

Khi vây quanh là những người

ái kỷ

SURROUNDED BY NARCISSISTS

Copyright © 2021 by Thomas Erikson

KHI VÂY QUANH LÀ NHỮNG NGƯỜI ÁI KỶ

Cách nhận diện hành vi và tự bảo vệ mình trước những kẻ độc hại

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam, 2024

Bản dịch tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa mềm, 2024

Thiết kế và trình bày: Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam - thành viên của Alpha Publishing Group.

CÔNG TY CP SÁCH OMEGA VIỆT NAM (OMEGA PLUS) thành lập tháng 9/2016 với định hướng xuất bản tri thức nền tảng trong lĩnh vực Khoa học Nhân văn, Khoa học Tự nhiên, Chính trị - Xã hội, Triết học, Nghệ thuật... Đến nay, chúng tôi đã xuất bản gần 300 đầu sách thuộc 7 tủ sách, bao gồm: Kinh điển, Sử Việt, Khoa học, Nhân vật Vĩ đại, Nghệ thuật, Tủ sách Đời người và Tủ sách Y sinh. Thông qua việc xuất bản các ấn phẩm có giá trị, mang hàm lượng tri thức cao, qua các hoạt động nhằm đưa tri thức hữu ích đến cộng đồng; Omega Plus mong muốn đóng góp theo cách riêng vào sự phát triển đang ngày càng mạnh mẽ của xã hội.

Không phần nào thuộc sở hữu của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam và được chủ sở hữu nhượng quyền trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền đi dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào gồm điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm hoặc mọi hình thức và phương tiện khác mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Erikson, Thomas

Khi vây quanh là những người ái kỷ: Cách nhận diện hành vi và tự bảo vệ mình trước những kẻ độc hại / Thomas Erikson ; Minh Anh dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2024. - 428 tr. : 20 cm

ISBN 978-604-392-266-0

1. Tâm lí cá nhân 2. Ái kỷ

155.232 - dc23

TGM0561p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: info@omegaplus.vn

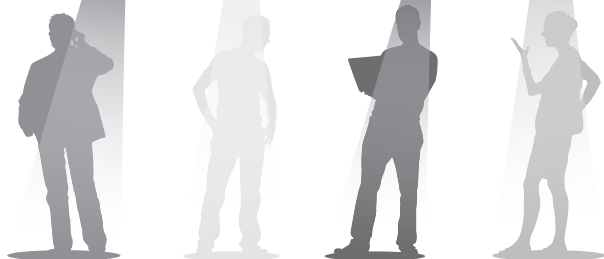
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: hoptac@omegaplus.vn

Liên hệ dịch vụ bản quyền, xuất bản, ký gửi và phát hành: dichvu@omegaplus.vn

Tác giả bộ sách
Surrounded by idiots
với hơn 3 triệu bản in trên toàn thế giới

Thomas Erikson

Minh Anh dịch




Khi vây quanh là những người

ái kỷ

Cách nhận diện hành vi
và tự bảo vệ mình
trước những kẻ độc hại

Minh Anh dịch

⊕ MEGA⁺  NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI OMEGA+

Phụ trách xuất bản: Trần Hoài Phương

Điều phối sản xuất: Hương Nguyễn

Biên tập viên: Minh Nguyễn

Thiết kế bìa: Hoàng Duy Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Giang Vũ

ĐƠN VỊ HỢP TÁC TRUYỀN THÔNG



<https://www.facebook.com/tramdocvn>

website: <http://tramdoc.vn/>

Mục lục

Giới thiệu.....	7
01 Ái kỷ là gì?.....	22
02 Là một người vượt trội so với phần còn lại.....	38
03 Phần còn lại của bộ ba đen tối.....	44
04 Việc luôn nghĩ về bản thân có bình thường không?.....	56
05 Cuộc gặp gỡ đầu tiên với Linda.....	74
06 Khảo sát độ sâu của tâm hồn phức tạp.....	82
07 Tôi có yêu bản thân mình không? Chuyện đó phức tạp lắm.....	89
08 Cảm xúc và người ái kỷ: Liệu có giống như dầu và nước?.....	105
09 Ngôn ngữ bí mật của những người ái kỷ.....	116
10 Một chút ái kỷ có thể gây hại cho ai cơ chứ?.....	124
11 Thao túng.....	134
12 Ai có nguy cơ trở thành nạn nhân của kẻ ái kỷ?.....	170
13 Những người ái kỷ được tạo ra như thế nào?.....	192
14 Những thách thức của chúng ái kỷ.....	203
15 Thách thức của việc ở gần một người ái kỷ.....	216
16 Thoát khỏi một người ái kỷ.....	225

17	Hệ thống hoàn chỉnh để được giải phóng một lần và mãi mãi.....	240
18	Liệu bạn có nhớ kẻ đã ngược đãi mình?.....	261
19	Gặp lại Linda - Phân tích hành vi của cô ấy.....	270
20	Khi vấn đề ảnh hưởng đến không chỉ một vài cá nhân.....	276
21	Những biểu hiện của một nền văn hóa ái kỷ.....	285
22	Nhìn vào gương chiếu hậu.....	303
23	Sự hung hăng và chứng ái kỷ tập thể.....	310
24	Làm thế nào chúng ta lại đến mức này?.....	331
25	Lòng tự tôn: Rắc rối hơn bạn tưởng.....	342
26	Bình thường hóa chứng ái kỷ.....	354
27	Hãy tự kiểm tra: Bạn có phải là người theo chủ nghĩa ái kỷ không?.....	381
28	Trở thành sự thay đổi.....	402
Kết thúc: Linda, Phần 3: Chúng ta có thể giúp cô ấy như thế nào?.....		421

Giới thiệu

Tình yêu là một căn bệnh tâm thần nghiêm trọng.

PLATO

I.

Tình yêu có lẽ là trải nghiệm đẹp nhất mà con người có được trong đời. Thứ tình yêu đích thực, chân thành, được đáp lại, có đủ sức mạnh để lay chuyển bạn đến tận tâm can. Nó khiến tim bạn đập nhanh và chân bạn run rẩy hơn bình thường. Tôi đang nói về loại tình yêu khiến bạn mơ màng nhìn về phía chân trời, tràn ngập mong chờ người mà bạn nhớ thương. Thứ tình yêu khiến bạn muốn bảo vệ bạn đời của mình khỏi mọi mối đe dọa có thể xuất hiện.

Thông thường, để tạo ra cảm giác yêu thương lớn lao như vậy cần có hai người. Nhưng đôi khi, câu chuyện thực tế lại rất khác.

Cách đây vài năm, tôi đã viết cuốn sách *Surrounded by Psychopaths (Vây quanh bởi những kẻ thái nhân cách)*. Kể từ khi nó được xuất bản, đã có rất nhiều người gợi ý tôi viết thêm một cuốn sách về những người ái kỷ. Ban đầu, chủ đề này chẳng khiến tôi hứng thú chút nào. Điều này chủ yếu là do mỗi

quan hệ chặt chẽ giữa chúng ái kỷ và thái nhân cách; thật khó để thêm bất cứ điều gì mới lạ hoặc khác biệt vào chủ đề này.

Thời gian trôi qua, khi bắt tay vào thực hiện các dự án khác, tôi nhận thấy một loạt hiện tượng kỳ lạ đang xảy ra trong xã hội ngày nay. Đây là những thứ rất khó hiểu đối với tôi. Tôi thấy mình đang thảo luận một loạt những vấn đề khá bất thường với rất nhiều người cũng có những quan sát tương tự. Những hiện tượng mà chúng ta chưa từng thấy trước đây đang ngày càng trở nên phổ biến.

Trong khi đó, những câu hỏi liên tục đến từ nhiều bên quan tâm khác nhau: *Khi nào anh định viết một cuốn sách về chúng ái kỷ?* Cuối cùng, câu hỏi này được đặt ra bởi một người mà tôi không thể từ chối, và tôi đã bắt đầu, phải nói là có phần miễn cưỡng, nghiên cứu chủ đề này. Tuy nhiên, sau một số tìm hiểu kỹ lưỡng về chúng ái kỷ, tôi chợt nhận ra rằng mình đã tình cờ tìm ra lời giải thích cho một loạt điều kỳ lạ đang dần xuất hiện trên khắp thế giới.

Chúng ái kỷ, hay *narcissism*, theo nghĩa một loại rối loạn nhân cách do các bác sĩ tâm thần đưa ra, lấy tên từ nhân vật Narcissus trong thần thoại Hy Lạp. Chàng trai trẻ với vẻ đẹp nổi tiếng này là con trai của thần sông Cephissus. Narcissus đẹp trai đến mức ai nhìn thấy cũng sẽ yêu ngay. Rắc rối là anh ta đã từ chối tất cả mọi người, kể cả cô gái trẻ

Echo – và do đó bị nguyên phải yêu hình ảnh phản chiếu của bản thân trên mặt nước.

Trong một phiên bản – trong số rất nhiều phiên bản của câu chuyện – Narcissus cứ thế chết đói khi ngồi bên bờ hồ, nhìn đắm đuối hình ảnh của mình dưới nước. Cuối cùng, anh ta biến thành một bông hoa màu trắng và vàng, loài hoa từ đó được đặt theo tên anh – chi hoa *Narcissus*, bao gồm hoa thủy tiên vàng.

Cho dù chúng ta quyết định tin vào phiên bản nào thì Narcissus tội nghiệp có lẽ cũng là nạn nhân đầu tiên được biết đến của chứng ái kỷ mạnh mẽ này. Nhưng cũng đừng quên, vì anh ta là một nhân vật thần thoại nên có vẻ như vấn đề này đã quen thuộc ngay cả trước khi câu chuyện được kể lần đầu tiên. Những câu chuyện thần thoại thường mô tả và giải thích những điều mà mọi người đã lưu ý đến.

Tất cả chúng ta đều đã gặp họ.

Những người không ngừng nói về bản thân, khoe khoang kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm và bằng cấp đáng kinh ngạc của họ với thế giới; những người cảm thấy bản thân xứng đáng được hưởng những gì tốt nhất mà cuộc sống mang lại; những người cảm thấy mình giỏi giang hơn, hấp dẫn hơn và thành công hơn so với các bạn cùng trang lứa; những người chụp hàng trăm bức ảnh “tự sướng”, tỉ mỉ sàng lọc chúng để chọn ra bức ảnh đẹp nhất và

sau đó nổi cơn thịnh nộ nếu bức ảnh đó không nhận được nhiều lượt thích như họ nghĩ. Đây là những người luôn nỗ lực hết sức để trở nên hợp thời trang, coi trọng việc được mọi người chú ý và dường như sẵn sàng làm hầu hết mọi thứ để nổi bật. Họ cảm thấy khó chịu khi thành công mà họ hằng mong đợi không thành hiện thực và than vãn không ngừng mỗi khi mọi việc không như ý muốn.

Có lẽ bạn sẽ cho rằng những người như vậy chẳng có gì mới. Chúng ta thường chỉ nghĩ trong lòng: *Một lũ dờ hơi!* Ngày nay, mọi người thậm chí còn hiếm khi nhướng mày trước những điều như thế. Một kiểu “bình thường mới”.

Các gia đình gánh trên vai những khoản nợ khổng lồ chỉ để chạy theo xu thế. Cha mẹ dạy con cái rằng mọi điều chúng muốn đều có trở thành sự thật. Những người có ảnh hưởng mà thành tựu duy nhất là xuất hiện trên mạng xã hội trong những bộ cánh thời trang. Tình trạng này rốt cuộc đã kéo dài bao lâu?

Những học sinh cảm thấy không cần đi học vì cho rằng mình đã biết hết mọi thứ. Điểm số trung bình của trường học giảm sút, bất chấp việc các tiêu chí chấm điểm liên tục được hạ thấp. Gia đình chạy theo ý muốn của những thành viên không có hoặc không đủ kinh nghiệm thực tế. Thanh thiếu niên chọn điếm đến cho kỳ nghỉ của gia đình. Các bà

mẹ mua cho con cái những chiếc xe có giá cao hơn những chiếc xe chính họ đang lái.

Sinh viên đại học, thay vì tranh luận với nhau về hệ tư tưởng, lại tụ tập thành đám đông để la hét và gây náo loạn đủ để đảm bảo rằng những diễn giả mà họ không tán thành sẽ không thể lên tiếng. Những cá nhân công khai thừa nhận rằng họ sẽ làm bất cứ điều gì – thực sự là *bất cứ điều gì* – để thành công. Nhưng *thành công* ở việc gì cơ chứ?

Có lẽ là tham gia các chương trình truyền hình thực tế trên ti vi, những chương trình mô tả các khía cạnh về giải phẫu và hành vi của con người mà chỉ vài thập kỷ trước sẽ vô cùng gây sốc.

Những gì chúng ta cho là bình thường đã mang một diện mạo rất khác. Mỗi liên hệ giữa những mô tả ở trên và chúng ái kỷ đã trở nên rõ ràng đến mức đáng lo ngại. Tất cả những điều đó đều là các dấu hiệu rõ ràng của hành vi ái kỷ. Tuy nhiên, đôi khi bạn cần lùi lại để nhìn ra bức tranh toàn cảnh. Và ngay khi làm vậy, mọi thứ sẽ rõ như ban ngày.

II.

Các nhà tâm lý học ít nhiều đều đồng ý: Chứng ái kỷ lâm sàng xuất hiện ở khoảng 1-2% dân số. Tuy nhiên, không có sự đồng thuận tuyệt đối về chủ đề này và mỗi nhà nghiên cứu lại trích dẫn các số liệu khác nhau. Sự bất đồng và tranh luận về những vấn

đề này đang lan tràn trong lĩnh vực này. Nhưng đối với mục đích của chúng tôi, 1-2% là đủ chính xác. Bạn có thể nghĩ rằng con số đó nghe có vẻ không quá nhiều – 1% là một tỷ lệ rất nhỏ. Giống như một trục trặc nhỏ trong hệ thống. Nhưng một lần nữa, điều đó có nghĩa là Thụy Điển, đất nước tôi đang sinh sống, sẽ là quê hương của khoảng 100.000-200.000 người ái kỷ.

Áp dụng tỷ lệ phần trăm tương tự trên toàn cầu sẽ cho chúng ta khoảng 70-140 triệu người ái kỷ. Nhưng có sự khác biệt đáng kể giữa thuật ngữ lâm sàng “rối loạn nhân cách ái kỷ” (narcissistic personality disorder, hay NPD) và cái mà chúng ta gọi là *hành vi* ái kỷ. Loại thứ hai được thể hiện bởi những người có xu hướng ái kỷ rõ ràng mà không nhận được chẩn đoán lâm sàng. Ở phần sau của cuốn sách, tôi sẽ đưa ra cho bạn một loạt ví dụ về cái mà tôi gọi là văn hóa ái kỷ. Đây là lúc những hành vi ái kỷ ngày càng trở nên phổ biến ở nhiều tầng lớp khác nhau trong xã hội. Một ví dụ về điều này là sự nhấn mạnh nhiều hơn vào bản thân. Nghiên cứu quốc tế cho thấy rằng trong văn hóa phương Tây, *điều này* được thể hiện ở gần 10% dân số, thậm chí có thể còn nhiều hơn thế. Một số chuyên gia thậm chí còn cho rằng con số có thể lên tới 15-20%.

Chỉ cần nghĩ đến việc áp dụng tỷ lệ phần trăm này cho dân số toàn cầu cũng đủ khiến tôi đau đầu.

Khi xem xét chứng ái kỷ lâm sàng thực sự là gì, chúng ta sẽ sớm nhận ra rằng trong số rất nhiều đặc điểm, những cá nhân này có xu hướng nuôi dưỡng những hình ảnh phi thực tế về bản thân, đam mê chính mình, coi mình là độc nhất, chỉ nói về bản thân, chối bỏ mọi lời chỉ trích và phản hồi tiêu cực, cảm thấy rằng các quy tắc thông thường không áp dụng lên họ, và về cơ bản không phấn đấu để đạt được điều gì ngoài những phần thưởng bên ngoài và sự công nhận của xã hội. “Những người khác – hay nói cách khác là *tất cả mọi người* – nên tránh ra, vì *tôi đến đây!*”

Những người ái kỷ thực sự phấn đấu để đạt đến sự hoàn hảo, đặc biệt là trong mắt người khác. Họ muốn mọi người nhìn nhận và nghĩ về họ như những người xinh đẹp nhất, thông minh nhất, hiểu biết nhất, khỏe mạnh nhất, ăn mặc đẹp nhất, giàu có nhất, thành công nhất và hạnh phúc nhất thế giới. Tuy nhiên, có một vấn đề hiển nhiên ở đây: Mục tiêu đó vừa phi lý vừa không thể đạt được.

Về cơ bản, chúng ta không thể mong đợi điều gì tốt đẹp khi tính ái kỷ ngày càng lan rộng trong xã hội. Tuy nhiên, nếu muốn tiếp cận vấn đề này một cách nghiêm túc hơn, trước tiên chúng ta cần phải tìm hiểu xem điều gì đang thực sự diễn ra. Ngoài ra, chúng ta phải suy nghĩ một chút về những hậu quả thực tế mà tất cả đều sẽ phải gánh chịu nếu để

chúng ái kỷ lan tràn. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta cần nhận thức được *mức độ nghiêm trọng của thách thức này*. Nếu không biết mình phải giải quyết vấn đề gì, bạn thậm chí sẽ không thấy cần phải có giải pháp.

Trước đây rất lâu, thứ mà chúng ta gọi là xe SUV chưa hề tồn tại. Rồi một ngày, những chiếc SUV đã trở thành sự thật. Một số người đã mua chúng và hưởng lợi từ chỗ ngồi cao, an toàn với tầm nhìn thuận tiện khi tham gia giao thông (đổi lại trở thành vấn đề của những người khác) và tận hưởng cảm giác an toàn đến từ việc biết rằng họ sẽ không cần phải lo lắng nếu có va chạm với một chiếc xe bình thường. Tuy nhiên, bất kỳ ai không lái xe SUV đều đột nhiên gặp nguy hiểm lớn hơn vì giờ đây nguy cơ va chạm với SUV lại tăng lên. Về cơ bản, phí tổn lớn nhất liên quan đến việc tạo ra những chiếc SUV được trả bởi tất cả những người lái xe khác.

Ngày càng có nhiều người mua xe SUV. Họ muốn cảm thấy an toàn và có tầm nhìn tuyệt vời khi tham gia giao thông. Nhưng hậu quả là gì? Mức tiêu thụ nhiên liệu tăng vọt; tài nguyên bị khai thác bừa bãi hơn bao giờ hết; lượng khí thải tăng lên... Nếu mọi người đều lái SUV, nhiều lợi ích ban đầu sẽ không còn nữa. Theo một cách nào đó, nó giống như một cái bẫy.

Chúng ái kỷ cũng tương tự. Hành vi của một người ái kỷ khiến người khác phải trả giá, giống như sự xuất hiện của những chiếc SUV khiến cho những người lái xe khác phải trả giá. Những người ái kỷ có thể duy trì cảm giác tự hào của mình bằng cách chỉ trích bất cứ ai từng xúc phạm họ theo bất cứ cách nào. Tương tự như vậy, họ có thể duy trì cảm giác tuyệt vời về bản thân bằng cách giành lấy thành tựu của đồng nghiệp. Họ có thể xây dựng hình ảnh *dân chơi* cho mình bằng cách hèn hò với vô số bạn tình tiềm năng – những người thậm chí chưa bao giờ biết đến sự tồn tại của nhau. Những người ái kỷ có thể tiếp tục cảm thấy tuyệt vời trong khi khiến mọi người xung quanh đau khổ.

Một số người cho rằng có giới hạn về số lượng người ái kỷ mà chúng ta có thể đối phó tập thể. Đó là một suy nghĩ thú vị: Xã hội thực sự có thể dung thứ cho chúng ái kỷ đến mức nào, nếu hiện tượng này thực sự đang trở nên phổ biến hơn?

III.

Tất nhiên, bằng cách nào tình trạng lại trở nên như hiện tại là một câu hỏi vô cùng thú vị và khó có thể trả lời một cách đơn giản.

Một số đổ lỗi cho Internet và mạng xã hội, trong khi những người khác thì cho rằng sự hiện diện khắp nơi của thông điệp rằng tất cả chúng ta

phải trau dồi lòng tự tôn của mình và trở thành người tốt nhất có thể mới là nguyên nhân. Các công ty truyền thông xã hội ban đầu được thành lập bởi những người thực sự muốn mang lại những điều tốt đẹp cho thế giới và kết nối mọi người với nhau để giúp họ chia sẻ cuộc sống trực tuyến. Một số khác lại cho rằng xu hướng ái kỷ này thực ra đã tồn tại từ lâu và điều thay đổi chỉ đơn giản là giờ đây chúng ta có công cụ để thể hiện nó.

Người ta ít đề cập đến thực tế là việc các bậc cha mẹ khuyến khích những đứa con cưng của mình tin rằng chúng là công chúa hoặc nhà vô địch thế giới ngay từ khi được sinh ra, dù thực sự với mong muốn tốt nhất, đang vô tình tạo ra một đội quân chậm chạp gồm những đứa trẻ tự cao tự đại. Ở phần sau, tôi sẽ chia sẻ ví dụ từ trường học, trong đó người ta so sánh thành tích của những học sinh có mức độ tự tôn khác nhau. Kết quả khá là... thú vị.

Tất nhiên, tưởng tượng rằng bản thân thật tuyệt vời và thành công trước khi mọi việc thực sự bắt đầu cũng là một cách tiếp cận vắn vỏi. Và cũng phải thừa nhận chúng ta không thể biết chắc rằng ai đó đang phấn đấu để trở nên thành công thực sự, hay chỉ đơn giản để cảm thấy thành công.

Điều tôi muốn suy ngẫm là liệu chúng ta *đã thực sự* đến mức chẳng còn được lợi gì từ tính ái kỷ hay chưa? Đến lúc nào thì tính tự tôn lành mạnh lại

biến thành sự ám ảnh phù phiếm về bản thân và trở thành một hình mẫu của chủ nghĩa ích kỷ bệnh lý?

Ngay cả những người chỉ có nguy cơ hình thành những đặc điểm ái kỷ chứ không phải trở thành người ái kỷ hoàn toàn, cũng nên cân nhắc kỹ những cảnh báo trong cuốn sách này. Mặc dù những người ái kỷ luôn có khả năng thao túng một căn phòng, một cuộc trò chuyện hoặc thậm chí cả một tổ chức, nhưng cuối cùng họ chắc chắn sẽ phải từ bỏ chính mình. Những người xung quanh rồi sẽ bắt đầu không thích họ. Nếu người ái kỷ không từ bỏ tính ích kỷ của mình, điều đó khiến người khác ghét họ. Điều này hoàn toàn trái ngược với những gì người ái kỷ thực sự đang cố gắng đạt được, ví dụ như sự quan tâm hết lòng.

IV.

Trước khi đề cập đến nền văn hóa ái kỷ mà chúng ta thấy rằng đang nổi lên, tôi sẽ mô tả và đưa ra các ví dụ về NPD – một trạng thái thực sự đáng sợ.

Tôi cũng có một thách thức dành cho bạn: Hãy suy nghĩ thật cẩn thận về hình mẫu mà chúng ta phải phấn đấu để trở thành. Chúng ta muốn trở thành loại người nào? Bạn muốn trở thành *người* như thế nào? Bạn muốn điều gì kiểm soát cuộc sống và sự phát triển của bản thân? Bạn muốn người khác nhìn bạn như thế nào, bắt đầu từ hôm nay?

Chúng ta có thể chọn con đường ái kỷ rõ ràng, được lát bằng sự phù phiếm, ích kỷ, những mối quan hệ hời hợt, lòng tham, sự tách biệt xã hội, cảm giác tội lỗi và hỗn loạn.

Hoặc chúng ta có thể chọn một con đường khác dẫn bản thân rời xa tất cả những điều đó.

Đó là cách tiếp cận theo đuổi một chân lý và sự tự do lớn hơn, nhưng cũng là sự chấp nhận tinh thần trách nhiệm sâu sắc – đối với bản thân, gia đình, con cái và tất cả những người mà chúng ta quan tâm. Tuy nhiên, trách nhiệm này cũng bao gồm cả cộng đồng nơi chúng ta đang sống.

Phải thừa nhận rằng con đường này sẽ đòi hỏi khổ hạnh hơn, nhưng không giống như cách tiếp cận của người ái kỷ vốn phần lớn dựa trên ảo tưởng, nó là sự thật. Thay vì theo đuổi ý tưởng hoang đường về sự hoàn hảo của bản thân, chúng ta có thể phấn đấu để đạt được trạng thái không ngừng cải thiện. Mặc dù theo một nghĩa nào đó, đây là một hành trình không có đích đến thực sự, nhưng ít nhất nó cũng là hành trình đích thực, cho phép bạn luôn thành thật với chính mình.

Tuy nhiên, có một yêu cầu: Chúng ta phải cho phép bản thân dừng lại và nghĩ về những điều này. Chúng ta cần thực sự “đạp phanh” và suy ngẫm sâu sắc về những vấn đề có thể ảnh hưởng đến chính bản thân mình trong suốt quãng đời còn lại. Nghĩ

ít hơn một chút về bản thân và nhiều hơn một chút về người khác là con đường dẫn đến thành công và hạnh phúc đích thực.

Và đó là những gì cuốn sách này sẽ đề cập.