành nhiều thời gian suy nghĩ về bệnh tật và tự chẩn đoán rằng cô ấy đang mắc phải căn bệnh nan y nào đó. Bất cứ cảm nhận khác lạ hay sự thay đổi thể chất nào cũng đều khiến cô ấy điên cuồng tìm kiếm câu trả lời trên mạng. Ngay sau đó, cô ấy tin rằng mình không còn sống được bao lâu. Tôi đã cùng Sarah trải qua chu kỳ này nhiều lần, mỗi



lần như vậy, cô ấy lại rơi vào tình thế nan giải và sắp xếp các câu nói theo thứ tự. Sarah cam kết và đầu tư hoàn toàn vào những suy nghĩ bi thảm. Trong đầu cô ấy, những suy nghĩ không chỉ là suy nghĩ mà là hiện thực lạnh lẽo.

Trong tình huống lạ lùng này, tâm trí Sarah phải chịu đựng điều mà cô ấy tin là tình trạng tự miễn dịch giai đoạn cuối – một căn bệnh rất hiếm và hầu hết chỉ gặp ở những người ngoài năm mươi (trong khi cô ấy ngoài ba mươi). Tôi gợi ý cô ấy, vì không thể biết chắc cô ấy sắp chết vì vấn đề này hay các triệu chứng của cô ấy có thể do nhiều căn bệnh khác, vậy nên cô ấy có sẵn sàng tin vào tính khả thi không. Cho đến khi có bằng chứng xác thực điều ngược lại, liệu có thể cho phép bản thân giả định điều gì đó có khả năng xảy ra nhất về mặt thống kê không? Nhờ cách tiếp cận đơn giản này, Sarah đã có thể bình tĩnh và gỡ bỏ sự kìm kẹp của suy nghĩ “lỡ như”. Chỉ là bây giờ, cô ấy sẽ để những con số thống kê cũng như tính khả thi trở thành hiện thực của cô ấy.

Những suy nghĩ thâm kịch của Patty đã thuyết phục cô ấy rằng con gái cô ấy sẽ không bao giờ đỗ đại học. Cô bé sẽ “nằm trên ghế xem tivi suốt quãng đời còn lại”... ngay trong phòng khách nhà Patty. Cô ấy đã cố gắng tìm kiếm cách nghỉ ngơi mà không cảm thấy tội lỗi vì để con gái “nằm trên ghế” ở nhà. Cô ấy lo lắng con gái mình sẽ chẳng thể hẹn hò nếu cứ ở nhà mãi như vậy.

Đầu tiên, tôi hỏi cô ấy có dám thừa nhận bản thân đang bị cuốn vào một cơn bão “lỡ như” khốc liệt không – một tương lai vô định và bất an với thảm cảnh nào đó. Tôi bảo cô ấy tạm gác bỏ mạch truyện và tự cảm thương rằng mình đang lâm vào tình cảnh khó khăn. Tôi không đề cập đến khó khăn của những điều cô ấy tưởng tượng mà là

khó khăn khi cô ấy bị mắc kẹt trong vòng lặp suy nghĩ giả định như thế. Có lẽ cô ấy đang phải chịu đựng và những giọt nước mắt bắt đầu tuôn rơi.

Sau vài phút, tôi hỏi cô ấy có sẵn sàng cân nhắc tính khả thi của kịch bản này không. Điều đó không được tâm trí bi thảm hóa thực tại xác định mà là do các số liệu thống kê của trường con gái cô ấy. Có học sinh nào đã từng trượt đại học chưa? Nếu có, số lượng là bao nhiêu? Cô ấy trả lời chuyện đó chưa từng xảy ra. Tôi hỏi cô ấy có thấy việc con gái mình sẽ là người đầu tiên trong lịch sử không đỗ vào trường đại học tỷ lệ xác suất rất thấp không.

Cô ấy đồng tình. Sau đó tôi hỏi có trường đại học nào nhận học sinh không vì điểm số không. Cô ấy trả lời có. Nhận thấy đà tiến triển, tôi hỏi cô ấy câu cuối cùng: Cô ấy có đồng tình rằng chuyện của cô ấy và con gái cũng giống những người đã từng rơi vào tình cảnh tương tự không? Cô ấy có thể bình thản với những gì (chắc chắn) có thể xảy ra, ít nhất cho đến khi cả hai chúng tôi nhận được thông tin xác thực ngược lại? Cô ấy đang trên dòng lưu chuyển giữa những khoảnh khắc, những suy nghĩ bi thảm biến mất khỏi nhận thức.

Còn Debra phải chịu đựng một hình thái thảm khốc đặc trưng "tiếp lực" cho suy nghĩ "lỡ như" của cô ấy. Cô ấy đã tự thuyết phục mình rằng cô ấy sẽ bị một số phản ứng lạ với loại thuốc bác sĩ kê sau cuộc tiểu phẫu. Quả thực, cơ thể cô ấy bị phản ứng với loại thuốc đã được hàng triệu người dùng thuốc trong nhiều thập kỷ chứng minh rõ ràng. Tôi hỏi tại sao cô ấy nghĩ rằng mình quá khác biệt so với những người khác cũng như quá bi quan đến vậy, cô ấy bật cười. Suy nghĩ chúng ta là kẻ đáng nguyên rủa và khinh bỉ nhất vũ trụ – những

điều đúng đắn giữa chúng ta và mọi người lại rất khác nhau – là một phần duy trì sức mạnh của những suy nghĩ “lỡ như”. Chúng ta cần tự nhắc nhở mình rằng chúng ta không phải người duy nhất gặp bất hạnh. Nếu điều đó xảy đến với những người khác, cơ hội cũng dành cho chúng ta.

Khi đối mặt với một tình huống không xác định, chúng ta có thể chủ động chọn tính khả thi thay vì trí tưởng tượng méo mó của bản thân, níu giữ quá khứ khi đối mặt với sự mờ lung và lưu tâm rằng chúng ta cũng giống mọi người.

---

*Câu hỏi tự vấn: Có tình huống thực tại nào mang lại lợi ích nếu tôi cân nhắc tính khả thi của những điều giả định sẽ thực sự xảy ra không?*

*Nếu có, hãy dành chút thời gian cho thực tại bên ngoài, không thêm thắt câu chuyện nào nhằm thay thế câu chuyện trong tâm trí bạn.*

---

## **VƯỢT QUA HIỆN TẠI**

Susan và chồng quyết định ly hôn. Đó là khoảng thời gian buồn bã và căng thẳng: cả hai đều cảm thấy phiền lòng về quyết định này nhưng rõ ràng họ không còn lựa chọn nào khác. Với ba đứa con nhỏ và tài sản chung, họ cần vô số thứ để làm sáng tỏ mối quan hệ kéo

dài hai mươi năm này. Cuộc sống của họ khăng khít theo một cách khó đoán. Việc Susan đang sợ hãi và lo lắng hoàn toàn dễ hiểu. Cả cuộc sống của cô ấy sẽ bị thay đổi, cô ấy biết điều đó. Trong nỗ lực tìm kiếm điều gì đó cô ấy có thể kiểm soát giữa tình trạng hoàn toàn mất kiểm soát này, suy nghĩ của cô ấy đang áp đặt lên những chi tiết nhỏ nhất. Quyết định ly hôn chưa được một tuần nhưng Susan đã phải suy nghĩ đến việc người trông trẻ nào có thể đưa con gái cô ấy đi học, làm thế nào người đó bê giỏ đồ lên cầu thang với cái lưng đau, công tắc máy điều hòa sẽ đặt ở đâu trong nhà để sáu tháng hè đều mát mẻ. Đối mặt với nhiều chuyện to tát đang xảy ra, tâm trí Susan tiếp nhận các nhiệm vụ sẽ phải giải quyết sau này nhưng không có hình dung cụ thể.

Khi chúng ta mãi miết suy nghĩ về mọi việc cần giải quyết vào một thời điểm nào đó trong tương lai, đó có thể là hành động tử tế cao thượng nhằm tự nhắc nhở bản thân rằng chúng ta chỉ có thể, trên thực tế, kiểm soát tình huống ngày hôm nay – duy nhất ngày hôm nay. Chúng ta không thể giải quyết những việc mình cần hoặc muốn trong tương lai. Chúng ta chưa có cơ sở gì để quyết định điều đó; vì vậy, tốt nhất chúng ta không nên làm việc đó cho đến khi biết thêm thông tin. Mà nếu có, chúng ta không cần làm một mình. Chúng ta có thể nhờ sự giúp đỡ của những người đã từng trải qua mọi chuyện chúng ta đang trải qua.

Khi cảm thấy áp lực hoặc sợ hãi, chúng ta cần ngừng tìm hiểu tương lai và tập trung vào hôm nay. Hơn bao giờ hết chúng ta cần nắm bắt mọi việc cần thiết ngay lúc này. Chúng ta chỉ cần vượt qua khoảnh khắc này ngay bây giờ. Chúng ta có thể tự nhủ với hôm nay: Bạn yêu dấu... hãy làm việc này mỗi ngày một lần. Với lòng nhân ái,

từ bi, các ngôn từ và thái độ này có thể giúp chúng ta thoát khỏi bấy suy nghĩ của lo lắng, sợ hãi và tuyệt vọng.

## **TÌM KIẾM GIẢI PHÁP CHO TÌNH CẢNH GIẢ ĐỊNH**

Nếu quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy việc bi thảm hóa vẽ ra một kịch bản thảm khốc trong tương lai đúng vào thời điểm câu chuyện thảm cảnh xảy ra. Vì đề cao các rủi ro cũng như hạ thấp năng lực và nguồn lực giúp xử lý vấn đề nên chúng ta mới không tạo ra được phần kịch bản cần chen vào thảm cảnh đó. Bởi vậy, chúng ta cần viết nhiều hơn. Đó sẽ là thời điểm trình chiếu bộ phim trong tâm trí chúng ta, bắt chấp việc chúng ta thường chạy trốn khỏi rạp vì sợ hãi.

Khi tự cho mình cơ hội để suy nghĩ về những việc mình sẽ làm nếu thảm cảnh giả tưởng xảy ra, bạn có thể thực hiện một số giải pháp hoặc hành động khả thi. Thậm chí, có lẽ bạn đã từng đối mặt với điều gì đó tương tự trong quá khứ. Nếu không xảy ra trong thực tế, điều đó có thể đang xảy ra trong tâm trí bạn.

---

*Câu hỏi tự vấn: Diễn biến tiếp theo là gì nếu chuyện này xảy ra? Tôi sẽ hoặc có thể làm gì? Bước tiếp theo tôi có thể làm là gì? Có ai để tôi nhờ giúp đỡ không? Trước đây tôi đã từng đối mặt với chuyện gì trở trở tương tự chưa? Nếu có, điều gì đã giúp tôi sau đó?*

---

Khi nghĩ đến việc sẽ làm gì nếu thảm cảnh thực sự xảy ra, đôi khi chúng ta không thể hình dung được. Một trong những khách hàng của tôi luôn dự trữ đủ thuốc ngủ trong tủ nhằm mục đích tự vẫn nếu có bất cứ điều gì khủng khiếp xảy ra với con cô ấy. Đối với cô ấy, giải pháp là không có bất cứ hậu quả nào cần giải quyết. Nhưng điều quan trọng cần nhận ra là chúng ta sẽ trở thành thảm họa nếu thảm họa đó không phải người đang ngồi đây và cố gắng hình dung về điều đó hoặc vạch ra một kế hoạch ngay lúc này. Nếu thảm họa xảy ra, người sẽ phản ứng với tình huống thử thách đó vẫn chưa hiện diện. Chúng ta vẫn chưa bị thay đổi bởi thực tế của thảm họa đó. Vì vậy, chúng ta không thể tỉnh táo hình dung viễn cảnh từ góc độ nhìn xa trông rộng là hoàn toàn bình thường. Bạn của lúc đó không phải bạn của bây giờ. Điều đó cho thấy bạn không thể biết điều gì sẽ xảy ra hoặc điều gì sẽ giúp bạn vượt qua.

Vanessa có một nỗi khiếp sợ về bệnh ung thư. Cô ấy chắc chắn rằng nếu bị chẩn đoán ung thư, cô ấy sẽ suy sụp tinh thần và ra đi không phải vì căn bệnh mà vì sợ hãi. Thật không may, thời điểm đó đã xảy đến, Vanessa nhận được kết quả kiểm tra và phải đối mặt với thực tế. Thể trạng khỏe mạnh của cô ấy hoàn toàn khác xa con người mà cô ấy luôn tưởng tượng và sợ hãi. Cuộc sống thay đổi con người chúng ta. Và thông thường, sự kiên cường, bản lĩnh xuất hiện bên trong chúng ta – song hành với thực tế chúng ta không thể dự đoán, trước khi chúng ta cần đến chúng.

---

### *LUYỆN TẬP: TÌM KIẾM SỰ KIẾN ĐỊNH XÁC THỰC*

*Hãy nhớ lại khoảng thời gian quá khứ khi bạn tìm cách vượt qua một tình cảnh khó có thể xảy ra hoặc cảm thấy tàn khốc.*

- 1. Cân nhắc bạn có thể điều chỉnh tình cảnh hoặc thiết lập mối quan hệ mới với tình cảnh cả trong lẫn ngoài như thế nào.*
  - 2. Suy ngẫm về cách nghịch cảnh đó thay đổi bạn, bạn rút ra được bài học gì, điều đó đã thay đổi mối quan hệ của bạn với bản thân và thế giới như thế nào.*
  - 3. Hãy dành ít thời gian khám phá và thừa nhận khả năng phục hồi, thích ứng của bản thân.*
- 

Suy nghĩ về thảm kịch là cách bạn nỗ lực chăm sóc bản thân thông qua việc trang bị cho sự tàn khốc sắp xảy ra. Nhưng trong quá trình này, bạn hạ thấp và chối bỏ con người thật của mình: năng lượng, sự quả quyết, trải nghiệm sống, nội lực và mạng lưới hỗ trợ bạn có thể khai thác khi cần. Nếu vẫn không tin, bạn hãy nhìn lại quá khứ của mình để xác minh.

Khi dung hợp mọi suy nghĩ tự chỉ trích, than phiền, oán giận, đổ lỗi, sợ hãi, lo lắng, tức giận và tự biện minh với một vài suy nghĩ bi thảm hóa, sau đó trộn đều lên, gọi đó là cuộc sống, đích đến của bạn sẽ là một ly cocktail có vị đau khổ. Khi nhận ra vòng lặp suy nghĩ

tiêu cực của bản thân – những việc chúng đang cố gắng hoàn thiện, với nền tảng là những giả định và niềm tin ảo, những đặc điểm nhận dạng bản thân mà chúng củng cố, những thiệt hại do chúng gây ra cho cuộc sống của chúng ta – chúng ta vẫn có thể chọn một hướng đi. Chúng ta có thể tự quyết định những điều bản thân mong muốn gửi gắm và liên quan đến những suy nghĩ mà tâm trí áp đặt lên chúng ta. Khi được trang bị nhận thức và lòng vị tha, chúng ta không còn bị “mắc câu” mà suy nghĩ giăng lơ lửng hoặc vì vấn đề đó mà tiếp sức cho chúng trong khi chúng vốn không có nguồn lực này.



B Í Q U Y Ế T  
T Ì M K I Ế M

P H Ầ N

---

---

H A I

S Ự

T H A N H

T H Ắ N

CHƯƠNG

SÁU

ĐỂ GẠT BỎ MỌI SUY NGHĨ  
CẮM RẪI CÙNG NHAU

**C**aulobacter crescentus là một loại vi khuẩn sống trong nước được mệnh danh là chất keo dính chặt nhất trên thế giới. Nó tiết ra một hợp chất có đường mạnh gấp ba lần so với keo dán siêu dính. Một lượng keo nhỏ này có thể chịu được sức kéo khi nâng vài chiếc xe cùng lúc.<sup>1</sup> Nghe có vẻ ấn tượng! Nếu so sánh độ dính giữa Caulobacter và suy nghĩ, tôi vẫn cược rằng suy nghĩ là chất dính nhất trên trái đất.

Bạn có thể nhận thấy một số suy nghĩ nhất định dễ gạt bỏ hơn những suy nghĩ khác. Những suy nghĩ như “Tôi nên ăn gì vào bữa tối?” “Thời tiết cuối tuần này thế nào?” “Tôi nên xem phim gì?” thường không phải vấn đề khi chúng ta tập trung đến chuyện khác. Những suy nghĩ này không gắn liền với bất cứ rung cảm, quá khứ hoặc tính quan trọng nào. Tuy nhiên, nhiều kiểu suy nghĩ khác sẽ khiến chúng ta cảm thấy khó gạt bỏ hoàn toàn – những suy nghĩ gắn liền với tổn thương, xấu hổ, phẫn nộ, tức giận và xúc cảm mạnh mẽ, với lòng tự trọng cá nhân và niềm tin mãnh liệt... Đây là những suy nghĩ kết dính và bó chặt chúng ta.

Những suy nghĩ cố định không hồi đáp nỗ lực của chúng ta khi gạt bỏ suy nghĩ về chúng. Dù chúng ta có cố gắng đánh lạc hướng bản thân bằng cách nào, việc tự mắng nhiếc mình vì chúng, cam đoan rằng chúng không có thực, thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực hơn hoặc bất cứ cách thức nào khác... chúng vẫn sẽ bám lấy chúng ta không rời bước. Có vẻ những suy nghĩ này bám chặt vào não bộ chúng ta theo đúng nghĩa đen, do đó đòi hỏi một cách tiếp cận

---

<sup>1</sup> Bài viết “Chất keo vi khuẩn là một trong những chất tự nhiên dính nhất”; Emily Carlson; LiveScience, ngày 8 tháng 2, được truy cập ngày 26 tháng 4 năm 2020; <https://www.livescience.com/18381-bacterial-glue-stickiestsubstance-nsf-ria.html>

mới mẻ. Chinh chiến với chúng bằng nhiều suy nghĩ và phương pháp truyền thống khác sẽ không hiệu quả, vì chất keo của chúng mạnh hơn bất cứ đối thủ nào chúng ta từng đối đầu.

Hóa ra, chúng ta có thể sử dụng một công cụ giúp làm tan chất keo bám dính vào suy nghĩ. Chúng ta có thể thay đổi tư duy và tâm trí vốn chứa đựng những suy nghĩ đang “cắm rễ”, từ đó gạt bỏ sự tập trung cao độ ra khỏi chúng. Công cụ đó chính là sự tỉnh thức. Khi hiểu rõ về cách suy nghĩ kết dính, được niềm tin nào củng cố, và lý do tại sao việc tách bạch chúng lại gặp khó khăn, chúng ta sẽ có thể tháo bỏ sự kết dính đó cùng những suy nghĩ bám trụ trên bề mặt tâm trí.

Chương sách này chia sẻ các khía cạnh khác nhau của bản thân chúng ta – niềm tin, ý nghĩ và tình cảnh – khiến chúng ta dễ bị dính chất keo suy nghĩ. Với nhận thức mới, sự tự do sẽ được khai phóng.

## **NHỮNG SUY NGHĨ VỮNG CHÃI ĐỀU ĐÚNG ĐẮN**

Chúng ta bị mắc kẹt trong suy nghĩ vì chúng ta tin mọi thứ về chúng. Đơn giản mà nói, chúng ta tin chúng. Chúng ta nghĩ rằng những suy nghĩ rất đáng tin cậy và xác thực. Vì trên thực tế, chúng đã hiện diện và xứng đáng được chúng ta chú ý. Chúng ta lầm tưởng những suy nghĩ rất quan trọng, bất chấp nhiều điều khác có thể mâu thuẫn với chúng hoặc khiến chúng nghi ngờ. Với sự tôn sùng sâu sắc này, việc gạt bỏ chúng dường như thiếu khôn ngoan. Tại sao chúng ta lại chối bỏ những điều chúng ta tin tưởng nhất?

Tâm trí, người nhào nặn suy nghĩ, thuyết phục chúng ta rằng những điều suy nghĩ nói với chúng ta là... thực tế. Do đó, chúng ta không thể sống thiếu suy nghĩ cũng như ngăn cản chúng thâm nhập.

Suy nghĩ là điều tốt đẹp nhất chúng ta tự dành cho bản thân (hoặc là ý nghĩ của chúng ta). Khi lan tỏa thông điệp này, tâm trí khéo léo tự coi mình là yếu tố cần thiết của hạnh phúc và sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta tiếp tục suy nghĩ thái quá, không chỉ vì chúng ta tin vào chúng mà còn tin rằng suy nghĩ rất có ích cho chúng ta.

Đồng thời, chúng ta mãi miết nghĩ suy vì không nhận ra chúng ta đang suy nghĩ. Chúng ta nghĩ bản thân đang làm việc đó trong vô thức. Tư duy luôn diễn ra trên nền cảnh và tiền cảnh của ý thức; đó là bản nhạc nền cho cuộc sống của chúng ta. Còn suy nghĩ là còn sống. Suy nghĩ mang đến cảm giác tồn tại. Chúng ta không biết rằng không gian thình lạng thậm chí có thể tồn tại giữa những suy nghĩ, chúng ta có thể tồn tại khi thiếu vắng suy nghĩ. Hơn nữa, chúng ta không biết rằng những suy nghĩ có thể xuất hiện và chúng ta có thể từ chối lời mời cũng như quyết định không can thiệp vào nội dung của chúng. Chúng ta không biết cách sống khác ngoài suy nghĩ.

## **YÊU THƯƠNG SUY NGHĨ**

Chúng ta không chỉ tin tưởng và dựa dẫm vào suy nghĩ của bản thân. Thực ra, chúng ta hoàn toàn say đắm những suy nghĩ. Chúng ta thấy chúng thật hấp dẫn, thú vị, sâu sắc, rực rỡ, và hoàn toàn say mê với nội dung trong tâm trí chúng ta. Suy nghĩ khiến chúng ta trở nên đặc biệt. Suy nghĩ càng tích cực, chúng ta càng xứng đáng với tư cách người tạo ra chúng. Những câu hỏi do suy nghĩ nêu ra rất quan trọng, giá trị (đối với chúng ta) và cần được hồi đáp từng ý một bằng sự quan tâm, chú ý. Khi tôi hỏi một người tự nhận mắc chứng nghiện suy nghĩ rằng cô ấy nghĩ gì nếu được trải nghiệm không gian trống giữa các suy nghĩ và dành ít thời gian suy tư hơn, cô ấy

bảo điều đó giống như “yêu cầu cô ấy chia tay người yêu hoàn hảo”. Quả thực, nhiều người trong chúng ta khi trải nghiệm kiểu tình yêu với những suy nghĩ sẽ coi trọng và đề cao chúng hơn mọi thứ khác trong cuộc sống.

Thoát khỏi cơn nghiện suy nghĩ nghĩa là chia tay với “tình yêu” lớn nhất của chúng ta. Từ thứ yêu thích nhất, chúng ta biến suy nghĩ thành một thứ tầm thường, vô vị, thậm chí không đáng để chúng ta chú ý.

## **LÀM CHỦ SUY NGHĨ**

Lạ thay, khi coi những câu từ trong tâm trí là suy nghĩ của chúng ta như thể chúng ta là người tạo ra, biến chúng thành hiện thực và biên soạn kịch bản, thực chất những từ ngữ chúng ta nghe thấy, nội dung chúng ta công nhận hoặc đổ lỗi hoàn toàn tự xuất hiện mà không được chúng ta cho phép, cũng không do chúng ta tạo ra. Hãy suy nghĩ về điều này: Bạn có thực sự lựa chọn hầu hết những suy nghĩ hiện diện trong ý thức của mình? Suy nghĩ tự xuất hiện mặc cho chúng ta có lựa chọn và đồng ý hay không. Vậy chúng thuộc quyền sở hữu của chúng ta theo cách nào? Quả thực, chúng ta là những người duy nhất nghe được suy nghĩ nhưng chắc chắn không phải người biên soạn kịch bản cho chúng, cho phép chúng xuất hiện hoặc mời chúng vào ý thức của chúng ta. Suy nghĩ của chúng ta không phải của chúng ta, hoàn toàn không phải điều chúng ta quyết định tạo ra. Thay vào đó, chúng là những mẫu nội dung ngẫu nhiên có chứa các nhân vật, cảm xúc và tình huống đúc rút từ cuộc sống, từ trải nghiệm của chính chúng ta – xuất hiện thường không vì bất cứ lý do cụ thể nào.

## **DUY TRÌ SỰ KIỂM SOÁT ẢO TƯỢNG**

Chúng ta bị cuốn vào suy nghĩ vì nó mang lại cho chúng ta cảm giác kiểm soát. Suy nghĩ khiến chúng ta cảm thấy như đang làm điều gì đó cho bản thân và hành động thay chính chúng ta. Suy nghĩ mang lại cho chúng ta cảm giác tự chủ, khiến chúng ta ít cảm thấy bị tổn thương và sợ hãi, ít bị thay đổi cũng như ít gặp những điều chúng ta không thể kiểm soát. Chúng ta không thấy lối đi khác và không biết cách buông bỏ thứ được coi là thuyền cứu sinh. Chúng ta đầu tư và dựa dẫm vào suy nghĩ giúp bản thân an yên lâu tới nỗi không thể chấm dứt tình trạng này và khám phá một phương thức khác, một cách sống không cần liên tục suy nghĩ.

Chúng ta có niềm tin sâu sắc rằng suy nghĩ sẽ giúp những điều chúng ta suy nghĩ trở nên tốt đẹp hơn. Nó đã ăn sâu vào chúng ta từ khi lọt lòng: suy nghĩ là giải pháp cho mọi vấn đề và thậm chí nhỏ nhất đến nỗi không phải vấn đề. Nhưng nếu điều đó không đúng thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu trọng tâm mọi thứ chúng ta tin tưởng và thực hiện đều sai ngay từ ban đầu? Điều gì sẽ xảy ra nếu suy nghĩ, cách chúng ta làm việc đó thực sự là vấn đề chứ không phải giải pháp?

## **GIẢI SỬ CHÚNG TA CÓ THỂ KIỂM SOÁT SUY NGHĨ**

Dù suy nghĩ “lộng hành” thế nào, chúng ta vẫn tin rằng mình có thể kiểm soát chúng và hợp lý hóa chúng bằng cách nào đó. Niềm tin về những suy nghĩ do chúng ta kiểm soát “tiếp tay” cho việc buông bỏ chúng trở nên khó khăn hơn. Chúng ta nghĩ rằng nếu thực sự mong muốn và đủ cố gắng, chúng ta sẽ có thể ngăn cản những suy



nghĩ “không mời mà đến” xảy ra, kiểm soát tâm trí chúng ta và tạo ra cuộc sống chỉ chứa đựng những suy nghĩ được mong chờ. Chúng ta tin rằng bản thân phải tiếp tục đấu tranh với những suy nghĩ cho đến khi chúng biến mất cũng như chiến đấu với chính mình vì đã không kiểm soát chúng tốt hơn. Cuối cùng, chúng ta không thể bỏ rơi những suy nghĩ vì chúng ta phải chịu trách nhiệm về nội dung lẫn sự hiện diện thực tế của chúng.

## **LO SỢ NHỮNG SUY NGHĨ LẤN ÁT**

Những người có sức khỏe và khả năng điều chỉnh tốt có thể trải qua những suy nghĩ mà không cần sự diễn giải logic nào. Chúng hoàn toàn khiến người tiếp nhận sợ hãi và mất tập trung, sau đó biến mất như cách chúng đã xuất hiện mà không để lại dấu vết gì. Khi Kevin đang lái xe, một suy nghĩ thường xuất hiện trong đầu anh ấy: Mình sẽ đâm vào một người nào đó bên kia đường. Kevin không phải kẻ giết người nhưng đã nghe thấy suy nghĩ này kể từ khi anh ấy bắt đầu lái xe vào ba mươi năm trước. Đối với Jane, một vận động viên cưỡi ngựa thành công và dày dặn kinh nghiệm, cứ đến mỗi cuộc thi, cô ấy đều phải trải qua suy nghĩ rằng mình sẽ ngã gãy cổ và đây là những giây phút cuối cùng cô ấy có thể tự mình đi lại, hít thở bầu không khí. Kimberly bị lấn át bởi suy nghĩ mình sẽ nhảy xuống đường ray tàu điện ngầm. Cô ấy nghe thấy suy nghĩ này hầu như mỗi ngày trên đường đi làm. Vậy nên, cô ấy tránh nhìn đường ray tàu và bám chắc vào một cây cột để đề phòng. Suy nghĩ đột ngột xuất hiện và bảo Henry rằng anh ấy sẽ hét lên, làm gián đoạn buổi biểu diễn tại nhà hát. Về cơ bản, đó là điều bất hợp lý nhất anh ấy có thể nghĩ ra. Suy nghĩ này khó chịu và lấn át đến mức khiến anh ấy không còn muốn đi xem kịch nữa.

Mặc dù những suy nghĩ lẫn át – những lời thì thầm đáng sợ nhất trong góc khuất tâm trí chúng ta có thể tồn tại trong thời gian ngắn nhưng chúng ta vẫn dành rất nhiều thời gian, năng lượng để giảm giá trị và bác bỏ chúng, cũng như cố gắng khiến chúng dừng lại. Chúng ta coi trọng suy nghĩ nhiều hơn cả những gì chúng đang liên tục ca cẩm. Chúng ta còn nghĩ trách nhiệm của mình là tìm hiểu chúng, giải mã ý nghĩa tiềm ẩn cũng như lý do tại sao suy nghĩ cụ thể đó lại xuất hiện ngay lúc này. Chúng ta tin rằng những suy nghĩ đó chứa đựng một sự thật sâu sắc về con người thật của chúng ta như thể chúng ẩn bên dưới mọi thứ: chúng ta thầm muốn nhảy xuống đường ray tàu điện ngầm, hét lên trong rạp hát hoặc ấp ủ mong muốn làm người thực vật trong vô thức. Khi những suy nghĩ gây rối xuất hiện, chúng ta có trách nhiệm khai phá những điều chúng muốn nói với chúng ta khi hiện diện tại đây.

Suy nghĩ là sự phản ánh của những động cơ vô thức, khao khát sâu thẳm và lời thì thầm từ tâm hồn chúng ta. Nếu chúng bày tỏ một điều thì đó phải là sự thật, ngay cả khi chúng ta chưa biết về điều đó. Nếu không phân tích, làm rõ những suy nghĩ, chúng ta sẽ để bản chất cá nhân lộ diện, đồng thời cho phép bản thể sâu thẳm và tăm tối nhất của mình xuất hiện. Chúng ta phải tìm hiểu tường tận suy nghĩ để có thể thuyết phục rằng chúng đã nhìn nhận sai về chúng ta. Nếu không, nghĩa là chúng đã hiểu đúng về chúng ta. Và nếu điều đó chưa xảy ra ngay lúc này, rồi chúng ta cũng sẽ sớm nhận ra thôi.

Đồng thời, chúng ta nghĩ rằng suy nghĩ có sức mạnh khiến chúng ta làm những việc hoàn toàn trái ngược với tính cách, thậm chí với mong muốn, đạo đức và giá trị của chúng ta. Mặc dù chúng ta có thể là người sống tử tế suốt cả đời này, sự xuất hiện của một suy nghĩ

bạo lực vẫn khiến chúng ta cảm thấy sâu trong thâm tâm chúng ta là kẻ bạo lực, thực hiện hành vi thô bạo và được sinh ra để làm như vậy. Chúng ta trao sức mạnh cho suy nghĩ lấn át mọi thứ chúng ta đã biết về bản thân. Chúng ta nghĩ rằng những suy nghĩ có thể buộc chúng ta hành động mà không cần chúng ta cho phép. Suy nghĩ mạnh mẽ hơn chúng ta. Do đó, chúng ta phải quyết liệt bác bỏ những suy nghĩ của bản thân và chứng minh rằng những gì chúng gợi ý sẽ không xảy ra. Chúng ta phải thực hiện điều này nhiều lần để đảm bảo những suy nghĩ sẽ không trở thành hiện thực.<sup>1</sup>

Tất nhiên, chúng ta không thể chối bỏ những suy nghĩ đó vì chúng ta đang sinh sống trên một vùng đất mà tôi dám chắc là điên rồ. Chúng ta đang làm việc trong một công ty chỉ có duy nhất chủ tịch hội đồng quản trị. Chúng ta không có vai trò gì đối với hệ thống hoặc những suy nghĩ này nhưng chúng ta vẫn cố gắng sử dụng lý trí để bác bỏ những điều không có thật. Những suy nghĩ cứ thế xuất hiện. Tại sao việc chúng tồn tại không phải câu hỏi giúp bạn phục hồi sau giai đoạn này?

Những gì chúng ta kháng cự vẫn tồn tại. Khi chúng ta phản ứng với những suy nghĩ như thể chúng rất quan trọng, có uy quyền khiến chúng ta làm những việc bản thân không mong muốn cũng như biến chúng thành điều gì đó thiết yếu. Sự phản kháng của chúng ta giúp suy nghĩ được hậu thuẫn và chính điều này củng cố suy nghĩ đối đầu với chúng ta. Nỗi sợ hãi, sự phản kháng của chúng ta là nguồn tiếp tế cho chúng. Sau khi ngừng lo lắng, sợ hãi và cố gắng đối mặt cũng như ngừng tiếp năng lượng cho những suy nghĩ phiền não có được

---

<sup>1</sup> *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts* (tạm dịch: Kiểm Soát Dòng Suy Nghĩ Không Mời Mà Đến); Sally M. Winston và Martin N. Self; Nhà xuất bản New Harbinger, Oakland, CA; năm 2017.

quyền kiểm soát, chúng ta chỉ nên chấp nhận chúng như một phần hòng hóc của máy tính vốn là tâm trí chứa đựng những suy nghĩ tương tự nhau với cùng một nội dung phi lý. Cuối cùng, chúng sẽ không còn quấy nhiễu chúng ta. Những suy nghĩ có thể vẫn xuất hiện (tần suất ít hơn) nhưng chúng ta không cần phải thuyết phục chúng hoặc bản thân rằng chúng đã nhìn nhận sai về chúng ta. Hơn nữa, chúng ta không cần biết lý do tại sao chúng ta không muốn làm theo những gì suy nghĩ yêu cầu.

Suy nghĩ không thể ép buộc chúng ta làm bất cứ điều gì bản thân không muốn. Sự xuất hiện của chúng không chứng tỏ chúng ta muốn làm những gì chúng đang gợi ý trong bí mật. Suy nghĩ của chúng ta không nằm trong bất cứ câu chuyện nội bộ nào về chính chúng ta. Những suy nghĩ lẩn át này chỉ là những lần xuất hiện ngẫu nhiên từ một chiếc máy tính bị hỏng. Suy nghĩ không nhất thiết phải có ý nghĩa trừ phi chúng ta quyết định trao ý nghĩa cho chúng. Chúng ta thực sự có thể mặc kệ những suy nghĩ hò hét bất mãn trong vô vọng khi hiểu được chúng không thể biến chúng ta thành những người mất trí theo nội dung gợi ý của chúng.

Đấu tranh với những suy nghĩ “không mời mà đến” và tự trách bản thân về những điều không thể kiểm soát sẽ chẳng thay đổi được suy nghĩ của chúng ta. Tuy nhiên, việc này lại khiến chúng ta bị cuốn vào một chu kỳ suy nghĩ và suy nhược cùng cực. Suy nghĩ xuất hiện, chúng ta cứ sợ hãi và chiến đấu với chúng. May mắn thay, chúng ta chỉ chịu trách nhiệm về cách phản ứng với chúng. Khi ngừng nỗ lực ngăn cản suy nghĩ xuất hiện để thay đổi những điều chúng thủ thi, chúng ta có thể bại trận trước chúng nhưng sẽ giành chiến thắng trước cuộc sống. Khi chấp nhận rằng những suy nghĩ xuất hiện không

phải vì lỗi của chúng ta cũng như không do chúng ta kiểm soát, đây là sự chiến thắng. Đây là sự tự do “với” thay vì “khỏi” những suy nghĩ. Giờ đây, chúng ta có thể bước tiếp trong cuộc sống của mình.

Tương tự cách chúng ta để ngoài tai những lời bình luận điên rồ về mình từ một người nào đó trên phố, chúng ta cần thể hiện thái độ tương tự đối với những suy nghĩ tiêu cực lẩn át này. Chúng ta đồng cảm với “gã thần kinh đó” nhưng sẽ không trở thành đồng minh của suy nghĩ – để cố gắng giải mã, phân tích ý nghĩa sâu sắc và mục đích từ lời chúng nói, giúp chúng hiểu ra lý do chúng tồn tại vô lý cũng như chứng minh chúng không có thực. Vì vậy, chúng ta không cần dành năng lượng bản thân để hạ thấp giá trị hay đo lường mức độ sâu sắc của suy nghĩ. Sự tồn tại của chúng không bao hàm ý nghĩa. Chúng ta có thể đơn giản thừa nhận kẻ xâm nhập nội tâm với sự điên rồ bên trong chúng ta, đặt tên cho “kẻ này” và biết rằng hắn đã lên vào buồng điều khiển. Chúng ta chỉ cần gặt đầu với hắn... thờ dài, cười khúc khích, nhăn mặt hoặc bất cứ hành động thẳng thắn nào... và tiếp tục bước đi.

Một lần nữa, tôi xin nhắc lại: chúng ta và suy nghĩ không phải một. Chúng ta là nhận thức mà những suy nghĩ đang nảy sinh bên trong và hướng về. Hầu hết các suy nghĩ không quan trọng và một số suy nghĩ thực sự cũng không quan trọng. Mỗi giây phút chúng ta “tiếp sức” cho những suy nghĩ ngoài ý muốn, mỗi ounce năng lượng chúng ta tiêu thụ nhằm nỗ lực loại bỏ chúng đều trở thành chuối thời gian và năng lượng bị lãng phí. Chúng ta đang xác thực và củng cố những điều nhỏ nhặt – một âm thanh kỳ lạ và ồn ào trong một hệ thống bị hỏng.

Quan trọng hơn hết, suy nghĩ mang lại cho chúng ta cơ hội tìm hiểu sâu sắc về bản thân nhưng không thông qua nội dung cũng như

cách giải mã từ ngữ của chúng (như chúng ta tưởng tượng). Thay vào đó, chúng ta khám phá bản thân thông qua việc lựa chọn cách thức chúng ta muốn liên hệ với chúng, và nghịch lý là khi chúng ta khiến chúng trở nên vô can. Để suy nghĩ đến và đi tự nhiên hoặc không bị chúng cảm dỗ sẽ giúp chúng ta trải nghiệm bản thân như nhận thức chứa đựng những suy nghĩ đang tồn tại – nhận thức quyết định “buông tay” những suy nghĩ. Khi tách bạch khỏi chúng, chúng ta trải nghiệm bản thân như ý thức nghe thấy suy nghĩ mà không do chúng tạo ra. Vì vậy, chúng ta thấu biết bản thân như chính con người thật của chúng ta.

## **GẠT BỎ CÁC NGUYÊN NHÂN SÂU XA**

Trong tâm lý học có một cách diễn đạt như sau: “Nếu cảm thấy kích động, nghĩa là bạn đang nhớ về quá khứ.” Nếu một tình huống khiến bạn cảm thấy thực sự xúc động hoặc mất kiểm soát, nó có thể liên quan đến việc bạn đã trải qua lúc nhỏ hay những người chăm sóc đầu đời cho bạn. Suy nghĩ của bạn cũng tương tự, nếu bạn cảm thấy bị “dính như sam” với chuỗi suy nghĩ, chúng có thể là một điều gì đó còn lớn hơn cả những gì bạn đang nghiền ngẫm, thậm chí là bề ngoài của chúng.

Bạn đang gặp bế tắc vì cố gắng tìm hiểu hoặc điều chỉnh một trải nghiệm trước đây để xoa dịu những cảm giác chưa từng được sơ cứu. Bạn đang giữ mối quan hệ với một vết thương cũ và một bản thể trẻ trung, điều này bị “kích động” bởi tình huống thực tại và vòng lặp suy nghĩ đang cố gắng tìm cách giải quyết. Khi hiểu ra điều này và thoát khỏi mạch truyện cùng những suy nghĩ đang quay cuồng, đồng thời nhận ra cảm xúc của bạn không chỉ (và không thực sự) bộc lộ những

lời nói của suy nghĩ, bạn có thể sớm gạt bỏ tình huống và hạn chế tăng tốc giải quyết. Nhờ đó, bạn không chỉ giải phóng bản thân khỏi những suy nghĩ riêng biệt đang giam giữ bạn mà còn phá vỡ các mô hình tư duy gây nghiện khiến bạn luôn đắm chìm với mọi vấn đề mới nảy sinh.

Lần tới khi bị cuốn vào một vòng lặp suy nghĩ nhớp nháp, phát cuồng, diễn đi diễn lại một tình huống, và cảm thấy hào hứng tìm kiếm nó hoặc nhận lấy bất hạnh, bạn hãy dừng lại, tự hỏi xem trải nghiệm cảm xúc nào trong tình huống này khiến nội tâm bạn sục sôi? Bạn có cảm thấy không được lắng nghe, nhìn nhận, yêu thương và trách móc không? Bạn có cảm thấy bất lực hoặc vô phương bảo vệ mình không? Bạn có thể ngăn chặn điều gì đó không xảy ra không? Trải nghiệm chính trong tình huống này là gì? Khi có cảm giác về trải nghiệm chính, hãy tiếp tục hỏi bản thân bạn đã bao giờ có cảm giác này trước đây? Nếu có, điều đó xảy ra với ai và như thế nào? Tôi cũng gợi ý bạn viết nhật ký cho những câu hỏi này. Quan trọng là bạn có thói quen suy ngẫm và phản tư về những mạch chủ đề sâu sắc đằng sau vòng lặp suy nghĩ của bản thân. Việc này sẽ giúp bạn nới lỏng sự ràng buộc với tình huống thực tại và bề ngoài những điều đang cản trở cuộc sống của bạn.

Khi đã xác định, suy ngẫm và có thể viết về trải nghiệm chính, bạn hãy dành ít thời gian tự bày tỏ những lời tử tế. Đặt tay lên trái tim, tự nhắc nhở bản thân những việc bạn đang trải qua hiện tại rất quan trọng. Hãy nói với chính mình rằng điều này quan trọng. Nếu bạn cảm thấy không được lắng nghe, hãy tự nói rằng: "Tôi nghe thấy bạn, tôi quan tâm đến những việc bạn đang trải qua, tôi hiểu bạn." Nếu bạn cảm thấy không được yêu thương, hãy tự nói rằng: "Tôi yêu bạn,

ở ngay trái tim này, cũng như bạn hiện diện tại đây.” Bất cứ lời nói nào giúp xoa dịu trải nghiệm chính, hãy để chúng tuôn chảy vào con người bạn. Hãy áp dụng nhận thức mới về tổn thương tâm điểm này bằng lối tư duy “cắm rễ” như một lời mời gọi, trên hết, bạn hãy tự yêu thương nồng nhiệt bản thân.

## **THAY ĐỔI CUỘC SỐNG BẰNG NHỮNG SUY NGHĨ VỀ CUỘC SỐNG**

Khi còn là một cô bé, tôi nghĩ rằng hoa đơn giản là hoa – thứ tôi gọi là hoa này chứa đựng một số bản chất cơ bản của hoa. Tại sao chúng ta gọi nó là hoa? Về sau, trong một chuyến du lịch cùng gia đình đến Hà Lan, tôi phát hiện người Hà Lan gọi hoa là “bloem”, nhưng sau khi chúng tôi đến Tây Ban Nha, người dân ở đó lại gọi là “flor”. Tôi bị bối rối. “Đó là một bông hoa, sao họ lại gọi nó là bloem hay flor? Tại sao họ không gọi chung là hoa?” Tôi hỏi bố vì không hiểu tại sao từ “hoa” không giống với thực thể có sắc màu rực rỡ và mùi thơm ngào ngạt mà tôi rất thích.

Từ khi ngôn ngữ phát triển, chúng ta bắt đầu trải nghiệm cuộc sống thông qua lời nói và sau này là các ý tưởng, khái niệm. Khi chúng ta học từ “hoa” và nhìn thấy thứ gì đó trông giống một bông hoa, ngay lập tức chúng ta nghĩ “Ồ, đó là một bông hoa” với ngụ ý chúng ta vốn biết thứ chúng ta đang nhìn thấy. Khi đã gán mác cho nó, chúng ta phân loại và khái niệm hóa không chỉ đối tượng mà còn toàn bộ trải nghiệm “đó là một bông hoa”. Chúng ta cho rằng mình biết nó là gì nên không cần quan sát – ngắm nhìn màu sắc, ngửi mùi hương, cảm nhận kết cấu, nhận ra sự độc đáo cũng như trải nghiệm. Chúng ta nhìn thấy đối tượng và ngay lập tức suy nghĩ về hoa – tất cả



thông tin từng biết và mọi liên kết của chúng ta về hoa, từ bông hồng trong ngày lễ Tình nhân đầu tiên đến những bông hoa được đặt trên quan tài của ông bà. Chúng ta không còn nhu cầu, mong muốn hay thậm chí nhận thức về việc tương tác trực tiếp với hoa. Chúng ta đã lưu trữ nó trong tâm trí và đang duy trì mối quan hệ với khái niệm về hoa thay vì chính bông hoa. Trải nghiệm thực tế của bông hoa nay đã được thay thế bằng suy nghĩ về hoa.

Khi chúng ta tích lũy ngôn ngữ, ý tưởng và chiến thuật để suy ngẫm về cuộc sống, sự khác biệt giữa trải nghiệm của chúng ta và những từ ngữ mô tả nó sẽ bị thu hẹp rồi biến mất. Chúng ta bắt đầu tin rằng suy nghĩ chứa đựng bản chất của trải nghiệm mà chúng đang mô tả, diễn giải, bày tỏ ý kiến và hình thành khái niệm. Những suy nghĩ về trải nghiệm của chúng ta trở nên tương đồng với chính trải nghiệm. Người trình diễn trở thành diễn viên. Cũng như tôi khi còn trẻ tin rằng từ “hoa” cũng giống một bông hoa; vì vậy, chúng ta tin rằng suy nghĩ của chúng ta về cuộc sống là cuộc sống.

Càng sống lâu, chúng ta càng quên hình dáng của nó hoặc thậm chí là trải nghiệm cuộc sống trực tiếp mà không cần suy nghĩ và quan niệm. Chúng ta cảm thấy thoải mái khi tương tác với cuộc sống thông qua tầng lớp (và thấu kính) suy nghĩ... Tương tác nghĩa là sự bao bọc của cuộc sống. Sau cùng, chúng ta gác lại những gì đang từ bỏ và bên trong sự bao bọc. Chúng ta mất kết nối với trải nghiệm trực diện và cảm tính về sự sống – quên rằng cuộc sống nguyên sơ và tự nhiên vẫn tồn tại. Loài hoa, mặc dù có thể mô tả và nhận thức được, vẫn luôn thay đổi và là một trải nghiệm khó diễn giải, thấu hiểu ở mức độ nào đó. Cuối cùng, chúng ta tự sống tách biệt khỏi trải nghiệm bản thân được trang bị với sự mô tả, diễn giải nồng nặc từ chính cuộc sống của

chúng ta. Cuộc sống trở thành một sự trừu tượng – một vùng đất trí tuệ lầy lội. Nhưng hiếm khi, nếu có lúc nào, chúng ta tìm hiểu sâu về cuộc sống, lột trần vẻ ngoài nhợt nhạt của những ý nghĩ đó.

Điều này nhắc lại nội dung: suy nghĩ của chúng ta về cuộc sống không phải cuộc sống, mà chỉ là những mô tả, diễn giải, trừu tượng, phân tích, ý kiến và mọi thứ khác – về cuộc sống. Suy nghĩ của chúng ta không chứa trải nghiệm về điều chúng nhắc đến. Mặc dù suy nghĩ có thể mang lại nhiều ý nghĩa, giúp chúng ta hoàn thành công việc, định hướng và điều chỉnh cuộc sống theo những cách hữu ích, nhưng suy nghĩ của chúng ta chỉ là những công trình tinh thần, sự thay thế của những trải nghiệm, và suy nghĩ không thể nắm bắt hoặc trải nghiệm trọn vẹn mọi thứ. Trực tiếp trải nghiệm một loài hoa thông qua các giác quan, được chiêm ngưỡng nó, không giống như suy nghĩ đó là loài hoa gì hoặc hoa nở vào mùa nào, cũng không giống với việc suy nghĩ rằng chúng ta đang ngắm nhìn loài hoa này hay cân nhắc sẽ tặng nó cho ai, hoặc bất cứ điều gì khác về nó trong khuôn khổ vấn đề.

Chúng ta bắt đầu gạt bỏ các lớp suy nghĩ giữa chúng ta và cuộc sống khi đã sẵn sàng, hoặc đủ can đảm ngừng biến mọi trải nghiệm thành một câu hỏi hóc búa về khái niệm cũng như đủ tò mò để quan sát những điều đang hiện diện mà không cần giải thích hoặc hiểu biết về nó. Cuối cùng, điều đó sẽ xảy ra khi chúng ta sẵn sàng gạt bỏ mọi suy nghĩ tích tắc xuất hiện thành một ý nghĩ về chính nó.

Chúng ta níu giữ những suy nghĩ về cuộc sống vì chúng ta không tin tưởng hoặc thậm chí không hiểu rằng cuộc sống có thể được trải nghiệm theo bất cứ cách nào khác ngoài những suy nghĩ và thông qua bản thể đang nghĩ về chúng. Nhưng chúng ta thực sự có thể trực

tiếp đón nhận cuộc sống mà không cần những phân lớp suy nghĩ giữa chúng ta và nó.

Chúng ta tưởng tượng rằng chúng ta đang sống cuộc sống của chúng ta như thể cuộc sống và chúng ta là hai thực thể tồn tại riêng biệt. Nhưng thực tế chỉ có một: chúng ta không thể tách rời thứ chúng ta gọi là cuộc sống; bản thân chúng ta là cuộc sống, là một phần của dòng chảy đó. Hãy dành chút thời gian cân nhắc: Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn là một phần của cuộc sống thay vì là một người đang trải nghiệm cuộc sống? Điều gì sẽ xảy ra nếu không có sự tách biệt giữa bạn và cuộc sống? Điều gì sẽ xảy ra nếu những gì bạn coi là bạn, tức là tất cả suy nghĩ và cảm giác của bạn, cũng là một thứ gì đó trôi dạt trong vùng ý thức rộng mở? Hãy cảm nhận suy ngẫm này di chuyển trong cơ thể bạn. Song hành và trải nghiệm cùng nó.

## **TRÁNH GẠT BỎ HIỆN THỰC**

Khi bạn hỏi một người nghiện anh ta có thể lường tượng ra cuộc sống không có chất gây nghiện không, chắc chắn câu trả lời của anh ta là... không bao giờ. Chúng ta khó lòng hiểu được cuộc sống thiếu đi sự thay đổi. Nếu không có lối thoát và cách tạo ra một trạng thái ý thức mới, thực tế sẽ không thể xảy ra. Thoát khỏi thực tại là điều người nghiện cần để cùng tồn tại. Tương tự, nếu tôi hỏi bạn có thể tưởng tượng ra một cuộc sống, ở đó chúng ta tùy ý suy nghĩ hoặc những khoảnh khắc có thể xuất hiện mà không cần suy nghĩ, có lẽ bạn sẽ trả lời rằng ý nghĩ đó thực sự nực cười. Chúng ta cởi mở với việc không suy nghĩ hoặc cách kiểm soát suy nghĩ (chúng ta thích nghiền ngẫm một suy nghĩ) nhưng việc không suy nghĩ thực tế dường như bất khả thi hoặc thậm chí ngoài ý muốn. Không suy nghĩ chắc chắn

không phải giải pháp khả thi cho vấn đề của suy nghĩ. Và trên thực tế, khi chúng ta cố gắng thay đổi mối liên hệ giữa bản thân với suy nghĩ và cân nhắc lại vị trí của suy nghĩ trong cuộc sống cá nhân, suy nghĩ cùng sự hiện diện của chúng sẽ biến mất.

Nhà triết học thế kỷ XVII René Descartes đã nói: “Tôi nghĩ như vậy thì tôi là như vậy.” Quả thực, chúng ta cảm nhận được bản thân và sự sống khi chúng ta đang suy nghĩ, giải quyết một vấn đề hoặc thực hiện bất cứ hoạt động trí óc nào khác. Chúng ta hiểu bản thân thông qua hành động của suy nghĩ; sau tất cả, chúng ta vẫn là những người làm việc đó. Tuy nhiên, mỗi giây mỗi phút (và thường xuyên hơn nếu bạn ngồi thiền), bạn có thể nhận ra khoảng trống giữa các suy nghĩ, không gian tĩnh lặng trong tâm trí và khoảnh khắc khi bạn không suy nghĩ. Khi nhận thấy những khoảng trống này, nhất là lúc không suy nghĩ, chúng ta thường trải qua hình thức sợ hãi ban đầu. Tâm trí có xu hướng hoảng loạn khi nhận ra nó đã ngừng suy nghĩ trong giây lát. Nó cảm thấy như thể chúng ta biến mất và tạm ngừng tồn tại. Khi chấm dứt suy nghĩ, chúng ta gạt bỏ cảm nhận về sự hiện diện của bản thân theo cách trải nghiệm quen thuộc với tâm trí. Chúng ta ngừng trải nghiệm bản thân như một thực tại.

Khoảng trống giữa những suy nghĩ có thể được coi là sự hủy diệt, nhưng trên thực tế, đó là lối thoát tự do cho chúng ta – những cái nhìn thoáng qua về một cách tồn tại khác, và là “yếu điểm” đối với chứng nghiện suy nghĩ của chúng ta. Khi nhận thấy bản thân vẫn tồn tại dù không suy nghĩ và hiện diện tại các khoảng trống giữa những suy nghĩ, chúng ta có thể cảm thấy thoải mái và tò mò hơn. Tiếp theo, chúng ta có thể phá bỏ sự lệ thuộc vào suy nghĩ như cách thức duy nhất để cảm thấy mình thực sự tồn tại.

---

### LUYỆN TẬP: AI ĐANG TỒN TẠI?

*Hãy hít một hơi thật sâu và chậm. Thư giãn và kích hoạt các giác quan. Cảm nhận sự hiện diện. Cảm nhận điều này độc lập và không được tạo ra từ suy nghĩ. Hãy chú ý sự tồn tại này không ép bạn suy nghĩ về nó. Bạn hãy suy ngẫm: Ai đang tồn tại?*

---

Điều thú vị là chúng ta không sợ hãi khi trải nghiệm thực tế chúng ta không suy nghĩ. Chúng ta không có ý nghĩ về nỗi sợ cũng như ý nghĩ về bản thể tôi bị mất tích. Bản thể này không lãng quên chính nó khi chúng ta không suy nghĩ. Trong những khoảnh khắc đó, bạn có thể nói rằng không có bản thể nào để sợ hãi. Trong dòng chảy trải nghiệm, khi chúng ta đắm thân vào một môn thể thao hoặc hoạt động sáng tạo, người đang thực hiện hành động sẽ biến mất, tương tự, suy nghĩ về những việc đang diễn ra cũng tan biến. Chúng ta hoàn toàn bị cuốn vào chính trải nghiệm đó. Cuộc sống trở thành thứ gì đó mà chúng ta trú ngụ bên trong, thay vì thứ gì đó mà cá thể tôi riêng biệt đang tạo dựng. Trải nghiệm về thời gian tuyến tính biến mất và chúng ta bị chìm đắm trong thực tại. Nếu không có suy nghĩ, chúng ta sẽ không bị tách biệt khỏi trải nghiệm của bản thân và cuộc sống.

Ngay khi nhận ra chúng ta không chủ đích suy nghĩ thông qua chính chúng – không phải cách chúng ta thường tự trải nghiệm – những suy nghĩ tương tự sẽ bùng nổ. Tâm trí chúng ta la hét “Chuyện gì vừa xảy ra vậy? Tôi đã đi đâu? Điều này nói gì về tôi? Tôi nên làm gì?

Tôi phải kể rất nhiều về chuyện này..." và hàng nghìn suy nghĩ khác về khoảnh khắc chúng ta không nghĩ đến, cũng như không có mặt. Khi nhận thức được khoảng trống, không gian của sự tồn tại thiếu vắng những suy nghĩ, chúng ta sẽ hồi đáp bằng cách suy nghĩ gấp đôi. Chúng ta khắc phục nỗi sợ hiện diện xuất phát từ ý nghĩ về bản thân trong khoảnh khắc biến mất khỏi tâm trí sáng suốt. Vì vậy, cảm giác thiếu vắng bản thân được thay thế bằng làn sóng nghĩ suy dữ dội, và đưa chúng ta trở lại cảm giác dễ chịu về bản thân – bản thể chúng ta quen biết và trải nghiệm về bản thân mà chúng ta có được thông qua suy nghĩ. Sự trở lại là bản thể đang suy ngẫm về việc không nghĩ suy.

Cụ thể, ý nghĩ "ngừng suy nghĩ" đối với tâm trí – người tạo ra suy nghĩ – là bất cứ điều gì "người này" cần nhưng không muốn. Tâm trí chúng ta không màng đến việc hạn chế suy nghĩ lẫn cảm giác thành thoi khi suy nghĩ không tồn tại. Tâm trí thực sự không yêu mến một bản thể độc lập trước suy nghĩ. Hỏi tâm trí nó có muốn thoát khỏi suy nghĩ không cũng giống như hỏi một người đánh cá anh ta có muốn chuyển đến sa mạc hay không. Anh ta sẽ trả lời rằng: "Không, tôi sẽ làm gì ở đó?" Yêu cầu chính suy nghĩ của chúng ta cảm thấy thoải mái mà không suy nghĩ cũng giống như yêu cầu một hạt mưa rơi xuống và hòa mình vào đại dương. Hạt mưa sẽ trả lời rằng: "Không, tôi muốn vẫn là một hạt mưa độc nhất vô nhị và có thể thấu hiểu bản thân. Tôi muốn vẫn là chính tôi, một hạt mưa!" Thậm chí lúc này, không suy nghĩ có nghĩa là không tồn tại. Nhưng chính suy nghĩ này khiến chúng ta bị ám ảnh việc suy nghĩ. Sau đây, bạn cần nhận ra bạn quan trọng hơn suy nghĩ.

CHƯƠNG

BẢY

BẠN CÒN  
QUAN TRỌNG HƠN SUY NGHĨ

**M**ọi người thường hỏi tôi liệu có thể, thực sự có thể, phục hồi sau cơn nghiện suy nghĩ. Câu trả lời chắc chắn là có – hoàn toàn có thể. Đó là một điều nghiêm trọng nhưng để phục hồi, chúng ta phải sẵn sàng chấm dứt mối quan hệ với suy nghĩ cũng như quá trình suy nghĩ của bản thân. Chúng ta phải sẵn sàng thiết lập một mối quan hệ mới với suy nghĩ, trong đó chúng ta tách biệt với những điều tâm trí đang thủ thỉ.

Vì vậy, để “cai nghiện”, chúng ta phải trải qua tình trạng khổ cùng – của chính chúng ta chứ không phải ai khác. Chúng ta phải đau ốm và mệt mỏi vì sự kiệt sức, lo lắng, bồn chồn, căng thẳng, bất hạnh và những cảm giác khác. Chúng ta phải chán ngán với lối suy nghĩ, hành vi cũ kỹ lẫn hậu quả mà chúng gây ra. Chúng ta phải chán chường để sẵn sàng tạo ra hướng đi mới – cách mới để hồi đáp những suy nghĩ sẽ xuất hiện cũng như cách tư duy khác về suy nghĩ. Chúng ta có thể tin tưởng rằng: nếu tiếp tục những việc chúng ta luôn thực hiện, chúng ta sẽ đạt được những gì chúng ta luôn đạt được. Chúng ta cần tiến hành các bước trên theo hướng đi mới để tiến đến một nơi khác biệt. Chương sách này chia sẻ hành trình để trở thành một phiên bản mới mẻ.

## **HÃY LẮNG NGHE NỘI TÂM**

Bước đầu tiên để thoát khỏi suy nghĩ thái quá là cam kết lắng nghe tâm trí bản thân – tập trung vào ý thức của chúng ta. Khi bị cuốn vào vòng lặp suy nghĩ ở bất cứ hình thức nào, thứ chúng ta đánh mất là không gian... giữa người lắng nghe suy nghĩ và chính những suy nghĩ đó. Chúng ta hòa mình vào suy nghĩ nên không thể nghe hoặc nhìn thấy chúng như những thực thể riêng biệt xuất hiện trước mắt chúng



ta. Khi chúng ta bị bắt gặp, suy nghĩ không xuất hiện riêng rẽ với con người chúng ta. Suy nghĩ và chúng ta là một.

Thông qua thực hành lắng nghe nội tâm và suy nghĩ bản thân (mà không đặt niềm tin vào chúng), chúng ta bắt đầu tạo ra khoảng cách giữa chúng ta và suy nghĩ. Quan sát những điều tâm trí đang nói, chúng ta chủ động tách bạch khỏi chúng, đưa chúng ra trước tầm mắt nhằm tạo nên một bản thể “chúng ta” và “nó” riêng biệt. Từ đó, chúng ta sẽ thay đổi quan điểm trở thành nhận thức – người có thể nhìn thấy những suy nghĩ, trong khi chúng trở thành đối tượng xuất hiện trước mắt và bên trong chúng ta.

Tuy nhiên, lắng nghe nội tâm không chỉ là thực hành tập trung vào những suy nghĩ. Đây cũng là cách tập trung xem sự chú ý của chúng ta đang quan sát ở đâu và vào lúc nào. Nó đang theo dõi điều gì và muốn theo dõi điều gì. Khi trở nên thuần thục, chúng ta bắt đầu nhìn thấy những suy nghĩ xuất hiện lẫn sự chú ý đang níu kéo như thế nào. Càng luyện tập nhiều, khả năng nhận biết của chúng ta càng tinh tế, sành sỏi. Nhận thức của chúng ta sẽ khai mở cùng sự tự do.

---

### LUYỆN TẬP: ĐIỀU CHỈNH SỰ CHÚ Ý CỦA BẢN THÂN

*Hãy tạm dừng và để ý những suy nghĩ xuất hiện trong ý thức của bạn. Chú ý những thứ bạn đang tập trung. Bây giờ, hãy chủ động đưa sự chú ý ra khỏi vị trí nó muốn và cảm nhận điều gì sẽ xảy ra khi thực hiện việc này. Sau đó, bạn hãy đưa sự chú ý trở lại vị trí cũ và tiếp tục thực hành tuần tự. Hãy cảm nhận về nguồn năng lượng hoặc trí tuệ*

*thực sự thu hút sự chú ý của bạn. Hãy dành ít thời gian trong ngày để nhìn lại và chú ý sự tập trung của bạn đang hướng về đâu. Hãy chơi đùa, di chuyển nó tới lui. Bạn cần để mắt đến vạch đích của sự chú ý. Hãy thường xuyên luyện tập điều chỉnh sự chú ý bằng câu hỏi: “Hiện sự chú ý của tôi đang ở đâu?”*

---

Lắng nghe nội tâm chính là kết thân với tâm trí: nắm vững bí quyết, chiến thuật và thông tin, nhận thức rõ cách tâm trí trò chuyện và chuyển động. Càng hòa hợp với tâm trí, chúng ta càng có thể nghe thấy những suy nghĩ khi chúng xuất hiện và ra hiệu chúng ta chú ý, nhưng phải trước khi chúng ta rơi vào hang ổ của chúng. Điều này đưa ra lựa chọn – một lời nói về hình thức trải nghiệm nội tâm chúng ta đang tạo ra.

Suy nghĩ nói chuyện với chúng ta bằng chính giọng nói của chúng ta. Điều này khiến chúng ta khó nhìn hoặc nghe thấy chúng như một thứ gì đó tách biệt với chúng ta. Những suy nghĩ tiêu cực tận dụng niềm tin, nỗi sợ, trải nghiệm quá khứ và mọi thứ khác để tạo nên tình cảnh của chúng. Suy nghĩ nghe có vẻ giống chúng ta, tư duy, lựa chọn và cảm nhận giống chúng ta... nhưng (thật may mắn) chúng không phải chúng ta. Trong trường hợp này, chúng đi lại, nói chuyện và kêu gào như vịt nhưng chúng lại không phải là vịt!

Để nhìn nhận riêng biệt suy nghĩ và chúng ta, chúng ta phải xây dựng thói quen lắng nghe chặt chẽ, nhất quán với hoạt động và tiếng ồn đang diễn ra trong đầu mà không tin tưởng hoặc nuông chiều

điều đó. Chúng ta phải trau dồi kỹ năng và thói quen để sẵn sàng lắng nghe nội tâm, điều chỉnh đài phát thanh của tâm trí – thứ chúng ta đang nghe dù không biết mình đang nghe và âm lượng bị giảm nhỏ. Lắng nghe nội tâm là phương pháp chính và bắt buộc để loại bỏ tư duy tiêu cực – một phương pháp thực hành cần thiết để đạt được sự tự do.

## **GỠ RỐI BẰNG SỰ THỪA NHẬN VÀ CHẤP NHẬN**

Ngay khi nhận thức được suy nghĩ tiêu cực, ám ảnh hoặc bất cứ kiểu suy nghĩ thái quá nào, trước tiên chúng ta phải chấm dứt, thoát khỏi vòng xoay và thừa nhận rằng những suy nghĩ đang xuất hiện, chúng ta bị cuốn vào đó. Chúng ta chỉ đơn thuần lưu dấu thực tại rằng chúng ta bị đắm chìm, lẩn át, tấn công, bị tàn phá hoặc bất cứ điều gì khác – bởi chính suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta dừng lại và lên tiếng “Chà, tôi thực sự đã bị tóm, tâm trí đang quấy rầy tôi” hoặc bất cứ cảm giác thừa nhận nào vào thời điểm đó. Song, chúng ta đang cố tình tránh xa những suy nghĩ đó, hiểu rõ chúng ta mới là người nghe thấy chúng nhưng không bị chúng phát hiện. Chúng ta đang hình thành hai thực thể, một chúng ta (nhận thức) và một chúng (suy nghĩ).

Khoảnh khắc nhận ra những điều đang xảy ra trong tâm trí chính là thời điểm chúng ta bắt đầu cảm thấy nhẹ nhõm. Trớ trêu thay, việc thừa nhận suy nghĩ đang hiện diện lại giúp chúng ta cảm thấy được tách rời khỏi chúng cũng như toàn bộ cơn giông suy nghĩ. Với sự thừa nhận, bất ngờ chúng ta có một bến bờ an toàn và riêng biệt để quan sát những suy nghĩ mà không bị chúng nhấn chìm.

Trong giai đoạn thừa nhận và chấp nhận này, việc đặt tên cho người suy nghĩ tiêu cực cũng có thể hữu ích. Áp giọng nói tiêu cực này vào nội tâm sẽ xóa bỏ và tách bạch chúng ta khỏi những thông điệp tiêu cực.

Việc đặt tên sẽ tạo ra không gian. Chúng ta cũng có thể sử dụng một vài cái tên khác nhau: Matilda là kẻ bi thảm hóa sự việc và hay nói với chúng ta về mọi điều có thể (và sẽ) sai lầm; Barbara là kẻ tự chỉ trích, thường kể với chúng ta về mọi lỗi lầm bản thân; Hal là kẻ ôm ấp than phiền, hay nhắc chúng ta về mọi bất công do người khác gây ra. Nếu thích, bạn hãy ghép tên những người bạn quen hoặc gợi lên cảm giác đó với từng kiểu suy nghĩ, sau đó thực hiện việc này. Quan trọng, khi suy nghĩ xuất hiện, chúng ta dành chút thời gian để ghi nhận tiếng nói đúng với tên gọi của nó: “Ồ, đó là Matilda... xuất hiện để nói rằng mình sẽ thất bại và tất cả sẽ kết thúc đầy trắc trở. Cảm ơn đã chia sẻ, Matilda! Giờ bạn có thể đi rồi!”

## **ĐỒNG HÀNH CÙNG LÒNG TRẮC ẨN**

Khi nhận ra những suy nghĩ tiêu cực đang hiện diện, chúng ta cần dừng lại, đặt tên cho sự thật này. Chúng ta cần dành thời gian chủ động trao một liều thuốc trấn an cho bản thân, ở đây chính là tâm điểm cơn bão. Chúng ta có thể đặt một tay lên trái tim, hít thở và nói rằng: “Điều này quan trọng, trải nghiệm của tôi quan trọng.” Không gì quan trọng hơn tự nhấn nhủ về sự thật chính yếu và triu mến nhất trong quá trình chữa lành – nỗi đau của chúng ta là vấn đề quan trọng. Chúng ta quan trọng. Việc nhận ra (mà đôi khi là học hỏi) chân lý này là gốc rễ của mọi thay đổi.

Nếu muốn hoặc cần thêm sự tử tế, chúng ta có thể nói điều gì đó như “Chà, tôi thực sự bị mắc kẹt”, “Điều này thực sự đau đớn” hoặc “Tôi thực sự mong việc này chấm dứt.” Dù là câu nói nào, chúng ta hãy dành chút thời gian trân quý trải nghiệm của bản thân – xảy ra ngay tại vị trí chúng ta đang có mặt. Bằng cách thừa nhận trải nghiệm của bản thân, sự tạm dừng lòng trắc ẩn này là một bước quan trọng và thiết yếu trong quá trình giải phóng bản thân khỏi việc tự hủy hoại.

Lắng nghe nội tâm, ghi nhận, thừa nhận và lòng trắc ẩn là nguyên căn của sự phục hồi, trong trường hợp này là sự phục hồi sau cơn nghiện suy nghĩ. Những quá trình cơ bản này tạo nên nền tảng thay đổi. Khi nhận ra sự thật về những việc đang xảy ra trong tâm trí, thừa nhận những điều tự làm cho bản thân và tự trao gửi lòng trắc ẩn cho trải nghiệm của chính mình, chúng ta có thể áp dụng nhiều cách chiêm nghiệm, thực hành khác nhau.

## **TÒ MÒ VỀ TÂM TRÍ CỦA CHÍNH BẠN**

Hãy cẩn thận: Nếu sau khi lắng nghe, thừa nhận những suy nghĩ, và lại bắt đầu đấu tranh hoặc cố gắng thay đổi chúng, chúng mình chúng sai hoặc loại bỏ chúng, một lần nữa bạn sẽ hoạt động thay những suy nghĩ tiêu cực và giúp chúng tái tạo được năng lượng. Bạn càng dành thời gian và sự tập trung để tranh đấu với những suy nghĩ, chúng càng củng cố được sức mạnh và ra đòn tấn công hiệu quả hơn. Những thứ chúng ta đối mặt vẫn còn hiện diện và tiếp diễn bằng sự báo thù do chính nghị lực chiến đấu của chúng ta củng cố. Vì vậy, khi nhận ra điều này, hãy nhắc nhở bản thân làm những việc khác biệt nhất, tức là đầu hàng trước những thứ có vẻ nguy hiểm hàng đầu và thực sự tò mò thay vì đối đầu với tâm trí của bạn.

Dưới đây là một số câu hỏi được chia sẻ dưới dạng câu chuyện mà bạn có thể đặt ra trong thời điểm này và cảm nhận sức mạnh của chúng trong quá trình hoạt động.

## **TÔI ĐANG TIN ĐIỀU GÌ NGAY LÚC NÀY?**

Cara đang đi dạo với người bạn thời thơ ấu thân thiết nhất. Họ cười nói vui vẻ với nhau. Bạn Cara đùa anh ấy không dễ kết bạn nhưng Cara đáp lại ngọt ngào và vui vẻ rằng: “Chà, cậu đã kết bạn với tớ đấy.” Câu trả lời của bạn Cara là một sự thờ ơ, lãnh đạm, thậm chí là thất vọng: “Ừ.” Cara cảm thấy không vui. Họ đã có một khoảng thời gian vui vẻ nhưng ngay lập tức, cô ấy bị tổn thương, tức giận và quay về nhà.

Khi cô ấy bước đi, một cơn lốc xoáy hình thành trong tâm trí mà tâm điểm chính là dòng suy nghĩ về người bạn thân nhất của cô ấy vừa cố tình vứt bỏ một khoảnh khắc ngọt ngào, gắn kết. Suy nghĩ của Cara cũng nhận định rằng bạn cô ấy không nghĩ đó là điều tuyệt vời. Trong mỗi bước đi, cô ấy trở nên tức giận, phẫn uất, tổn thương và “xuôi tai” hơn về mạch truyện của mình.

Trở về nhà, cô ấy chợt nhận ra: Có phải sự lựa chọn trong thời điểm đó – gắn liền với câu chuyện của cô ấy về những gì vừa xảy ra đã khiến cô ấy tiến gần đến hạnh phúc hay bất hạnh không? Câu trả lời rất dễ hồi đáp. Ngoài cái bóng ngờ vực, cô ấy biết rằng nếu bị mắc kẹt với những suy nghĩ, cô ấy sẽ phải chịu đựng sự khó chịu, căng thẳng và kinh hãi vào tối hôm đó, thậm chí trong vài ngày tới. Cô ấy tự hỏi điều đó có thực sự đáng phải suy nghĩ, trong khi cô ấy có thể đưa ra lựa chọn khác và thay đổi toàn bộ quỹ đạo trong ba mươi sáu giờ tới, thậm chí hơn thế nữa.

Nhưng câu hỏi tiếp theo đã thực sự giúp cô ấy thoát khỏi câu chuyện và lựa chọn hành động khác. Cô ấy tự hỏi bản thân có thực sự tin vào câu chuyện của chính mình không. Cô ấy có tin rằng ý nghĩa được gán ghép vào sự tương tác này thực sự chính xác?

Với những câu hỏi được đặt ra, cô ấy nhận thấy bản thân đang chịu đựng sự khốn khổ vì một điều mà chính bản thân cô ấy còn không tin là thật. Cô ấy không tin bạn mình muốn hoặc có ý định làm tổn thương cô ấy, hoặc anh ấy đã từng ước được làm bạn với những người khác thay vì cô ấy. Nhận thức mới này giúp cô ấy nhận ra sự lố bịch khi phải tiếp diễn dòng suy nghĩ hiện tại và hồi đáp như thể chúng là sự thật. Nó cũng giúp cô ấy cảm thấy hoàn toàn khác biệt đối với bạn mình, nhận ra anh ấy không muốn làm tổn thương cô ấy, khiến cô ấy cảm kích lòng tốt của bạn mình – đánh giá cao anh ấy.

## **TÔI CẦN BIẾT ĐIỀU GÌ?**

Sarah vừa cãi nhau với chồng. Cô ấy tức tối vì phải trải qua cùng một vòng lặp, anh ấy không lắng nghe, không nhớ bất cứ điều gì cô ấy từng nói và trở nên nhạy cảm khi cô ấy bày tỏ sự thất vọng vì cứ phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Sau khi nghe cô ấy kể lại cùng một đoạn băng tâm trí lần thứ mười một, tôi hỏi Sarah cô ấy cần biết những gì, cô ấy có thể biết những gì, và điều đó có giúp cô ấy thoát khỏi câu chuyện này không. Sự thật hay mối quan tâm nào (ngoài việc chồng cô ấy cần học cách chú ý) sẽ giải thoát cô ấy khỏi vòng lặp suy nghĩ cũng như giúp cô ấy ngừng tái diễn những lời than phiền và xoa dịu nỗi đau? Chúng tôi ngồi im lặng một phút. Khi cô ấy nói chuyện, những điều đó khiến tôi ngạc nhiên, với cả chính cô ấy. Đáng ngạc

nhiên hơn, chỉ cần nhận ra những điều cô ấy cần biết đã giúp cô ấy thông suốt... mà không cần thêm bất cứ xác nhận nào.

Sarah đã phát hiện ra hai điều. Đầu tiên, cô ấy phát hiện nếu biết bản thân về cơ bản không cần chồng, không cần anh ấy hạnh phúc hoặc thậm chí ổn định, sự thật này sẽ giúp cô ấy không vướng vào vòng lặp than phiền. Nếu biết cô ấy sẽ ổn dù có hay không có chồng, có thể anh ấy vẫn tiếp tục quên những điều cô ấy đã nói, nhưng hạnh phúc giản đơn của cô ấy không còn phụ thuộc vào sự thay đổi của chồng nữa. Sau đó, cô ấy có thể cảm thấy bình yên và không cần kiểm soát hoặc thay đổi chồng. Nắm được thông tin về những điều cần biết (không sao cả), Sarah đã có thể bắt đầu nhận định sự thật, điều mà thâm tâm cô ấy đã biết nhưng lại tan biến trong lúc suy nghĩ. Cô ấy tự nói những điều chính mình cần nghe: "Tôi sẽ ổn, dù thế nào đi nữa, dù có hay không có anh ấy." Cô ấy nói thành tiếng, điều này giúp cô ấy bắt đầu tập trung vào hạnh phúc cá nhân và gạt bỏ cuộc chiến trong tâm trí giữa cô ấy và chồng.

Thông qua câu hỏi này, cô ấy cũng nhận ra một điều quan trọng khác. Nếu không cần giải bày lý do về cách hành xử gây khó chịu của chồng cũng như không phải giúp anh ấy thấy đồng tình và thông cảm với mình, Sarah sẽ có thể gạt bỏ kiểu suy nghĩ này. Cô ấy sẽ không cần tiếp tục nhấn mạnh mình đã đúng và cam đoan rằng việc cô ấy tức giận là hợp lý. Hơn nữa, nếu biết chồng cô ấy không cần phải hiểu cảm xúc của cô ấy nhằm giúp chúng trú ngụ trong cô ấy, Sarah sẽ rất ổn. Sau đó, trận chiến tâm trí của cô ấy sẽ chấm dứt.

Ngạc nhiên thay, Sarah nhận ra cô ấy đã biết điều đó nhờ hiểu rõ những gì cô ấy muốn biết – nếu điều này là đúng. Trong thâm tâm, Sara biết cảm xúc của cô ấy không cần chồng thấu hiểu hay xác nhận



để tồn tại, trải nghiệm của cô ấy có thật, giá trị và xứng đáng với chính sự tử tế của nó mà không cần bất cứ lời giải thích hay biện hộ nào. Tuy nhiên, cô ấy cũng thấy mình đã tin vào cách giải bày cảm xúc cá nhân mà chông cô ấy có thể hiểu được và chỉ đến khi anh ấy hiểu điều đó, cô ấy mới được thừa nhận và cảm thấy nhẹ nhõm. Khi nào anh ấy để cảm xúc của cô ấy kết nối với mình, cô ấy mới có thể ổn định. Nhưng Sarah đã thoát ly những suy nghĩ và niềm tin này bằng cách tiếp cận, nắm giữ trực tiếp trải nghiệm của bản thân mà không cần mô tả và giải thích chúng. Kết quả, Sarah thoát khỏi suy nghĩ phiền muộn và ám ảnh về lý do cô ấy cảm thấy khó chịu và nhận được sự đồng cảm. Chỉ cần biết những điều mình cần, cô ấy đã nhận ra những điều mình vốn biết – một khám phá mang lại sự thấu hiểu, cảm thông mà cô ấy vẫn tìm kiếm.

Đó là một hành động của sự tự trắc ẩn để tự vấn rằng: “Tôi cần biết điều gì sẽ giúp tôi thoát khỏi những suy nghĩ này? Nếu biết, tôi có thể gác lại mọi thứ và hướng về tương lai.” Lần tới khi bị vướng vào vòng lặp suy nghĩ tiêu cực, bạn hãy cân nhắc cách tìm hiểu này. Tôi gọi câu hỏi này là một hành động tự trắc ẩn vì ngay cả trước khi biết câu trả lời, câu hỏi vẫn mời chúng ta vào một không gian nội tâm chứa đựng những điều chúng ta biết từ thâm tâm nhưng chưa được hình thành hoặc cho phép chúng ta nắm bắt hay cảm nhận. Nơi chúng ta đi tìm câu trả lời cho câu hỏi này chính là nơi trái tim đang mong mỏi, gieo giữ nỗi đau, trực giác và cả trí tuệ thực sự của bản thân. Tìm hiểu và khám phá là một hành động của sự tử tế – một sự nhìn nhận về khao khát và sự thật bên trong mà hiếm khi nhận được sự quan tâm trọn vẹn của chúng ta. Nếu chúng ta tự hỏi tâm trí “Điều gì giúp chúng ta tự do và tiếp tục cuộc sống hiện tại?” chúng ta sẽ nhận được một loạt

câu trả lời có vẻ đúng nhưng thường không chạm đến nỗi đau thực sự mà chúng ta đang chịu đựng. Hơn nữa, chúng thường là những câu trả lời chúng ta đã biết, một danh sách lời than phiền chắc nịch vừa được đúc khuôn như thể chúng đã được giải bày. Tuy nhiên, khi đặt ra câu hỏi này với tâm tâm và dừng lại để thực sự lắng nghe, chúng ta sẽ tìm thấy câu trả lời ý nghĩa, chính lúc đó, chúng ta được nâng đỡ để tiến về phía trước.

## **HÃY TRAO CHO BẢN THÂN NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT NHẤT**

Khi khám phá ra những điều mong ước, chúng ta có thể tự trao gửi niềm an ủi và sự thấu hiểu chúng ta hằng muốn. Vấn đề là, chúng ta có thể làm việc này ngay cả khi điều đó có vẻ thiếu chắc chắn hoặc đúng hoàn toàn. Tự chia sẻ những điều cần nghe, từ nội tâm hoặc thành tiếng, là sự an ủi và tĩnh lặng chất chứa lòng trắc ẩn đối với bản thân. Chúng ta có thể nói với chính mình: “Bạn sẽ ổn dù chuyện gì xảy ra”, “Tôi yêu bạn và bạn sẽ ổn thôi, dù chuyện này diễn ra như thế nào” hoặc “Bạn vẫn có thể hạnh phúc dù tình hình không có gì thay đổi.” Quan trọng là gửi gắm bản thân (và đón nhận) những lời yêu thương, sự hỗ trợ có tác động hiệu quả, xoa dịu những vết thương riêng biệt và giải phóng bạn tự do. Nếu sẵn sàng áp dụng, câu hỏi và gợi ý này có thể là một công cụ quyền năng giúp bạn loại bỏ suy nghĩ không kiểm soát.

## **ĐỐI MẶT VỚI NỖI SỢ CỦA VIỆC BUÔNG BỎ**

Khi bị cuốn vào một vòng lặp suy nghĩ tái diễn, chúng ta có thể cảm thấy bản thân thực sự không còn lựa chọn nào khác ngoài xuôi

theo vòng quay của cơn lốc cho đến khi những suy nghĩ đó quyết định giải phóng chúng ta. Nhưng đôi khi, chúng ta cảm thấy như chính mình muốn được cuốn vào cơn lốc bất chấp cảm giác đó kinh khủng thế nào. Đôi khi chúng ta cố gắng tách bạch khỏi dòng suy nghĩ cụ thể, sự thôi thúc níu giữ chúng ta ở lại vòng lặp có thể giống vấn đề sinh tử... như thể gạt bỏ những suy nghĩ sẽ đánh đổi lại sự tồn tại của chúng ta. Buông bỏ những suy nghĩ sẽ trở nên tồi tệ hơn so với trú ngụ trong chúng. Trong những trường hợp này, chúng ta thực sự có thể tận dụng sức mạnh của chúng như một cơ hội để nhận thức rõ hơn về bản thân. Chúng ta có thể tự hỏi: Nếu tôi gạt bỏ những suy nghĩ này và tiếp tục chặng đường phía trước, tôi sợ điều gì sẽ biến mất? Hy vọng hoặc khả năng nào sẽ bị giam giữ? Phần nào trong tôi sẽ héo mòn?

Thông thường, các vòng lặp suy nghĩ tái diễn – đặc biệt là án sinh tử – nỗ lực duy trì hoặc củng cố một hình ảnh hay bản sắc riêng nhất định với niềm tin: nếu có thể khiến người khác nhìn nhận chúng ta theo cách chúng ta mong muốn, coi chúng ta là người chúng ta muốn được nhìn nhận thì (và chỉ khi đó) chúng ta sẽ tự trải nghiệm bản thân đúng như vậy. Chúng ta mãi miết suy nghĩ về cách điều chỉnh hoặc kiểm soát nhận thức của người khác về chúng ta vì nhân dạng của chúng ta phụ thuộc vào điều đó.

Động lực mong muốn được nhận thức và trải nghiệm theo một cách nhất định nào đó sẽ khiến chúng ta nảy sinh nhiều suy nghĩ gây nghiện. Và, đó là kiểu suy nghĩ có vẻ bầu vú khó rời. Nếu ngừng suy nghĩ về việc duy trì và bảo vệ danh tính bản thân, chúng ta sẽ đánh cược phiên bản của người khác về chúng ta, và câu chuyện của họ trở thành yếu tố nhận định chúng ta cũng như được coi là sự thật. Buông

bỏ nghĩa là từ bỏ việc được nhìn nhận như mong muốn và đôi khi, cả việc trải nghiệm bản thân như hai cá thể gắn kết. Hơn nữa, những thứ sẽ tan biến trở thành cơ hội giúp chúng ta được nhìn nhận và hiểu rõ bản thân thực sự là ai, sự tử tế cùng những điều tốt đẹp nhất bên trong chúng ta. Gạt bỏ vòng lặp suy nghĩ giống như việc để phiên bản hoàn hảo của bản thân phai tàn. Nghe có vẻ lạ lùng và viễn vông nhưng những cuộc chiến sinh tử này vẫn đang tiếp diễn bên trong thâm tâm.

## **BẠN CHỈ CẦN TỪ CHỐI!**

Nếu tái lập những suy nghĩ tiêu cực tương tự với bản thân, tại sao chúng ta không tái lập những suy nghĩ có ích tương tự một cách mạnh mẽ và “thừa thãi” như vậy? Thực sự, đây là một trong những điều cần nhắc: Không! Tuyệt đối không, tôi sẽ không nghe, không tin, không gia nhập, không trân trọng, và cũng không nuông chiều sự tiêu cực này đối với bản thân. Vũ khí mạnh mẽ nhất chúng ta sở hữu trong kho chứa để đối phó với những suy nghĩ tiêu cực có thể là thứ đơn giản nhất. Suy nghĩ (và chỉ dẫn) rõ ràng, trực diện, hợp lý có lẽ sẽ hiệu quả, vững mạnh hơn bất cứ chiến thuật phức tạp nào từng được thiết lập. Bất kể điều gì đang xảy ra trong tâm trí và những suy nghĩ nào đang “nhấp nháy” trong nhận thức, bạn – người có hoặc không lắng nghe chúng đều được khuyến khích đưa ra quyền phủ quyết cuối cùng. Dù có thể chưa từng biết sự thật này hoặc luyện tập điều đó, bạn vẫn có thể nói “Không. Hãy dừng lại. Hãy biến mất đi. Đủ rồi!” với chính suy nghĩ của mình.

Bạn cũng có thể tạo ra câu thần chú tự bảo vệ đơn giản nhưng dứt khoát để sử dụng bất cứ lúc nào sự tự công kích xảy ra. Tùy thuộc vào

hình thức tự tấn công tiêu cực riêng biệt, một trong những câu thần chú có thể là: “Không! Tôi sẽ không tự bêu riếu, trách móc, chỉ trích, giấu cợt, dọa nạt và hạ thấp bản thân. Tôi sẽ không bày tỏ những lời ích kỷ với bản thân. Không... dù có thể nào đi nữa!”

Khi “nhập hội” với bất cứ suy nghĩ nào, chúng ta sẽ sử dụng câu thần chú này như nhau. Chúng ta không cần rà soát những suy nghĩ sắp xuất hiện, tranh luận với chúng, tạo dựng tình huống chống chế hoặc chỉ rõ lỗi sai nhằm khước từ chúng. Khi thực sự tin tưởng và khẳng định điều này, phần thưởng chúng ta nhận được là thẻ bài Không (Tôi sẽ không) áp đảo mà không cần bất cứ sự biện minh nào. Thậm chí nếu một suy nghĩ có vẻ tiêu cực, chúng ta sẽ ném ra và giữ yên lá bài Không. Điều tuyệt vời là bạn có thể đưa ra quyết định “nhập hội” với bất cứ suy nghĩ nào ngay lúc này.

## **CÂU HỎI: “TÔI CÓ THỂ THAY ĐỔI CHUYỆN NÀY KHÔNG?”**

Có một cuộc tìm kiếm khác chúng ta có thể lựa chọn từ kho công cụ, nhằm vào căn cứ chính của suy nghĩ thái quá, cụ thể là nhu cầu kiểm soát quyết liệt và liên tục của chúng ta. Chúng ta tự hỏi bản thân: Tôi có kiểm soát được tình huống tôi đang nỗ lực kiểm soát (thông qua suy nghĩ) không? Tôi có đủ khả năng thay đổi tình thế này không? Tôi đã cố gắng thay đổi nó bao lâu, đến nay có hiệu quả chưa? Chúng ta muốn đi sâu vào câu hỏi liệu chúng ta có thực sự kiểm soát được hay không. Những câu hỏi này (được hỏi bằng sự tò mò, không chỉ trích hay chế giễu) có thể giúp chúng ta nhận ra những tình huống bản thân thực sự không kiểm soát được kết quả, bất kể chúng ta cố gắng suy ngẫm về hoàn cảnh hoặc con người theo cách

chúng ta muốn như thế nào. Đôi khi, chúng ta phải nếm trải đủ thất bại và không thể thay đổi những điều bản thân mong muốn để nhận ra tình cảnh không do chúng ta kiểm soát. Nhưng khi hiểu ra điều đó cũng như việc chúng ta không thực sự phụ trách, chúng ta nhận ra sự vô lý và vô ích trong dòng suy nghĩ ám ảnh bản thân.

Nhận ra những việc chúng ta không thể kiểm soát khơi dậy sự giải thoát. Nghịch lý thay, nhận ra chúng ta không thể thay đổi những điều bản thân mong muốn giúp chúng ta có được tự do. Chúng ta không còn bị trói buộc vào vấn đề cũng như chịu trách nhiệm biến vấn đề thành một thứ gì khác. Chúng ta không thể khiến điều đó khác đi và đôi khi đó là tín hiệu tốt nhất chúng ta nhận được.

Bất kể chúng ta tin tưởng Đức Chúa Trời hoặc nguồn trí tuệ khổng lồ của vũ trụ như thế nào, thậm chí nếu chúng ta không tin tưởng những điều đó, chúng ta vẫn có thể cầu mong sự thanh thản. Khi làm việc này, chúng ta không cần cầu nguyện bất cứ điều gì. Nếu muốn ngỏ lời cầu nguyện với Đức Chúa Trời hoặc đấng quyền năng tối cao, chúng ta không nhất thiết phải cầu mong mọi lợi ích thông qua lời nguyện cầu chân thành kiểu như: "Cầu mong tôi được thanh thản để chấp nhận những việc tôi không thể thay đổi, can đảm thay đổi những việc tôi có thể và trí lực nhận biết sự khác biệt." Chúng ta có thể tự cầu nguyện mọi lúc và bất cứ khi nào thấy bản thân phải nỗ lực suy nghĩ nhằm kiểm soát những điều nằm ngoài tầm với. Lời ước nguyện giản đơn dành cho chúng ta chính là chấp nhận những điều chúng ta không thể thay đổi và kiểm soát – trọng tâm giúp chúng ta thoát khỏi suy nghĩ thái quá cũng như nỗi khổ đau.

## **HÃY TỰ HỎI BẠN CÓ SẴN SÀNG LÀM ĐIỀU GÌ ĐÓ KHÁC BIỆT KHÔNG**

Mấu chốt của mọi quá trình thay đổi nằm ở câu hỏi cơ bản: Tôi có sẵn sàng làm khác đi không? Tôi có sẵn sàng thay đổi không? Nếu không dám nói có, chúng ta vẫn chưa sẵn sàng thay đổi, chưa sẵn sàng giành tự do. Hãy tự hỏi: “Bạn đã sẵn sàng, thực sự sẵn sàng để thay đổi, bất kể điều đó xảy ra hay chưa không?” Nếu chưa sẵn sàng hoặc chỉ tò mò, rất bình thường. Câu hỏi này không có đáp án đúng hay sai. Quan trọng bạn phải thành thật về nơi bạn yên vị trong quá trình thay đổi.

Khi bị nghiện suy nghĩ, ít nhất bạn nên làm việc gì đó khác biệt, nghĩa là sẵn sàng gỡ bỏ kìm kẹp giữa bạn và những suy nghĩ chèn ép vào thời điểm bản thân không mong muốn, nhất là khi bạn nghĩ rằng đó không phải điều khôn ngoan nhất. Thực sự, đây là những khoảnh khắc chúng ta phải sẵn sàng làm việc đó – để thử thứ gì đó mới mẻ, ngay cả khi chúng ta chưa tin tưởng. Hơn nữa, thay đổi nghĩa là sẵn sàng ngừng khám phá những điều chúng ta tin là phải tìm hiểu và giữ yên những điều chưa được phát hiện, giải quyết như chúng vốn có.

Khi nhắc đến suy nghĩ của bản thân, sự thay đổi đòi hỏi chúng ta phải sẵn sàng cân nhắc lối đi khác dẫn đến hạnh phúc và yên bình – ngoài suy nghĩ nhiều hơn. Có một cách có lẽ chúng ta chưa thể nhìn ra và sẽ không nhìn thấy, nếu chúng ta suy nghĩ để tìm kiếm nó. Sau cùng, chúng ta phải sẵn sàng xem xét liệu suy nghĩ đó có khả năng là giải pháp, và trên thực tế, chính là vấn đề của cuộc sống.

Sự lựa chọn nhất quán, hoàn toàn khác biệt phải được đưa ra ngay trong cơn giông suy nghĩ. Đó là lựa chọn buông bỏ những suy

nghĩ, câu chuyện lặp đi lặp lại và cố tình đưa sự chú ý của chúng ta trở lại thời điểm hiện tại. Đây là những việc chúng ta cần làm khác đi. Những thay đổi tiếp theo thông qua quá trình này là nghĩ mình là ai – từ bản thân suy nghĩ đến người buông bỏ suy nghĩ. Đây là lối đi mới chúng ta cần sẵn sàng bước qua – sự thay đổi chúng ta cần sẵn sàng thực hiện.

Khi bắt đầu quan sát tâm trí và các khuôn mẫu, kiểu cách cụ thể của nó, thực tại mới về việc bạn và suy nghĩ là hai cá thể riêng biệt sẽ cho thấy nét độc đáo riêng của nó ẩn bên trong bạn. Quan trọng bạn phải chú ý những thứ liên quan đến suy nghĩ có ý nghĩa khác đối với bạn cũng như những thay đổi cần thiết trong quá trình và thói quen của chính bạn. Hãy thực hành các gợi ý trên, không nên gạt bỏ trí tuệ nội tâm của bạn. Hãy lắng nghe nội tâm. Mục đích là nhận thức sâu sắc hơn về việc suy nghĩ và nhận thức không phải một, cũng như nhận thức về sự tự do. Nhận thức này có thể đưa bạn trở lại khoảnh khắc lẫn cuộc sống hiện tại khi những suy nghĩ đã “bắt cóc” bạn ra khỏi nơi đó và ra khỏi chính bạn.



CHƯƠNG

TÀM

TRỞ LẠI CUỘC SỐNG  
BẠN ĐANG LÃNG QUÊN

**R**õ ràng suy nghĩ thái quá khiến chúng ta rơi vào nơi đen tối và nguy hiểm bên trong tâm trí. Nhưng suy nghĩ cũng là tên trộm cuồn cuộn khoảnh khắc hiện tại lẫn cuộc sống của chúng ta.

Chúng ta không hiện diện tại đây khi đang vương bận suy nghĩ. Sự chú ý của chúng ta đang “chu du” ở một nơi khác, nghĩa là chúng ta đang hiện diện ở một nơi khác. Các nhà tâm lý học tại Harvard phát hiện rằng, chúng ta đắm chìm trong suy nghĩ gần nửa cuộc đời. Trong nửa đời còn lại, chúng ta bị phân tâm và vắng mặt khỏi những việc đang xảy ra trong thời khắc hiện tại.<sup>1</sup>

## **CƠ THỂ BẠN MÃI MÃI HIỆN DIỆN**

Khi tưởng tượng đến vị trí người tư duy nội tâm, nơi cá thể “tôi” đang suy nghĩ thực sự trú ngụ trong cơ thể “bằng da bằng thịt” này, hầu hết chúng ta nghĩ nó đang ngồi ở đâu đó sau đôi mắt hoặc trong đầu chúng ta. Chúng ta trải nghiệm thực thể được gọi là “tôi” – người đang suy nghĩ, một phiên bản thu nhỏ, một cá thể “tôi” nhỏ bé nằm bên trong não bộ chúng ta.<sup>2</sup>

Khi suy nghĩ, thường là những lúc tình tảo, chúng ta dồn hết sự chú ý và năng lượng vào tâm trí; do đó, cụm từ “sống trong tâm trí” mới xuất hiện. Cuối cùng, chúng ta mất kết nối với cơ thể lý tính. Chúng ta quên rằng có một thực thể sống đang điều khiển trí não và toàn bộ cơ thể. Sau cùng, chúng ta bất chợt lang thang như những bộ

<sup>1</sup> Bài viết “Suy nghĩ vẫn vơ thay vì vui vẻ”; Steve Bradt; ngày 11 tháng 11 năm 2010; được truy cập ngày 11 tháng 12 năm 2019; <https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind>

<sup>2</sup> *The Most Important Thing* (tạm dịch: Điều Quan Trọng Nhất); Adyashanti; Nhà xuất bản Sounds True, Louisville, CO; năm 2019; trang 142.

óc mơ mơ màng màng và đám mây nghĩ suy trôi lơ lửng mà không bị ràng buộc bởi thực tại lý tính.

Đáng nói là, dù đang "chìm đắm" trong tâm trí đến mức nào, cơ thể chúng ta vẫn hiện diện tại đây, bận rộn giữ trọng trách duy trì sự tồn tại cho chúng ta. Cơ thể đang hiện diện ngay lúc này, ngay tại đây, mặc cho sự chú ý của chúng ta có muốn đồng điệu hay không. Trong khi suy nghĩ kéo chúng ta rời khỏi hiện tại, trở về quá khứ, hướng đến tương lai hoặc sắm vai diễn trong thước phim tâm trí, cơ thể chúng ta lại đang chú ý đến những điều cần diễn ra ngay bây giờ.

Trong mọi khoảnh khắc, kể cả khoảnh khắc này, cơ thể chúng ta đang tự hô hấp, dạ dày tiêu hóa chất, lọc máu qua gan, báo hiệu tim đập và thực hiện vô số chức năng sống khác. Cơ thể không có quyền quan sát hoặc bị phân tâm. Nếu ngay lúc này cơ thể từ bỏ quyền sống, đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ từ giã cõi đời vĩnh viễn. Tuyệt vời thay, con người được sinh ra với trí tuệ thiên bẩm và sâu sắc. Các nhiệm vụ liên quan đến sự sống đều được giao cho một thứ khác ngoài tâm trí chúng ta phụ trách. Bất cứ ai đã từng cố gắng tập thiền đều biết rằng việc duy trì sự chú ý vào một nhịp thở rất khó, huống chi mười hơi liên tiếp. Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta phải dựa vào sự chú ý để duy trì tim co bóp hoặc hoàn thành nhiệm vụ cơ thể đang đảm nhận vì sự sống còn. Trên thực tế, việc chúng ta không cần để ý đến sự sống là một tin đáng mừng. Nghĩa là chúng ta buộc phải gắn bó với cơ thể một thời gian, nhưng đổi lại nhận được món quà miễn phí thú vị. Vùng não phía nam (thùy chẩm) có lối vào an toàn chúng ta có thể hòa nhập cùng khoảnh khắc hiện tại. Ngay khi cảm nhận được mọi giác quan, chúng ta đã tiến thẳng tới thực tại.

---

### **LUYỆN TẬP: RỜI KHỎI TÂM TRÍ VÀ KẾT NỐI CƠ THỂ BẠN**

*Hãy tỉnh táo di chuyển sự chú ý của bạn rời khỏi tâm trí và hướng vào cơ thể. Gạt bỏ dòng suy nghĩ. Hít thở sâu. Cảm nhận trọng lượng, sự hiện diện và âm thanh thực tại phát ra bên trong bạn. Hãy cảm nhận trải nghiệm hiện diện trọn vẹn tại nơi này.*

*Hãy nhận ra cảm giác đang nảy sinh trong cơ thể bạn. Nó không cần gắng gượng để hiện diện. Hãy nhận thức được bạn có thể liên kết với thực tại nội tâm và hiện diện bất cứ khi nào bạn muốn hoặc cần. Cơ thể luôn hiện hữu này đang mong chờ được bạn tái nhập.*

---

### **HỌC CÁCH TRỰC TIẾP TRẢI NGHIỆM CẢM GIÁC**

Ngoài tìm hiểu cơ thể, suy nghĩ cho phép chúng ta tìm hiểu cảm xúc bản thân để né tránh chúng. Khi không muốn trải nghiệm những thứ đang hiện hữu, thậm chí cả khi không biết chính xác đó là gì, chúng ta vận dụng suy nghĩ như một hướng giải thoát. Chúng ta được đào tạo bài bản và thuần thục suy nghĩ về các vấn đề cá nhân; chúng ta biết cách “nhào nặn” chúng bằng mọi giá – hàng giờ, hàng ngày, hàng tuần và thậm chí cả đời. Nhưng chúng ta thường không thực sự thấu hiểu cảm xúc của bản thân. Chúng ta sợ cảm giác nặng nề và chắc chắn rằng nếu bản thân cảm nhận được, chúng ta sẽ bị

mắc kẹt ở đó mãi mãi. Để đối mặt với sự phiền muộn cảm xúc, tâm trí sẽ dẫn dắt chúng ta theo những cách quen thuộc và an toàn hơn. Chúng ta bận rộn suy nghĩ về các vấn đề của bản thân: diễn giải, phân tích chúng và nghĩ ra các giải pháp, chiến lược để giải quyết chúng. Chúng ta cứ nỗ lực trong mơ hồ để tránh phải thực sự trải nghiệm chúng. Tâm trí sẽ luôn chọn cách nghĩ về các cảm xúc tiêu cực thay vì cảm nhận chúng. Suy nghĩ là phương pháp được ưu tiên và hiệu quả nhất nhằm giúp chúng ta tránh khỏi trải nghiệm của chính mình.

Ngạc nhiên thay, chúng ta chưa bao giờ được dạy cách trải nghiệm trực tiếp cảm xúc. Hầu hết mọi người thậm chí còn chẳng nhận thấy suy nghĩ về cảm xúc không giống cảm nhận chúng. Ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta học cách lập danh sách ưu khuyết điểm để suy xét, suy ngẫm về lý do của cảm xúc cá nhân và tại sao chúng ta cảm thấy điều đó, đồng thời tìm cách giải quyết các vấn đề phát sinh cảm xúc. Những bài tập tinh thần này khiến chúng ta rũ bỏ cảm xúc thực tế nhưng cũng giúp định hướng, sắp xếp trải nghiệm của bản thân một cách thú vị và hữu ích. Chúng ta yêu thích những câu hỏi tại sao “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” và cũng trốn chạy khỏi những câu hỏi như “Mình thực sự cảm thấy gì?” Chúng ta thậm chí còn rút lui nhanh hơn trước khi thực sự cảm nhận được nó.

Mặc dù suy nghĩ và chia sẻ về các vấn đề giúp chúng ta tránh khỏi những cảm xúc nhưng lại khiến chúng ta mắc kẹt trong chúng. Trên thực tế, cách duy nhất để gạt bỏ cảm giác tiêu cực là vượt qua nó. Chúng ta phải cảm nhận những cảm xúc để chúng tự chữa lành và thay đổi; chúng ta phải trải nghiệm những cảm giác... chứ không phải suy ngẫm và bàn luận về chúng.

---

## LUYỆN TẬP: HỎI THĂM CƠ THỂ

Hít sâu từ từ vào bụng. Thư giãn, cảm nhận mọi cảm giác trong cơ thể bạn. Hãy nán lại một lúc. Sau đó, chọn một tình huống (hoặc mối quan hệ) căng thẳng. Đừng chọn điều gì đó gây tổn thương hoặc đáng lo ngại. Hãy chọn điều gì đó khoảng điểm sáu hoặc bảy trên mười theo mức độ căng thẳng. Đặt một tay lên tim, một tay lên bụng nếu bạn cảm thấy thoải mái. Bây giờ, hãy tự hỏi: “Tình huống này cảm giác thế nào?” Hãy dành vài phút lắng nghe những gì sắp xảy ra.

Nếu giống hầu hết mọi người, lượt trả lời đầu tiên chủ yếu giải thích hoặc mô tả những gì bạn cảm thấy và suy nghĩ về tình huống này. Những suy nghĩ đó sẽ là sự diễn giải hoặc tóm lược lý do vì sao bạn cảm thấy như vậy. Phần hỏi đầu tiên thường bắt nguồn từ tâm trí bạn; đó là bản tường trình về trường hợp của bạn và lý do bạn cảm thấy đúng như cách bạn làm.

Hãy tự hỏi lại rằng: “Tình huống này có cảm giác thế nào?” Lần này, thay vì hỏi tâm trí, bạn hãy hỏi trái tim hoặc bụng bạn hay bất cứ nơi nào cảm thấy phù hợp. Hãy hỏi cơ thể liệu cảm giác đó (đối với chính nó) khi giải quyết tình huống này trông như thế nào.

Thông thường, khi hỏi cơ thể về vấn đề đang gặp phải, chúng ta sẽ nhận được câu trả lời thiếu rõ ràng. Những cụm từ xuất hiện thường mang lại cảm giác như “Tôi bị

*tổn thương”, “Tôi tức giận” hoặc “Tôi cảm thấy buồn/ đau lòng.” Cũng có đôi khi là “Tôi cảm thấy đau trong bụng hoặc nghẹn ở ngực hoặc đầu óc mơ màng.” Những suy nghĩ lướt thứ hai này nhằm giúp bạn vượt qua câu chuyện tình huống, rời khỏi tâm trí, liên kết trải nghiệm cảm xúc và vật lý của tình huống cũng như dẫn lối vào cơ thể.*

*Hãy để ý xem bạn gặp phải trường hợp này ở đâu trong cơ thể và cách thể hiện của nó ra sao. Bạn chỉ cần chú ý mà không phán xét. Bây giờ, hãy đặt câu hỏi lần thứ ba. Nhưng thay vì tự hỏi về cảm giác của tình huống, hãy khuyến khích bản thân cảm nhận tình huống và cảm xúc hiện tại. Nghĩa là bạn không cần mô tả, giải thích hoặc thuật lại chúng. Bạn chỉ cần cảm nhận những nơi chứa đựng cảm giác trong cơ thể bạn. Đặt tay trên tim, cảm nhận cảm giác ở ngực mà không cần gọi tên hay phán xét nó. Hãy làm điều tương tự với bụng của bạn.*

*Mấu chốt không phải cho bạn biết về cảm giác của bản thân, mà chỉ đơn giản là cảm nhận trực tiếp những gì đang xảy ra bên trong bạn, không cần mô tả hoặc giải thích điều đó. Nếu có cảm giác tức ngực, hãy cảm nhận sự căng ép đó; nếu có cảm giác bụng đang sôi sục, hãy trải nghiệm cảm giác đó; nếu có cảm giác toàn thân nặng nề, hãy cảm nghiệm điều đó. Đừng kể với bản thân về những gì đang xảy ra bên trong bạn.*

## **THOÁT KHỎI LỐI MÒN TRÁNH NÉ**

Chúng ta suy nghĩ quá mức như cách để gạt bỏ cảm xúc và tránh tạo ra những thay đổi thực sự trong cuộc sống. Một khách hàng của tôi bộc bạch rằng: “Nếu cứ suy nghĩ về cuộc hôn nhân và mổ xẻ mọi vấn đề, tôi thực sự có thể phải ly hôn.” Mặc dù suy nghĩ về nghịch cảnh có thể giúp chúng ta xác định các bước đúng đắn tiếp theo để thực hiện nhưng chúng ta lại thường sử dụng suy nghĩ để trì hoãn hoặc né tránh thực hiện các hành động tạo ra thay đổi. Chúng ta sản sinh, điều chỉnh suy nghĩ về những điều dở dang trong cuộc sống, dàn xếp đủ mọi chiến thuật hay ho để biến mọi thứ trở nên tốt đẹp – các kế hoạch và thời gian hợp lý thực sự là những ý tưởng tuyệt vời. Tuy nhiên, chúng ta bị mắc kẹt trong chính khâu suy nghĩ và kế hoạch của quá trình. Chúng ta không thể triển khai các bước đã được suy xét và thiết lập kỹ càng. Hóa ra, suy nghĩ có thể khiến chúng ta bị mắc kẹt – vùng cát lún ngăn cản chúng ta tiến bước. Tuy nhiên, chúng ta không nhận ra chính suy nghĩ về quá trình đang khiến chúng ta gặp trở ngại. Hãy tự hỏi bản thân, bạn có đang sử dụng suy nghĩ để tránh né những việc cần làm không.

## **LỰA CHỌN CUỘC SỐNG THỰC TẠI THAY VÌ MỘNG TƯỞNG**

Vấn đề lớn nhất của chúng ta nghiện suy nghĩ là chúng ta liên tục sử dụng suy nghĩ như một phương tiện tạo ra ý nghĩa của cuộc sống. Tâm trí chúng ta dành phần lớn thời gian xâu chuỗi các mảnh vụn trải nghiệm và mọi nhận thức ngẫu nhiên về thực tế, sắp xếp thông tin đó thành câu chuyện có ý nghĩa miêu tả cuộc đời và con người chúng ta. Tất nhiên, vì là tác giả nên các mạch truyện của chúng ta được viết



bởi nhân vật chính là chúng ta cùng những thành kiến, quá trình điều chỉnh hành vi nhằm kiểm soát mạch cốt truyện. Tạo ra câu chuyện về cuộc sống của chúng ta là một quá trình bình thường – quá trình được thiết lập để tạo nên ý nghĩa từ trải nghiệm của chúng ta. Điều đó không có gì sai trái. Tuy nhiên, khi tạo ra ý nghĩa từ trải nghiệm và nhận thức, chúng ta lại mất kết nối với những việc đang thực sự xảy ra trong thực tế. Cuối cùng, chúng ta sống và tin rằng câu chuyện cá nhân tự tạo về thực tế đã bị bóp méo, thay đổi do tâm lý và tình cảnh của chính bản thân mình. Chúng ta không nhìn nhận thực tế vốn có mà tạo ra thực tế ủng hộ thước phim quan trọng hơn đang diễn ra bên trong tâm trí. Suy nghĩ đóng vai trò như tấm gương biến đổi thực tế thành thứ gì đó khác với những gì nó vốn có.

Khi đang ngồi trong quán cà phê, Jane bỗng cảm thấy đau nhói ở chân. Ngay lập tức, cô ấy suy nghĩ về các nguyên nhân dẫn tới cơn đau. Cô ấy nghĩ do gần đây mình chạy bộ lại sau nhiều tháng không tập luyện thể dục. Từ đó, cô ấy kết luận mình không thể mong đợi những điều tốt đẹp trong cuộc sống nếu không sẵn sàng làm mọi thứ vì nó. Và vì không chạy bộ nên cô ấy tăng cân, đó là lý do cô ấy không có bạn trai. Tất nhiên, đó cũng là lý do khiến Jane phải chung sống cả đời còn lại với những chú mèo. Chẳng bao lâu, cô ấy bị cuốn vào một mạch truyện kể về cả cuộc đời mình chỉ toàn gặp thất bại còn cô ấy là người đáng trách. Chỉ trong vài phút, Jane “du ngoạn” từ cơn đau chân đến câu chuyện về bản thân kém cỏi, biến khoảnh khắc thực tại tương đối dễ chịu thành trạng thái kích động nội tâm và tự đáng khinh. Nguyên nhân cô ấy bị đau chân không được xác định rõ và rất có thể được bỏ qua mà không cần giải thích. Chính điều này gây ra

trạng thái tuyệt vọng, một thực tế nội tâm khiến Jane trở thành người vừa đáng trách vừa đáng thương.

Trong một câu chuyện khác, Lily đang đi dạo với bạn cô ấy, bỗng nhận ra biểu hiện lạ trên gương mặt người bạn. Thay vì hỏi bạn có chuyện gì, có bị đau răng không, cô ấy lại cho rằng bạn mình biểu lộ như vậy vì món quà sinh nhật Lily tặng. Chắc chắn, món quà đó không đủ đắt tiền hay đặc biệt. Sau đó, Lily khẳng định bạn cô ấy không có quyền thất vọng về cô ấy vì chính người bạn đó thậm chí còn chẳng đến dự đám cưới của cô ấy và chưa bao giờ tặng cô ấy một món quà nào. Lily rất bức dọc và dè chừng, hoàn toàn tin rằng mình đang bị xem là người bạn thiếu chân tình. Phút chốc, Lily sống trong địa ngục tự mình tạo dựng nên; biểu cảm trên gương mặt bạn cô ấy biến thành một câu chuyện và hiện thực hoàn toàn do chính cô ấy vẽ ra. Cô ấy bối rối vì những lý do chính đáng trong thước phim nội tâm của bản thân và vẫn không biết chuyện gì đang xảy ra với bạn mình.

Con người chúng ta đều hành xử như vậy trong mọi tình huống. Một việc gì đó xảy ra, chúng ta biến nó thành một thứ khó nhận diện so với vẻ ngoài ban đầu, một hình chiếu được tạo ra từ tình cảnh, tổn thương, hệ thống niềm tin, ký ức và mọi thứ khác chúng ta từng trải nghiệm. Hiện thực chỉ được sử dụng làm bệ phóng cho những mộng tưởng của chúng ta. Chúng ta trải nghiệm những điều chúng ta nghĩ về cuộc sống chứ không đúng theo bản chất của nó.

Cuối cùng, chúng ta hãy xem xét Karen. Câu chuyện của cô ấy gần đây đã khiến chính cô ấy mất đi công việc yêu thích. Khi được kiểm tra, Karen có tám trong số mười một tiêu chí của chứng nghiện suy nghĩ. Karen cũng chỉ là một người bình thường, biết điều chỉnh và chắc chắn không phải người bị rối loạn chức năng hoặc ảo tưởng.

Gần đây, cô ấy kể tôi nghe về một chuyện đang diễn ra. Trong mạch truyện của Karen, đồng nghiệp của cô ấy làm việc không như mong đợi, khiến “việc để việc” cho Karen. Cô ấy dành rất nhiều thời gian suy nghĩ về người đồng nghiệp này và sự bất mãn đang chống đối cô ấy. Karen đã nói đi nói lại cả nghìn lần những điều muốn nói với người đồng nghiệp đó nhưng chưa bao giờ thực sự nói. Sau khi nắm bắt mọi thông tin vụn vặt về người đồng nghiệp, Karen đã tạo ra một câu chuyện đủ thuyết phục rằng người đồng nghiệp đó được cấp trên trọng dụng và quan trọng hơn là đồng nghiệp đó cho rằng Karen sẽ nhận lỗi của mình. Karen mô tả người đồng nghiệp là “non tay” còn bản thân cô “sỏi nghề”. Trên thực tế, Karen biết rất ít về quá khứ cũng như hoàn cảnh sống hiện tại của đồng nghiệp, nhưng dù sao, cô ấy cũng có một kế hoạch chi tiết và vững chắc về động lực làm việc cũng như cách đồng nghiệp đó nghĩ về mình.

Tại cuộc họp với các quản lý trong công ty, dòng suy nghĩ ám ảnh chất chứa của Karen cuối cùng cũng bùng nổ. Cô ấy tin vào tính hợp lý của câu chuyện, bày tỏ những suy nghĩ và tiếp tục kể câu chuyện về người đồng nghiệp cô ấy viết trong tâm trí. Nhưng hóa ra, đồng nghiệp đó đang có con nhỏ bị ốm ở nhà. Cô ấy được ban quản lý cho làm ít việc hơn. Còn Karen bị sa thải vì thể hiện sự tức giận và thiếu tôn trọng.

Những lời nói thiếu khéo léo của Karen đã khiến cô ấy mất việc nhưng chính suy nghĩ ám ảnh mới là căn nguyên. Sự việc xảy ra vì suy nghĩ của cô ấy được phép “tung hoành” mà không cần nhận thức, nghi ngờ hoặc kiểm soát. Cuối cùng, điều khiến Karen cảm thấy bất lực trước tình cảnh chính là câu chuyện của cô ấy về một người “sỏi nghề” lăng mạ một người “non tay”. Thậm chí không cần nhận ra điều

đó, tất cả chúng ta cũng đều liên tục nghĩ ra những câu chuyện riêng về mọi người, tình cảnh, thậm chí là chính chúng ta. Chúng ta vào vai diễn viên và đạo diễn trong bộ phim sản xuất cá nhân, bộ phim chúng ta đã dàn dựng và tin chắc rằng nó đang thực sự diễn ra.

Suy nghĩ cho chúng ta biết “cô ấy thế này... anh ấy thế kia” và quan trọng nhất “Họ nghĩ tôi là X, Y, và chắc chắn Z.” Sau đó, chúng ta đi tìm bằng chứng xác nhận câu chuyện của mình, sử dụng bất cứ thứ gì chúng ta có thể tìm thấy để xác thực câu chuyện mà bỏ qua hoặc vô hiệu hóa mọi thứ gây mâu thuẫn hay không hỗ trợ điều đó. Tiếp theo, chúng ta hành động theo câu chuyện và ý nghĩa đã được thiết lập trong tâm trí. Bước cuối cùng chính là nơi mọi thứ thực sự trở nên tồi tệ.

Chúng ta tin tưởng suy nghĩ dựa trên ý nghĩ về thực tế, bộ phim của chúng ta cũng là thực tế của mọi người – chính là thực tế. Tuy nhiên, khó khăn chúng ta gặp phải hết lần này đến lần khác nằm ở những điều chúng ta nghĩ là đang xảy ra nhưng thực tế lại thường ít liên quan đến những điều người khác nghĩ là đang, đã xảy ra hoặc là sự thật. Là nhà trị liệu cho các cặp đôi, tôi nghĩ đây là nơi tốt nhất để quan sát tình huống này. Đáng ngạc nhiên là sao hai người có thể sống trong cùng một sự kiện, trong khi điều họ nghĩ đã xảy ra trong “cùng” sự kiện đó là bí mật. Có thể cùng một buổi đi xem phim nhưng ngoài tên phim, mọi thứ đều khác nhau theo đúng nghĩa đen (và đôi khi đến cái tên cũng khác nhau!). Những gì thực sự đang xảy ra từ người này đến người kia khác biệt đáng kinh ngạc. Những câu chuyện về thực tế của chúng ta chứa đựng thông tin hữu ích nhưng không phải về con người, địa điểm và những điều họ bộc bạch, mà về bản thân và suy nghĩ của chúng ta.

Toàn bộ mạch truyện chúng ta vẽ về cuộc đời mình là một ma trận do chính chúng ta tạo ra. Khám phá cuộc sống chỉ dựa trên câu chuyện cá nhân của chúng ta là bài tập luyện về sự vô ích và phi lý. Chúng ta nghĩ mình biết lý do mọi người làm đúng những điều họ muốn, và tất nhiên, những việc họ phải làm đều nhằm cải thiện, thay đổi cuộc sống. Nhưng hầu hết thời gian, khi diễn giải và phán đoán, chúng ta không hẳn có mối liên hệ với những người khác. Chúng ta đang ở trong một mối quan hệ với những kỷ niệm, cuộc hẹn và niềm tin cá nhân, với tất cả những người chúng ta từng quen biết. Thông qua các câu chuyện, chúng ta cố gắng xác thực hoặc điều chỉnh sự hiểu biết nhất định về bản thân, một danh tính chúng ta muốn (hoặc không muốn) thể hiện. Những câu chuyện chúng ta xây dựng về họ bắt nguồn từ các dự đoán và tình cảnh của chính chúng ta. Cuối cùng, chúng ta thấy chúng ta là ai thay vì là cái gì.

## **ĐỪNG GÁN GHÉP THỰC TẾ CỦA CHÚNG TA VÀO NGƯỜI KHÁC**

Để duy trì một xã hội vận hành, chúng ta cần đồng thuận và chia sẻ những thực tế cơ bản nhất định. Ngay bây giờ, có lẽ tất cả chúng ta đều tán thành rằng tôi đang ngồi làm việc bên máy tính. Chúng ta cũng đồng tình rằng trời đang mưa (mặc dù bạn có thể nói trời đang mưa phèn). Đối với các yếu tố cụ thể của cuộc sống, chúng ta thường dễ dàng tìm thấy sự đồng thuận. Nhưng khi nói đến thực tế cá nhân, trải nghiệm chủ quan và ý nghĩa chúng ta gán ghép cho mỗi khoảnh khắc thức giấc là tất cả chúng ta đang sống trong những vũ trụ vô cùng khác biệt. Đáng kinh ngạc là mỗi thực thể này đều có thật và đúng với người đang trải nghiệm nó như thể chúng dành cho chính

chúng ta. Chúng ta nghĩ thực tế đó được sẻ chia, nhưng thực chất, có hàng tỷ thực tại cá nhân cùng hiện diện và hàng tỷ thế giới khác nhau đang tồn tại trong thế giới vật chất này. Tất cả chúng ta đều đang ngồi trong các rạp chiếu phim riêng, theo dõi các chương trình khác nhau nhưng chúng ta tưởng tượng và cư xử như thể chúng ta đang ngồi cùng hàng khán giả, quan sát cùng một sự kiện mà chúng ta gọi là cuộc sống thực tại.

Khi ảo tưởng rằng suy nghĩ của mình là sự thật dành cho mọi người, chúng ta cam chịu, bị sự thật của câu chuyện “giam giữ” và phải chịu áp lực đẩy cuộc sống đi theo đúng cách chúng ta suy nghĩ.

Tuy nhiên, may thay, nhiệm vụ của chúng ta không phải giúp thế giới nhìn nhận thực tế như sự tồn tại vốn có, mà là hiểu ra cách nó tồn tại bên trong tâm trí chúng ta. Chúng ta không cần nói lên sự thật tuyệt đối hay điều chỉnh phiên bản của bất cứ ai khác về những gì đang hiện diện.

Bất cứ khi nào sẵn sàng, chúng ta có thể rút lui khỏi cuộc chiến; sự thật của chúng ta có thể đúng với chúng ta trong khi sự thật của người khác có thể đúng với họ. Chúng ta không cần kiểm soát thế giới bên ngoài (và tất cả những người trong đó) khi nhận ra phiên bản sự thật của mình không đúng trong bất cứ tầng nghĩa cơ bản nào. Điều này cũng không vô có đặt chúng ta vào trọng tâm của những việc đang thúc đẩy mọi người và mọi thứ khác. Phiên bản thực tế của chúng ta quan trọng, nhưng nó vẫn chỉ là phiên bản thực tế của chúng ta. Càng sớm chấp nhận điều này, chúng ta càng sớm tìm thấy bình yên.

## **CHẤP NHẬN SỰ KHÓ KHĂN CỦA THỰC TẠI**

Trong lúc chúng ta suy nghĩ, nội dung suy nghĩ thường liên quan đến quá khứ hoặc tương lai. Nhưng ở khoảnh khắc này, nội dung đang xuất hiện là một khoảng cách giữa hai địa điểm hoặc khái niệm: quá khứ và tương lai. Còn thời gian thực tại sẽ tan biến. Khi đắm mình vào thời khắc hiện tại, chúng ta không nhất thiết phải suy nghĩ. Chính vì lý do này, khoảnh khắc hiện tại đẩy tâm trí tư duy vào tình thế khó xử: làm thế nào để tìm kiếm một nơi cho chính nó trong giây phút hiện tại. Giải pháp của tâm trí cho tình cảnh khó khăn này thường là chuyển dịch sự chú ý sang điều gì đó chúng ta có thể nghĩ đến, điều gì đó vẫn sẽ xảy ra hoặc đã từng xảy ra.

Nhưng khi suy nghĩ và khoảnh khắc hiện tại tình cờ gặp nhau, những gì diễn ra là toàn bộ suy nghĩ về thực tại và ý nghĩa của khoảnh khắc hiện tại; liệu chúng ta có thích nó và chủ đề yêu thích của bản thân không, khoảnh khắc hiện tại nào kể về chúng ta. Mới đây, tôi đã ôm cậu bạn thân yêu của mình rất chân thành và tự nhiên. Cậu ấy thắc mắc ngay tức thì “Sao cậu lại ôm tớ?” Trong tư duy, cái ôm trở thành một ý nghĩ và cảm giác ôm ấp bị bỏ lỡ. Đây là cách chúng ta trải nghiệm với bản chất con người, luôn biến những việc đang xảy ra thành một hệ thống tư duy – suy nghĩ nằm ngoài cảm giác và trải nghiệm cuộc sống.

## **XÓA BỎ LỖI ĐI RIÊNG CỦA BẠN**

Hóa ra, sự hiện diện ở thời điểm hiện tại cũng như việc tâm trí muốn chúng ta tin tưởng để bắt đầu hơn chúng ta nghĩ. Trong cuốn sách *The Inner Game of Tennis* (tạm dịch: Trận Đấu Quần Vợt Nội Tâm),

nhà tâm lý học thể thao huyền thoại Timothy Gallwey lý giải tầm quan trọng của sự tập trung trong thời điểm hiện tại để ra đòn xuất sắc và thuần thục. Gallwey nhận thấy khi người chơi quần vợt ưu tú dành phần lớn thời gian suy nghĩ về những việc cần làm để tạo ra cú đánh mỹ mãn, họ vẫn có thể cải thiện và ra đòn như mong muốn trong tích tắc, nhưng sự tiến bộ này không kéo dài lâu. Ngay sau đó, họ bắt đầu nghĩ về sự tiến bộ cá nhân: nó nói gì về danh tính của họ, lý do vì sao trước đây họ không có được nó cũng như cách họ sẽ duy trì nó trong tương lai. Do đó, thành công của họ trở thành thứ gì đó không thể đánh mất. Sự cải thiện của họ nhanh chóng tan biến và nỗi thất vọng quay trở lại. Gallwey phát hiện, khi một vận động viên học cách nói từ “bounce” (tung đòn) mỗi lần bóng nảy lên và “hit” (trả đòn) mỗi lần bóng chạm vợt, vận động viên đó sẽ đạt được tiến bộ cơ bản trong cú đánh, quan trọng nhất tiến bộ này sẽ kéo dài vĩnh viễn, miễn là họ thường xuyên luyện tập.<sup>1</sup>

Các từ “tung đòn” và “trả đòn” không mang tính thay đổi vượt trội trong phạm vi bản thân nó. Chúng chỉ đơn giản là bài tập Gallwey sáng tạo ra để giúp các vận động viên gạt bỏ suy nghĩ về những điều cản trở họ tập trung. Việc gọi tên mỗi lần tung đòn và trả đòn cho phép người chơi quần vợt duy trì nhận thức về khoảnh khắc hiện tại, khi đó họ không bị đắm chìm trong suy nghĩ và phán đoán về những gì xảy ra trên sân đấu. Các sinh viên của Gallwey cần thoát khỏi những suy nghĩ mông lung của chính họ. Họ cần học cách gạt bỏ suy nghĩ để trở nên vĩ đại, giúp tâm trí thoát khỏi lối mòn và cơ thể làm những việc đã được trui rèn.

---

<sup>1</sup> *The Inner Game of Tennis* (tạm dịch: Trận Đánh Quần Vợt Nội Tâm); Timothy Gallwey; Nhà xuất bản Random House, New York; năm 1997; trang 7-8.



Bi kịch nhất là khi suy nghĩ nằm ngoài khoảnh khắc hiện tại, chúng ta sẽ tự gạt bỏ trải nghiệm vui vẻ. Suy nghĩ là kẻ cuỗm mất niềm vui. Khi bị mắc kẹt trong suy nghĩ của bản thân, chúng ta không nhận ra những cơ hội để bày tỏ sự biết ơn, kính nể đang trường tồn. Chúng ta bỏ lỡ những khoảnh khắc có thể lan tỏa sự ngạc nhiên, trân quý. Chúng ta có thể đang đi dạo qua một cánh đồng hoa nhưng thực sự chúng ta đang ở đâu; có phải chúng ta đang mắc kẹt trong một cuộc trò chuyện diễn ra vào sáng hôm đó hoặc hai năm về trước, hoặc đang bị ám ảnh về tên gọi của những bông hoa dọc đường; làm thế nào chúng ta có thể giúp bọn trẻ làm vườn, hoặc nhớ về thầy cô giáo lớp sáu đã chế giễu kỹ năng trồng cây của chúng ta. Nhưng dù chúng ta đang suy nghĩ gì, chúng ta cũng đã bỏ lỡ toàn bộ khía cạnh và trải nghiệm của niềm vui, sự bất ngờ có thể đã xuất hiện bên trong chúng ta. Suy nghĩ che khuất bầu trời nội tâm của chúng ta, ngăn cản chúng ta nhìn thấy vẻ đẹp ẩn chứa bên trong cũng như trong chính thế giới của mình. Hãy tự hỏi bản thân: Tôi né tránh điều gì, và tôi bỏ lỡ điều gì, vì tôi đang bận suy nghĩ?

T R Ầ I  
N G H I Ệ M

P H ẫ N

---

---

B A

S Ự  
T Ự D O  
N Ô I T A I

CHƯƠNG

CHÍN

TRÍ TUỆ CỦA SỰ VÔ TRI

C húng ta đang sống trong thời đại của lý trí và khoa học. Chúng ta “tôn thờ” thông tin, nghiên cứu và lý luận đến mức tự đặt tên cho kỷ nguyên này: thời đại thông tin. Lý trí là suy nghĩ; chúng ta sử dụng lý trí, thấu hiểu và cảm nhận thế giới. Theo thời gian, chúng ta càng đặt niềm tin vào lý luận cũng như đặt cược vào suy nghĩ để tiết kiệm thời gian. Não bộ tư duy là con đường của sự cứu rỗi. Vào thời điểm này trước đây, chúng ta đã không còn quan tâm và trân trọng tất cả các dạng nhận thức khác ở mức độ nào đó: thể chất, trực giác, trải nghiệm... – tất cả những cách chúng ta biết ngoài suy nghĩ và lý luận. Khi là một diễn giả trình bày tư liệu, bất chấp ba mươi năm kinh nghiệm chuyên môn về con người và suy nghĩ lẫn cảm xúc của họ, tôi hầu như luôn được hỏi về những nghiên cứu MRI hoặc nghiên cứu theo dõi hành vi con người mà tôi hỗ trợ. Lý luận và bằng chứng khoa học đã được “cung phụng” như các vị vua. Chúng ta tin rằng suy nghĩ sẽ giải quyết mọi câu hỏi và thách thức của cuộc sống. Với sự bùng nổ của công nghệ, chúng ta ngày càng tin tưởng và tôn sùng suy nghĩ.

Chỉ cần cầm cuốn sách này trên tay và sẵn sàng soi xét suy nghĩ dưới kính hiển vi, bạn đã hoàn toàn đi ngược xu hướng lịch sử theo đúng nghĩa đen. Bạn thắc mắc về điều tất cả chúng ta đều chấp nhận là phương tiện của sự tiến bộ, phương pháp được chọn lựa giúp cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Quan sát suy nghĩ vốn đã là một cuộc cách mạng. Khi tò mò về quá trình tư duy của bản thân, bạn có khả năng “hắt cẳng” não bộ tư duy ra khỏi vị trí quyền lực của chính nó.

## SỐNG TRONG NGHỊ VẤN

Triết gia Socrates từng nói: “Trí tuệ đích thực duy nhất là nhận ra chúng ta không biết điều gì.” Rất nhiều sự thay đổi đã xảy ra trong

hai nghìn rưỡi năm kể từ khi Socrates phát biểu. Xã hội hiện nay của chúng ta dường như không đồng thuận với triết gia vĩ đại về sự hiểu biết. Tại đây, vào thế kỷ XXI sau Công nguyên, chúng ta tin rằng chúng ta nên và có thể biết mọi thứ. Chúng ta luôn mong muốn biết các câu trả lời nhưng không sẵn sàng chấp nhận rằng những điều chưa biết nằm ở gốc rễ suy diễn của bản thân.

Trong xã hội của chúng ta, không có gì bí ẩn... mà là một điều kỳ lạ hay như bạn tôi gọi, là một điều kỳ thú. “Không biết” không phải câu trả lời thỏa đáng. Ngay từ khi sinh ra, chúng ta đã được dạy rằng hiểu biết rất tốt - chúng ta tài giỏi và xứng đáng nếu biết được câu trả lời. “Lẽ ra bạn nên biết nhiều hơn” là những gì chúng ta nghe thấy khi còn trẻ và phạm lỗi. Chúng ta cảm thấy xấu hổ, hụt hẫng khi không có câu trả lời: điều đó khiến chúng ta cảm thấy yếu đuối, khiếm khuyết, dễ bị tổn thương và mất mát. Không biết là một dạng thất bại. Mặt khác, hiểu biết mang lại cảm giác an toàn; như thể chúng ta đang kiểm soát. Sau cùng, chúng ta nguy tạo nhiều điều, “mạo danh” khi nói về hiểu biết. Đồng thời, chúng ta vội vàng đưa ra những câu trả lời sai sự thật hoặc thiếu chắc chắn.

Mặc dù chúng ta tin dựa trên cơ sở, cuộc sống vẫn luôn đặt chúng ta vào những tình huống mơ hồ, không biết câu trả lời như mong muốn, không rõ hướng đi phía trước, không kể gì về việc không biết tầm cỡ hơn – tất cả những gì chúng ta đang làm ở đây, ngay hiện tại và từ khi bắt đầu. Với tần suất trải nghiệm của không biết hoặc ít nhất là chưa biết, chúng ta khôn khéo học cách chung sống với nó, thậm chí tốt hơn cả làm chuyện đó với cảm giác chấp nhận và điềm nhiên hơn phán xét.

Chúng ta có thể cảm thấy lạ lẫm, thiếu sáng suốt, thậm chí nguy hiểm khi đối mặt với một tình huống đầy thách thức, nan giải, không

biết ý nghĩa của nó; chúng ta cần làm điều gì đó hoặc tìm cách để thoát khỏi nó. Có thể không mấy dễ chịu nhưng chúng ta sẽ học cách không biết, cảm nhận nó trong sự không biết và chờ đợi sự rõ ràng, rồi con đường vượt ải xuất hiện. Sống trong nghi vấn có thể trở thành nơi lưu trú của chính nó nếu chúng ta gạt bỏ mọi phán xét về nó. Càng luyện tập, chúng ta càng quen với điều đó, thậm chí tận hưởng không màng đến các câu trả lời. Khi để bản thân làm việc này, nghĩa là chúng ta cho phép cuộc sống tiết lộ những gì nó mong muốn trong quỹ thời gian của nó mà không cần ép buộc. Đáng chú ý, những câu hỏi sau đó sẽ trở thành đích đến của chính chúng. Chúng ta nhận ra, không biết chính là nơi có thể tiết lộ những giải pháp sâu sắc, sáng suốt và thiết thực, con đường phía trước đáng tin cậy hơn bất cứ điều gì chúng ta có thể suy nghĩ theo cách riêng của mình, và nếu chúng ta có can đảm để tin tưởng nó.

## **MẶT KHÁC CỦA ẢO TƯỢNG TƯ DUY**

Lần đầu tiên người ta khuyên tôi ngừng tìm kiếm giải pháp cho tình huống khó khăn và vô vọng để tìm ra mọi việc, nghe có vẻ thú vị. Nhưng thật lòng, tôi không biết áp dụng lời khuyên này trong thực tiễn như thế nào. Đối với tôi, giải quyết luôn có nghĩa là nắm bắt chuyện gì đang xảy ra, ý nghĩa của nó và hơn hết, biết phải làm gì với nó. Giải pháp luôn đi liền với suy diễn ám ảnh. Nếu không muốn sống trong lo lắng và đánh mất niềm tin hoàn toàn, tôi phải giải quyết những câu hỏi vẫn còn dang dở. Thay vì suy nghĩ ít đi, tôi phải suy nghĩ nhiều hơn về những khó khăn. Sống yên bình và không màng câu trả lời không phù hợp với tôi. Tôi cần một kế hoạch, một cách thoát khỏi tình cảnh chứ không phải chiếc ghế tựa êm ái bên trong nó.

Nhưng theo thời gian, tôi nhận ra có những câu hỏi quan trọng trong cuộc sống mà tôi không thể, thậm chí vẫn chưa thể nắm bắt, giải quyết bất chấp mọi suy nghĩ đều có thể xuất hiện. Sự thật này không thể tránh khỏi và chối bỏ. Tôi phải thừa nhận và chấp nhận rằng, mọi điều tôi biết cùng những giải pháp được gợi ý và thử nghiệm vẫn không khiến tôi cảm thấy khá hơn. Bất cứ hiểu biết nào tôi từng tự suy nghĩ đều là ảo tưởng. Càng cố gắng biết, tôi càng cảm thấy mơ hồ. Tuy nhiên, ở mặt khác của sự thừa nhận và chấp nhận đó, tôi tìm thấy một điều ngoài mong đợi... hoàn toàn nhẹ nhõm.

Khi từ bỏ sống trong hoài nghi, tôi cảm thấy như vừa thoát khỏi miệng cửa hầm. Đột nhiên, tôi được lắng đọng vào giây phút hiện tại. Tôi được phép hiện diện tại đây để trải nghiệm cuộc sống – ngay bây giờ. Tôi được phép quan tâm đến trải nghiệm của thực tế và để các câu trả lời tự xuất hiện theo dòng thời gian riêng của chúng. Chỉ là bây giờ, tôi không phải tự mình làm tất cả, không phải cố gắng vượt qua điều đó bằng tâm trí như tôi đã luôn tin tưởng và được chỉ dạy. Ngạc nhiên thay, thả lỏng trong những câu hỏi giúp tôi kết nối với một dòng chảy tiềm thức lớn hơn chính tôi, và may mắn đó là một quá trình tôi không phải lo kiểm soát cuộc sống của mình mọi lúc. Cuối cùng, điều đó cũng không phụ thuộc vào mỗi tôi.

## **SỰ THẬT KHÔNG ĐỔI THAY**

Cho dù sống trong hoài nghi khó chịu đến mấy thì vẫn là sống trong sự thật; khi chúng ta hiểu rõ, điều đó sẽ chứa đựng sự an toàn và đáng tin cậy. Tuy nhiên, an toàn chúng ta trải nghiệm trong sự thật không phải do chúng ta có tất cả mọi câu trả lời ở đó hoặc vì sự thật dễ chấp nhận (các dấu hiệu thông thường của sự an toàn) mà vì sự



thật đó không thể chối cãi... bởi sự thật không thay đổi. Chấp nhận sự vô tri nghĩa là chúng ta có thái độ sống thực tế và ý thức, đồng thời chấp nhận bản thân đang ở trong dòng chảy không biết trước kết quả, dòng chảy này là đích đến kể từ bây giờ.

## **GẠT BỎ KIỂM SOÁT ĐỂ TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN MỚI CỦA BẢN THÂN**

Khi chấp nhận bản thân không thể biết mọi câu trả lời, chúng ta cũng tự khuyên nhủ mình phải khiêm tốn, từ bỏ danh tính là một người hiểu biết và nắm quyền kiểm soát. Chúng ta thừa nhận bản thân không thực sự nắm quyền kiểm soát; điều này đòi hỏi sức mạnh và sự can đảm lớn lao, can đảm chấp nhận những sự thật. Bất kể sự thay đổi danh tính có đáng sợ hay xa lạ thế nào, cuối cùng, nó cũng giúp chúng ta tự do hiện diện, khám phá những điều chúng ta không biết và trở thành phiên bản riêng mới mẻ, trung thực hơn. Hãy tự hỏi bản thân, bạn phải tìm câu trả lời ở đâu trong cuộc sống trước khi chúng được tiết lộ? Ngay bây giờ, bạn có thể buông bỏ sự hiểu biết, cho bản thân cơ hội để thư giãn trong vô tri không? Bạn có thể trở thành người từ bỏ mọi quyền hạn không? Bạn cũng sẽ muốn viết nhật ký về những câu hỏi này.

## **LÀM MỌI THỨ ĐƠN GIẢN VÀ TỬ TẾ**

Dù thừa nhận suy nghĩ là giải pháp cho những thách thức trong cuộc sống, hầu hết chúng ta đều đồng ý suy nghĩ có xu hướng phức tạp hóa mọi tình huống cần được giải quyết. Suy nghĩ thực sự củng cố và mở rộng các vấn đề của chúng ta – khiến chúng trở nên rắc rối hơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn yên bình và hạnh phúc, tốt

hơn hết chúng ta nên đơn giản hóa các vấn đề thay vì phức tạp hóa chúng. Khi đối mặt với khó khăn hoặc những người tiêu cực, thay vì suy nghĩ nhiều, bạn nên khôn khéo tiết chế suy nghĩ về những điều gây phiền muộn (đến lạ thường).

Chúng ta cũng rất có lợi khi thay thế thiết lập chiến lược và “mở xẻ” phức tạp bằng thứ gì đó giản đơn hơn nhiều – cụ thể là lòng trắc ẩn. Ví dụ, khi hành vi của người khác gây ra vấn đề cho chúng ta, chúng ta có thể tự nhắc nhở sự thật đơn giản rằng hành vi của người này xuất phát từ sự thiếu hiểu biết của chính họ. Dù chuyện này có thể gây khó chịu, tổn thương nhưng đó thực sự là điều tốt nhất họ có thể trình bày bằng nhận thức và trí tuệ họ sở hữu lúc này (điều này không giúp nó trở nên đúng đắn hay ổn thỏa). Nếu điều chúng ta quan tâm nhất là trở nên tốt đẹp và ít bị quấy rầy hơn, chúng ta sẽ được đối đãi tử tế nhờ chấm dứt tìm hiểu, thay vào đó, tiêm một liều thuốc trắc ẩn vào trải nghiệm và phản ứng nội tại của chính mình. Chúng ta có thể tự nhắc nhở rằng người này – vấn đề của chúng ta – cũng mong muốn những điều giống chúng ta – hạnh phúc và yên bình thay vì khổ đau. Chúng ta san sẻ những khao khát từ ngọn nguồn bất mãn. Người này mong muốn những điều này, ngay cả khi lối đi của họ khó lay chuyển và phản tác dụng. Nghịch lý thay, nỗi đau của chúng ta được xoa dịu khi chúng ta duy trì sự hồi đáp đơn giản và vị tha nhất có thể, dẫn dắt con tim đến với bản thể loài người vô hạn đang tồn tại.

Dù chúng ta có tìm được lòng trắc ẩn cho cá nhân này hay không, đó vẫn là hành động của lòng trắc ẩn sâu sắc, đối với chính chúng ta, để buông bỏ tìm kiếm, sửa chữa mọi điều nghịch ý, mọi vấn đề chúng ta gặp phải và ngừng thuyết phục người khác hiểu ra lỗi theo cách

của họ. Bồi đắp chú ý bằng sự tử tế và đơn giản cũng giống như kiềm chế thôi thúc xâm nhập vào não bộ, suy nghĩ và phân xét sẽ giúp cải thiện cảm xúc lẫn tình hình của chúng ta nhiều hơn hẳn bất cứ bài tập rèn luyện trí lực nào sẽ có hoặc có thể làm được.

## **CỐ GẮNG MỜ CÁNH CỬA BÌNH YÊN: BẰNG MỘT QUẢ CHUỐI**

Khi khách hàng đến văn phòng, tôi thường hỏi họ mong muốn điều gì sau khi rời đi hoặc cùng nhau tìm hiểu sự tình. Về cơ bản, tại sao họ có mặt ở đây. Họ thường trả lời mình khao khát cảm giác yên bình nội tại nhưng lại không thể tìm thấy điều đó theo bất cứ cách đáng tin cậy nào. Vì chúng ta tin rằng suy nghĩ có thể giải quyết mọi vấn đề nên điều đó cũng là câu trả lời hợp lý cho mong muốn yên bình của chúng ta. Đáng buồn thay, chúng ta tin rằng mình có thể nghĩ ra cách tìm kiếm sự an yên nội tại.

Mặc dù suy nghĩ giúp chúng ta có được cảm giác kiểm soát “giả” nhưng suy nghĩ về con đường bình yên sẽ trở nên vô ích; suy nghĩ này không mang lại sự bình yên chúng ta khao khát. Nếu nghe ai đó thường xuyên nói rằng “Khi ngừng nỗ lực tìm hiểu tất cả, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn và mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn” (hoặc điều gì đó tương tự), tôi sẽ trở thành người phụ nữ rất giàu có. Chắc chắn, chúng ta có thể (nhưng thực chất không thể) nghĩ rằng bản thân vuột mất sự bình yên cho dù chúng ta có cố gắng đến đâu. Hãy suy nghĩ để lắng đọng vào nó.

Thực tế, tâm trí không phải lúc nào cũng là một công cụ tương thích để cải thiện cuộc sống. Tâm trí đôi khi là công cụ dở nhất chúng

ta có thể lấy ra từ kho chứa, không phải chỉ vì nó vô ích giống như mở ổ khóa bằng một quả chuối, mà vì nó gây bất lợi cho những điều chúng ta thực sự mong muốn. Tôi thường hỏi khách hàng của mình: “Bạn muốn sự chuẩn xác hay hạnh phúc?” Câu hỏi này trực tiếp tạo nên tình thế tiến thoái lưỡng nan: những điều tâm trí có thể trao gửi và những điều chúng ta thực sự mong muốn. Với mọi suy nghĩ sáng suốt, tâm trí có thể chứng minh lý do chúng ta luôn đứng trong mọi tình huống nhưng không có suy nghĩ hay bằng chứng nào trong số đó dẫn chúng ta đến mục tiêu thực sự: cảm thấy tốt đẹp và hạnh phúc. Khi nói đến sự yên bình nội tại, điều chúng ta cần thường là thứ gì đó không phải suy nghĩ và hoàn toàn khác biệt với tâm trí. Thay vì trải bằng suy nghĩ, con đường dẫn đến sự yên bình thường được trải bằng buông bỏ.

## **KHI BUÔNG BỎ NÀY SINH**

Cụm từ “buông bỏ” thường bị hiểu nhầm, cô đọng đến mức còn lại một vài lời công nhận về sự buông bỏ và sau đó bị sử dụng sai như một lời chỉ dẫn tự chữa lành hơi hợt. Thông thường, buông bỏ được xem là gục ngã hoặc thất bại – cần tránh bằng mọi giá. Giống mọi thứ khác, buông bỏ bị chúng ta hiểu nhầm là điều có thể làm với tâm trí. Chắc hẳn có một chiến lược tồn tại, cách suy nghĩ về buông bỏ dẫn đến buông bỏ. Nhưng buông bỏ là một loài vật khác với những gì chúng ta quen thuộc. Buông bỏ thực sự thách thức lý luận, lý trí và mọi thứ khác; đó chính là lý do vì sao nó trở nên sâu sắc, mạnh mẽ đến vậy.

Tâm trí chúng ta cố gắng kiểm soát mọi thứ mà buông bỏ tiếp xúc – nhưng với mọi thứ thì không – bề ngoài cố gắng bảo bọc chúng

ta, giúp chúng ta hạnh phúc và đảm bảo cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp. Tâm trí sẽ kháng cự, chối bỏ, phớt lờ, cản phá và tiếp tục “điều binh khiển tướng” để thay đổi những tình huống chúng ta không muốn hoặc không thích. Nhưng ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời, mỗi người chúng ta đều gặp phải tình huống khiến bản thân lung lay bản ngã và lý do chúng ta tồn tại – điều thúc đẩy chúng ta vượt qua giới hạn bản thân. Đôi khi, đó là tình huống chúng ta đã và đang trải qua suốt một thời gian dài đến độ căng thẳng nhất, đôi khi đó là sự việc bất ngờ lấn át chúng ta và những chiến lược đối phó thông thường của chúng ta cũng trở nên vô ích. Mọi điều của các trải nghiệm này chính là sức mạnh khiến chúng ta gục ngã, cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Và đó là sức mạnh thay đổi chúng ta.

Đối với hầu hết chúng ta, một tình cảnh (hoặc ai đó) xác định rằng những điều hiển nhiên không do chúng ta đảm trách hoặc phụ thuộc vào chúng ta. Một khoảnh khắc xuất hiện khi chúng ta biết rõ mọi phát hiện trên thế giới sẽ không mang lại lợi ích gì cũng như một số hướng đi khác còn chưa được khai phá. Sớm muộn tâm trí tư duy của chúng ta cũng đầu hàng; và chúng ta bại trận. Sự buông bỏ bắt đầu từ đây, nơi các chiến lược trí óc khác bị hủy bỏ. Sự buông bỏ xuất hiện khi chúng ta hiểu được nó cũng như chúng ta không thể “vắt óc” suy nghĩ theo cách riêng để bước vào thực tế khác. Trải nghiệm buông bỏ trở dậy khi chúng ta từ bỏ tất cả hy vọng có thể kiểm soát những gì đang hiện diện.

Nhưng buông bỏ không phải chiến lược nào khác, không hẳn là chiến lược không có chiến thuật. Đó là sự tạm lánh của mọi chiến lược. Tại thời điểm buông bỏ, chúng ta chấp nhận sự thật rằng tất cả chiến lược đã vô hiệu, chúng ta không có chiến lược mới và cũng

chẳng biết chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo. Lúc này, chúng ta biết chúng ta không thể tìm ra cách riêng để thoát khỏi việc không biết. Chúng ta không biết những điều sắp tới sẽ tốt đẹp hay tệ hại hơn, thoải mái hay khó chịu hơn, nhưng chúng ta biết chúng ta không thể sống theo cách bản thân đã tạo ra.

Buông bỏ xuất hiện khi buông bỏ không thể không xảy ra. Nó tự trình diện khi chúng ta mất quyền kiểm soát và được nó dẫn theo. Hành trình buông bỏ có thể rất gian nan nhưng khi đã xảy ra nó thường mang lại một cảm giác nhẹ nhõm, bình yên khó tả. Điều đó xảy ra không phải do thực tế của chúng ta trở nên tốt đẹp hay dễ dàng hơn đến kinh ngạc, mà vì chúng ta cảm thấy ổn định, thoải mái hơn khi thừa nhận các bài tập trí óc đều vô ích, cũng như bất cứ điều gì chúng ta cố gắng làm đều bất khả thi – đây không phải cách buông bỏ. Trong sự buông bỏ cần có sự rõ ràng và nhẹ nhõm. Sau cùng, chúng ta không cần đòi hỏi bản thân tìm kiếm nó, biến nó thành hiện thực và thay đổi nó. Điều đáng ngạc nhiên xảy đến sau đó là cảm giác thư thái sâu sắc, nội tâm được xoa dịu, khi chúng ta thực sự biến tình huống thành thực tế – bí ẩn khó hiểu là chính cuộc sống hay bất cứ thứ gì không phải chúng ta. Nghịch lý thay, buông bỏ lại là nơi chúng ta tìm thấy xoa dịu từ đau khổ.

Khi chúng ta gục ngã và bỏ cuộc, nhưng không theo cách chúng ta nghĩ là buông bỏ, chúng ta vẫn không từ bỏ hy vọng tình hình sẽ thay đổi. Thay vào đó, chúng ta từ bỏ ý nghĩ chúng ta nên hoặc có thể kiểm soát và tác động nó thay đổi. Chúng ta gạt bỏ niềm tin rằng bằng tất cả suy nghĩ to tát, sự khôn khéo và kế hoạch cá nhân, chúng ta có thể thay đổi thực tế khác với những gì vốn có. Dù đã quen với kiên quyết nỗ lực, trên thực tế, gạt bỏ niềm tin rằng chúng ta chính là người đảm

nhận trọng trách và tâm trí có thể giúp chúng ta thoát khỏi mọi thứ đôi khi cũng là cách duy nhất để tìm thấy bình yên đích thực.

Tuy nhiên, chúng ta không tin bất cứ điều gì ngoài tâm trí có thể chăm sóc chúng ta, chỉ đường dẫn lối cho chúng ta; đó là lý do vì sao buông bỏ mang lại cảm giác khó lường tượng. Nhưng chúng ta cần buông bỏ vì chúng ta không còn lựa chọn nào khác. May mắn thay, buông bỏ không đòi hỏi sự tin tưởng hay chấp thuận của chúng ta; nó không yêu cầu chúng ta chính thức xác nhận sự xuất hiện của nó. Cuối cùng, khi chúng ta buông bỏ và thừa nhận sự thất bại của tâm trí, một không gian thông tuệ sẽ mở ra, cơ hội sẽ xuất hiện. Cụ thể là, cơ hội trải nghiệm sự nâng đỡ từ một nguồn lực vĩ đại – để cảm thấy bản thân được dẫn dắt hoặc củng cố bởi một điều gì khác ngoài tâm trí. Một số người gọi đó là sự ân sủng của vũ trụ, nhưng bạn gọi nó là gì không quan trọng. Khi trải nghiệm điều này, bạn có thể không bao giờ nhận ra sự hiện diện của nó. Trong không gian của buông bỏ, chúng ta có thể trải nghiệm cuộc sống đang chứa đựng chính chúng ta, dẫn dắt chúng ta đến nơi cần đến, thậm chí khi chúng ta không biết nơi đó là đâu. Trong buông bỏ, chúng ta sẽ không còn cảm thấy đơn độc.

## **TIẾP NHẬN CÁC KHÁM PHÁ CỦA BUÔNG BỎ**

Tại sao chúng ta lại nói về buông bỏ nếu nó vừa xảy ra mà chúng ta không thực sự hiện diện hoặc không nghĩ về hiện thực? Chúng ta chỉ cần chờ đợi buông bỏ không mong muốn nghiêm nhiên xuất hiện hay chúng ta có thể làm điều gì đó để khuyến khích nó trở dậy?

Quả thực, tâm trí không thể suy nghĩ hoặc “vắt óc” để buông bỏ theo cách của nó, không thể gạt bỏ như mọi thứ khác. Tuy nhiên,

buông bỏ là điều chúng ta có thể mời gọi vào cuộc sống. Trớ trêu thay, buông bỏ còn đơn giản hơn việc trí óc có thể nắm bắt – trên thực tế, điều này đơn giản đến mức tâm trí khó có thể hiểu hoặc chịu đựng được. Để thực hành buông bỏ, chúng ta cần bắt đầu ngay lúc này và ngay tại đây, chính xác là ngay tại vị trí chúng ta đang hiện diện. Chúng ta ghé thăm khoảnh khắc này. Chúng ta quan sát và cảm nhận những gì đang xuất hiện ở đây... cảm giác trong cơ thể, hơi thở, âm thanh, cảm xúc và suy nghĩ (mà không cần tham gia vào nội dung của chúng). Chúng ta xem xét những điều đang hiện diện tại đây vào thời điểm này mà không thêm bớt hoặc làm bất cứ việc gì khác với chúng. Chúng ta khuyến khích sự buông bỏ xuất hiện khi chúng ta mở cửa đến thực tại mà không chối bỏ những gì được khám phá. Buông bỏ đã nảy sinh vào khoảnh khắc này – y như nó vốn có.

---

#### LUYỆN TẬP: VÀ CÁI ĐIỀU NÀY

*Hít thở sâu. Thư giãn. Hướng sự chú ý của bạn từ ngoài vào trong. Điều chỉnh cảm giác bên trong cơ thể. Bây giờ, bạn hãy để ý có sự hiện diện cảm xúc, một thứ gì đó mạnh mẽ hay có thể là một cảm xúc bao trùm tồn tại không. Bạn không nên đi sâu vào nó cũng như câu chuyện của nó; chỉ cần cảm nhận xúc cảm đó.*

*Hãy tự hỏi rằng, tôi có thể thả lỏng hoàn toàn với những gì đang hiện diện ở đây mà không cần chối bỏ bất cứ điều gì không? Nếu không, điều gì đang gây cản trở? Tôi nghĩ mình không thể thư giãn với điều gì? Bây giờ, bạn hãy thư giãn với*



*điều đó; với bất cứ điều gì bạn nghĩ đang gây cản trở. Nếu có sự chống chế xuất hiện, hãy thả lỏng điều đó. Hãy tiếp nhận quan điểm “và cả điều này” với mọi thứ được bao hàm. Cảm nhận sự thư giãn và thực sự buông bỏ là như thế nào.*

---

Gạt bỏ kháng cự vào chính thời điểm này nằm ở gốc rễ buông bỏ. Buông bỏ là thực hành buông bỏ vào thời điểm này với tất cả những gì nó chứa đựng. Khi tự khuyến khích thả lỏng hoàn toàn vào khoảnh khắc này, ngừng nỗ lực kiểm soát, đối đầu và chối bỏ nó, nghĩa là chúng ta đang mời gọi dòng chảy mang lại sự bình yên sâu sắc nhất cho chúng ta.

May mắn thay, khi không còn lựa chọn nào khác ngoài rũ bỏ mọi ảo tưởng kiểm soát, chúng ta nhận thấy cuộc sống đang diễn ra mà chúng ta không thể làm bất cứ điều gì để biến nó thành hiện thực. Khi hoàn toàn buông bỏ, chúng ta bỗng kết nối với cách cuộc sống nâng đỡ, che chở chúng ta. Bước qua ngưỡng cửa của buông bỏ, chúng ta cảm nhận được sự hiện diện của một thứ vĩ đại hơn bản thân chúng ta, một thứ đang dẫn lối chúng ta, ngay cả khi chúng ta nỗ lực trong vô vọng. Chúng ta cảm nhận được sự sống thay vì trở thành người đang trải nghiệm, kiểm soát cuộc sống. Sau đó, chúng ta thư giãn và nhận thấy, từ một nơi được suy nghĩ sản sinh, chúng ta có thể an tâm buông bỏ, từ bỏ quyền kiểm soát và để bản thân được dẫn dắt. Một lần nữa, nghịch lý lại xảy ra: khi nhận ra chúng ta không nắm giữ trách nhiệm, chính là lúc chúng ta cảm thấy khỏe khoắn và an yên nhất. May mắn thay, có rất nhiều điều dành cho chúng ta và vũ trụ này, hơn cả mọi điều chúng ta có thể biết.

---

CHƯƠNG

MƯỜI

RŨ BỎ  
BẢN THỂ NGHIỆN SUY NGHĨ

Tại tâm điểm của dòng chảy, mọi suy nghĩ là cảm nhận ý thức sâu sắc về bản thể tôi. Chúng ta biết bản thân là bản thể tôi gắn liền với suy nghĩ, người suy tư và cũng là bản thể tôi mà những suy nghĩ của chúng ta đang cố gắng bảo vệ, động viên. Mọi thứ tâm trí chúng ta bận rộn đảm trách, bằng cách này hay cách khác, đều là nỗ lực để củng cố sự an toàn, thành công và tồn tại của bản thân. Dẫu sao, hầu hết suy nghĩ cũng đều duy trì sự nguyên vẹn giúp chúng ta: thể chất, tinh thần, cảm xúc và theo mọi cách khác có thể mừng rỡ được. Tôi cảm thấy khoảnh khắc này như thế nào? Nó có làm điều gì đó tích cực cho tôi không? Tôi thích hay không thích nó? Tôi có thấy nó thoải mái không? Chúng ta không phải những kẻ tự ái cuồng nộ; đó chỉ là tình trạng của con người. Tính tự tôn và phòng vệ tồn tại như một phần trong cách chúng ta phát triển.

Nhà thiên văn học Copernicus có thể đã chứng minh mặt trời nằm ở trung tâm hệ mặt trời, nhưng theo chúng ta suy nghĩ, dù đó là thông tin thú vị nhưng không phải cách chúng ta vận hành hoặc trải nghiệm cuộc sống. Chúng ta biết sự thật về mặt trời là đúng, nhưng giống với mọi thứ khác, sự thật đó tồn tại bên trong tâm trí chúng ta, nằm ở chính tâm điểm vũ trụ cá nhân của chúng ta. Cái tôi nhỏ bé là mặt trời đích thực của chúng ta – với mọi thứ khác xoay quanh và được quan sát thông qua đó.

## **BẢN THỂ Ở TRUNG TÂM VŨ TRỤ**

Trọng tâm dòng chảy suy nghĩ là chủ đề được chúng ta coi trọng nhất trong sự tồn tại: bản ngã của chúng ta – tôi. Trong năm phút qua, tất cả chúng ta có lẽ đã có ít nhất hai mươi suy nghĩ về những gì bản thể tôi nhỏ bé mong muốn, đòi hỏi, sợ hãi, yêu thích, không

thích, đạt được và không đạt được. Hơn nữa, chúng ta tin rằng cái tôi này có thật và vững chắc – một thứ gì đó tồn tại theo đúng nghĩa của nó. Nhiệm vụ của chúng ta là duy trì cái tôi vững chắc này tồn tại và khỏe mạnh, đó chính là điều chúng ta luôn bận rộn suy nghĩ.

Khi nghĩ về bản thân, chúng ta tưởng tượng ra một thực thể nằm bên trong cơ thể này, thứ chúng ta có thể tìm thấy nếu chịu đi tìm. Hãy dành một chút thời gian và soi xét trải nghiệm của chính bạn. Bạn trải nghiệm cái tôi sống bên trong bạn ở đâu? Nó thực sự nằm ở đâu? Đây có phải cái tôi nằm sau mắt, trong miệng hay bụng bạn? Bạn hình dung thế nào về cái tôi này?

Khi đã xác định vị trí bản thể thực chất ở đâu và trông như thế nào, hãy tự hỏi: Bản thể của bạn thực sự được sản sinh từ đâu? Bạn có thể hỏi câu “Tôi là ai?” hoặc “Tôi là gì?” Đôi khi, hãy dừng lại và tự hỏi: Bản thể này luôn nhắc đến ai hay cái gì?

Nếu dành thời gian để hòa nhập vào dòng chảy, bạn có thể nghĩ ra một danh sách các từ ngữ, vai trò, mô tả và ý tưởng để xác định bản thể của bạn. Có thể bạn đã nghĩ về giới tính hoặc dân tộc của mình: Tôi là một phụ nữ, một người chuyển giới, một người Brazil hoặc một người Mỹ gốc Phi. Hoặc có lẽ bạn đã xác định bản thể của mình thông qua các vai trò liên cá nhân: Tôi là một người mẹ, một người bạn, một người chị. Hoặc từ nghề nghiệp: Tôi là nha sĩ, giáo viên, nhiếp ảnh gia. Hoặc cũng có thể là qua tôn giáo: Tôi là một người Do Thái, một người Cơ đốc. Có thể cảm giác của bạn liên quan đến khuynh hướng tính dục: Tôi là người đồng tính nữ, người song tính. “Tôi là” của bạn có thể gắn liền với một sang chấn bạn đã trải qua: Tôi là một người

sống sót sau vụ cường hiếp, hoặc một góa phụ. Hoặc có lẽ theo một nhóm niềm tin hay đảng phái chính trị: Tôi là một nhà dân chủ, một nhà xã hội chủ nghĩa hoặc một nhà nữ quyền. Có thể bạn xác định thông qua một nhóm các tính cách: Tôi là người hài hước, kỳ lạ hoặc bi quan. Hoặc bạn có thể là ai trong thời gian rảnh: Tôi là một vận động viên lướt sóng, một người cưỡi ngựa, một bậc thầy giải ô chữ. Bạn sẽ nhận ra mẫu chốt.

Nhưng nếu quan sát kỹ, về cơ bản, mọi thứ bạn nghĩ là chính bạn trở thành điều gì đó bạn phụ trách, tin tưởng, suy ngẫm, thích thú hoặc một vai trò trong mối quan hệ với người khác. Mọi điều bạn tin về bản thân chỉ đơn giản mô tả bạn là ai. Mọi điều bạn nghĩ là bản ngã thực chất của bạn hóa ra là lại điều gì đó về chính bạn. Vì vậy, câu hỏi đặt ra, thực sự bản thể của bạn là gì và được hình thành từ điều gì – liệu có phải tất cả những mô tả, suy nghĩ của bạn tồn tại, bao bọc vì chính thực thể bền vững này không?

## **BẢN THỂ VẬT LÝ**

Đối với hầu hết mọi người, ở cấp độ cơ bản nhất, bản thể chính là cơ thể. Tôi là cơ thể của tôi. Hình dạng vật chất của chúng ta là thứ gì đó vững vàng, hữu hình mà chúng ta có thể chỉ điểm, thứ gì đó giống như một phần bản sắc cơ bản của chúng ta. Từ nhỏ, chúng ta đã biết rằng chỉ mỗi chúng ta bị đau khi chạm tay vào bếp đang nóng, trong khi chị gái chúng ta thì không. Tương tự, khi vấp ngã, chân chúng ta bị gãy thay vì chân một ai khác. Những gì xảy ra với cơ thể chúng ta là thứ gì đó dường như riêng rẽ, tách biệt chúng ta với mọi người và cơ thể khác. Con người chúng ta được hình thành từ điều gì đó. Hơn nữa, khi cơ thể trở về cát bụi, các đặc điểm tính cách, lời nói và ký

ức cũng như tất cả mọi thứ chúng ta xem là “tôi” cũng tan biến. Nếu không có cơ thể, sẽ không có bản thể. Sau cùng, về bản chất, chúng ta chính là cơ thể của chúng ta.

Tuy nhiên, nếu soi xét cơ thể vào những thời điểm khác nhau trong cuộc đời, chúng ta nhận thấy bản ngã kiên cố của chúng ta thực tế là một cơ thể khác biệt hoàn toàn tùy thuộc vào thời điểm chúng ta soi xét. Cơ thể đang tồn tại của chúng ta ngay lúc này không giống cơ thể khi còn bé, hai mươi hay mười năm trước, hoặc thậm chí mới ngày hôm qua. Không chỉ bên ngoài cơ thể thay đổi mà cả những tế bào và cơ quan của chúng ta cũng già đi, tái sinh liên tục. Chúng ta thực sự không được hình thành từ các yếu tố vật lý giống khi mới sinh ra hoặc thậm chí là vào năm ngoái. Hình dạng bên ngoài của chúng ta luôn thay đổi.

Để khai phá vấn đề, chúng ta phải nhận thức được cơ thể của mình. Có thể nói, chúng ta bị đau chân nghĩa là chúng ta không phải bàn chân đó. Một thứ gì đó nằm ngoài cơ thể có ý thức về những điều đang xảy ra bên trong cơ thể. Toàn bộ cơ quan thuộc cơ thể chúng ta có thể “lìa xa”, một bàn chân hoặc một lá gan bị cắt bỏ, nhưng chúng ta vẫn tồn tại mà không đánh mất bản chất. Vì vậy, nếu các bộ phận của cơ thể mất đi, cơ bản chúng ta có thể là thực thể – chính cơ thể này không?<sup>1</sup>

## **BẢN THỂ TƯ DUY**

Nếu không phải cơ thể, chúng ta phải là suy nghĩ. Những thứ đang diễn ra trong tâm trí chúng ta phải chứa đựng bản chất thiết yếu của

---

<sup>1</sup> Theo bài giảng của Mooji; [www.mooji.com](http://www.mooji.com)

chúng ta – bản thể tôi. Tuy nhiên, vấn đề là suy nghĩ cũng thay đổi theo từng thời điểm, và không có suy nghĩ nào tồn tại dài lâu. Làm thế nào chúng ta có thể là một thứ luôn thay đổi? Hơn nữa, chúng ta có thể quan sát suy nghĩ của bản thân; một thứ gì đó bên trong chúng ta nhận ra nội dung của chúng cũng như việc chúng tự xuất hiện và biến mất. Vì vậy, con người phải trưởng thành hơn hoặc bao quát hơn suy nghĩ; một thứ gì đó ẩn sau những suy nghĩ. Chúng ta không thể là những gì chúng ta quan sát được.

Dù chúng ta tìm kiếm bản thể này, bản thể của chúng ta và cái tôi nhỏ ở đâu, chúng ta chỉ khám phá ra những quá trình thay đổi. Đường như không có bản thể thực sự nào chúng ta tìm thấy, cảm nhận hoặc định vị được trong trí óc, trái tim hoặc nơi nào khác. Bản thể của chúng ta phải liên tục được tái lập, tái hợp từ ký ức, suy nghĩ và tình cảnh hiện tại. Chúng ta có thể chia sẻ và mô tả về bản thể tôi nhưng điều đó dường như chỉ vừa đủ để chúng ta nắm bắt.

Tuy nhiên, bất chấp những bằng chứng, chúng ta vẫn tin tưởng và dành toàn tâm toàn ý cho một bản thể tôi luôn kiên định, bất di bất dịch – một bản thể vững chắc, xứng đáng nhận được sự trung thành và bảo vệ vô hạn của chúng ta. Trên thực tế, chúng ta tin tưởng sự thật này đến nỗi dành cả cuộc đời để bảo vệ khái niệm được gọi là “tôi” này.

## **VƯỢT KHỎI SỰ KIÊN ĐỊNH CỦA BẢN THỂ**

Gạt bỏ những suy nghĩ được xem là lá chắn của chúng ta có thể gây phản trực giác lẫn nguy hiểm. Chúng ta có thể nhận ra thực thể chúng ta gọi là bản thể; bản thể tôi được nghĩ ngợi mọi lúc chứa

đựng những trải nghiệm chúng ta luôn cố gắng thay đổi và kiểm soát không phải là bản sắc vững chãi, cũng không tồn tại ở một nơi vật chất nào đó, mà chính là khái niệm được xây dựng bên ngoài những suy nghĩ, trải nghiệm cảm xúc và ký ức khác biệt? Khi nhìn thấu và quan sát bản thể thay cho dòng chảy của suy nghĩ về bản chất thực sự của nó, sự ràng buộc của chúng ta với đối tượng suy nghĩ sẽ được nối lỏng cùng với bản thể và chính suy nghĩ. Chúng ta có thể đón nhận bản thể riêng của cá nhân bằng cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu.

Ngày nọ, tôi ngồi trong phòng họp nghe một diễn giả phát biểu buồn tẻ đến chán ngấy. Tôi cố gắng lắng nghe trong cảm giác bồn chồn và muốn trốn chạy. Tôi nhận thấy mình đang vô cùng khó chịu và phiền hà như thể tôi đang bị diễn giả và trải nghiệm này làm tổn thương theo một cách nào đó. Tôi cảm thấy cần rời khỏi phòng, nếu không đầu óc sẽ bị nổ tung, như thể tôi đang chịu đựng một hình thức tra tấn tinh thần và cảm xúc nào đó. Và dòng câu hỏi sau hiện lên trong đầu tôi: Ai là người bị trải nghiệm này hành hạ? Chuyện này đang xảy ra với ai? Bản thể này cảm thấy buồn chán chính xác ở đâu vào lúc này?

Tôi có thể thừa nhận sự chán chường đang trở dậy nhưng niềm tin về bản thể tôi nhỏ bé mắc kẹt đâu đó bên trong cơ thể đang chịu đựng sự buồn chán, quấy rầy và giam cầm này dường như thiếu xác thực.

Giữa cuộc họp, tôi đột nhiên bật cười (may mắn thay, cuộc họp trở nên sống động trong giây lát). Không phải do tôi bỗng thấy diễn giả thú vị hay hài hước (hoàn toàn không) mà vì tôi nhận ra sự chống chế của mình lúc đó giảm xuống mức ba theo thang điểm mười, từ tín hiệu đỏ nguy cấp sang vàng phòng bị. Sự chán nản vẫn tiếp diễn nhưng tôi không còn phải đối đầu với nó nữa. Theo đó, trải nghiệm



này không còn hiện diện đối với bản thể tôi cần được bảo vệ bằng cách kháng cự, nổi giận và chuẩn bị trốn chạy. Ngay lập tức, tôi có thể nhận ra tâm trí mình đang vận hành từ ý nghĩ về một bản thể tôi – người đang gặp trải nghiệm này và trở thành nạn nhân của sự chán chường.

Mong muốn trốn chạy, tôi nhận ra một giả định nền tảng rằng bản thể tôi của chính mình phải luôn có tâm lý phấn chấn, thư thái, nhưng dĩ nhiên lại bị diễn giả này hăm dọa. Sự thoải mái được trao cho bản thể tôi trong trí tưởng tượng đang bị quấy nhiễu, chối bỏ. Nhưng, nếu không có ý thức, niềm tin vào một bản thể tôi vững chắc và thực tế đang hiện diện, đồng thời, nếu không có giả định rằng bản thể tôi trong tưởng tượng xứng đáng nhận được sự thoải mái mọi lúc, cuộc gặp gỡ có lẽ đã yên ổn. Cuộc gặp gỡ vẫn buồn tẻ nhưng có thể cam chịu. Tôi nhận ra mình có thể chịu đựng những cảm giác buồn chán đang phát sinh. Nhưng điều khiến tôi không thể chịu đựng và trong tích tắc phải rời khỏi phòng là ý nghĩ rằng trải nghiệm này đang xảy ra với tôi – tôi đang là nạn nhân của nó. Đồng thời, tôi xứng đáng có được trải nghiệm khác biệt và tốt đẹp hơn – những điều vốn đang bị cuốn mất. Nếu bản thể tôi lung lay ở tâm điểm của trải nghiệm đó, chính trải nghiệm này có thể xảy ra mà không nhất thiết là với tôi.

---

### **LUYỆN TẬP: BẢN THỂ BẠN VÀ KHÔNG PHẢI BẠN**

*Hãy nhắm mắt, hít thở sâu vài lần. Điều chỉnh cảm nhận bên trong cơ thể bạn. Dành vài phút để cảm nhận nội tại. Bây giờ, hãy điều chỉnh những vị trí mà cơ thể bạn tiếp*

*xúc với ghế và sàn nhà. Trong lúc duy trì nhận thức nội tại này, hãy lan tỏa sự chú ý để ôm lấy cảm giác bầu không khí áp vào da bạn. Sau đó, tạm ngừng và cảm nhận. Từ từ chú ý đến không gian xung quanh cơ thể bạn và căn phòng. Sau đó tạm ngừng, từ từ lan tỏa sự chú ý ra không gian bên ngoài căn phòng và vị trí của bạn, đến tận thiên hà và xa hơn nữa. Đồng thời, duy trì nhận thức về trải nghiệm bên trong lẫn bên ngoài bạn.*

*Hiện tại, với đôi mắt nhắm nghiền, bạn hãy cảm nhận có sự tách biệt nào giữa nhận thức bên trong và bên ngoài bạn không; để ý có ranh giới tồn tại ở rìa cơ thể bạn, nơi nhận thức chuyển đổi từ trong ra ngoài – từ bạn sang không phải bạn hay không. Thông qua đôi mắt của nhận thức bên trong và bên ngoài, hãy để ý làm thế nào để bản thể bạn và không phải bạn chỉ là những ý nghĩ. Theo trải nghiệm trực tiếp, hãy lưu ý không có sự tách biệt giữa bản thể tôi và không phải tôi. Điều gì sẽ xảy ra nếu một thứ duy nhất bên trong nhận thức mà bạn gọi là bạn và những thứ khác đơn thuần chỉ hiện diện bên trong? Hãy chiêm nghiệm khả năng này.*

---

Khi nhận ra chúng ta đang bảo bọc bản thể tôi không có thật, ít nhất là không theo cách chúng ta đã tin tưởng, một bản thể tự coi là suy nghĩ giống như việc khám phá ra chúng ta đang rơi vào ma trận, một vũ trụ được thiết lập từ tâm trí hoàn toàn không tồn tại, ngoại

trừ một cơ quan bên trong tâm trí chúng ta. Nhận thức mới về bản thể ảo tưởng của chúng ta thoát đầu có thể khiến chúng ta sợ hãi, mất phương hướng. Đó là sự thay đổi hoàn toàn hệ hình về cách chúng ta nhìn nhận mọi thứ và toàn bộ cách chúng ta tồn tại. Chúng ta cần một khoảng thời gian để đón nhận và duy trì nhận thức mới này. Bạn không cần lo lắng bản thể tôi nhỏ bé sẽ phải đối đầu quyết liệt để giành lại ngôi vị trung tâm của sự chú ý cũng như khẳng định lại tầm quan trọng của nó và thuyết phục chúng ta tin vào sự vững vàng, thực tế tuyệt đối của nó. Tâm trí chúng ta sẽ bác bỏ mọi quan niệm cho rằng chúng ta không phải hoặc không sở hữu một bản thể riêng biệt.

Bất chấp nỗi sợ, sự mất phương hướng và kiểm soát ban đầu cùng sự thức tỉnh, khi chúng ta chiêm nghiệm và thử nghiệm nó, nếu muốn, chúng ta sẽ nhận thấy suy nghĩ liên hồi về bản thân cũng như bị bản thể sai khiến đang bắt đầu tan biến. Nó trở nên ít cấp bách cũng như ít lôi kéo chúng ta bao bọc một thứ gì đó chúng ta có thể soi xét và nhìn nhận như một ý nghĩ khác. Khi chúng ta nhận ra suy nghĩ này “cầm đầu” những suy nghĩ khác, suy nghĩ đầu tiên, suy nghĩ tôi, toàn bộ ván cờ sẽ đảo ngược – cuộc sống sẽ thay đổi. Khi tính chắc chắn của bản thể tôi vững vàng và rạch ròi được làm sáng tỏ, việc chúng ta suy nghĩ về nó và nghĩ rằng nó đang tồn tại sẽ biến mất, suy nghĩ thái quá cũng tan biến nhanh chóng. Cuối cùng, âm thanh hỗn độn trong tâm trí chúng ta ngày càng trở nên trầm lắng. Đây chính là sự bình yên nội tại mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm và cũng là cơ sở để trải nghiệm một cuộc sống tốt đẹp.

CHƯƠNG

MƯỜI MỘT

MỘT CUỘC SỐNG KHỜİ SẮC  
SAU NHỮNG SUY NGHĨ

**Q**ua mười chương sách, chúng ta vẫn đang tìm hiểu về “mối tình” phổ biến giữa chúng ta với suy nghĩ. Chúng ta đã soi xét chứng nghiệm suy nghĩ của bản thân, các hình thức nghiệm suy nghĩ khác nhau và cách chúng gây ra lo lắng, căng thẳng, khổ sở. Chúng ta cũng đã xem xét các nguyên nhân sâu xa hơn của việc suy nghĩ quá mức: ở cấp độ tâm lý, xã hội học và tâm linh – điều gì khiến chúng ta bị cám dỗ và suy nghĩ ngày càng “cắm rễ”. Chúng ta đã tìm ra sự mê đắm, tôn sùng và nhận định bằng suy nghĩ, niềm tin bất diệt trong quá trình suy nghĩ như một giải pháp cho mọi thách thức, bí ẩn của cuộc sống.

Xuyên suốt quá trình này, tôi hy vọng bạn đã nhận ra, ở mức độ trải nghiệm thay vì trí óc, bạn không phải giọng nói vang lên trong đầu – hơn nữa, bạn ngày càng nhận định rõ con người bạn – người có nhận thức về những suy nghĩ của bản thân hơn là chính chúng. Tôi hy vọng bạn cũng nhận ra bạn có thể điều chỉnh sự chú ý của bản thân – nghĩa là lựa chọn suy nghĩ nào bạn cần chú ý và muốn gạt bỏ.

Các bài tập trong cuốn sách này được thiết kế nhằm giúp bạn trau dồi kiến thức cơ bản, từ đó quan sát, điều chỉnh dòng chảy của tâm trí – một nơi nội tại tách biệt với suy nghĩ. Bạn có thể đã nghi ngại về tính kiên định của suy nghĩ một cách tích cực và quyết liệt, đồng thời nghĩ rằng việc khám phá cuộc sống là giải pháp cho mọi thách thức của nó. Đây là một tin đáng mừng. Các bài tập và câu hỏi trong cuốn sách này nên được thực hành nhiều lần cùng những khám phá mới; chúng không phải những câu đố cần được giải đáp và bị vùi vào quên lãng. Nhận thức là một cách sống – một hành trình thay vì là đích đến. Tôi khuyên bạn nên trải nghiệm bằng những bài tập và câu hỏi này, tiếp tục tận dụng chúng như một cánh cửa mở lối vào không

gian tĩnh lặng giữa những suy nghĩ, vào sự bình yên và kỳ diệu khi bạn hoàn toàn được hiện diện.

## **ĐIỀU GÌ SẼ ĐẾN KHI BẠN THOÁT KHỎI NHỮNG SUY NGHĨ**

Đơn giản mà nói, nhận thức là chìa khóa của một cuộc sống tốt đẹp. Khi nhận thức về suy nghĩ của bản thân, những việc chúng đang thực hiện và cách chúng ta phản ứng, chúng ta có thể tự giải phóng nội tại, đây là hình thức tự do cơ bản nhất đang tồn tại. Trạng thái cảm xúc và hành vi của chúng ta không còn trở nên thăng trầm, dồn nén chúng ta vào những tình cảnh đối thay và thử thách ẩn hiện liên tục; hạnh phúc của chúng ta không còn phụ thuộc vào nội dung cuộc sống, vào từng khoảnh khắc. Khi bỏ ngoài tai mọi suy nghĩ lướt qua trong đầu, tâm trạng chúng ta ngày càng an yên hơn. Sự chú ý của chúng ta không còn bị trói buộc vào những suy nghĩ thoát ẩn thoát hiện. Khi có thể tồn tại với những việc đang diễn ra từ bên trong lẫn bên ngoài, chúng ta sẽ tìm thấy sự đầm đăm vững chãi, cảm giác thoáng đãng sẽ thay thế vị trí của những suy nghĩ hỗn loạn. Chúng ta trải qua một trạng thái bình thản giữa cuộc đời này.

Ngoài ra, khi gạt bỏ niềm tin về những suy nghĩ xác đáng, chắc nịch và vốn dĩ rất quan trọng, chúng ta không còn phải nghe và làm theo sự chỉ đạo của chúng. Thay vì làm tù nhân, chúng ta trở thành nhân chứng của suy nghĩ; chúng ta được giải phóng khỏi bộ máy bị hòng hóc bên trong trí óc. Hơn nữa, khi từ bỏ trách nhiệm về nội dung suy nghĩ, chúng ta có thể buông bỏ trọng trách nặng nề trong việc phải áp chế và kiểm soát những gì xuất hiện bên trong tâm trí.

Đồng thời, khi trạng thái cảm xúc và hành vi không còn bị các suy nghĩ kiểm soát, chúng ta có thể tự do hành xử theo cách thức phù hợp với sự chính trực của bản thân; chúng ta có thể bắt đầu trở thành người chúng ta mong muốn trong thế giới này. Khả năng kiên định quan sát những suy nghĩ giúp chúng ta sống có mục tiêu và theo giá trị đích thực của mình. Chúng ta bắt đầu định hướng có ý thức về hành trình của cuộc đời mình. Bất cứ lúc nào chúng ta bị chìm đắm trong suy nghĩ tiêu cực, bị suy nghĩ phi lý che mắt, bị suy nghĩ ám ảnh vây bám, thay vì kết nối hoặc hành động theo chúng, chúng ta có thể quan sát những điều tâm trí đang vận hành và vẫn hiện diện trước những giá trị, ý nghĩ sâu sắc hơn. Không gian và thời gian (kỳ diệu) tồn tại giữa suy nghĩ và phản ứng của chúng ta. Vì vậy, chúng ta có thể duy trì nhận thức để tự vấn: "Tôi muốn trở thành ai trong khoảnh khắc hiện tại này? Tôi muốn trở thành ai khi đối mặt với những suy nghĩ này?" Đứng trước những suy nghĩ này, mối quan hệ và phản ứng nào sẽ hỗ trợ cho dự định lớn lao và xây dựng tính cách phù hợp với các giá trị sâu sắc của tôi?

Khi được tiếp xúc với cảm giác tồn tại mới mẻ, chúng ta có được đặc quyền lựa chọn – lựa chọn trở thành ai và cách chúng ta muốn làm điều đó trong cuộc sống. Không còn bị ép buộc phản hồi lại mọi suy nghĩ lướt qua tâm trí, chúng ta được ban tặng không gian tinh thần, khả năng tạm dừng và quan sát suy nghĩ, theo đó là quản lý hành vi của bản thân. Các khoảnh khắc chuyển biến chậm hơn như thể thời gian đang trải rộng trước mắt chúng ta. Sức mạnh của nhận thức tạo ra trải nghiệm thời gian khác nhau so với góc nhìn và không gian nhằm giúp chúng ta hành động từ một vị trí thanh liêm và thông tuệ. Do đó, chúng ta sẽ bồi đắp lòng tự trọng và bắt đầu trân quý bản

thân cũng như thỏa mãn với cách chúng ta thể hiện trước thế giới. Chúng ta nhận ra mình có thể tin tưởng vào bản thân và sự vững chắc của chính mình. Rũ bỏ suy nghĩ gây nghiện giúp chúng ta có cơ hội trở về với bản thể tốt nhất của chính mình.

Nhận ra sự thật của chúng ta chỉ là sự thật của chính chúng ta mà không phải sự thật hiển nhiên và trải nghiệm của chúng ta sai lệch theo một nghĩa nhất định nào đó sẽ giúp chúng ta thoát khỏi gánh nặng thay đổi thực tế của người khác cũng như gán ghép trải nghiệm của người khác và chúng ta phải giống nhau. Khi gạt bỏ niềm tin rằng những điều chúng ta thấy là những gì đang hiện diện và nhận thức được sự thật có vô số những hiện thực đang tồn tại, tất cả chúng đều có thể là sự thật, chúng ta mới được tự do cho phép trải nghiệm của người khác tồn tại, cũng như để họ hiện diện đúng với bản thân họ. Hiểu ra sự thật của mình chỉ là một trong vô vàn sự thật (được hình thành từ hoàn cảnh, trải nghiệm sống, tổn thương và tất cả những thứ còn lại) giúp chúng ta nắm giữ sự thật nhẹ nhõm và thư thái. Quả thực, mọi thứ chúng ta trải nghiệm đều trở nên nhẹ nhàng và ít lo lắng, đề phòng hơn. Sau cùng, phiên bản thực tế của người khác có thể cùng tồn tại với chúng ta mà không gây hề hấn gì. Chúng ta thậm chí vẫn chưa bao giờ tò mò lắng nghe về thực tế của người khác. Sự thật trong thực tế của chúng ta không còn phụ thuộc vào sự khẳng định hoặc tán thành của thế giới. “Và không ngoại trừ điều đó” trở thành quy chuẩn sống của chúng ta. Khi không còn quyền nhận định điều gì là đúng đắn, thay vào đó là điều gì phù hợp với mình ngay bây giờ, thể xác, tinh thần và linh hồn của chúng ta có thể thanh thản ở mức độ sâu nhất.



## **MỘT HÌNH THỨC TỰ DO MỚI**

Cho đến hiện tại, tôi đã nhận định được những thay đổi và trạng thái tự do khác nhau cùng với nhận thức, đặc biệt là nhận thức về suy nghĩ. Chúng ta đã xem xét một số thay đổi tác động đến cuộc sống cũng như sự khai phóng cần được khám phá. Khi gạt bỏ niềm tin rằng mọi tình huống và vấn đề có thể được giải quyết bằng các suy nghĩ, thừa nhận điều đó và hiểu ra suy nghĩ về một vấn đề chưa chắc đã mang lại cho chúng ta một giải pháp hoặc cảm giác yên bình, chúng ta mới có thể tự tin khắc phục chứng suy nghĩ thái quá. Chúng ta có thể cho phép bản thân không biết, không có mọi câu trả lời; vì vậy, hãy chấm dứt việc ám ảnh tìm hiểu mọi thứ. Khi nhận ra suy nghĩ có thể khiến chúng ta bất hạnh và gặp nhiều trắc trở, chúng ta mới được giải phóng khỏi sự ép buộc suy nghĩ liên tục. Chúng ta có thể để bản thân được nghỉ ngơi.

## **SAU CÙNG, CHÚNG TA NHẬN RA NHỮNG ĐIỀU ĐANG HIỆN HỮU**

Quá trình nhận thức về suy nghĩ giúp chúng ta nhận ra sự ép buộc mang tính thói quen, liên tục và đến hiện tại vô thức đang sai khiến chúng ta tự kể những câu chuyện cũng như dàn dựng câu chuyện ở từng khoảnh khắc – điều chúng ta hay nhầm lẫn với thực tế nhất quán. Khi nhận thấy xu hướng thiết lập ý nghĩa cá nhân từ những điều hiện có, chúng ta có thể nhìn thấu các câu chuyện như những hư cấu do chúng tự nguyện tạo. Nhìn nhận được điều này, câu chuyện của chúng ta sẽ bị tiết lộ và mất đi ý nghĩa của chúng, chúng ta không nên nhầm lẫn những câu chuyện cá nhân này với sự thật. Những thước phim trong tâm trí chúng ta lúc đó chỉ có thể như vậy – không hơn

không kém. Chúng ta có thể tìm về sự bình dị của những điều đang hiện hữu và tồn tại mà không cần thêm bất cứ thứ gì. Khi nhận thức được việc biên tập câu chuyện cá nhân và những điều chúng ta làm với thực tế, có lẽ đó là lần đầu tiên chúng ta có được sự tự do để bắt đầu trải nghiệm những gì vốn có. Sau đó, chúng ta liên kết với mối quan hệ cùng hiện thực vốn đang tồn tại trước khi định hình, điều chỉnh, biến nó thành một thứ về chính bản thân chúng ta. Chúng ta trực tiếp trải nghiệm những điều đang hiện hữu tại đây mà không bị chính bản thân mình cản trở. Đây là lời mời gọi vào thực tại quan trọng hơn tất cả mọi thứ.

## HỒI TƯỢNG HẠNH PHÚC VỐN CÓ

Khi sự chú ý di chuyển từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, nghĩa là từ vấn đề này sang vấn đề khác, chúng ta đang ở trong trạng thái bất mãn và mong muốn điều gì đó để biến khoảnh khắc này trở nên khác biệt hoặc tốt đẹp hơn. Như hiện tại chúng ta biết, suy nghĩ đảm trách những điều có vấn đề; giọng nói trong tâm trí vang lên thường xuyên hơn đang kể chúng ta biết điều gì chúng ta bỏ lỡ, điều gì lẽ ra nên tồn tại và điều gì cần được sửa chữa. Nhưng khi chúng ta lùi bước khỏi những suy nghĩ và khi bản thân không còn là giọng nói văng vẳng trong đầu mà trở thành nhận thức nghe thấy nó, chúng ta sẽ được du hành vào một thực tế mới. Nội dung của những vấn đề mà suy nghĩ đang nhắc nhở chúng ta có thể không thay đổi hoặc biến mất nhưng vị trí chúng ta quan sát chúng đã thay đổi. Chúng ta không còn tồn tại ở đó hoặc hòa nhập với các vấn đề đó; chúng hiện diện tại đây nhưng đã được chúng ta tách biệt. Chúng ta được tiếp cận với một nơi chứa đựng sự an yên vững chắc. Chúng ta cảm nhận được sự mãn nguyện

vốn không phụ thuộc đáng kể vào các tình cảnh trong cuộc sống. Khi ẩn nấp dưới những suy nghĩ, suy tư, chúng ta khám phá ra trạng thái tồn tại về cơ bản là tươi tốt và đủ đầy, thậm chí khi các khía cạnh trong cuộc sống không diễn ra như chúng ta mong muốn. Chúng ta tìm thấy cảm giác yên bình trên mọi hiểu biết của tâm trí.

## **ĐẶT CHÂN ĐẾN KHOẢNH KHẮC HIỆN TẠI**

Khi lạc lối trong suy nghĩ hay phải bận rộn nghĩ suy, chúng ta sẽ không hiện diện tại đây vào chính giây phút này. Cuộc sống vẫn tiếp diễn nhưng không chứa đựng chúng ta. Suy nghĩ cuốn mất sự chú ý của chúng ta và đưa chúng ta vào quá khứ hoặc tương lai, hay đôi khi đến một câu chuyện kể về những việc đang xảy ra ở đây. Trong dòng chảy này, chúng ta bỏ lỡ những điều đang diễn ra ngay trước mắt, giống như tôi đã lãng quên ngày đẹp trời đó trong công viên được miêu tả ở phần đầu cuốn sách.

Nhận ra sự thật rằng suy nghĩ liên hồi đang làm xao nhãng khoảnh khắc hiện tại, gây cản trở hành trình tìm kiếm hạnh phúc và yên bình sẽ giúp chúng ta trở nên khôn khéo khi tiến vào lỗ hổng của suy nghĩ. Chúng ta ngừng tin tưởng vào những suy nghĩ vốn hữu ích và tích cực. Khi không còn bị phân tâm vì suy nghĩ suốt ngày suốt đêm, chúng ta bắt đầu cảm thấy càng được hiện diện ngay tại đây. Sự chú ý của bản thân luôn sẵn sàng tập trung vào những điều đang diễn ra trước mắt và bên trong chúng ta. Chúng ta cảm thấy mọi giác quan trở nên sống động, trải nghiệm bản thể được hiện diện. Chúng ta trở thành một thực thể trọn vẹn, vững chãi với tâm trí không bị ràng buộc và lơ lửng khắp thế giới. Chúng ta bắt đầu chú ý đến môi trường xung quanh, nhận thức được những niềm vui, sự hài lòng và xúc cảm chúng

ta có thể đã bỏ lỡ. Chúng ta nhận thức được sự hiện diện của chính mình. Sau cùng, chúng ta đặt chân đến nơi chúng ta đang hiện hữu, ngay trong cuộc sống thực tế vốn đang diễn ra. Giống một bức tranh có khung viền tương tự, chúng ta hòa mình nhịp nhàng với khuôn khổ cuộc sống.

Khi suy nghĩ không còn là trạng thái thường trực cũng như chúng không liên tục lấn át sự chú ý của chúng ta, khoảnh khắc hiện tại sẽ chuyển từ màu xám sang màu sắc sặc sỡ, từ vô hình thành hữu hình. Khoảnh khắc hiện tại trở thành một điều gì đó sống động và thực sự đang diễn ra trước mắt chúng ta. Không cần thoát ly khỏi tâm trí, chúng ta vẫn có thể trú ngụ bên trong cuộc sống. Thực tại sẽ trở thành một trải nghiệm sống. Khi thay đổi mối quan hệ giữa bản thân với suy nghĩ, chúng ta sẽ hòa nhập vào cuộc sống của chính mình.

## **RỐT CUỘC BẠN LÀ AI?**

Khi suy ngẫm về việc con người chúng ta và bản thể chúng ta được hình thành từ đâu, chúng ta thường nghĩ về các vai trò mình đảm nhận trong cuộc sống, những việc chúng ta làm và cách người khác nhìn nhận chúng ta. Chúng ta nghĩ về bản thân như một tổ hợp của suy nghĩ và ý tưởng, những điều chúng ta đồng tình và phật ý, những điều chúng ta tin tưởng, ủng hộ và mọi điều còn lại. Đồng thời, chúng ta nghĩ rằng bản chất của mình chứa đựng những ký ức, niềm vui, tổn thương, dự định, trực giác và tất cả trải nghiệm chúng ta từng kinh qua. Tuy nhiên, khi được xem xét kỹ lưỡng, tất cả các yếu tố này không thể định nghĩa chúng ta thực sự là ai. Những yếu tố xác định này chỉ nói về chúng ta, từ đó giúp mô tả chúng ta nhưng sau cùng cũng không định nghĩa được bản chất chúng ta là ai. Những người

mô tả và tường thuật này kể một câu chuyện về chúng ta nhưng không thể hiểu thấu bản chất của chúng ta – điều luôn tồn tại ở đây, bất biến từ khi chúng ta sinh ra cho đến thời khắc này, ngay cả khi mọi thứ khác về chúng ta như suy nghĩ, niềm tin, trải nghiệm, cơ thể, bạn bè, công việc và nhiều điều khác đã đổi thay.

Bên trong mỗi chúng ta tồn tại một cảm giác thực thể, một nhận thức, một sự hiện diện, một ý thức hoặc bất cứ điều gì chúng ta muốn gọi tên – vẫn ở trạng thái tĩnh, không thay đổi, ổn định, bình an và nhận thức được mọi thứ xảy ra bên trong lẫn bên ngoài chúng ta. Bản thể này là con người chúng ta và luôn tồn tại ở đây. Bản thể tôi trước và sau dòng suy nghĩ chính là bản thể thiết yếu của chúng ta.

Khi rời bỏ suy nghĩ, chúng ta trở về chốn thực tại – nơi chúng ta được vẹn tròn và đủ đầy, một trạng thái mà tất cả đều tốt đẹp. Trạng thái hạnh phúc sâu sắc sẽ hiện diện trước mắt, bên dưới lẫn bên ngoài suy nghĩ (tùy thuộc vào cách bạn tưởng tượng). Những ngoại cảnh vẫn sẽ tồn tại nhưng không thể phá tan sự điềm tĩnh cơ bản của chúng ta. Khi thả mình vào khoảng lặng bên dưới những suy nghĩ âm ỉ và lắng sau tâm trí hỗn loạn, chúng ta sẽ tìm thấy bình yên.

## **THỰC HÀNH QUÁ TRÌNH**

Suy nghĩ của bạn và mối quan hệ giữa bạn với chúng đã hình thành trong suốt cuộc đời – được tình cảnh gia đình và xã hội sản sinh, khuyến khích theo xu hướng mạnh mẽ nhất. Suy nghĩ thái quá của bạn không thể xuất hiện, cũng không thể chấm dứt vào mỗi hôm nay. Nhận thức và sự tự do tôi mô tả trong cuốn sách này là một quá trình liên tục chứ không phải đích đến, một quá trình không được

hoàn thiện ở mức độ nào đó. Khi lăng kính của tôi bỗng tự quay quanh trục và tôi có thể nhìn thấy những suy nghĩ mơ hồ của bản thân cũng như cách tôi lựa chọn để kết nối với chúng, và cuối cùng tự chuốc khổ sở thì khoảnh khắc tôi nhắc đến ở phần giới thiệu thực chất không phải chỉ là một khoảnh khắc. Không có mô tả nào về sự thức tỉnh của tôi hiện diện đột ngột mặc dù trạng thái minh triết này đã xuất hiện ngoài mong đợi. Thực lòng mà nói, tôi đã thực hành nhận thức trong nhiều năm cho đến khi sự tỉnh thức nảy sinh.

Nhận thức mới tôi mô tả thường không xuất hiện trong nháy mắt và cùng một lúc, chúng sẽ xuất hiện từng chút một trong những thời điểm tỉnh táo. Chúng ta tỉnh giấc khỏi dòng suy nghĩ, sau đó lại chìm vào giấc ngủ và trở lại giấc mơ. Việc này cứ tiếp diễn nhiều lần. Dần dần, chúng ta nhận thấy bản thân trở nên tỉnh táo và có ý thức về những suy nghĩ thay vì những lúc chúng ta bị lu mờ. Chúng ta ngày càng cảm nhận được sự tồn tại ở đây, trong giây phút này và không bị đắm chìm trong suy nghĩ. Các suy nghĩ ngày càng bị ngăn cách và chúng ta sẽ dễ dàng trải nghiệm chúng hơn. Từ từ, sự cân bằng sẽ dịch chuyển, suy nghĩ thái quá không còn là cách sống mặc định của chúng ta nữa. Chúng ta đứng ở vị trí quan sát thay vì thỉnh thoảng ghé thăm. Theo đà luyện tập, trạng thái tồn tại yên bình và thoáng đãng sẽ trở thành trạng thái thư giãn bình thường của chúng ta.

Sự bình an nội tại tôi nhắc đến là hạnh phúc sâu bên trong bạn – một hạnh phúc không phụ thuộc vào hoàn cảnh sống hay suy nghĩ của bạn. Hạnh phúc này luôn tồn tại ở đây, hiện hữu trước bạn. Cũng như bạn luôn biết mặt trời vẫn tồn tại dù có lặn sau những đám mây; vì vậy, sự an lành thiết yếu này luôn sát cánh bên bạn. Khoảnh khắc bạn rời khỏi suy nghĩ, bước vào nhận thức và thực tại đang hiện diện

bản chất đích thực của bạn, cũng chính là lúc bạn trở về nhà, tìm thấy sự bình yên. Ẩn dưới tất cả suy nghĩ và suy tư luôn tồn tại một bản thể bạn vốn rất vững chãi. Tôi hy vọng bạn sẽ tìm được đường về nhà và khai phá sự bình yên vượt trên mọi hiểu biết.

# LỜI CẢM ƠN

Tôi không thể diễn tả thành lời sự trân quý đối với những người đã đóng góp công sức cho cuốn sách này. Tôi không thể cảm ơn tất cả mọi người – những người đã dành cả đời để bón dưỡng tinh thần, trái tim và tâm trí của tôi, từ đó gieo mầm cho những điều tôi viết. Dẫn sao, tôi vẫn muốn gửi lời cảm ơn đến một số người đã hỗ trợ cuốn sách *Không Thể Ngừng Suy Nghĩ!* này.

Tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc tới hai biên tập viên Elizabeth Hollis Hansen và Jennifer Holder. Sự lắng nghe tận tâm, chu đáo, chăm chỉ của hai bạn đã giúp cuốn sách trở thành điều hữu ích. Tôi cảm thấy rất vui khi chúng ta được làm việc cùng nhau.

Tôi vô cùng biết ơn Stephan Bodian đã mở lời chấp bút đầu cuốn sách. Trí tuệ và lòng tốt của anh đã giúp tôi mở mang tầm nhìn cũng như công nhận trải nghiệm trực diện của bản thân.

Cảm ơn Vesela Simik vì đã “chăm nom” công việc giúp tôi. Những góp ý của cậu luôn có giá trị và động viên tôi tiến về phía trước.

Xin gửi lời cảm ơn đến Shauna Storey, Bronwen Davis, Melissa McCool và Karen Greenberg – những người chị em kết nghĩa thân thương. Mỗi người đều giúp thắp sáng cuộc đời tôi và gắn kết tôi với những điều đáng trân quý theo những cách riêng độc đáo.



Cảm ơn Jan Bronson vì đã luôn ở bên tôi, hỗ trợ tôi khai phá những ý tưởng.

Cảm ơn anh Frederic vì đã phụ em chăm sóc cuộc sống và gia đình tuyệt vời của chúng ta. Anh vốn là một nhà văn nên có thể hiểu được dòng chảy này. Em cảm ơn anh vì đã mang lại sự vững chãi và hài hước về mọi thứ.

Cảm ơn các cô con gái của mẹ, Juliet và Gretchen, niềm vui lớn nhất và trái tim nồng ấm của mẹ. Mỗi ngày, mẹ đều cảm thấy ngạc nhiên vì sự may mắn tuyệt diệu này. Mẹ sẽ không bao giờ tìm thấy được câu trả lời cũng như không thể thốt nên lời rằng mẹ thực sự rất biết ơn khi được làm mẹ của các con.

# LỜI DỊ CHỈ Á

Sau khi khép lại cuốn sách, có một số suy nghĩ đã vương lại trong tâm trí tôi: Liệu tôi đã, đang và sẽ là ai? Tôi đang sống vì điều gì? Tôi có đang hạnh phúc và yên bình không? Tôi đã thừa nhận và chấp nhận bản thân hay chưa?

Thực lòng mà nói, cuộc sống này vốn muôn màu muôn vẻ; chuyện buồn vui xảy đến trong tích tắc, chuyện sống còn cũng chẳng mấy ai hay. Ngày mai bạn cười, hôm sau lại khóc. Ngày mai tôi may mắn, hôm sau lại xui xẻo. Ngày mai chúng ta thành công, hôm sau lại thất bại. Và đó là thăng trầm cuộc sống – một sự thật không thể chối cãi.

Bước qua từng trang sách, tôi tìm thấy bản chất của suy nghĩ – một thứ trừu tượng nhưng rõ ràng. Chúng có thể mang bất kỳ tính cách nào: tiêu cực, khó đoán, a dua, giận dữ, dễ chịu, vị tha, hào sảng... Chúng thực sự là một cá thể riêng biệt. Và tôi cũng ngộ ra rằng: Tôi và suy nghĩ không phải là một.

Đã có một thời gian, tôi lún sâu vào suy nghĩ, tự viết ra mọi kịch bản khả thi nhất về quá khứ, tương lai, bản thân lẫn cuộc sống của mình. Tôi đã phải sống trong sự đau khổ do chính mình tạo ra cũng như chịu cảnh cảm xúc bị mục rữa đến tận cùng. May mắn thay, thời điểm đó tôi được một cuốn sách về xúc cảm cứu vớt, chỉ ít là kéo tôi về lại cuộc sống thực tại. Và hôm nay, tôi được một cuốn sách

về suy nghĩ đưa tôi đến trạng thái tỉnh thức – nơi tôi có thể tìm thấy sự an yên trong chính thâm tâm mình.

Đối với tôi, sự vô tri trong cái bất tri là điều tôi đúc rút được từ những trang sách. Từng là người luôn đau đầu tìm kiếm mọi câu trả lời cho các vấn đề trong cuộc sống, tôi đã phải lao lực đến bất lực trong dòng suy nghĩ và cảm xúc của bản thân, bị chúng hành hạ và giam giữ từ ngày này qua tháng nọ. Nhưng bằng nhận thức mới, tôi đã hiểu ra vì sao sự vô tri trong cái bất tri lại mang đến cảm giác khoan thai đến khó tả – một cảm giác chỉ hiện diện khi bạn thực sự tỉnh thức.

Những bài tập trong sách có hiệu quả hay không phần lớn đều nhờ sự kiên trì thực hành của bạn. Là người tập yoga, tôi dám khẳng định bài tập hơi thở trong sách thực sự có thể tạo nên liên kết vô hình giữa bạn, cơ thể và tâm trí.

Có thể trong cuốn sách này, bạn sẽ cảm thấy mơ hồ về nhiều điều – những điều bạn chưa từng biết hoặc vượt quá nhận thức của bạn. Đó cũng là điều bình thường. Lý do tôi có thể cảm thấu chính là nhờ những trải nghiệm tôi đã có. Nói đúng hơn, cuốn sách đang miêu tả “tôi” – một nhân vật được khắc họa giống đến nỗi bản thân tôi cũng lấy làm ngạc nhiên. Vì vậy, bạn không cần lo lắng. Bạn có thể trải nghiệm cuốn sách này theo đúng cách bạn đang trải nghiệm cuộc sống (tốt hơn nên là sự sống, và bạn sẽ hiểu vì sao tôi lại nói như vậy). Nghĩa là, bạn có thể đọc một cuốn sách và trải nghiệm, ăn một món ăn và trải nghiệm, thậm chí nghe một bản nhạc hoặc xem một bộ phim nào đó và trải nghiệm. Hãy thử nghiệm, trải nghiệm và chiêm nghiệm – với mọi thứ bạn làm và với cả cuốn sách *Không Thể Ngừng Suy Nghĩ!*

Dịch giả Trọng Nghĩa

Lời nói đầu	6
Lời giới thiệu	9
Chương 1	26
TẬP TRUNG NHẬN THỨC: SUY NGHĨ GIÚP	
MỐI QUAN HỆ KHỜ SẮC	

T  
N  
Á  
H  
P

MUÔN VÀN NỖI ĐAU

Chương 2	44
"TÔI BỊ ÁM ẢNH NHỮNG CHUYỆN ĐAU LÒNG"	
VÒNG LẶP SUY NGHĨ TIÊU CỰC	
Chương 3	58
"TÔI BỊ SAO VẬY?" TỰ CHỈ TRÍCH VÀ CHỐI BỎ	
Chương 4	74
"CÓ CHUYỆN GÌ VỚI MỌI NGƯỜI VẬY?" THAN TRÁCH,	
CÁU GẮT VÀ ĐỔ LỖI	
Chương 5	91
"LỖ NHƯ MỌI VIỆC GẶP TRẮC TRỞ THÌ SAO?" SỢ HÃI,	
LO LẮNG VÀ BI THẢM HÓA SỰ VIỆC	

## BÍ QUYẾT TÌM KIẾM SỰ THANH THẢN

<i>Chương 6</i>	108
GẠT BỎ MỌI SUY NGHĨ “CẮM RẼ”	
<i>Chương 7</i>	128
BẠN CÒN QUAN TRỌNG HƠN SUY NGHĨ	
<i>Chương 8</i>	146
TRỞ LẠI CUỘC SỐNG BẠN ĐANG LÃNG QUÊN	

## TRẢI NGHIỆM SỰ TỰ DO NỘI TẠI

<i>Chương 9</i>	166
TRÍ TUỆ CỦA SỰ VÔ TRI	
<i>Chương 10</i>	180
RỪ BỎ BẢN THỂ NGHIỆN SUY NGHĨ	
<i>Chương 11</i>	190
MỘT CUỘC SỐNG KHỎI SẮC SAU NHỮNG SUY NGHĨ	
<i>Lời cảm ơn</i>	202
<i>Lời dịch giả</i>	204

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ  
Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội  
VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP Hà Nội  
ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752  
Email: nxbdantri@gmail.com  
Website: nxbdantri.com.vn

---

## **KHÔNG THỂ NGỪNG SUY NGHĨ!**

**Bí quyết giải tỏa lo âu và khai phóng tâm trí**  
**Nancy Colier**

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

**BÙI THỊ HƯƠNG**

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

**LÊ QUANG KHÔI**

**Biên tập: Vũ Thị Thu Ngân**

**Dựng bìa: Ba Ba**

**Trình bày: Bún**

**Sửa bản in: Nguyễn Linh, Thu Phương**

**Liên kết xuất bản và phát hành:**

**CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIỆT NAM**

**Số 50, Đường 5, Tập thể F361 An Dương, P. Yên Phụ. Q. Tây Hồ, Hà Nội**

**Tel/Fax: +84-437172838**

**Email: truyenthongazvietnam@gmail.com**

**Website: www.azbooks.vn**

---

**In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm. In tại Công ty In và DVTM Phúc An**  
**Địa chỉ: Lô đất B2-2-6 KCN Nam Thăng Long, P. Liên Mạc, Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội**

**Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 1669-2022/CXBIPH/4-50/DT**

**Quyết định xuất bản số: 1082/QĐXB-NXBDT**

**do Nhà Xuất bản Dân trí cấp ngày 23 tháng 05 năm 2022**

**Mã ISBN: 978-604-378-114-4**

**In xong, nộp lưu chiểu năm 2022**