

Koike Ryunosuke

# “THỜI QUEN XẤU ỒI, CHÀO MI!”



# **Thói Quen Xấu Ở Chào Mi**

Koike Ryunosuke

Nhà xuất bản Thời đại

# Lời nói đầu

Một người trông bề ngoài có vẻ hạnh phúc đến đâu đi chẳng nữa thì trong sâu thẳm con người ấy ít hay nhiều vẫn có những “thói xấu” mà người khác không nhìn thấy. Đó là sự do dự không quyết đoán, sự so đo tính toán, cảm giác khó chịu khi so bì với người khác, cảm giác lo lắng sợ người khác nói xấu, hay sự kiêu căng ngạo mạn (sợ người khác không đánh giá cao mình) v.v...

Khi bị chi phối bởi những “thói xấu” =

“tính xấu” ấy tâm trạng, cách nói chuyện, cử chỉ của chúng ta không có sự thoải mái và dễ trở nên bức bối, khó chịu mà chúng ta không hề hay biết.

Những “thói xấu” đó không chỉ đơn thuần khiến chính bản thân chúng ta khó chịu mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến cả người khác.

Nếu ta cứ để mặc cho những “thói xấu” đó tự do phát triển thì không chỉ bản thân chúng ta khổ sở đánh mất sức hấp dẫn của bản thân mà còn khiến cho tình cảm giữa con người và con người xa cách

hơn.

Nói cách khác, nếu chúng ta rèn luyện để “tạm biệt” được những “thói xấu = tính xấu” để sống thoải mái hơn thì không chỉ bản thân chúng ta cảm thấy vui sướng mà sức ảnh hưởng của nó lan tỏa ra cả những người xung quanh. Chỉ với điều đơn giản như vậy thôi chúng ta sẽ trở thành người có sức hấp dẫn hơn.

Nào, ngay bây giờ chúng ta hãy nói lời tạm biệt với những “thói xấu”.

**Koike Ryunosuke**



# **Chương I: “CON NGƯỜI VỚI NHỮNG THÓI XẤU” “CON NGƯỜI TUYỆT VỜI”**

**Người có bản tính tốt là người như thế nào?**

Khi nghe những khẩu hiệu như “Hãy nuôi dưỡng tính cách tốt”, “Hãy đối tốt với mọi người” không ai phản đối cả. Nhưng thực tế rất khó để thực hiện điều đó. Người ta thường cho rằng “người tốt”

“là người luôn cống hiến hết mình vì người khác”, “là người luôn đối xử tốt với người khác”, họ không biết làm người tốt thì có lợi gì cho bản thân.

Nói một cách thẳng thắn thì con người hành động vì người khác.

Tuy nhiên, theo đạo Phật “trở thành người có tính cách tốt” không có nghĩa là phải làm một cái gì đó cho người khác hay ban ơn cho ai đó. Thực sự điều đạo Phật muốn hướng đến chính là sự thanh lọc tâm hồn, làm tan biến những ham muốn trần tục để khiến người ta bị căng



thẳng như “dục, nộ, mê”. Để biết được lợi ích của việc trở thành “người có tính cách tốt” thì chúng ta cần phải biết đến điểm bất lợi khi là “người có tính cách xấu”. Một người khoe khoang, khoác lác sẽ khiến những người xung quanh cảm thấy ngọt ngào, một người suốt ngày than vãn sẽ khiến người khác phải lo lắng. Hoặc một người luôn so bì, ghen tị với người khác trong thâm tâm sẽ luôn thấy bức bối không yên và điều đó thể hiện lên sắc mặt, biểu cảm, ảnh hưởng đến việc tạo dựng mối quan hệ trong giao tiếp.

“Người có tính cách xấu” trước tiên khiến bản thân chịu thiệt thòi đồng thời cũng mang áp lực, căng thẳng đến cho người khác. Ngược lại “người có tính cách tốt” không những không khiến bản thân thiệt thòi mà cũng không hề gây áp lực, căng thẳng cho người khác. Nhờ vậy sẽ có mối quan hệ xã hội rộng rãi và tốt đẹp.

## **“Cả nể” có phải là tính cách tốt?**

Người ta thường hay nói rằng “tốt quá sẽ bị thiệt” hay “người tốt dễ bị lợi dụng”. Trong trường hợp này người ta muốn ám

chỉ đối phương là người “cả nể”. Mặc dù họ cũng đang bận rộn với công việc của mình nhưng vẫn không thể từ chối sự nhờ vả của người khác.

Người “cả nể” không phải là “người có tính cách tốt” mà chỉ do họ thiếu dũng cảm để từ chối hay ngại từ chối. Sự ái ngại ấy bắt nguồn từ cảm giác lo sợ “không muốn bị đối phương ghét”, “không muốn bị đối phương bài trừ”.

Phân tích theo đạo Phật thì sự lo sợ ấy chính là một tâm trạng trong “nộ” (giận dữ). Mặc dù có từ chối việc được nhờ

và đi chẳng nữa cũng chưa chắc đã bị  
đôi phương ghét nhưng bản thân họ lại lo  
sợ rằng “nếu mình không làm có lẽ họ sẽ  
giận”. Chính vì lo ngại cảm giác “giận  
dữ” của đôi phương khiến tâm trạng luôn  
nặng nề, ủ rũ cho nên Phật giáo mới cho  
rằng đó là một loại “tính cách xấu”. Có  
 lẽ một trong những lí do khiến người ta  
không thể từ chối lời yêu cầu của người  
khác là do người ta xuề xòa. Tương tự  
như vậy đạo Phật gọi việc không thể  
phán đoán rõ ràng sự vật sự việc là “vô  
tri”. Hơn nữa, “vô tri” cũng là trạng thái  
đánh mất kiểm soát bản thân nên không

thể nói rằng đó là “tính cách tốt”.

Thông thường, khi quá bận rộn hoặc có áp lực lớn người ta chấp nhận “tính cách xấu”, ngược lại thì cho rằng đó là “tính cách tốt”, đó là một định kiến sai lầm.

“Người có tính cách tốt” có sự minh bạch và điềm đạm sẽ không tạo cơ hội để người khác nghĩ rằng “tôi sẽ lợi dụng anh”. Nếu bản thân thực sự thấy thoải mái khi nhận làm công việc của mọi người thì đó là điều đáng khâm phục. Tuy nhiên, nếu trong lòng không thực sự thấy thoải mái, “nếu không bắt buộc phải

làm thì tôi cũng không muốn làm” thì bạn cần có dũng khí để từ chối.

**“Do dự” cũng là một loại tính cách xấu**

Tôi đã từng trải qua cảm giác khó chịu khi người bạn thân đi mua đồ mà mãi không quyết định được sẽ mua cái nào. Cô ấy luôn miệng nói những câu như “A... cái váy kia đẹp đấy. Nhưng phần gấu áo hơi rộng nên nhìn có vẻ béo. Ồ... cái này trông cũng được nhưng màu này thì không thích lắm. Nếu không mua gì thì không có cái mặc nhưng quần áo của năm nay thật là... mãi mà chưa chọn được”.

Nếu khi bạn lựa chọn một cái gì đó mà lại nghĩ là “muốn có cái tốt hơn” hoặc “không muốn bị thiệt” sẽ dễ rơi vào ngõ cụt của sự phân vân “do dự”. Sự sốt ruột, bức tức của những người xung quanh đối với những người luôn “do dự” là do bộ cảm ứng của trái tim rất nhạy cảm với “tham vọng”. Con người thường dễ dãi với những “tham vọng” của bản thân nhưng lại khát khe với “tham vọng” của người khác.

Điều tồi tệ hơn bất cứ điều gì của sự “do dự” chính là nó mang lại sự bất lợi cho

chính bản thân người do dự. Nhìn bề ngoài có vẻ như họ phân vân, do dự vì thích vậy nhưng sự phân vân tiêu hao nguồn năng lượng lớn để đắn đo “giữa cái này và cái kia, nên chọn cái nào?” nên trong lòng sẽ không thoải mái, dần dần tạo thành căng thẳng, áp lực mà bản thân người đó không hề hay biết.

Hầu như các trường hợp phân vân là do chưa có cái nào đủ điều kiện để họ đưa ra quyết định. Cũng có nghĩa là cái nào cũng được. Nếu như vậy thì “do dự” mang lại ảnh hưởng xấu. Trước tiên,



chúng ta phải sáng suốt đưa ra quyết định là “chọn cái này” hoặc từ bỏ cả hai không lựa chọn cái nào cả.

Hơn nữa, một khi đã quyết định thì hãy cố gắng để không cảm thấy hối hận là “nếu mua cái kia thì tốt hơn” hoặc “giá mà cứ mua thì tốt”. Tôi muốn nhấn mạnh rằng dù chọn cái nào đi chăng nữa thì rốt cục cũng không khác nhau là mấy.

**Lắng nghe người khác than thở không phải là tính cách tốt**

A i cũng có những lúc muốn nói với

người khác rằng “này, này nghe tớ này...” để than thở chuyện gì đó. Nhưng nếu cứ lặp đi lặp lại một câu chuyện hay than thở đến hai, ba tiếng trên điện thoại thì như thế nào? Người phải nghe những câu chuyện ấy sẽ cảm thấy nhàm chán. Ngay cả người nói cũng vậy, lúc đầu có thể cảm thấy rất dễ chịu vì như trút được gánh nặng trong lòng nhưng nếu cứ than phiền suốt sẽ càng cảm thấy phiền não hơn, làm tăng cảm giác tiêu cực và để lại dư vị không tốt.

Chắc chắn là như vậy. Khi than vãn sự

giận dữ chỉ làm khơi gợi cảm giác “buồn chán”. Sự “giận dữ” giống như một loại độc dược khiến cả người nói và người nghe đều mệt mỏi. Hơn nữa, người nghe những than thở ấy sẽ tiếp tục than phiền với một ai đó rằng “tôi thật mệt mỏi khi phải nghe những câu chuyện như vậy” vô hình trung đã làm lan rộng các tác động xấu.

Để tránh điều đó xảy ra thì bản thân người nghe cũng không cần cố gắng nghe một cách nghiêm túc nếu như những điều đối phương nói khiến mình không thoải

mái. Tuy nhiên, nếu nói thẳng ra là “những than phiền của bạn thật vô nghĩa” hay “nếu cứ than thở mãi sẽ bị căng thẳng đấy” thì đối phương sẽ cảm thấy bị từ chối. Cho nên, bí quyết để tránh sự bất đồng là ý thức được việc đối phương chỉ muốn “thay đổi tâm trạng” để lảng tránh câu chuyện. Khi nghe câu chuyện nên sử dụng những cách nói phụ họa qua loa như “à thế à...” hoặc thay đổi chủ đề câu chuyện của đối phương bằng cách đưa ra những gợi ý khác như “nếu vậy tuần này đi xem ca nhạc thì thế nào?” để lôi kéo sự quan tâm của đối phương sang hướng

khác. Như vậy, câu chuyện có vẻ sẽ bớt nhàm chán hơn. Nếu là mối quan hệ thân tình hơn thì có thể nói một cách bông đùa như “thôi chuyện đó chán lắm” để giảm nhẹ tâm trạng của đối phương. Nếu làm được như vậy không những không làm ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa hai người mà bạn còn cảm thấy rất thoải mái.

Điều quan trọng là cả hai bên phải nhận thức được rằng việc than thở dài dòng khiến cả hai bên đều cảm thấy không dễ chịu.

**Có phải “Khuôn mặt tươi cười tượng**

## **trung cho tính cách tốt?”**

Khuôn mặt tươi cười là dấu hiệu cho rằng “tôi chấp nhận bạn đấy” hay “tôi chấp thuận đấy”. Nếu được đối phương mỉm cười, mình sẽ rất an tâm. Mặt khác, nhiều khi không cần nói ra người ta cũng cảm nhận được một áp lực rất lớn qua một “nụ cười gượng”.

Giả sử khi năm, sáu người ngồi nói chuyện và ai đó làm trò hề khiến mọi người cười. Lúc đó rất khó để một người làm ra vẻ mặt nghiêm nghị. Khi có một yêu cầu là “bây giờ là lúc cười” mà chỉ

mình bạn không cười, thì bạn sẽ cảm thấy lạc lõng.

Người ta cho rằng “khuôn mặt tươi cười chính là chất dầu bôi trơn cho mối quan hệ giữa con người với con người” và người ta sẽ cười cho đến khi không còn muốn cười nữa. Khuôn mặt cười căng thẳng sẽ trở nên méo mó và giả tạo rất dễ khiến đối phương cảm thấy khó chịu. Người ta rất sợ nụ cười giả tạo khi ai đó định nhờ vả một điều gì đó vô lí.

Nụ cười được sử dụng như một thứ vũ khí tấn công kiêm phòng vệ nhưng đôi

lúc còn là tín hiệu của sự khước từ. Cái này người ta gọi chung là “nụ cười giả tạo”. Người Nhật không thể nào dịch cái gọi là “cười xòa” sang tiếng Anh được mà chỉ vừa nói “I’m sorry”...vừa cười. Họ cười như muốn gửi một thông điệp tới đối phương “thôi không có gì nhé chúng ta vẫn là bạn tốt” khi bản thân họ làm điều gì đó không phải để tránh đối phương phật ý nhưng thực ra lại tạo nên một bức tường ngăn cách với người khác.

Chúng ta nên cố gắng tránh nụ cười giả



tạo hay những nụ cười tạo nên rào cản. Nó mang lại sự khó chịu đôi khi là sự uy hiếp cho đối phương trong khi bản thân mình lại cảm thấy mệt mỏi. Nụ cười không thật lòng sẽ để lại trên khuôn mặt những nếp nhăn. Khi cười mà phải kéo giãn các cơ trên khuôn mặt ra thì đó là bằng chứng cho việc cười không đúng chỗ. Bạn nên sớm từ bỏ cách cười như vậy.

**Ở nơi làm việc, tính cách cũng là một trong những năng lực**

Có lẽ có những người làm việc mà luôn

bất mãn “Tại sao mình làm việc nhanh và chính xác hơn mà chỉ toàn phải làm những việc vặt vãnh?” hay luôn ghen tị rằng “Chỉ mỗi anh ta được thăng chức... đúng là giỏi nịnh bợ trong khi thành tích kinh doanh của mình hơn hẳn...”.

Tuy nhiên, con người thường không đánh giá đúng với những gì mình có. Trong công việc còn đòi hỏi loại năng lực tiềm ẩn, khó có thể nhìn thấy trên bề nổi như khả năng khiến cho không khí làm việc hăng hái hơn, khả năng cung cấp nhiều thông tin cho những người xung quanh

một cách hấp dẫn... Cho dù nhìn bề ngoài đồng nghiệp được đánh giá cao, có vẻ “khôn khéo, giỏi nịnh bợ” nhưng ở một khía cạnh khác họ cũng có thể được đánh giá tốt vì họ luôn nỗ lực xây dựng mối quan hệ tốt với mọi người xung quanh.

Mặt khác, giả sử bạn cảm thấy rằng năng lực xử lý công việc của mình rất tốt nhưng không được giao cho những công việc phù hợp với năng lực đó, thì dù bạn có đầy đủ năng lực để thành thực công việc bạn cũng không có khả năng để

khiến cấp trên nghĩ rằng “tôi sẽ giao cho cô công việc tốt”. Vì bản thân mình không có khả năng đưa ra những ý kiến làm cho người khác ấn tượng nên đã ghen tị. Có nghĩa là có thể nói rằng trái tim và tính cách cũng là một năng lực rất quan trọng.

Không có gì tồi tệ hơn nếu biết “mình không được đánh giá tốt”. Tuy nhiên, nếu vì vậy mà hạ thấp người khác thì bạn sẽ bị mọi người xa lánh. Đôi khi vì chính điều đó sẽ khiến bản thân bị đánh giá thấp hơn nữa.

Vì vậy, nếu cảm thấy “mình bị đánh giá chưa thỏa đáng” thì bạn hãy bình tĩnh chấp nhận với suy nghĩ rằng “đối với mọi người bây giờ đây là vị trí của mình” và dồn tâm huyết để hoàn thành các công việc hiện tại. Nếu làm được như vậy chắc chắn đánh giá của mọi người xung quanh về bạn sẽ thay đổi.

## **Huyễn hoặc bản thân bằng hạnh phúc ảo**

“Mình muốn có được tình yêu của anh ấy”, “Dù chưa có người yêu nhưng tôi muốn kết hôn”, “Mình muốn ăn cả cái

bánh đó”... Những ham muốn của con người không bao giờ cạn nhưng không thể nào đáp ứng được tất cả những mong muốn đó. Khi những mong muốn không được đáp ứng người ta than thở rằng “tôi vô cùng mong mọi điều đó mà tại sao không có được?”. Nhưng ngày nào cũng nghĩ như thế người ta sẽ thấy đau đớn đến mức không chịu đựng được, cho nên hầu hết mọi người lờ nó đi, không để ý đến những tiếng kêu than này nữa và ảo tưởng rằng mình hạnh phúc.

Giả sử có một người rất mong muốn

“được anh ấy yêu” nên cái gì cũng lo lắng, chăm sóc cho anh ấy thì đó cũng không thể nói là hạnh phúc. Bởi vì đó là lừa dối đối phương và tự lừa dối chính mình. Tuy nhiên, rất khó khăn để thừa nhận rằng mình “không hạnh phúc” nên người ta tự vẽ ra trong đầu mình một hạnh phúc ảo. Đó là tự an ủi mình bằng suy nghĩ “mình thật giỏi vì đã lo lắng được cho anh ấy”, “chỉ cần anh ấy hạnh phúc là được”. Họ lại tự lừa dối mình rằng việc lo lắng, quan tâm cho anh ấy và coi việc anh ấy hạnh phúc là “hạnh phúc” của mình mặc dù trong lòng đang

rất đau khổ bởi mong muốn “được anh ấy yêu”.

Vấn đề lớn nhất ở đây chính là việc người ta cho rằng điều bất hạnh này là hạnh phúc đối với mình. Điều đó khiến trái tim họ bị tổn thương mà không hề hay biết. Thậm chí, hạnh phúc ảo đó còn làm tê liệt trái tim, khiến người ta áp đặt đối phương và đôi khi còn gây rắc rối cho người khác bằng chính ham muốn ngu xuẩn đó.

Nếu đặt chân chạm đất không ảo vọng và không chón chạy trong cái bóng của hạnh



phức ảo ảnh, người ta sẽ nhận ra sự tiêu cực trong nguyện vọng của mình. Tuy nhiên từ thời Jomon xa xưa - thời kì người ta coi việc có nhiều sừng voi mamut là tượng trưng cho địa vị - con người đã thích những điều không có thực. Trong xã hội hiện đại, hệ thống xã hội ngày càng được ảo hóa bằng sự phát triển của khoa học kỹ thuật và máy tính, người ta càng cần phải cẩn trọng hơn bởi chỉ cần lơ đãng một chút thôi cũng dễ sa ngã, đánh mất bản thân.

**Phương pháp để biết “trái tim sai**

## **lệch”**

Mặc dù nói con người thích sự ảo tưởng nhưng theo đạo Phật thì việc biến hiện thực thành giả tạo chính là do sự “vô tri”. Có lẽ từ “vô tri” tạo cảm giác không mấy thân thiện nhưng thực ra hoàn toàn ngược lại. Việc biến hiện thực “đang đau khổ” trong nháy mắt thành cảm giác hạnh phúc giả tạo chính là phản ứng quá nhanh nhạy, làm sai lệch trái tim một cách tùy tiện.

Tuy nhiên “sự vô tri” một cách nhanh nhạy này không đủ sức để đánh lừa cảm

nhận về hiện thực của cơ thể. Nếu trong trái tim có một phản ứng không thoải mái nào đó thì cơ thể sẽ có những phản ứng như ngực quặn lại, cảm giác đau xé lòng, mặt nhăn nhó... Tất cả đều là dấu hiệu SOS thông báo rằng “nếu cứ tiếp tục đau khổ như thế thì bạn sẽ hủy hoại chính mình, nên hãy thôi đi”.

Thực ra, ngay cả khi muốn nói xấu người khác hay khi tự nói với chính mình thì trong cơ thể bạn sẽ phát ra phản ứng “thôi đi”. Đây là dấu hiệu SOS. Với những người có tính cách xấu sẽ rất kém

để nhận biết dấu hiệu SOS này của cơ thể nên không nhận ra rằng trong cơ thể họ đang diễn ra một sự hủy hoại. Ví dụ khi nói xấu ai đó, bản thân người nói xấu cũng cảm thấy không dễ chịu chút nào nhưng cơ thể lại phản ứng một cách ngớ ngẩn nhằm thành “lòng ngực tôi cảm thấy rất dễ chịu”.

Một lời khuyên để không rơi vào cảm giác ngớ ngẩn như vậy đó là mỗi ngày một lần bạn phải tổng kiểm điểm bản thân mình một cách nghiêm túc. Kiểm điểm xem tâm trạng, diện mạo của mình

như thế nào? Chỉ cần không bỏ qua, dù chỉ là một cái nhăn trán xuất hiện trên gương chắc chắn bạn sẽ uốn nắn được trái tim sai lệch của mình.

## **Thay đổi tính cách – Có thể rèn luyện**

Từ xa xưa, người ta đã nói rằng “Giang sơn dễ đổi, bản tính khó rời” nên nhiều người nghĩ rằng tính cách là cái có sẵn từ khi sinh ra nên không thể thay đổi. Nhưng thực ra không phải như vậy.

Hồi còn trẻ, lúc nào tôi cũng nóng vội hay giận dữ và sự bực tức ấy đôi khi

khiến cả bản thân tôi cũng như những người xung quanh đau khổ. Tuy nhiên khi nhận ra điều đó, tôi bị sốc vì cảm thấy hổ thẹn và bắt đầu có suy nghĩ rằng “nếu không vứt bỏ những tính xấu và thay đổi thì...”.

Mặc dù nói như vậy, nhưng tính cách không phải thứ nói thay đổi là có thể thay đổi một cách dễ dàng.

Điều trước tiên tôi cố gắng làm đó là tìm ra những tính cách không tốt của bản thân và dần dần gột sạch chúng giống như bóc từng lớp vỏ mỏng một. Đó là những ngày

vô cùng vất vả và cần sự bền bỉ nhưng bù lại sự u ám trong tâm hồn tôi dần tan biến để tôi có được cảm giác bình yên đến mức khiến bạn bè trước kia của tôi phải ngạc nhiên thốt lên “không thể nghĩ rằng đó là cùng một người”. Điều đó chứng tỏ rằng nếu chú tâm rèn luyện, con người sẽ thay đổi được tính cách của mình.

Mục đích của đạo Phật cũng chính là cải thiện tính cách. Điều cốt lõi của đạo Phật nằm ở lời dạy:

*“Chư ác mạc tác*

*Chúng thiện phụng hành*

*Tự tịnh kỳ ý*

*Thị chư Phật giáo”.*

Nghĩa là:

“Không làm các điều ác

Hãy làm các hạnh lành

Giữ tâm ý thanh tịnh

Là lời chư Phật dạy”.

Diễn giải ra có nghĩa là “Cố gắng không



tạo ra những điều ác như dục vọng, phần  
nộ, mê muội mà tạo ra tâm tốt, giữ tâm ý  
thanh tịnh. Đó chính là những điều Phật  
dạy”. Hơn nữa giữ tâm thanh tịnh là  
thanh lọc tính cách tức có ý ám chỉ việc  
rèn giữa tính cách tốt.

Chúng ta phải thừa nhận rằng luyện tập  
cho tâm thanh tịnh có thể rèn giữa được  
tính cách.

### **Thay đổi tính cách – Loại bỏ sự bế tắc**

Khi con người lo lắng thường hay đổ lỗi  
là do người khác không tốt. Ví dụ như

“Vì đũa kia xấu tính” hay “Không thể tha thứ được việc anh đã lợi dụng tôi” hay “Tại sao phải tức giận với việc con con ấy nhỉ” v.v...

Nhưng thực ra, nếu chúng ta chỉ tập trung vào tính cách xấu của người khác thì điều khơi gợi ra nguồn năng lượng xấu ấy chính là cái xấu trong tính cách của chính bản thân chúng ta. Nói như vậy có người sẽ nói rằng “Sao lại thế được??? Không phải như vậy đâu!!!”.

Nếu không chuyên tâm tu hành để có thể kiểm soát được bản thân thì con người ai

cũng có những tính xấu. Ai cũng sẽ có những điểm không phải hoặc sự tự mãn hoặc sợ người khác ghét bỏ nên luôn e ngại và cả nể. Phần không tốt trong bản thân con người này sẽ tác động, kích thích và khơi gợi ra những phần không tốt của người khác. Cho nên việc bạn lo lắng, bất an sẽ làm cho sự việc tồi tệ hơn. Nếu cứ tiếp tục khơi gợi những điều xấu đó trong con người mình thì người khác lại tiếp tục bị nhấn chìm trong nó. Kết cục là những bế tắc vẫn cứ tiếp tục tồn tại.

Để loại bỏ sự bế tắc đó, trước hết bạn phải hiểu cơ chế “Tính cách xấu của bản thân mình sẽ khơi gợi tính cách xấu của người khác”. Như vậy, bạn có thể không bận tâm, lo lắng đến những hành vi của người khác. Tiếp theo bạn chuẩn bị tâm lí là dù có bị nói là hâm, là điên khùng cũng sẽ bỏ ngoài tai để thử thay đổi một cái gì đó cố hữu trong con người mình. Điều quan trọng ở đây là ghi nhớ rõ tâm trạng khổ sở trước khi thử nghiệm và cảm giác thanh bình có được sau khi thử nghiệm. Nếu lặp đi lặp lại cách làm như vậy, tính cách sẽ dần dần thay đổi. Dần

dần những tính cách xấu sẽ mờ nhạt đi và trái tim sẽ trở nên trong sáng. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy rằng “À người ta có thể thanh thản đến mức này”. Trong quá trình lặp đi lặp lại như vậy bạn sẽ thấy “trong lòng đã cạn kiệt những ý nghĩ xấu đối với người khác”.

Làm như vậy bạn sẽ ít bất an, lo lắng và để ý đến người khác đồng thời cũng có thể khơi gợi được nguồn năng lượng tốt của đối phương. Lúc đó không chỉ bản thân mình cảm thấy thoải mái hơn mà sự quan tâm, hỏi han đến những người xung

quanh sẽ khiến mọi người đánh giá tốt hơn về mình. Cách ứng xử như vậy khiến cho mối quan hệ giữa con người và con người tốt đẹp hơn. Kết quả là có được sự bình yên và thanh thản.

## **Bắt đầu từ việc nhận ra những điều chưa tốt của bản thân**

Cho dù khi đọc cuốn sách này bạn có hạ quyết tâm rằng “do dự là tính cách không tốt nên phải bỏ nó” hay “không được nói xấu người khác” hay “hôm nay chắc chắn sẽ dịu dàng với người yêu”... thì chắc chắn sẽ có lúc bạn phá vỡ quyết tâm đó.

Việc bản thân mình nghĩ trong đầu rằng “phải làm thế này”, “phải làm thế kia” cũng chỉ là do “ý chí” chứ không phải do tự đáy lòng bạn cảm thấy thuyết phục nên sẽ khó lòng thực hiện. Đạo Phật gọi việc nhận biết một cách chắc chắn dấu hiệu SOS về sự đau khổ là “trí tuệ”. Giả sử bạn đang tập trung toàn bộ ý thức của mình vào trái tim và nhận ra rằng việc khắt khe với người yêu là “điều xấu” là “không tốt”. Ngược lại lúc đó bạn cũng sẽ cảm nhận được rằng những ngày cùng người yêu uống trà một cách yên bình “thật hạnh phúc, thật thích thú”.

Nếu làm được như vậy thì tự nhiên bạn sẽ dịu dàng được với người yêu. Điều này là do bạn đã hiểu rõ trái tim mình nên một chương trình ý thức tiềm ẩn đã hoạt động để xử lí thông tin một cách tự động như “không được làm bởi vì như thế là không phải” hay “vì rất thích nên phải tìm hiểu thôi”. Đây chính là năng lực của “trí tuệ”.

Tuy nhiên để năng lực “trí tuệ” đó hoạt động bạn phải bắt đầu từ việc nhận thức bản thân mà không lãng tránh những phần chưa tốt. Đây là việc không hề dễ dàng



nên con người thường làm ra vẻ không biết rằng “đôi xử không tốt với người yêu thì đôi phương cũng cảm thấy tội tệ”. Đây chính là nguyên nhân cản trở việc lưu thông máu gây đau đầu mà người ta vẫn tự đánh lừa mình tạm thời bằng thuốc giảm đau. Cách trị liệu này không phải là triệt để. Mặt dù rất đau khổ nhưng nếu không thẳng thắn đối diện với nó để nhận ra một thông điệp của trái tim là “không phải đau ở đây mà hãy tìm ở chỗ khác” thì mãi mãi không thể chữa được tận gốc.

Mất bao nhiêu năm cũng chưa chắc có

thể thay đổi được tính cách. Nhưng nếu để sống phần đời còn lại một cách thanh thản, yên bình thì nỗ lực đó chẳng phải cũng đáng lắm sao?

# **Chương II: “Tự đề cao mình” “Năm lấy trái tim người khác”**

**Cao giọng giáo huấn là biểu hiện của “kiêu ngạo”**

Rất nhiều người hay cao giọng lên đề giáo huấn giống như “Đừng có thức khuya!” hay “Điều quan trọng không phải là tiền mà là tình yêu” hay “Tình cảm của con người rất dễ thay đổi”... Những người phải nghe nhiều lời như vậy sẽ bực mình đến mức phát cáu lên “Điều

đấy thì tôi hiểu nhưng ... không phải lúc nào cũng có thể làm được”.

Dù biết thế nhưng tại sao những người lên giọng giáo huấn thì không thể dừng lại được? Bởi vì họ “kiêu ngạo”. Bản thân họ cảm thấy hả lòng hả dạ bằng cách đưa ra lý luận làm nhiều người bị thuyết phục.

Nói ở một khía cạnh khác thì giáo huấn còn chứa đựng một ý nghĩa là muốn phê phán đối phương một điều gì đó. Đây cũng là biểu hiện của “kiêu ngạo”. Khi muốn chỉ trích đối phương một điều gì

đó họ nói một cách rất khách quan như “đúng” hoặc “sai”. Nhưng mặt khác lại muốn đưa ra một thông điệp là “Tôi là người luôn nói ra những điều đúng đắn nên chắc chắn giỏi hơn một người không biết đến điều đó như anh”.

Điều này chắc chắn làm cho những người xung quanh có ấn tượng không tốt. Vì biết đối phương đang muốn kiêu ngạo với họ. Tôi đã suy nghĩ rất kỹ xem thực ra nguồn động lực giúp con người vận động là gì và đã hiểu ra rằng có một thứ gì đó khác chứ không phải chỉ là “kiêu

ngạo”. Hơn nữa, mọi người đều muốn nghe người khác nói “bạn là người có giá trị”.

Việc cao giọng giáo huấn người khác thường mang lại kết quả không tốt do nó chứa đựng sắc thái mang tính phủ định rằng “tôi là đúng, là giỏi giang, còn anh thật kém cỏi”. Họ đang hùng hực khí thế muốn phủ định ai đó rằng “Anh là kẻ ngu ngốc, không thể làm được những điều đúng đắn”. Sự phẫn nộ đó làm lu mờ tâm trí, khiến người ta không tự chủ được và đi xoi mói người khác nên dù người ta

có làm đúng đi chăng nữa họ cũng đều cho là sai.

## **Nhận biết trong những lời giáo huấn có “dĩ tâm” không?**

Phần trước tôi đã nói rằng “việc cao giọng giáo huấn mang lại ấn tượng không tốt với những người xung quanh” nhưng nếu nói ra những điều đúng đắn thì không phải tất cả đều do dĩ tâm là muốn “kiêu ngạo”. Thực tế, người ta vẫn có thể nói ra những điều đúng đắn một cách chân tình.

Ví dụ lúc còn nhỏ, nếu thức khuya các bạn thường bị mẹ nhắc nhở là “hãy đi ngủ sớm đi con”. Lúc đó, nếu mẹ tức giận gắt lên thì mình sẽ miễn cưỡng đi ngủ vì nghĩ rằng “nếu không ngủ thì mẹ sẽ giận nên đi ngủ thôi” hoặc cũng có thể là cãi lại chứ không phải do ngoan ngoãn đi ngủ sớm vì biết rằng “thức khuya là không tốt”. Nhưng nếu mẹ nói một cách nhẹ nhàng “nếu thức khuya ngày mai sẽ không dậy được đâu nên con đi ngủ đi” thì chắc bạn sẽ bị thuyết phục và trả lời rằng “vâng con đi ngủ đây”.



Khi nói điều hay lẽ phải một cách nhẹ nhàng, cách biểu cảm sẽ mềm mỏng ôn tồn. Ngược lại, nếu trong lời nói có dã tâm thì sẽ chỉ nghĩ cho mình và ép buộc người khác nên dù ít hay nhiều cách biểu hiện sẽ giống như đang tự mãn kiêu ngạo dẫn đến nóng nảy bực tức. Người xung quanh có thể nhanh chóng cảm nhận thấy điều đó nên sẽ không bị thuyết phục mặc dù bạn có nói ra những điều đúng đắn.

Tuy nhiên khi bản thân mình cao giọng giáo huấn sẽ không nhận ra rằng đối phương đang cự tuyệt tất cả những điều

đó. Thể hiện sự phản ứng cực tuyệt đối với những lời giáo huấn là bản thân người nghe phản kháng lại rằng “có thể những điều đó đúng nhưng nó không đúng với tôi đâu” đối với tham vọng muốn thể hiện bản thân rằng “tôi đúng nên anh hãy nghe đi!” của người đứng ra giáo huấn.

Có nghĩa là việc phản ứng thái quá đối với những lời giáo huấn cũng có thể làm tích tụ trong lòng một nguồn năng lượng xấu. Khi nói ra những lời giáo huấn cho dù những điều đó là đúng đắn cũng đừng

nên bắt bẻ một cách gay gắt mà nên để họ tiếp nhận một cách nhẹ nhàng như “À có lẽ là như vậy”, “À hóa ra là thế”... Như vậy mới có hiệu quả.

**Bạn có nói từ “đáng thương” một cách thật lòng không?**

Chắc hẳn đã có lúc bạn muốn than thở với bạn bè rằng “mình mới chia tay anh ấy rồi...” hay “chán quá, mình và sếp có mâu thuẫn...”. Lúc này, người bạn đó sẽ nói với bạn rằng “vậy à, cậu thật đáng thương” và bạn càng cảm thấy buồn bã suy sụp.

Khi an ủi một ai đó, người ta thường hay nói “thật đáng thương” nhưng đôi khi trong lòng họ lại vui vẻ. Bởi vì khuôn mặt mình phản chiếu lên khuôn mặt người bạn đang muốn an ủi mình giống như một cái gương nên dễ cảm thấy rằng họ đang nghĩ “a, mình may mắn hơn đứa bạn đáng thương này”. Như vậy bản thân mình sẽ nhận ra người bạn đang muốn an ủi mình kia không phải là đang thực sự lo lắng cho mình. Lúc đó bạn sẽ rất nhạy cảm với sự may mắn của đối phương nên sẽ cảm thấy tội tệ hơn.

Người bạn có khoảng cách với mình đó cũng giống như việc mình vừa ăn bỏng ngô vừa xem tivi và luôn miệng nói rằng “ôi đáng thương quá” với cảnh “cô diễn viên đã ly hôn” hay với “người bị nạn” trên màn ảnh tivi. Bởi vì đối với người bạn đó đang thấy rằng “mình hạnh phúc hơn họ” nên mình vẫn có thể nhìn cảnh tượng đau thương ấy một cách bình thản.

Tất nhiên, cũng có người thực sự đồng cảm và nói ra từ “đáng thương” tụt đáy lòng. Tôi nghĩ rằng trong trái tim của người đang an ủi cũng có những cấp độ

như “rõ ràng chỉ thấy mình may mắn hơn” hay “cũng có cảm giác là mình may mắn hơn nhưng ở mức độ nào đó vẫn suy nghĩ cho đối phương” hay “có một chút cảm giác là mình may mắn hơn nhưng khá suy nghĩ cho đối phương” hay “không hề thấy mình may mắn hơn mà hoàn toàn chỉ suy nghĩ cho đối phương”.

Nhưng thực chất tự đáy lòng con người vẫn muốn mình vượt trội hơn đối phương cho nên chúng ta hãy ngẫm lại xem đằng sau từ “đáng thương” mình nói ra ấy có một chút gì là “tà tâm” hay không?

## Lời lẽ an ủi động viên trở thành lời diễn thuyết

Trong cuộc sống vẫn có những lúc bạn chỉ định buôn chuyện vui với bạn bè nên nói những câu bông đùa như “tớ thất bại rồi...”. Nhưng nếu đối phương chăm chú lắng nghe câu chuyện và cho bạn lời khuyên là “Ôi không sao đâu, mới có thể thôi mà. Bạn nên làm thế này... thế kia” thì thế nào? Bạn có thể nói lại là “Ôi không, tớ không lo lắng đến mức ấy đâu”.

Khi nhìn thấy cảnh ai đó đang bất an, lo

lắng có những người thường ra sức an ủi, khuyên nhủ động viên. Lúc đó nhìn có vẻ như họ là những người tốt, quan tâm đến người khác nhưng thực ra không phải vậy. Nhiều khi họ cố tình hiểu không đúng vấn đề và an ủi, khuyên răn cả những điều mà đối phương không hề lo lắng.

Điều này cũng có thể là họ làm ra vẻ an ủi đối phương nhưng thực chất là đánh vào điểm yếu của đối phương để áp đặt những suy nghĩ cá nhân của họ nhằm mở rộng phạm vi ảnh hưởng của mình. Chẳng



qua họ chỉ muốn đối phương cảm động trước những lời khuyên nhủ và cảm ơn họ.

Tuy nhiên “tà tâm” đó sẽ sớm bị phát hiện ngay và không thể làm đối phương cảm động. Cho nên điều quan trọng khi an ủi hay bàn bạc với ai đó chính là phải xác nhận xem trong những lời động viên an ủi đó có chứa đựng “dã tâm” thể hiện rằng mình giỏi hơn họ hoặc muốn người nhận được lời khuyên đó cảm hơn mình hay không. Nếu làm theo đúng như vậy thì những lời lẽ động viên, an ủi sẽ không

trở thành những lời diễn thuyết sáo rỗng.

Mặc dù bản thân muốn an ủi một cách ân cần nhưng nếu những lời khuyên đó khiến đối phương khổ sở hơn, suy sụp hơn thì đó chỉ là sự áp đặt. Cho nên cần phải xem xét xem mình có đưa ra lời khuyên nhằm áp đặt đối phương hay không? Khi con người đang suy sụp đau khổ họ cần “sự tiếp thu” nhẹ nhàng chứ không phải sự công kích bằng chủ nghĩa cá nhân mạo danh từ “an ủi”.

**Nguyên tắc “Lắng nghe 8: Khuyên nhủ 2”**

Khi thấy ai gặp chuyện buồn, chúng ta rất muốn an ủi, cảm thông nhưng không phải ai cũng nói ra được những lời chia sẻ. Bạn không cần phải lo lắng, nếu không thể nói ra những điều cảm thông an ủi cũng không sao.

Khi bạn chia sẻ, tuy đối phương đáp lại bạn rằng “may mà bạn nói với tôi” thì chưa hẳn người đó đã là người có thể giúp được bạn. Hơn nữa nếu đang giữa chừng câu chuyện đột nhiên bị người đó chen ngang và nói giống như là tranh luận thì cho dù điều họ nói có đúng bạn

cũng sẽ nghĩ rằng “à, mình nhầm đối tượng chia sẻ rồi”.

Ngược lại, khi mình chia sẻ nếu họ chú ý lắng nghe mình sẽ có cảm giác thỏa mãn “à họ chú ý nghe câu chuyện của mình từ đầu đến cuối”, sau đó cho dù họ có nói gì đi nữa, mình cũng không thất vọng. Lúc đó chắc chắn mình sẽ nghĩ rằng “người này thực sự đang nghĩ cho mình”.

Khi được người khác lắng nghe, tiếp nhận câu chuyện của mình, người ta thường có cảm giác thỏa mãn và được an ủi. Tất nhiên tốt nhất là đối phương nên

chăm chú lắng nghe và hiểu 80% câu chuyện của mình sau đó đưa ra lời khuyên ở 20% còn lại. Lời khuyên có thích hợp hay không còn tùy thuộc vào khả năng của người đang đứng ở vị trí an ủi mà không liên quan đến tâm trạng của hai bên.

Điều con người đánh giá thực sự không phải là khả năng chia sẻ của đối phương mà là sự hòa hợp khiến họ nghĩ rằng “nói chuyện với người này thật thoải mái” hoặc sự biết ơn “khi mình khó khăn người ấy đã giúp đỡ, chia sẻ khiến lòng

mình nhẹ nhàng hơn” hoặc mang lại cho họ cảm giác “muốn gặp lại” hay “khi gặp khó khăn lại mong giúp đỡ”.

## **Đừng nguy hiểm theo cách “chỉ là vì con...”**

Khi mắng con, cha mẹ thường hay bao biện rằng “mẹ nói như vậy là vì con thôi”. Hi vọng rằng thực sự đó là những điều nói vì con cái. Một số trường hợp, đằng sau những câu nói này còn chứa đựng nhiều điều khác. Cũng có trường hợp “nói là vì đối phương”, cũng có trường hợp “nói là vì cả đối phương vì

cả mình”, cũng có trường hợp “nói chủ yếu là vì mình” hay cũng có trường hợp “nói hoàn toàn không vì đối phương”.

Vậy tại sao người ta hay nói câu cửa miệng “chỉ là vì con”? Chúng ta hãy thử suy nghĩ trên lập trường của cha mẹ. Đến giờ ăn tối mà những đứa trẻ ham chơi không chịu ăn khiến bố mẹ lo lắng nên cáu giận “tại sao con không ăn chứ?”. Tôi không nói lúc đó làm như vậy là sai nhưng vì cha mẹ dùng sự tức giận để áp đặt con cái nên có cảm giác như “đã phủ định con cái”, “đã làm điều không nên

làm”. Vì thế, cha mẹ đã nguy biện bằng cách nói là “mắng như vậy cũng bởi vì chúng ta nghĩ cho các con”.

Nếu cha mẹ làm như vậy, trẻ sẽ không nghe lời. Bởi vì nhìn sắc thái biểu cảm trên khuôn mặt trẻ sẽ biết ngay rằng đó thực sự là giáo dục hay chỉ là sự tức giận nhất thời. Rõ ràng bản thân cha mẹ đã bực tức trong khi chỉ cần nói nhẹ nhàng rằng “con hãy ăn uống cẩn thận nhé”. Điều này thể hiện rằng họ đã nói dối, đã nguy biện về việc mình tức giận mắng mỏ như vậy là vì con cái.



Cách nói đở tại đỏi phương như “vì con...” là thái độ của người đứng trên đỏi xử với kẻ dưới giống như “đứng ở lập trường của người hiểu hết mọi chuyện mà nói”. Trong trường hợp này cha mẹ có thể nói một cách thẳng thắn rằng “nếu con không ăn uống cẩn thận thì mẹ buồn đấy” hay “mẹ muốn con làm thế này” như vậy có phải tốt hơn không?

**“Quá khách khí ái ngại” cũng là đề cao bản thân**

Có nhiều người rất ngại khi đề xuất một điều gì đó, thường khách khí nói rằng

“nếu làm như vậy thì không hay nên...”,  
“vì không tốt cho bạn nên...”. Lúc đó người tiếp nhận sẽ cảm thấy không thoải mái vì nghĩ rằng “không, không phải việc gì ghê gớm đến bắt bạn ái ngại, thật chán quá”.

Con người thường nói “vì bạn...” để che giấu điều bản thân họ không muốn thừa nhận. Ngay cả việc nói một cách khách khí rằng “vì không tốt cho bạn nên...” cũng giống như vậy. Sự khách khí ái ngại nhìn qua có cảm tưởng như là sự nhã nhặn, lịch sự nhưng thực ra nó che giấu

một điều là “thực sự nghĩ rằng mình không tốt” để đổ tội cho đối phương nên lộ rõ sự giả dối.

Sự khách khí cũng như sự quan tâm nếu mức độ thái quá sẽ thể hiện là “muốn thể hiện mình” khiến cho mối quan hệ với đối phương trở nên gò bó hơn. Cho nên khi có ai đó tốt bụng đưa ra một đề xuất gì đừng nên ra vẻ quá khách khí mà hãy đón nhận lòng tốt của họ.

**Nếu nói dối trái tim mình sẽ rã sao?**

Đạo Phật gọi việc nói dối là “vọng ngữ”

và coi đó là một trong “10 điều ác”. Điều này không phải xuất phát từ lí do mang tính qui tắc xã hội như “không được làm phiền đến người khác”. Nguyên nhân là do việc nói dối khiến tâm vẫn đục không thể phán đoán sự việc một cách sáng suốt.

Khi nói dối trái tim con người sẽ tiêu hao một nguồn năng lượng rất lớn. Chẳng hạn bạn chỉ mãi chơi nên quên mất thời hạn công việc nhưng lại nói dối là “bị ốm nên không làm được”. Lúc đó để làm cho câu chuyện ăn khớp nhau bạn phải

nhớ cả hai việc là sự thật “đã quên thời hạn công việc” và việc “bị ốm”. Vì phải ghi nhớ đồng thời cả hai thông tin trái ngược nên trong lòng sẽ ngổn ngang rối bời. Việc ghi nhớ một điều không đúng sẽ tạo ra áp lực rất lớn lên trái tim. Bởi vì trái tim con người thích sự thật. Nếu người khác nói sai lệch thì nó muốn trở về đúng sự thật. Mặc dù cũng chỉ cần hiểu đó không phải là sự thật là được nhưng thực ra trong lòng luôn muốn đính chính những điều không phải sự thật đó. Bởi vì con người có một ý chí rất lớn là không muốn lưu giữ trong lòng những

điều trái với sự thật. Nếu cố lưu giữ những thông tin giả dối, trong lòng sẽ cảm thấy nặng nề không yên.

Cũng có những người nghĩ rằng “đâu phải lời nói dối nghiêm trọng” hay “nếu mọi chuyện không bị bại lộ thì họ cũng không nghĩ xấu về mình nên chắc không sao”. Nhưng cái hình thành nên con người chính là hoạt động tầng tầng lớp lớp của trái tim. Nếu trái tim trong sáng đã vẩn đục một lần thì sẽ thành tật và tính cách ngày càng bị tha hóa. Nói dối giống như khuấy một cây gậy vào trái tim. Vì

vậy, con người không nên nói dối để giữ trái tim mình trong sạch chứ không chỉ là để không làm phiền đến người khác.

## **“Lời nói dối để chiếm đoạt” làm cho trái tim khiếm khuyết**

Lời nói dối tồi tệ nhất trong số những lời nói dối chính là lời nói dối với ý định lấy đi của người khác cái gì đó. Lừa đảo chính là một trong những trường hợp lừa dối trắng trợn. Ví dụ có người đưa cho bạn 1.000.000 yên nhờ bạn mua hộ một cái gì đó, mặc dù giá chỉ có 700.000 yên nhưng bạn lại lấy hóa đơn là 900.000

yên để bỏ túi 200.000 yên.

Nếu sự việc đó bị bại lộ, đương nhiên người nhờ vả sẽ vô cùng khó chịu. Người không làm kịp thời hạn công việc nên đã nói dối là “vì bị ốm” chắc chắn sẽ không thấy thoải mái gì, nhưng việc nói dối để lấy 200.000 yên mới thực sự là điều nói dối tồi tệ nhất. Có thể nói cảm giác khó chịu mà lời nói dối mang lại cho đối phương theo tỷ lệ “tham lam” bằng “lợi ích mà người nói dối có được là bao nhiêu”.

Tôi đã lấy ví dụ về tiền để chúng ta dễ



hình dung cái gọi là “chiếm đoạt”. Nhưng thực tế tôi biết còn có trường hợp người ta có thể chiếm đoạt “tình cảm”, “sức công hiến”, “thời gian” bằng cách nói dối. Trong những trường hợp này, bằng cách nói dối, họ cũng đã có được lợi ích và khiến người khác khó chịu.

“Lời nói dối để chiếm đoạt” không chỉ tồi tệ bởi vì nó khiến người khác khó chịu mà khi nói dối con người sẽ phải ghi nhớ trong lòng một lượng thông tin nhiều hơn bình thường khiến trái tim méo mó. Khi đó, nếu lời nói dối càng nghiêm

trọng, càng chứa đựng nhiều dã tâm thì tâm trạng càng bất an lo lắng “nếu chuyện này bại lộ thì gay” cũng như số lượng thông tin cần thiết để cho câu chuyện ăn khớp càng tăng lên. Trong ví dụ ở trên đó chính là những thông tin như phải làm giả hóa đơn sao cho giống như thật hay phải làm thế nào để sự thật không bị bại lộ v.v...

Hơn nữa, trong lòng người nói dối luôn trĩu nặng vì phải dự tính “nếu mọi chuyện bại lộ thì làm thế nào?”. Kết quả là trái tim bị bó hẹp, rơi vào tình trạng không

thể kiểm soát, dẫn đến việc có thể nói dối ngay cả những sự việc không liên quan đáng ra không cần phải nói dối, điều này tạo ra một nguồn năng lượng xấu cho cả những người mà bản thân mình coi trọng.

## **“Lời nói tự cao tự đại” làm hại đến bản thân**

“Lời nói dối tự phụ” rất trẻ con như nói dối “tớ có cái đây đây” nhưng thực ra là không có. Những lời nói dối như thế này rất dễ bị phát hiện cho nên người lớn ít khi nói như vậy. Nhưng con người nhiều

khi vẫn hay nói dối cả những việc đáng lẽ ra không cần nói dối.

Ví dụ khi ngồi uống trà, nghe nhạc và tán gẫu với bạn bè, người bạn nói rằng “nhạc hay thế nhỉ. Cậu thích nhạc này à?”. Lúc đó nếu nói thẳng ra vì nghe mấy người nổi tiếng giới thiệu ở tạp chí nên mua thì có vẻ hơi xấu hổ nên đã trả lời là “ừ tớ rất thích”.

Nếu câu chuyện chỉ dừng lại ở đó thôi thì không sao. Nhưng nếu người bạn đó lại rất hào hứng hỏi thêm “thế cậu cũng thích .... chứ?” hay “cậu đã nghe album...

chưa?” thì đúng là bi thảm. Nếu lúc đó bạn trả lời là “ừ cái album đó cũng được đây” sẽ bị hỏi tiếp là “cái cô ca sỹ tên gì ấy nhỉ?” và bạn lại phải tiếp tục nói dối là “à... tớ quên mất rồi”. Như vậy nói dối lại phải tiếp tục nói dối.

Nếu chuyện này bị đối phương phát hiện, họ chỉ ngạc nhiên rằng “nói dối nhạt nhẽo như vậy là muốn tự cao tự đại sao?”. Nhưng trong bản thân người nói dối sẽ dần hình thành một cái tật là “muốn tự cao tự đại đến mức cứ phải đưa ra những dữ liệu không đúng với sự

thật” trở thành thói xấu dần dần làm hư hại nhân cách.

Vấn đề nghiêm trọng hơn là việc tích tụ dần căng thẳng do phải lấp liếm sự thật. Sự tự cao tự đại có thể khiến tâm trạng thoải mái ngay lúc đó nhưng thực ra đó chỉ là ảo giác. Bởi sự tích tụ căng thẳng từng chút từng chút một sẽ khiến trái tim dần khô cạn. Với đối phương thì lời nói dối như thế nào cũng đều không có ý nghĩa gì. Vì thế nên nói thật là “tớ nghe nhạc này là do mấy người nổi tiếng giới thiệu trên báo” như vậy thì bản thân mình

sẽ cảm thấy thoải mái và thời gian ở cùng với bạn bè cũng không có gì nặng nề.

**“Thể hiện quan tâm bằng cách nói dối” cũng là tội lỗi?**

C húng ta cũng có lúc nói dối để thể hiện sự quan tâm lo lắng làm an lòng người khác. Giống như khi một người bạn trễ giờ hẹn họ xin lỗi và bạn nói “tôi cũng mới đến thôi”. Những lời nói dối thể hiện sự quan tâm như vậy cho dù bị bại lộ cũng không tạo ấn tượng xấu, ngược lại còn khiến đối phương vui lòng vì

nghĩ rằng “à họ thật biết nghĩ cho mình”.

Tuy nhiên, chúng ta cũng đừng nên nói dối như vậy dù chỉ là để thể hiện sự quan tâm đến người khác. Bởi vì lời nói dối vẫn là lời nói dối, nó làm tích tụ những dữ liệu trong lòng một cách cưỡng chế. Lời nói dối “tôi cũng mới đến thôi” trái ngược với tâm trạng “tôi đã chờ sốt cả ruột” khiến trong lòng không yên tạo nên một nếp gấp trong trái tim. Dù lời nói dối mang lại điều tốt ngay tức thì nhưng những nếp gấp đó chính là vấn đề và có thể nó sẽ được sử dụng ngay cả những



lúc không nên áp dụng.

Vậy nên cách tốt nhất để làm an lòng người khác là không nên nói những điều không cần thiết. Thay vì nói dối hãy trả lời một cách nhẹ nhàng là “à không có gì” hoặc “hừm...” rồi quên đi. Bởi vì trong trường hợp như thế này đâu có bắt buộc là phải nói một điều gì đó.

# **Chương III: “QUÁ Ý THỨC VỀ BẢN THÂN” “TẠO SỰ TỰ TIN”**

## **Mắc kẹt giữa sự “thể hiện bản thân”**

Có rất nhiều người khổ sở vì đòi hỏi một công việc thể hiện được cái tôi của mình. Ví dụ họ cho rằng công việc được giao nhặt nhẽ nên thường xuyên chuyển việc hay không biết mình thực sự muốn làm gì nên rơi vào tình trạng mất phương hướng v.v...

Việc theo đuổi ảo tưởng cái gọi là “cái tôi” hay “cái riêng thể hiện bản thân” chẳng qua chỉ là cảm giác muốn thỏa mãn lòng tự tôn. Bằng cách phát huy cá tính của mình trong công việc, họ muốn khẳng định rằng “trên thế giới này chỉ có duy nhất mình họ”.

Có lẽ trong xã hội hiện đại ngày nay người ta đánh giá bản thân dựa vào công việc đã khiến môi trường làm việc trở nên phức tạp và khó cảm nhận sự tồn tại của bản thân thông qua đó. Ở thời đại trước kia mọi người coi việc cống hiến

hết mình vì xã hội, gia đình là điều tất yếu vì thế người ta dễ dàng tìm ra giá trị của công việc, dễ dàng đam mê những công việc cần làm trước mắt. Vì năng lực mỗi cá nhân được mài giũa, vì thế mà nền kinh tế Nhật Bản rất phát triển.

Nhưng ý nghĩa của công việc trong xã hội hiện đại không chỉ là “cái tôi của bản thân”. Dù bản thân mình không yêu thích công việc nhưng nó đem lại cho ta những lợi ích như nuôi dưỡng gia đình, thu nhập cao hay công việc mang tính ổn định. Tuy chỉ làm việc vì nhu cầu thiết yếu ăn, mặc,

ở và khiến con người thỏa mãn nhưng thế là đủ. Đối với những con người cả đời cố gắng vì điều đó sẽ có được kết quả và sự đánh giá.

Mặt khác, nếu người ta không thể tập trung vào công việc trước mắt, từ bỏ công việc đã được giao thì chắc chắn sẽ không có được kết quả tốt đẹp nào. Lối suy nghĩ “công việc này không phù hợp với mình” khiến họ không muốn làm việc và đó chính là dấu hiệu của việc bị mắc kẹt giữa sự “thể hiện bản thân”.

**Không quá bận tâm vì “công việc mơ**

**ước”**

Tôi đã từng được nghe giải bày rằng “tôi rất lo lắng vì không tìm thấy điều mình muốn làm” đây cũng chính là bằng chứng cho thấy họ đang mắc kẹt giữa sự “thể hiện bản thân”. Thực ra không thấy điều mình muốn làm cũng không sao. Dù có hướng mắt vào sự thật là “công việc là hoạt động kinh tế” thì “điều muốn làm” hoàn toàn không liên quan gì đến “điều cần làm” - yếu tố tạo thành cái cốt lõi của kinh tế. Điều quan trọng không phải là “điều muốn làm” mà là “điều cần

làm”.

Bạn không cần phải băn khoăn, trăn trở để tìm ra “điều cần làm”. Đó đôi khi là điều bản thân chúng ta thích nhưng cũng có khi không phải vậy, nhưng chắc chắn một điều rằng luôn tồn tại “điều cần làm”. Đó vừa là việc mang lại miếng cơm manh áo cho cuộc sống đồng thời nếu nghĩ đến sự thất vọng của đối phương khi bị từ chối thì việc làm cho họ điều gì đó khi họ nhớ và mình cũng là “điều cần làm”. Hơn nữa “điều cần làm” suy cho cùng có tiền đề là “sẽ làm” nên

là việc “có thể thực hiện”.

Ngược lại, khi con người tìm kiếm “việc muốn làm” thường có khuynh hướng là chọn việc “có vẻ không thể thực hiện được”. Trên các phương tiện thông tin đại chúng cũng thường nói đến những người tìm kiếm “công việc mơ ước”, họ nghĩ đến “điều muốn làm”. Bởi vì những điều “có vẻ như không thể” thường được người khác ngưỡng mộ cũng như tạo nên sự hứng thú vì chưa ai làm được. Tuy nhiên những công việc như vậy rõ ràng là khung cửa hẹp nên khả năng lớn là không



thể thực hiện được “điều muốn làm”, khi đó sẽ tạo ra cảm giác chán nản, thất vọng khiến tâm hồn u ám.

Vậy nên, việc bận tâm đến “điều muốn làm” hay “công việc mơ ước” khiến người ta luôn cảm thấy không thỏa mãn với hiện tại, tâm trạng lúc nào cũng u uất. Bạn hãy cố gắng làm những “điều cần làm” chẳng phải sẽ thoải mái hơn chăng?

## **“Tham vọng” biến thành trở ngại**

Hiện nay đang rất thịnh hành một thông điệp là “hãy có tham vọng”. “Tham

vọng” có nghĩa là “ham muốn” là “dục vọng” khi bắt đầu một việc gì đó. Nếu những “ham muốn” đó trở thành chất kích thích để người ta “muốn tiến bộ hơn” “muốn giỏi hơn” thì đó là điều tốt.

Tuy nhiên cũng có lúc khi bắt đầu một việc gì đó “tham vọng” chỉ là trở ngại. Ví dụ khi ta nhập dữ liệu vào máy tính, nếu cứ nghĩ là “phải nhanh hơn nữa”, “sau một tháng phải đánh được 200 chữ trong vòng một phút” v.v... chúng ta sẽ không thể tập trung được. Cũng giống như vậy, khi chúng ta đang chạy

marathon mà cứ nghĩ rằng “không biết còn bao nhiêu kilômét nữa nhỉ” thì sẽ rất mệt và mất sức.

Cho nên, trước khi bắt đầu việc gì đó cho dù có đặt mục tiêu với chày bồng “tham vọng” thì khi đã bắt đầu bạn hãy quên hết đi và hoàn toàn tập trung vào “việc phải làm”. Nếu làm được như vậy sẽ không bị mệt mỏi bởi “dây thần kinh suy nghĩ” và có thể có được sức mạnh. Lúc đó “tham vọng” sẽ có tác dụng kích thích ý chí vươn lên.

**“Nghiện tán dương” là gì?**

Chương trình tivi cũng hay giới thiệu những nhân vật được mọi người khắp thế giới tán dương như ngôi sao điện ảnh hay những nhà kinh doanh trẻ đã thành công trong lĩnh vực kinh doanh mới. Chúng ta đôi khi cũng cảm thấy ghen tị với họ, cho rằng “họ thật hạnh phúc”, “mình cũng muốn được như họ” v.v...

Tuy nhiên, những người được mọi người tán dương có thực sự hạnh phúc? Con người thường không có lòng tin với bản thân nhưng nếu được tán dương “sự mất lòng tin” đó sẽ nhất thời biến mất. Chính

trong khoảnh khắc đó, bản thân cảm thấy “à... cảm giác này thật là thích”. Nhưng “sự thoải mái” đó không kéo dài mãi nên con người lại trở lại cảm giác “thiếu tự tin” và lúc đó lại đòi hỏi những kích thích, những sự tán dương lớn hơn. Việc lặp đi lặp lại như vậy khiến con người sẽ ngày càng muốn được tán dương và dần dần sẽ bị nghiện.

Có lẽ bạn sẽ thấy lạ là tại sao chúng ta phải mất công tạo ra “sự thiếu tự tin” để có được sự tán dương mới. Cơ chế của trái tim lúc này như sau: “sự thoải mái”

có được nhờ vào sự tán dương chẳng qua chỉ là cảm giác thoải mái trong khoảnh khắc khi “sự thiếu tự tin” tự nhiên biến mất hoàn toàn. Nếu một lần có được niềm vui đó trong đầu sẽ ghi nhớ. Nhưng để lại có được niềm vui đó con người lại phải một lần nữa tạo ra sự bất an lo lắng vì “sự thiếu tự tin” để rồi lại làm nó biến mất. Người ta hiểu nhầm rằng “nếu đau khổ sẽ cảm nhận được hạnh phúc”. Tôi cũng nhiều lần nói rằng sự nhầm lẫn này là do “vô tri”.

Một điều đáng sợ hơn nữa của việc

“nghiện tán dương” chính là đôi khi sự hiểu nhầm này không chỉ ảnh hưởng đến “sự thiếu tự tin”. Kết quả là người ta nghi ngờ chính mối quan hệ tốt đẹp mà người ta đã mất công xây dựng hay suy nghĩ bi quan lo lắng rằng “mình có thực sự hợp với công việc từ trước mình vẫn làm?”. Những vụ scandal của những người nổi tiếng cũng không phải là hoàn toàn không có liên quan gì đến cơ chế này của trái tim.

Con người được tán dương vì họ có năng lực và sự nỗ lực tương ứng. Nếu người

ta tiếp nhận nó một cách bình thường thì không có vấn đề gì. Điều tôi muốn cảnh tỉnh là chúng ta không nên ghen tị với những “tán dương” mà người khác có được rồi so sánh với mình khiến bản thân mình phải suy nghĩ. Bản thân những “người được tán dương” nhìn bề ngoài có vẻ hạnh phúc nhưng thực ra họ vẫn có những nỗi khổ vì được “tán dương”. Nên chúng ta hãy vô tư mà từ bỏ mọi sự ghen tị.

**Không thể sung sướng tột cùng với những lời khen ngợi**



Cho dù chưa được “tán dương” như ngôi sao nhưng nhiều khi người ta cũng được mọi người khen ngợi như “bạn có cái túi đẹp thế nhỉ” hay “bạn làm việc nhanh thật”. Đặc biệt nếu những điều bản thân mình coi trọng mà được khen ngợi thì chúng ta sẽ rất vui sướng. Cũng có người khi đạt được trạng thái sung sướng tột cùng họ thường nói một cách tự mãn như “thực ra tôi đã mua nó ở Pháp đấy” hoặc “không công việc này khá vất vả nhưng...”. Lúc đó đối phương sẽ cảm thấy phiền và chính bản thân người nói như vậy cũng thấy mệt mỏi.

Khi được khen ngợi, người ta lộ rõ vẻ sung sướng và hay bị cho là “tính cách không tốt” nhưng vấn đề lớn hơn là nếu không được khen ngợi thì sức cố gắng của con người sẽ suy giảm. Có lẽ chúng ta cũng nên cảm ơn những người khen ngợi mình. Nhưng nếu coi những lời khen ngợi là mục đích sống, là hiệu quả cuộc sống thì có một điều đáng lo lắng “nếu không được khen thì sao?”.

Nếu lặp đi lặp lại hành động để thay thế những bất an đó bằng những lời khen ngợi khác thì trái tim sẽ hình thành một

phản xạ có điều kiện là “nếu được khen thì vui sướng” “không được khen thì buồn bã” rốt cục là cho dù có được khen cũng vẫn không thực sự thấy thỏa mãn. Thực ra, nó chỉ là khoảnh khắc vui sướng lúc được khen thôi và nếu không được khen nữa người ta lại cảm thấy buồn chán. Thậm chí khi bị chê bai dù chỉ là những chuyện rất nhỏ người ta cũng cảm thấy buồn rầu.

Kết quả là khi có điều không bằng lòng với người khác dù chỉ chuyện nhỏ nhặt cũng có thể khiến chúng ta bất mãn và

coi họ giống như những “người quá tự cao tự đại”. Vậy nên chúng ta hãy hiểu rằng trong những lời khen ngợi cũng chứa đựng những rủi ro mà mình chưa lường trước được và nếu nhận thấy mình đang phấn khích bởi những lời khen ngợi thì hãy thức tỉnh với suy nghĩ “à mình đang vui sướng với một phản xạ có điều kiện”.

“Dạy dỗ bằng cách khen ngợi” cũng chứa đựng nguy cơ

Tôi biết rằng cách giáo dục gọi là “dạy dỗ bằng cách khen ngợi” đang rất thịnh

hành nhưng tôi cho rằng đây không phải là phương pháp đáng tin. Nếu điều này đúng thì giới trẻ bây giờ tính cách phải điềm đạm hơn ngày xưa chứ. Bởi vì so với trước kia chúng hay được khen là “con ngoan, con ngoan” hơn cơ mà. Tuy nhiên những đứa trẻ nhận được nền giáo dục như vậy đáng lý phải đầy tự tin và có khả năng chịu đựng tốt nhưng ngược lại chúng là những đứa trẻ đáng lo lắng. Trong công ty cũng vậy có người vừa mới bị cấp trên nhắc nhở đã tức giận hoặc khóc lóc.

Có lẽ đến đây các bạn cũng đã nhận ra điều gì đó nhưng tôi muốn nói rằng việc khen đối phương không hợp lý cũng là một hành vi có tội. Việc chê bai gièm pha để phủ định đối phương là một chuyện nhưng những lời khen ngợi với ý định khẳng định đối phương đôi khi cũng dẫn đến việc phủ định họ. Đến đây có lẽ sẽ có nhiều người thấy khó hiểu tại sao “muốn khẳng định mà lại là phủ định?”. Chúng ta hãy thử suy nghĩ đến trường hợp như thế này. Giả sử bạn có nhiệm vụ đào tạo cho người mới vào. Bạn vừa dạy vừa khen “em nhớ nhanh đấy, giỏi quá”

trước mặt mọi người. Có lẽ bạn nghĩ rằng đối phương sẽ thấy “vui” khi được khen như vậy. Nhưng một mặt lại tạo ra sự bất an cho họ là “phải nhớ nhanh”. Có nghĩa là khi khen một điều gì đó như “em nhớ nhanh đấy” đồng nghĩa với việc tạo ra một điều kiện gì đó như “em phải nhớ nhanh”.

Tương tự như vậy, khi khen ngợi về vẻ bề ngoài của ai đó như “bạn có khuôn mặt thật dễ thương” hay “bạn có dáng đi thật đẹp”. Đối phương chắc chắn không để ý nhưng mặt trái của lời khen này

chính là làm gia tăng cảm giác bất an “nếu già rồi không dễ thương nữa thì sẽ bị chán, có thể là sau 10 năm nữa sẽ không còn được khen”. Để không mang lại cho đối phương những lo lắng đó chúng ta hãy thận trọng, ý nhị khi khen ngợi.

## **Thừa nhận đối phương để phát triển**

Nếu lặp đi lặp lại việc khen ngợi hoặc trách mắng đối phương dựa vào một điều kiện nào đó còn tồi tệ hơn cả việc khen ngợi một cách thái quá. Giả sử trường hợp khi cấp dưới đạt được bằng cấp về



kinh doanh bạn khen là “cậu giỏi quá nhỉ” nhưng nếu họ không đạt được thì bạn lại trách mắng là “như thế thì không được rồi”. Làm như vậy cấp dưới của bạn sẽ nghĩ rằng “à cái ông này, nếu mình đạt được bằng cấp thì ông ấy nể mình còn nếu không thì chắc sẽ bị ông ấy ghét” vì thế họ phải thăm dò thái độ của bạn khiến lòng tự trọng vốn mỏng manh của họ bị tổn thương, dẫn đến việc bạn không thể nào tạo dựng được mối quan hệ tin tưởng với họ được.

Nếu bạn thực sự mong muốn cấp dưới

của mình hay con cái mình sau này trở thành nguồn lực cho mình thì điều quan trọng là phải thừa nhận họ vô điều kiện. Như tôi đã nói, khen ngợi khác với việc chấp nhận đối phương. Thừa nhận đối phương có nghĩa là khi một người hoàn thành công việc nào đó cho dù bạn không khen ngợi khoa trương thì họ vẫn có cảm giác yên tâm rằng trong lúc họ thất bại hay buồn chán bạn sẽ không bỏ rơi họ và họ sẽ cảm thấy bạn là người “thừa nhận họ” “che chở cho họ”. Kết quả là càng ngày bạn càng phát huy được sức mạnh của mình.

## **Khiêm tốn là đức tính tốt**

Có lẽ bạn cũng đã từng cảm thấy khó chịu khi ai đó được khen mà lại quá khiêm tốn? Trước kia khi còn trẻ và nông nổi nếu được khen về quần áo tôi cũng thường rất ngại ngần trả lời lại là “Không, bộ đồ này cũng chẳng hay ho gì” hoặc “Mình chẳng bao giờ chọn được bộ phù hợp cả. Lúc nào cũng cái màu này, không thay đổi được”.

Dần dần tôi đã học được rằng “cảm giác thoải mái” khi được khen thực tế là một sự kích thích khiến người ta mê muội nên

rất rắc rối. Nếu khen với một lượng vừa phải thì lời khen ngợi sẽ đánh thức được ảo giác để cảm thấy rằng “à vui ghê”. Nhưng như trường hợp của tôi thì hoàn toàn do không tự tin vào trang phục của mình, lúc nào cũng lo lắng không biết mọi người nhìn mình như thế nào nên tôi bị rơi vào trạng thái quá tự ý thức về bản thân. So với một người bình thường, nếu một người mất tự tin và quá tự ý thức về bản thân mà được khen quá nhiều thì họ sẽ trở nên quá phấn khích và hoàn toàn mất đi ý thức.

Rõ ràng điều này không hay chút nào nên hầu hết các trường hợp đều phủ nhận lời khen của đối phương. Lúc đó, đối phương sẽ phải đi theo hướng lời phủ định của bạn là “không, làm gì được như thế”, nếu là một người dễ nổi cáu họ sẽ rất khó chịu vì nghĩ thầm trong bụng rằng “đã mất công khen lại còn ra vẻ”. Tôi ví dụ như vậy để thấy rằng nếu “khiêm tốn” quá mức cũng trở thành kiêu căng.

Chúng ta nên thận trọng đáp lại lời khen. Tốt nhất là nên đáp ngắn gọn “cảm ơn” hoặc “tôi rất vinh dự”. Dù sao thì đối

phương cũng không hẳn nói thật lòng nên đáp như vậy cũng không có vấn đề gì. Nếu là mối quan hệ thân mật thì bạn có thể nói “bạn khen tiếp đi” hay “bạn khen mình đấy à?” thì câu chuyện sẽ rất hài hước.

## **Từ chối lời nhờ vả có phải là việc xấu?**

Có những người biết rõ lượng công việc được giao vượt quá khả năng hoàn thành của mình nhưng sợ bị đánh giá thấp nên họ không từ chối mà cố gia sức làm đến mức bị stress.

Việc đánh giá xem cách xử lí công việc của bạn có hợp lý hay không không phải dựa vào những lí do từ chối công việc một cách kiêu ngạo như “công việc này không phù hợp với tôi”. Nếu dựa vào những lí do như vậy thì bạn không nên từ chối. Bởi vì khi nói ra những lí do như “tôi không muốn làm” hoặc “tôi không làm” những công việc đáng ra phải làm là bạn không quan tâm đến việc người khác đánh giá về mình như thế nào.

Mặc khác nếu tiếp nhận công việc đó thì bạn sẽ phải rất cố gắng, mà chất lượng

cũng chưa chắc đã được đảm bảo được trong khi lại chiếm hết thời gian cá nhân của mình. Nếu công việc đó ảnh hưởng đến bản thân mình như vậy thì bạn phải thoát ra khỏi điều đó.

Một điểm chú ý khi từ chối lúc là không được trách móc đối phương. Sự trách móc chính là trạng thái của giận giữ sẽ lấy đi sự bình tĩnh của đối phương, khiến họ không thông cảm cho mình. Cách tốt nhất là thay đổi tình thế giải thích cho họ hiểu rằng mình cũng đang vì lợi ích của họ. Bạn nên nói chuyện tập trung vào



“bản thân công việc” như “công việc này có vẻ không xong kịp thời hạn rồi, sắp khích lệ anh em đi” hoặc “công việc gấp rút, vất vả quá anh có thể cho thêm người được không?” thì sẽ dễ nói chuyện hơn.

Hoặc cũng có thể có trường hợp bạn mệt mỏi và mong được cấp trên thông cảm. Bạn nghĩ rằng với lí do đó sẽ “đánh vào lòng cảm thông” của đối phương nhưng thực ra không phải vậy. Nếu là một công việc thực sự phải từ chối thì cách tốt nhất là chúng ta phải làm thế nào để thuyết phục được đối phương.

## **Thoát khỏi ảo tưởng của cái gọi là “bình đẳng”**

Có những người so sánh lượng công việc của mình với người khác rồi than vãn rằng: “Tôi phải xử lý cả trăm tờ chứng từ kế toán nhưng người kia chỉ có 30 tờ mà vẫn nhận được lương như nhau. Đúng thật là...”. Rất nhiều người có suy nghĩ “Thật không công bằng nếu lương không được trả theo lượng công việc. Trong thế giới này cần có sự công bằng”.

Thực ra “xã hội công bằng” là văn hóa mà những người phương Tây tạo ra kể từ

sau cách mạng Pháp. Đúng là “xã hội nên công bằng” nhưng sự thật đáng buồn là xã hội không hề công bằng.

**Mỗi người tự tạo ra cho mình một mẫu tính cách riêng.**

Mỗi người sẽ thấy rất công bằng nếu như được đón nhận cách ứng xử phù hợp với mẫu tính cách của mình. Có nghĩa là việc suy nghĩ “cần có công bằng” chẳng qua chỉ là một “lý thuyết” xem nhẹ “năng lực tính cách” của chúng ta.

Nếu cách xử lý công việc chưa tốt thì vấn

đề là bạn phải nhờ điều chỉnh lượng công việc cho mình. Nhưng đằng này bạn lại than vãn với cấp trên là “tại sao người kia chỉ phải xử lí 30 tờ?”. Bằng cách này bạn khó mà nhận được sự thông cảm của cấp trên.

Làm như vậy chỉ khiến mình căng thẳng và trông khó coi hơn thôi. Đó chính là “tổn thất”. Nhìn về lâu về dài thì chúng ta phải thoát ra khỏi sự ảo tưởng của “công bằng” mà tự rèn giũa bản thân. Đó mới chính là “có lợi”.

# Chương IV: “ĐỒ KỊ” ”TẠO RA SỰ THANH THẢN”

## Cơ chế của “lòng đố kị”

Rất nhiều người luôn mang người khác ra để so sánh như “Người kia lúc nào cũng nhận được toàn việc thú vị còn mình thì toàn những công việc vất vả...” hay “Tại sao chỉ có cô ấy là được ưu ái?”.

Lòng đố kị được sinh ra từ ham muốn trần tục là coi trọng việc đánh giá bản thân. Đó là việc xoi mói đối phương chứ

vấn đề thực sự không phải ở đối phương.

Giả sử, trong trường hợp bạn đang rất mong chờ đến giờ hẹn ăn trưa cùng với một người bạn nhưng đến phút cuối thì anh ta lại nói là bận việc nên không đến được. Nếu bạn biết lí do anh ta không đến là để đi gặp một người bạn khác, lúc đó chắc chắn bạn sẽ tức giận và cho rằng “anh ta đã thất hứa”. Tuy nhiên trong hoàn cảnh đó tâm trạng bạn sẽ nảy sinh nghi vấn. Bạn sẽ tò mò người bạn anh ta đi gặp kia là ai mà anh ta lại coi trọng người đó hơn mình? Sự thật chính là bạn

đang so sánh mình với ai đó và nghĩ rằng “mình không còn giá trị, mình thua kém người ta”. Chính điều đó khiến bạn bực bội. Đây chính là lòng đố kị.

Tuy nhiên thật khó để bản thân thừa nhận chuyện đó, hơn nữa bạn cũng không muốn thừa nhận bởi nó làm bạn mất thể diện. Bạn sẽ cảm thấy đó như một sự sỉ nhục vì người kia đã không coi trọng bạn. Chính vì vậy bạn đã viện ra một lí do hết sức chính đáng là “đã hứa rồi thì phải giữ lời”. Nếu không làm vậy bạn sẽ mất tự tin và cảm thấy bất an, lo lắng cho

sự đánh giá về mình. Những điều lo lắng đó thậm chí còn khiến bạn bức bối không yên.

Nhưng việc lấy lại lòng tin đã bị phá vỡ kia bằng việc đưa ra lí do chính đáng như trên để đổ lỗi cho đối phương sẽ có hiệu quả ngược lại. Bất kể là đối phương vô tình hay hữu ý thì điều đó sẽ hạ thấp đánh giá về bạn hơn nữa. Nếu họ gay gắt, bạn sẽ thấy xấu hổ vì mình đã quá để ý đến sự đánh giá về bản thân. Vậy nên, chúng ta hãy điều chỉnh bản thân.

**Phương pháp đơn giản để đo lường**



## “lòng đố kị”

Cũng có người nghĩ rằng “bản thân mình không đố kị đến mức như vậy”. Nhưng thực tế có đúng như thế không?

Để biết được mức độ đố kị của mình, bạn hãy thử suy nghĩ xem khi bị ai đó thất hứa bạn có thể tha thứ cho đối phương với những lí do như thế nào? Nhiều người sẽ chấp nhận những lí do về công việc hay ốm đau. Có những người khoan dung như “nếu là họ đi hẹn hò với người yêu thì cũng hơi bực mình một chút nhưng vẫn tha thứ được” nhưng

cũng có người nghĩ rằng “cho dù có ốm đi nữa nhưng đã hẹn từ trước rồi thì phải biết giữ gìn sức khỏe chứ”. Có người không có lòng tin đến nỗi họ so sánh mình với tất cả mọi thứ. Trong câu chuyện tranh cãi của những người yêu nhau, chúng ta thường nghe thấy những câu như “giữa em và công việc anh chọn bên nào?”

Trên thế giới cũng có những người có lòng đố kỵ cao ngoài sức tưởng tượng. Chúng ta phải hết sức thận trọng để không nên làm gì khơi gợi ra lòng đố kỵ

của người khác. Suy nghĩ đó cùng với việc đối xử tử tế với mọi người sẽ là tấm chắn bảo vệ trái tim mình khỏi những “bụi lửa” rơi xuống.

## **Biến lòng đố kỵ trở nên “thanh thản”**

Mỗi tối khi đi ngủ, chúng ta phải trấn trọc rằng “tại sao người đó lại chọn cô ta chứ không phải mình?” hay “tại sao chỉ mỗi cô ta được thăng tiến mặc dù chẳng làm được gì to tát?”. Lòng đố kỵ khiến chúng ta không hề cảm thấy vui vẻ thậm chí nó còn làm cho chúng ta đau đớn đến nghẹt thở. Vậy tại sao con người không

từ bỏ lòng đố kỵ cho dù nó chẳng có ý nghĩa gì? Thực ra, vì nó khiến trái tim họ cảm thấy hả hê.

Trái tim ghét trạng thái bằng phẳng, yên ổn không một gợn sóng. Sự đố kỵ ghen tức là đau buồn, khổ sở nhưng cảm giác đau buồn, khổ sở ấy lại là một kích thích rất mạnh mẽ. Trái tim con người muốn có sự kích thích đó, bởi vì họ muốn thời phùng sự nhàm chán làm cho cuộc đời mình có kịch tính để thực sự cảm nhận được rằng “mình đang sống”. Kết quả là người ta nhầm lẫn rằng “lòng đố kỵ khiến

họ thấy hả hê”.

Điều này nếu nói theo “cơ chế của não bộ” thì sẽ dễ hiểu hơn. Chúng ta tạm bỏ qua những giải thích khoa học để xem trái tim xử lý như thế nào. Ta có câu trả lời là dù bất cứ việc gì; trái tim cũng hoạt động với tiêu chuẩn “nhận được kích thích và muốn hưng phấn hơn”.

Hơn nữa trái tim là thứ “ăn tạp” nên không chỉ chọn những kích thích “tốt”. Nó tiếp nhận tất cả các loại kích thích kể cả sự hưng phấn khi thắng lớn trong cuộc cá đua ngựa hay cả những cảm xúc hồi

hộp đến mức không ngủ được của bệnh tương tư hay cả sự nghiện ngập ma túy, thậm chí cả lòng đố kỵ. Chỉ cần tác động mạnh được đến nó là được. Đôi khi những điều đó trở thành tật xấu khó sửa.

Người ta rất khó nhận ra ảnh hưởng xấu của nó. Có thể nói rằng lòng đố kỵ còn phiền phức hơn cả ma túy. Đến khi nhận ra điều đó thì bản thân cũng đã quá mệt mỏi rồi nên chúng ta hãy sớm đốt cháy lòng đố kỵ đáng sợ ấy trong tim trước khi nó trở thành thứ gần như cố hữu trong con người mình.

## **“Đắm đuối trong tình yêu” cũng dễ dẫn đến chia tay**

Tôi xin chú ý những người hay than vãn rằng “Gần đây ở cạnh anh ấy cũng thấy chán” mặc dù tôi rất nhớ cái cảm giác hồi hộp của những ngày đầu yêu nhau và sự quan tâm của anh ấy khi tâm trạng không vui nhưng “gần đây anh ấy vừa quan tâm lo lắng xong thì lại lạnh nhạt luôn”. Có lẽ bạn “quá đắm đuối vào tình yêu” nên luôn đòi hỏi sự kích thích ở tình yêu.

Cảm giác hồi hộp trong tình yêu có vẻ rất

tuyệt vời nhưng thực ra bản thân nó lại là một kích thích của “sự bất an”. Bản thân con người tự tạo ra bất an rằng “nếu tình cảm với anh ấy không suôn sẻ sẽ làm thế nào?” để hồi hộp lo lắng. Cho nên nếu mối quan hệ giữa hai người ổn định, không có sự bất an, lo lắng đó nữa sẽ dần dần mất đi cảm giác hồi hộp, mong ngóng.

Việc mất đi cảm giác bất an chắc chắn là một điều đáng được hoan nghênh. Tuy nhiên, nếu đòi hỏi ở tình yêu những kích thích thì một điều trớ trêu là tình yêu



càng suôn sẻ người ta càng có cảm giác thất vọng, chán nản. Lúc đó, người ta sẽ đòi hỏi những kích thích mới mẻ hơn, đôi khi nó dẫn đến sự ghen tuông vô lối, cãi vã tạo ra bất an về sự chia tay. Nếu mức độ nghiêm trọng có thể họ sẽ bắt đầu gặp gỡ người khác. Đương nhiên, lúc đó mối quan hệ với người mới cũng sẽ không suôn sẻ và tiếp tục lặp lại như vậy và dẫn đến chia tay.

Họ tự mình phá vỡ mối quan hệ với đối phương rồi lại khóc lóc tìm kiếm ở đâu đó cái gọi là “hạnh phúc”. Thói quen ấy

do họ không biết thực sự “hạnh phúc” là gì. Nhắc đến “hạnh phúc” có lẽ có nhiều người hình dung đến cảm giác sung sướng như muốn nhảy cẫng lên. Nói đơn giản chính là sự kích thích. Chẳng phải trạng thái mà trái tim không có điều gì buồn khổ là “hạnh phúc” hay sao? Đó là trạng thái yên bình không có một gợn sóng trong trái tim hoàn toàn khác so với sự hưng phấn do có kích thích. “Đắm đuối tình yêu” chính là lúc người ta mong đợi giây phút hai người có thể ngồi uống trà một cách yên bình mà nhiều người có cảm giác “buồn chán”. Chẳng

phải chính lúc đó là hạnh phúc thực sự hay sao?

## **“Đánh lén sau lưng” do lòng đố kỵ**

Nếu bạn trai của bạn khen cô diễn viên thì bạn không nghĩ gì nhưng nếu anh ấy khen bạn của bạn là “cô ấy đáng đẹp nhỉ!” có phải bạn sẽ trả lời ngay là “ừ... nhưng mà...” và cố tìm ra khuyết điểm của cô ấy đúng không? Con người thường có thói quen lấy người khác ra làm đối tượng so sánh.

Người ta coi diễn viên là những người

thuộc “thế giới khác” nên rất dễ tách biệt với mình và khó lấy họ ra làm đối tượng so sánh. Cho nên dù anh ấy có khen cô diễn viên thì bạn cũng không cảm thấy buồn và có cảm giác mình mất giá trị. Nhưng nếu anh ấy khen bạn bè – những người bằng vai phải lứa với bạn thì bạn sẽ dễ lấy họ ra làm chiếc gương để soi mình vào đó. Mặc dù bạn trai của bạn chỉ khen cô ấy thôi nhưng bạn sẽ thấy khó chịu vì nghĩ rằng “Anh ta thích đánh giá bạn mình thay vì nói chuyện với mình. Có nghĩa là anh ta đang so mình với cô ta và nghĩ mình không có giá trị gì

hay sao?”.

Lúc đó trong lòng bạn sẽ muốn nói là “Em sẽ buồn đấy. Hãy trân trọng em hơn”. Tuy nhiên, bạn coi đó là sự sỉ nhục nên không nói ra miệng mà sẽ xoi mói người bạn kia. Bạn cảm thấy mình bị đánh giá thấp trong khi người kia được đánh giá cao nên muốn “đánh lén sau lưng” để hạ thấp uy tín của người kia. Nhưng không may là những người xung quanh sẽ nhận ra điều đó và coi đây là điều đáng xấu hổ.

Điều đáng nói mặc dù bạn muốn đối

phương coi trọng mình hơn nhưng lại đang tự hạ thấp mình. Những người “không thể từ bỏ suy nghĩ đó” xin hãy nhớ lại điều tôi đã nói về lòng đố kỵ ở trên. Nếu bạn nhận thức được rằng “nếu đòi hỏi sự kích thích ở lòng đố kỵ sẽ buộc miệng nói ra những điều hạ thấp giá trị của mình” thì bạn sẽ không đố kỵ nữa.

## **Đố kỵ với cả cảnh vật và lời bài hát**

Trong lúc bạn đang hăng hái nói chuyện, nếu đôi phương nhìn cảnh vật xung quanh hay nhìn lên bộ quần áo treo ở cửa thì ngay lập tức bạn sẽ thấy rất khó chịu.

Đây cũng chính là “lòng đố kỵ”. Bạn sẽ nghĩ rằng “à người này còn thích cảnh vật xung quanh hơn cả mình” hay “anh ta thích nhìn bộ quần áo ngoài cửa hơn” và đem mình ra so sánh với cả cảnh vật và quần áo để ghen tuông.

Lúc này nếu là người lần đầu tiên bạn gặp hoặc người bạn không thích thì bạn sẽ không bận tâm. Nhưng nếu người đó là người mà bạn muốn thân hay để ý thì chắc chắn bạn sẽ ghen. Nhưng thực tế rất ít người ý thức được điều đó mà họ thường nghĩ theo hướng “khi nói chuyện

với người ta mà cứ nhìn đi chỗ khác đúng là không phải phép”.

Điều này là do bản thân họ muốn được người khác “chú ý” nhưng không đủ tự tin nên muốn người khác chăm chú nhìn về phía mình. Kết cục là bất cứ điều gì họ cũng mang ra so sánh với mình rồi ghen tuông vô lối. Suy nghĩ muốn đối phương nhìn về phía mình vốn là tính xấu nên cho dù đối phương không phải là người họ thích đi chăng nữa họ vẫn không thể bỏ qua việc họ cứ hướng về phía khác khi nói chuyện. Điều này cũng



giống như việc trẻ con không được cung  
nịnh sẽ òa lên khóc vậy.

Bạn tôi có kể một câu chuyện dễ thương  
như thế này. Cô ấy rất khó chịu với việc  
người yêu mình cứ lảm nhảm lời bài hát  
khi hai người ngồi cùng nhau. Cô ấy ghen  
cả với lời bài hát đó. Việc ghen tuông  
này đúng là nực cười. Nếu khi nào bạn  
có cảm giác là đang so sánh mình với cái  
gì đó như “anh ấy coi trọng... hơn tôi”  
thì hãy thả lỏng cơ thể và nghĩ rằng “em  
cũng chỉ muốn anh quan tâm tới em thôi”.

**Tránh né sự thật bằng chiếc áo giáp**

Ghen tuông rồi tức giận vì người khác không coi trọng mình là cảm giác hoàn toàn chân thực không hề giả tạo. Nhưng suy nghĩ đó là điều đáng xấu hổ nên người ta không muốn thừa nhận. Cho nên người ta cần khoác bộ áo giáp để vũ trang, để mặc sức ghen tuông và đổ lỗi cho người khác.

Lúc đó con người hay nói là “khách quan đánh giá thì làm vậy cũng là điều đương nhiên” hoặc “suy nghĩ theo lẽ thường tình đi chẳng nữa thì cũng thấy chẳng ra sao cả” nhưng đâu có tồn tại cái gọi là

“khách quan” hay “lẽ thường tình”. Dù tôi chưa điều tra tất cả mọi người trên thế giới nhưng cũng nhận ra rằng tất cả điều đó chỉ là giả dối. Chẳng qua chỉ là khoác trên mình một chiếc áo giáp rẻ tiền nên mọi điều xấu xa bên trong đều lần lượt lộ ra hết và những người xung quanh cũng sớm nhận ra nó thậm chí ngay cả bản thân người đó cũng sẽ cảm thấy rất nặng nề.

Ngược lại, nếu người khác nói bằng giọng mang tính khách quan kiểu như vậy thì bạn cũng nên tạo một thói quen là thử

tưởng tượng xem “nếu người này cởi bỏ bộ áo giáp kia thì trông như thế nào nhỉ?”. Bạn chỉ cần tiếp nhận vấn đề một cách nhẹ nhàng như “à chẳng qua người đó chỉ muốn mình nhìn họ” sẽ không có vấn đề gì.

## **Không ai không mang trên mình một chiếc áo giáp**

Có những người rất tuyệt vời, luôn vui vẻ và đối tốt với mọi người nên gặp họ chúng ta thấy rất vui vẻ, thoải mái. Nhưng nếu tìm hiểu kỹ hơn ta vẫn thấy trong họ có phần nào đó mình chưa biết

tới. Bởi một người dù nhìn có vẻ rất tuyệt vời nhưng họ vẫn mang trên mình một chiếc áo giáp che giấu những điều mà chỉ những người thân của họ mới biết.

Là con người ai cũng có lý tưởng “muốn trở thành như thế này”. Lý tưởng ấy phụ thuộc vào quan niệm sống của người đó. Ai cũng có suy nghĩ muốn tạo ra ấn tượng như “tôi là người có quan niệm như thế này” nên mỗi người sẽ có cho mình một chiếc áo giáp với độ dày mỏng hay chất lượng tốt xấu khác nhau. Nhưng

chắc chắn một điều rằng họ có che giấu điều gì đó.

Mọi người có thể khoác chiếc áo giáp đó ngay cả với chính mình cũng được, nhưng thực tế người ta không thể làm được điều đó. Lúc nào cũng mang trên mình một chiếc áo giáp thì quá mệt mỏi nên ai cũng muốn cởi bỏ nó ra khi có cơ hội. Cho nên những người trong gia đình, người thân, người yêu là những người có thể chấp nhận điếm xấu đằng sau cái vỏ bọc áo giáp đó.

Tần suất cởi bỏ chiếc áo giáp sẽ tỉ lệ với

những điều xấu xa được che giấu bên trong, nếu càng nhiều, càng nặng người ta càng muốn cởi bỏ nó. Những người tuyệt vời thì bên trong rất ít điểm xấu nên dù họ không cởi bỏ áo giáp hoặc có cởi bỏ đi chẳng nữa thì cũng không gây ảnh hưởng xấu.

Tuy nhiên, những người tuyệt vời đó khi cởi bỏ áo giáp thì họ vẫn bộc lộ những điểm xấu, tuy không nhiều, nhưng cũng có thể khiến chúng ta vô cùng kinh ngạc và có cảm giác như họ là “kẻ đạo đức giả” hay “mình đã bị lừa”. Đó cũng là

bằng chứng cho một tính cách xấu. Bởi vì mặc dù bản thân mình đang mang một chiếc áo giáp rồi cởi bỏ nó trước ai đó nhưng lại yêu cầu người khác tiếp tục mặc chúng. Như vậy là ép buộc mong muốn của người khác với suy nghĩ “chỉ mình mình không muốn nhìn thấy những điều xấu xa”.

Nói như vậy nhưng việc nhìn thấy những điều xấu xa không phải là việc gì hay ho. Rõ ràng là một người khi ở công ty thì tỏ ra lịch thiệp nhưng về nhà thì hay cáu gắt là không hay. Hoặc giả không phải vậy đi



chẳng nữa thì nếu cởi bỏ lớp áo giáp kiêu gì cũng gây ảnh hưởng đến người khác. Điều quan trọng là phải nhận thức được điều đó để hạn chế những mặt chưa tốt. Mặc khác cũng đừng nên phản ứng thái quá khi người khác cởi bỏ chiếc áo giáp của họ mà chỉ nên nhẹ nhàng tiếp nhận bằng suy nghĩ “họ đã cố gắng để không phải lúc nào cũng cẩu gắt như vậy”. Đó chính là cách ứng xử vừa để bảo vệ mình vừa để thừa nhận người khác.

**Thỉnh thoảng hãy dọn dẹp bên trong**

## chiếc áo giáp

Sự nỗ lực để “không đố kỵ, nói xấu người khác” “không nói dối” giống với việc giữ nghiêm giới luật trong đạo Phật. Tuy nhiên, những người không tu hành theo đúng phương pháp thì rất khó cảnh báo mình. Mặc dù trong lòng đang “muốn nói xấu” “muốn nói dối” nhưng lại khoác trên mình chiếc áo giáp dày và cố kìm nén nên sẽ bị stress.

Những căng thẳng tích tụ dần sẽ bộc phát, khoét những vết thủng trên áo giáp để thoát ra ngoài và những nỗ lực để che

giấu cũng chỉ giống như những bọt nước không còn có tác dụng. Cho nên điều quan trọng để những điều xấu không tràn ra ngoài không phải là làm cho chiếc áo giáp dày lên mà là vớt bỏ dần dần từng cái từng cái rác rưởi bên trong nó. Nhưng nếu chỉ dọn dẹp như vậy những rác rưởi tiếp theo lại tích tụ lên bởi chính suy nghĩ “chỉ cần dọn vệ sinh là được” nên quan trọng hơn nữa là phải tạo thói quen để không tạo ra những rác rưởi. Để làm được như vậy chúng ta cần phải thay đổi để tính cách tốt hơn như tôi đã nói ở Chương 1.

## Hãy vui mừng trước “hạnh phúc của người khác”

T hạt khó để “không đố kỵ”. Có lẽ nhiều người đã từng trải qua cảm giác mặc dù trong lòng rất muốn chúc phúc cho người bạn thân chuẩn bị kết hôn nhưng lại không thể tránh khỏi sự ghen tị “cô ấy thật hạnh phúc... thế mà mình vẫn chưa có người yêu” nên tâm trạng lại phảng phất một nỗi buồn.

Khi nhìn thấy một điều tốt hoặc một ai đó hạnh phúc, người ta thường so sánh với điều đó và thấy tủi thân cho mình nên lúc

đó con người rất dễ buồn. Ngược lại, khi nhìn thấy một việc tốt đẹp bỗng nhiên tội tệ đi hoặc thấy ai đó đang rất hạnh phúc bỗng nhiên chỉ vì một nguyên nhân nào đó trở nên bất hạnh, người ta sẽ nghĩ rằng “thà như mình còn tốt hơn” nên thấy an lòng và rất vui vẻ. Vì cứ lặp đi lặp lại tâm trạng như vậy nên người ta không thể nào vui mừng thực sự ngay cả khi người thực sự thân thiết với mình hạnh phúc.

Cho nên người ta cố gắng cười nói chúc mừng họ với suy nghĩ “hạnh phúc của bạn thân nên mình phải vui chứ”. Nhưng

sự thật là suy nghĩ “sự bất hạnh của người khác là mật ngọt” không hề thay đổi. Nếu không nếm được mật ngọt đó họ sẽ rất ghen tị dẫn đến xa lánh bạn bè, mỗi lần gặp sẽ không thoải mái và điều đó có thể lộ ra một lúc nào đó.

Hơn nữa tự bản thân sẽ tập trung chú ý vào việc mình không thể vui mừng vì hạnh phúc của người bạn thân. Cho nên cảm giác bực bội, buồn chán lại càng nặng nề hơn. Nhưng nếu đã chán ngán cảm giác khó chịu bực bội ấy, trái tim sẽ nhận ra rằng “vui mừng với hạnh phúc

của bạn bè sẽ thoải mái hơn”. Sau đó, bản thân sẽ tập trung suy nghĩ vào việc “cảm giác nhẹ nhõm yên bình” khi vui mừng cho hạnh phúc của bạn. Nếu làm được như vậy, trong lòng sẽ nhận ra “chính hạnh phúc của người khác mới là mật ngọt” chứ không phải “sự bất hạnh của người khác là mật ngọt”. Lúc đó, tự nhiên bản thân mình sẽ có thể vui mừng với hạnh phúc của người khác.

# **Chương V: “Đầy bất mãn” “Tỏa hương thơm”**

## **“Hội nói xấu” là bữa tiệc ma thuật**

Bạn định hết giờ làm sẽ đi uống nước cùng đồng nghiệp và tha hồ nói xấu sếp nhưng đôi khi ý định đó bị dập tắt trên đường trở về nhà. Đôi khi, tôi cũng lơ đãng nên buột miệng những câu như “người kia lý thuyết thì giỏi nhưng rất hay cáu gắt nên chẳng ra sao”. Cho dù là người đã tu hành để rèn luyện tâm hồn nhưng vẫn có thể xuất hiện suy nghĩ đó.



Bản chất con người là thường đặt mình lên trên cao và thích nói xấu người khác.

Tại sao con người hay nói xấu người khác? Bởi vì người ta cho rằng mình đúng nên kiêu căng, hợm hĩnh và tự mãn. Cho dù sự tự mãn đó là đáng xấu hổ nhưng người ta dễ dàng nói xấu người khác với ý định “phê phán” họ. Người ta làm ra vẻ nói điều gì đó về người khác rồi nhìn vào cái gương phản chiếu đó để niệm thần chú cho mình “Mình đúng là tuyệt vời khi biết được anh ta là kẻ xấu, mình là nhất. Chắc chắn mình còn tiến xa

hơn nữa”.

“Hội nói xấu” là nơi tập trung rất nhiều người với ý định nói xấu người khác. Ở đó mỗi người đều mang cho mình một chiếc gương để tổ chức một bữa tiệc ma thuật. Họ tha hồ “phê phán” nào là “nhà chính trị kia không ra gì” hay “đưa cái người kia lên ti vi chỉ làm hỏng cả chương trình”...trong khi mặc sức tự cao tự đại “chúng ta quá giỏi” “chúng ta còn làm được hơn thế” “chúng ta chắc chắn sẽ làm tốt”.

Họ đang nói xấu người khác mà không

biết rằng chính mình đang mắc vào những trò ma thuật. Đối với những người hiểu biết thì những trò như vậy thật nực cười và lố bịch nên họ thường biết cách tránh xa những kẻ chuyên ba hoa nói xấu đó. Chỉ còn lại quanh họ là những kẻ xấu xa, hợm hĩnh.

## **“Nói xấu có thể giảm stress” là một ảo giác**

Có lẽ bạn đã từng gặp trường hợp lúc đầu khi nói chuyện với bạn bè, bạn chỉ định phàn nàn về ai đó không đến nỗi quá gay gắt nhưng cảm giác tức giận lại

trào dâng khiến bạn bất chợt đập bàn gất lên rằng “tớ không thể tha thứ cho gã đó”. Bởi vì trong lời lẽ xoi mói người khác có chứa độc tố của sự tức giận cho nên mỗi lần nói ra, độc tố sẽ phát tác, thấm vào trái tim làm tăng sự tức giận.

Nói xấu khiến sự tức giận lên đến đỉnh điểm và lúc bạn đập bàn gất lên chính là lúc bạn có cảm giác như được giải tỏa rất thoải mái. Thực tế stress không được giải tỏa triệt để nhưng họ lại rơi vào một ảo giác là sự tức giận đó có thể làm tan biến stress.

Chúng ta thử xem sẽ có chuyện gì xảy ra nếu một người đang buồn bã, chán chường cho rằng “mình không làm được việc gì” vì một nguyên nhân nào đó lại trút giận lên người khác không liên quan gì đến nguyên nhân kia. Như tôi đã nói ở trên, trái tim ghét sự buồn tẻ. Vốn dĩ người ta không thể nào thay đổi tâm trạng vì đang đắm chìm trong kích thích của sự buồn bã, chán chường nhưng sự tức giận bột phát ra bằng những lời lẽ như “cái gã đó...” lại có kích thích lớn hơn cả nỗi buồn. Lúc đó trái tim bị tê liệt bởi kích thích ấy nên trong giây lát đã băng quên

đi lo lắng về việc “mình không làm được điều gì” mà hướng sang việc “vui vẻ nói xấu người khác”.

Tuy nhiên, tức giận là độc tố. Nó làm trái tim đau đớn hơn kể cả sau khi đã thỏa sức nói xấu người khác. Khi người ta vẫn có tâm trạng không yên thì tất nhiên stress không thể mất đi. Cũng có người cho rằng phàn nàn, nói xấu người khác là một cách để xả stress giống như việc xả van bình ga nhưng thực ra như vậy không những người ta không thể giải tỏa được mà còn khiến nó lan tràn ra ngấm vào

trái tim. Dù có phàn nàn hay nói xấu thì những từ ngữ định phủ nhận người khác cũng chứa đựng sự tức giận nên tuyệt đối không nên nói ra. Đó cũng là việc làm vì chính bản thân mình.

## **Rượu có thể giải sầu?**

Nhiều người cho rằng rượu có thể giúp họ quên đi stress và khiến họ vui vẻ. Cũng có nhiều người thường ngày thì ít nói nhưng khi uống rượu vào mới thể hiện rõ bản chất. Nếu như vậy thì uống rượu có vẻ cũng khiến người ta hạnh phúc nhưng tôi lại chưa từng nghe thấy

có chuyện đó.

Cồn trong rượu là một độc tố đối với cơ thể. Nếu uống rượu trong tâm trạng stress thì cơ thể sẽ nhận ra rằng “có độc” và cố gắng gửi đến các cơ quan trên cơ thể một thông báo là “phải nhanh chóng loại bỏ nó”. Do đó, cơ thể đang phản kích nên tạm quên đi stress do nhận được một kích thích lớn nên đã tưởng nhầm rằng đó là sự vui vẻ. Nhưng thực tế stress không biến mất nên khi phản ứng của cơ thể do rượu lắng xuống nó sẽ quay trở lại. Để quên đi sự đau khổ đó người ta lại tìm



kiếm kích thích mới nào đó rồi dần hủy hoại chính mình.

Nhờ rượu người ta có thể có được cảm giác khoan khoái, có thể bật cười nhưng đây không phải là điều tốt. Điều này cũng là do nguồn năng lượng gọi là “vô tri” như Phật giáo nói khiến người ta không nhìn thấy và nhận ra những kích thích rồi dần dần không hiểu được bản thân mình. Có thể nhờ rượu, người ta quên được mọi thứ kể cả stress nhưng thực ra chính vì thế mà những stress vốn đã bị lãng quên lại quay trở lại.

Cảm giác trái tim bị tê liệt tạm thời và không nhận ra mình nữa chính là nguồn năng lượng gọi là “vô tri”. Rượu có một tác dụng rất thú vị là tạo ra cho trái tim một trạng thái tương tự như vô tri bằng độc tố mang tính vật lý là cồn. Chắc chắn rằng hạnh phúc không đến bằng cách uống rượu. Cho nên vì cả tinh thần và thể lực, chúng ta cần chú ý không nên uống quá nhiều.

**Có thể nhận biết mức độ stress bằng “sự hài hước”?**

Hiện nay, “sự hài hước” đang trở thành

một làn sóng mạnh mẽ. Tôi nghe nói hầu hết những người nổi tiếng trên ti vi là những nghệ sĩ hài, người ta sẵn sàng bỏ nhiều tiền ra mua vé để xem buổi biểu diễn của những danh hài. “Sự hài hước” được ưa chuộng đến vậy chẳng phải do con người hiện đại bây giờ muốn đoạn tuyệt với những bất mãn, lo lắng của xã hội thực tại hay sao? Họ cười vào thế giới hiện thực để quên nó đi cũng không hẳn là một điều khó hiểu.

Nhưng việc người ta cười thật to khi xem hài cũng giống như khi người ta uống

rượu sẽ tạo cho trái tim một trạng thái gọi là “vô tri”. Chúng ta nên ghi nhớ trong đầu điều này. So với uống rượu thì sự kích thích của “hài hước” yếu hơn nên không đến mức khiến người ta không nhận ra chính mình nhưng giữa chúng vẫn có một điểm chung là tạo cho trái tim một tật xấu. Hơn nữa, trong sự hài hước cũng chứa đựng yếu tố xấu gây hài hước nên người ta cảm thấy tiếng cười đến nỗi trái tim như muốn nổ tung ra là điều “thú vị”. Cho nên họ muốn dùng nó làm áp kế để biết được trạng thái của mình.

## **Phim ảnh hay âm nhạc chỉ là cách để trốn tránh**

Lúc buồn, ai cũng muốn xoa dịu nỗi buồn bằng cách xem phim hay nghe nhạc. Thực ra “cách an ủi” này cũng chính là sự kích thích. Mặc dù đây không phải là vấn đề gì lớn nhưng cũng có thể gây ảnh hưởng không tốt cho trái tim. Cách an ủi trái tim mình bằng kích thích để quên đi hiện thực dù ít hay nhiều vẫn thể hiện việc ghét hiện thực. Nếu chỉ để xa rời hiện thực nhất thời bằng kích thích yếu ớt như một bộ phim nhẹ nhàng hay âm nhạc

du dương thì hiện thực đó sẽ sớm quay trở lại. Người ta sẽ đòi hỏi những kích thích mạnh hơn nữa nhưng nếu quá nhiều thì dần dần làm mất đi cảm giác muốn làm một cái gì đó cho hiện thực.

Cũng xuất hiện những âm nhạc có hình ảnh tính tiêu cực. Ví dụ như bạn đã bao giờ không thể rời mắt khỏi chương trình quảng cáo sản phẩm qua ti vi hay bỏ tai nghe khỏi những giai điệu đang thịnh hành hay chưa? Nó cứ dai dẳng bám theo bạn. Sự kích thích của nó rất lớn nên chỉ trong nháy mắt đã khiến cho ý thức con

người rời khỏi hiện thực. Nhưng cảm giác tội tệ vẫn còn ở sâu trong tim nên người ta sẽ đòi hỏi những kích thích khác để có thể chôn chặt nó. Nói một cách đúng đắn thì trái tim chưa thực sự được yên bình.

Ở khía cạnh nào đó, người ta nên tránh việc quên đi hiện thực bằng cách dựa vào những kích thích như âm nhạc hay phim ảnh. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta cũng cần thưởng thức những tinh hoa của cuộc sống đời thường. Khi cảm thấy stress mà bạn đã nỗ lực rất nhiều nhưng

mọi chuyện vẫn không suôn sẻ thì một cảm giác luôn ngự trị trong bạn là làm thế nào để có thể thay đổi hiện thực dù chỉ một chút để tạm thời có được cảm giác thoải mái. Đó cũng là cách cần thiết để chúng ta lấy lại cân bằng trong cuộc sống.



# Chương VI: “KEO KIỆT” “TRÁI TIM PHONG PHÚ”

**“Tiền bạc” và “Hạnh phúc” không liên  
quan đến nhau**

Nhiều người hay nói rằng “Nếu có nhiều tiền thì mình sẽ rất hạnh phúc” nhưng cũng có những người rất lạc quan hay nghĩ rằng “Dù có nhiều tiền thì vẫn bất hạnh”. Cả hai cách suy nghĩ này đều đúng mà cũng đều không đúng.

Rõ ràng là nếu có một khoản tiền người ta sẽ yên tâm và cảm thấy thoải mái hơn. Một yếu tố khá quan trọng của hạnh phúc là “không thấy thiếu thốn”. Hơn nữa “cảm giác không có gì lo lắng” “không có gì cần vội vàng, gấp gáp” dẫn đến “tính cách tốt”.

Tuy nhiên, đôi khi có nhiều tiền lại làm tăng “cảm giác thiếu thốn”. Bởi vì “lòng tham” đi liền với tiền bạc khiến người ta mê muội. Người ta ham muốn tiền bạc bởi ảo giác “nếu mình có thật nhiều thứ mà ai cũng muốn thì giá trị của mình sẽ

được nâng lên”. Một ví dụ điển hình là những người không có lòng tin vào bản thân thường hay trang trí cho mình bằng những thứ hàng hiệu đắt tiền. Tiền là thứ mọi người muốn có được nhất nên nó dễ được xem như là tiêu chuẩn của giá trị. Cũng có những người nhận được mức lương 100.000.000 yên/1 năm là thấy đủ. Nhưng cũng có những cầu thủ bóng chày nếu bị cắt giảm lương từ 120.000.000 yên xuống còn 100.000.000 yên sẽ cầu nhàu. Họ bao biện bằng các lí do nhưng điều cốt lõi là do lòng tự trọng cao. Họ không thoải mái vì cho rằng phần bị cắt

giảm 20.000.000 ấy là do họ bị đánh giá thấp đi và không được coi trọng nữa.

“Hạnh phúc” nghĩa là có một trái tim đầy đủ không bị dày vò bởi bất kì cảm giác khó chịu nào. Cho nên tiền bạc sinh ra “lòng tham” khiến “tâm” không yên thì không thể nói đó là “hạnh phúc”. Có nghĩa là người ta hay cho rằng tiền bạc và hạnh phúc là hai thứ đi liền với nhau, liên quan đến nhau nhưng thực ra không phải vậy. Không có chuyện người ta hạnh phúc hay bất hạnh chỉ vì tiền. Điều liên quan mật thiết đến “hạnh phúc” chính là

không có “lòng tham”.

## **Ham kiếm tiền khiến “tâm” không yên**

Có người đã từng hỏi tôi là “mong muốn kiếm được nhiều tiền có phải là một điều xấu?”. Nếu nói một câu kết luận thì bản thân việc “kiếm tiền” không phải là xấu nhưng nếu quá ham muốn kiếm tiền mà hiện tại chưa giàu thì người ta dễ đau khổ nên không còn cảm thấy thú vị với cuộc sống hàng ngày.

Nếu nghĩ rằng “muốn kiếm tiền” người ta sẽ “tham” làm cả những việc mình không

muốn nên hầu hết mọi người đều không có được “tâm” yên ổn. Ngày nay, đầu tư là phương pháp kiếm tiền khá nhanh nhưng điều cơ bản trong đầu tư là “rủi ro cao và lợi nhuận lớn”. Giả sử khi bạn đầu tư chứng khoán lúc nào cũng phải hồi hộp xem động thái tăng giảm của giá cổ phiếu. Khi có một lợi nhuận nào đó người ta sẽ an tâm “à may quá” nhưng để đạt được khoảnh khắc này người ta đã lo lắng không yên suốt một thời gian dài và nếu thất bại thì rất đau buồn. Khi đã đầu tư, lúc nào người ta cũng ở trong tâm thế đón nhận những kích thích đó. Nếu đã

hình thành thói quen như vậy, dần dần người ta sẽ đòi hỏi những kích thích mạnh hơn. Trong trường hợp đầu tư chứng khoán, biên độ dao động cổ phiếu càng rộng kích thích càng lớn. Cho nên lúc đầu nếu lãi được từ 500.000 yên lên 1.000.000 người ta đã cảm thấy rất vui mừng nhưng khi đã giàu với vốn 3.000.000.000 yên mà chỉ lãi 1.000.000 người ta sẽ không cảm thấy gì và hoàn toàn không thấy thỏa mãn. Kết quả sẽ có những người “chỉ hứng thú với việc kiếm tiền”.

Nếu người ta chọn những cách kiếm tiền không chính đáng như vi phạm pháp luật, nhận hối lộ, đút lót sẽ hình thành trong con người đó một tật xấu ảnh hưởng đến tất cả các mặt khác trong đó có mối quan hệ giữa người với người, khiến họ ngày càng xa rời “hạnh phúc”. Cho nên chúng ta cần thận trọng.

## **Phương pháp để trở thành “người giàu có hạnh phúc”**

Có lẽ khi đọc đến phần “Ham kiếm tiền khiến “tâm” không yên” có nhiều người đặt câu hỏi rằng “thế thì không có người



giàu có hạnh phúc sao?”. Nhưng không phải như vậy. Nếu chuyên tâm “tu tâm dưỡng tính” thì hoàn toàn người ta có thể có cả hai thứ “giàu có” và “hạnh phúc”.

Tôi xin đưa ra một phương pháp đơn giản để “tu tâm dưỡng tính”. Đó là không nghĩ ngợi gì đến việc “muốn kiếm tiền” mà dồn tất cả sức lực để hoàn thành công việc trước mắt. Giả sử bạn có cấp dưới thì bạn sẽ thích người vừa làm việc mà cứ luôn miệng nói “muốn kiếm tiền, muốn kiếm tiền” hay người không nói gì mà cứ tập trung vào công việc? Nếu là

tôi, tôi sẽ chọn người thứ hai. Khi đã được cấp trên yêu quý bạn sẽ được giao nhiều công việc tốt và hấp dẫn. Khi đó người ta sẽ có tinh thần muốn làm việc, thích làm việc và sẽ cố gắng hơn nữa. Đồng thời kết quả công việc cũng sẽ tốt hơn và sẽ được tăng lương. Nếu có thể trở nên giàu có cũng có nghĩa người đó đã có được “hạnh phúc” là “rất vui vẻ làm việc”. Có thể nói, con đường ngắn nhất để trở thành “người giàu hạnh phúc” là tập trung hết sức hoàn thành công việc trước mắt.

## Tại sao người ta ghét sự keo kiệt?

Suy nghĩ “muốn có tiền”, “muốn trở thành người giàu” nhiều khi thể hiện ở sự sung sướng khi người ta nói rằng “tôi rất thích mặc cả” hay “anh không thể giảm 30% sao?”. Điều này thực ra là thể hiện lòng tham “không muốn mất nhiều tiền”.

Việc “mặc cả mua bán” nhìn có vẻ như do sản phẩm có vấn đề nên người ta muốn hạ giá thành nhưng thực ra đó là hành vi bóc lột, hạ thấp công sức của rất nhiều người đã đưa sản phẩm đó ra thị trường. Chỉ là nói đùa thôi nhưng việc

người sản xuất ra những sản phẩm tốt để được lựa chọn hay lượng sản xuất tăng cho dù năng lực sản xuất kém cũng không liên quan gì với việc có nhiều người tham lam “không muốn mất nhiều tiền”.

Để cho sự keo kiệt ấy phát tác trong người mình là điều không tốt. Ví dụ bạn nhận được một chiếc nhẫn người yêu bạn tặng, nếu bạn biết rằng đó là chiếc nhẫn được mua với giá giảm 30% do anh ấy đã mặc cả thì bạn sẽ vô cùng thất vọng đúng không? Bởi vì lúc đó bạn có cảm giác rằng giá trị của bạn thấp đi vì phần

giảm giá 30% đó.

Dù gì thì tính keo kiệt vẫn là không hay. Bởi vì những người như vậy không chỉ mang lại ấn tượng mạnh về “lòng tham” mà còn hay “cáu giận”. Tại sao họ “không muốn mất nhiều tiền” bởi vì họ “bất an” chứ không chỉ đơn thuần là họ muốn dùng tiền làm việc này việc kia. Chính vì vậy mà vẫn có những người giàu nhưng keo kiệt.

Họ sợ cảm giác nếu mất tiền họ sẽ phải từ bỏ một cái gì đó mà họ đang có cho dù là vật chất hay những sự đánh giá. Để

phản kháng lại sự sợ hãi đó, họ thường bực tức trong lòng như muốn hét lên “không cho họ lấy đi tiền của mình” nên chỉ cần nhìn là chúng ta có thể nhận ra.

## **Có phải mua đồ giảm giá là tiết kiệm được tiền?**

Nếu người yêu bạn là người “thích khuyến mại” khi đi siêu thị không hề quan tâm đến giá trị dinh dưỡng của sản phẩm mà chỉ chọn những sản phẩm có ghi “giảm giá 50%” bạn sẽ như thế nào? Thực tế, trong tình huống này có nhiều người cảm thấy buồn vì người yêu mình

keo kiệt nhiều hơn những người cảm thấy vui mừng hạnh phúc vì cho rằng “người yêu mình thật biết tính toán sau này sẽ là người vợ tốt”.

Thực ra, những điều thực sự cần thiết, có ích, điều thực sự chắc chắn đối với con người không nhiều đến mức như vậy. Nếu khi họ mua hàng mà tự nhiên giá giảm xuống, họ sẽ vô cùng sung sướng. Nhưng nếu là mua vì giá rẻ đơn giản chỉ là do họ muốn có được cảm giác “thật may là mua được rẻ” “mua rẻ không tốn nhiều tiền”. Đó có nghĩa là keo kiệt.

Thứ nhất điều vô lí ở đây là suy nghĩ “thích khuyến mại” lại là “giỏi tính toán”. Việc vui sướng vì đã mua được đồ giảm giá không hẳn vì họ thực sự thích. Giả sử một chiếc áo lông cừu chỉ còn giá 30.000 yên mặc dù bạn không thích màu của nó lắm nhưng nghĩ là rẻ nên bạn đã không ngần ngại mua nó. Nhưng nếu xem kĩ màu mà mua về để làm phong phú cho tủ quần áo thì không thể nói là có lợi.

Những người “keo kiệt” thích những đồ giảm giá, khuyến mại thường hay mua



hiều đến mức có rất nhiều đồ không thực sự cần thiết. Kết cục chính họ là người lãng phí. Trong khi đó những người chỉ mua những đồ thực sự cần thiết sẽ biết trân trọng nó và không mua những đồ không cần thiết. Phải nói rằng những người chỉ mua những đồ thực sự muốn mua trong phạm vi cho phép mà không cần suy tính đến giá cả là những người giỏi chi tiêu, tính toán hơn những người “thích khuyến mại”.

**Đôi khi “vượt quá ngân sách” cũng thấy hạnh phúc**

Nếu là người giàu có, người ta có thể mua những thứ mình thích mà không cần suy nghĩ đến tiền. Tôi nghĩ rằng đó là một cảm giác thoải mái. Nhưng hầu hết mọi người đều không có nhiều tiền đến mức đó. Dù vậy nhưng chẳng phải đôi khi chúng ta cũng nên mua sắm mà không cần cân nhắc đến giá cả để ném trái hạnh phúc hay sao? Ai cũng có tính tần tiện muốn mua những đồ rẻ tiền nhưng để hạn chế thói quen đó, trước tiên người ta phải biết “mình thực sự muốn gì” sau đó mua thứ đó với đúng giá của nó. Như vậy, bản thân mình sẽ có cảm giác thỏa

mãn vì đã mua được thứ mình cần đồng thời cũng có một chút tự hào là “đã mua được một thứ khá đắt tiền”.

Tôi cũng hiểu cảm giác sung sướng khi người ta mua được thứ mình thực sự cần với giá rẻ. Nhưng trong lúc chờ đợi giá rẻ đi có thể sẽ hết hàng. Lúc này tiền bạc thực sự không còn quan trọng so với việc lúc nào người ta cũng phải phải phòng chờ đợi, lo sẽ không mua được rồi tự làm mình khó chịu bằng cảm giác đó.

# Lời kết

Trong cuốn sách này tôi đã đưa ra rất nhiều “thói xấu”.

Có lẽ cũng có người nghĩ rằng “điều này không đúng với tôi” hoặc cũng có người hơi bị sốc khi thấy “điểm xấu này có vẻ đúng với mình”. Chính những cú sốc này sẽ giúp bạn thay đổi được tâm tính.

Ngoài ra, những người nghĩ rằng “điều này không đúng” có lẽ là do bản thân họ muốn nhắm mắt làm ngơ với điều đó.

Mặc dù vậy điều chúng ta ngạc nhiên khi biết rằng “đây là con người mình” chính là việc chúng ta đã không nhận ra rằng chúng ta đã không biết rõ về mình. Vì không hiểu bản thân, nên chúng ta tự tạo ra thói xấu cho mình.

Cho nên một lúc nào đó khi bạn có cơ duyên đọc cuốn sách này, nếu có thể hiểu mình hơn dù chỉ một chút thôi tôi cũng mong bạn có thể hiểu nhiều hơn nữa về bản thân mình. Càng hiểu nhiều về mình, bạn sẽ càng giũ bỏ được những vấn đề trong sâu thẳm bên trong con người mình

và càng đi gần đến “hoàn thiện tính cách”.

Tôi sẽ rất vui mừng nếu cuốn sách này giúp ích được cho bạn.