

Why smart, creative and highly sensitive people hurt

TẠI SAO người thông minh dễ tổn thương?

Bộ công cụ để sống sót
trong thế giới bất ổn

TS. Eric Maisel
Phan Quốc Dũng dịch



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Hoàng Nam Tiến

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,
Trường Đại học FPT

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang

CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu

Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang

Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh

Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành

Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội

các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi

CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình

Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tạ Liên Hương

Điều phối viên: Hải Yến

Thiết kế bìa: ducchien_

Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Xuân Hồng

Phụ trách marketing: Lê Xuyên

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức
quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Những lời bình về cuốn sách

“Tại sao một người thông minh vẫn cảm thấy chật vật với cuộc sống?” Tiến sĩ Maisel đã tìm ra căn nguyên của những trở ngại mà người thông minh đặc biệt dễ gặp phải, vạch ra con đường đi tìm ý nghĩa và niềm vui trong cuộc sống, cũng như đưa ra lời khuyên quý báu để vượt qua thách thức! Nhờ vậy, người thông minh sẽ ngày càng sáng suốt hơn!”

— **Tiến sĩ Katharine Brooks**, tác giả cuốn *You Majored in What? Mapping Your Path from Chaos to Career* (tạm dịch: Bạn chọn ngành gì? Nắm rõ lộ trình chạm tay tới sự nghiệp)

“Tại sao người thông minh dễ tổn thương? là cuốn sách đáng đọc cho phụ huynh có con em tài năng và cho 1,5 tỷ người thuộc nhóm 20% thông minh nhất thế giới, vì giải thích cặn kẽ những trở ngại mà nhóm người tài năng và xán lạn nhất gặp phải, đồng thời đưa ra các đề xuất có khả năng thay đổi cuộc sống của hàng triệu độc giả.”

— **Gail McMeekin**, tác giả cuốn *The 12 Secrets of Highly Creative Women* (tạm dịch: 12 bí mật của những người phụ nữ sáng tạo)

“Chưa có cuốn sách nào tôi từng đọc lại miêu tả thách thức hằng ngày của những người thông minh và sáng tạo chân thực đến vậy. Cách tiếp cận của Maisel đơn giản, thẳng thắn, tập trung vào triết lý sống rõ ràng mà ông đã xây dựng – một triết lý sống mới mẻ tôi đã áp dụng và đạt được một số kết quả ấn tượng.”

— **LFP**, đánh giá 5 ★ trên Amazon

6 Tại sao người thông minh dễ tổn thương?

“Trong hành trình đi tìm căn nguyên của những thách thức mà người thông minh phải đối mặt, Eric Maisel đã khám phá ra cách tìm lại đam mê và làm cho cuộc sống thêm sinh động và ý nghĩa hơn. Đọc cuốn sách này đúng là quyết định sáng suốt.”

— **John Moir**, tác giả cuốn *Return of the Condor*
(tạm dịch: Sự trở lại của chim kền kền)

“Đọc xong cuốn sách, tôi nhận ra trước đây mình luôn BỎ QUA những điều quan trọng nhất của cuộc sống. May mắn thay, những tri thức của tác giả Maisel đã đưa tôi trở lại con đường đi tìm ý nghĩa cuộc đời. Khác với nhiều cuốn sách khác, tác giả không đưa ra chìa khóa vạn năng cho mọi vấn đề. Tôi đã lãng phí quá nhiều tiền vào những cuốn sách viển vông như vậy. Thay vào đó, Maisel lại hướng người đọc đi thẳng vào sự thật, theo cách chân thực nhưng rất nhẹ nhàng. Phải nói rằng đây là cuốn sách vượt trội so với nhiều cuốn sách phát triển bản thân khác.”

— Tiến sĩ, tác giả, giảng viên **Gregory A. Barker**

Mục lục

Cuốn sách cứu rỗi cuộc đời.....	9
Lời nói đầu	12
Lời giới thiệu cho lần tái bản	16
1. Khi tư duy bị xem nhẹ	24
2. Nghịch lý của những người trí thức.....	34
3. Tính cách bẩm sinh, tính cách định hình và tính cách linh hoạt.....	45
4. Con người sinh ra đã không hoàn hảo	55
5. Lý giải về trạng thái hưng cảm.....	65
6. Đặc điểm của bộ não suy nghĩ quá nhiều	77
7. Khoảng cách trí tuệ	89
8. Suy nghĩ đến phát triển	100
9. Sự hấp dẫn của ngôn ngữ và logic.....	113
10. Sự quyến rũ của chủ nghĩa thần bí.....	127
11. Niềm tin vững chắc nhưng không đáng tự hào ...	138

12.	Dẫn vật bản thân vô cơ	150
13.	Mặt trái của đánh giá.....	161
14.	Hội chứng thần-trùng	173
15.	Nắm bắt ý nghĩa	186
16.	Tạo ra ý nghĩa hằng ngày	197
17.	Đón nhận sự thay đổi của ý nghĩa	211
18.	Rèn luyện não bộ	224
19.	Kế hoạch cho những người thông minh	238
KẾT		252
TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN		257

CUỐN SÁCH CỨU RỒI CUỘC ĐỜI

Những người khác biệt thường bị xã hội đối xử bất công theo nhiều cách khác nhau, đặc biệt ngay từ trên ghế nhà trường. Ở sân hay hành lang trường, những đứa trẻ thông minh, dù hiện rõ hay ẩn giấu, thường trở thành mục tiêu trêu chọc và thậm chí là bắt nạt. Đây có thể coi là những trải nghiệm đau thương đầu đời của những người thông minh và nhạy cảm. Trong gia đình cũng xảy ra điều tương tự. Vòng lặp ấy tiếp tục tái diễn khi họ tiếp cận với nhiều môi trường khác nhau từ nơi làm việc, trong các câu lạc bộ, giữa bạn bè, trên mạng xã hội hay cả trong các mối quan hệ tình cảm.

Tác động của đối xử khác biệt đối với những người nhạy cảm cao có thể rất nghiêm trọng, thậm chí là hủy hoại một con người. Khi đó, việc chăm sóc sức khỏe tâm thần, lòng tự trọng, khả năng giao tiếp xã hội để tìm ra hướng đi trong thế giới ồn ào và thị phi sẽ còn trở nên khó khăn hơn rất nhiều.

Tất cả điều này khiến vai trò của những nhà trị liệu như tác giả Eric Maisel càng trở nên quan trọng. Trước khi nghỉ hưu, công việc của Eric là hỗ trợ những người sáng tạo, khác biệt, nhạy cảm và thông minh. Ra mắt cách đây 10 năm, cuốn sách *Tại sao người thông minh*

dễ tổn thương? của ông ngay lập tức được cộng đồng đón nhận, vì họ nhận ra hình bóng của chính mình qua từng trang sách. Từng là người bị bắt nạt nhiều lần hồi còn học tiểu học, bản thân tôi cũng cảm thấy như mình được lắng nghe. Giờ đây, tôi thường dùng cuốn sách như “kim chỉ nam” để bảo vệ và dẫn lối bản thân trong thế giới ồn ào và đầy những lời bình phẩm. Tôi nhận ra sách có thể cứu rỗi cả ngàn cuộc đời và cuốn sách của tác giả Eric Maisel cũng thế. Vì vậy, tôi rất vui mừng và tự hào khi được giới thiệu đến độc giả cuốn sách này.

Eric Maisel đã nhận được vô số lá thư từ độc giả bày tỏ sự trân trọng và biết ơn sự hướng dẫn và tri thức trong cuốn sách này. Một số người chia sẻ rằng họ từng đau khổ đến mức nghĩ đến việc từ bỏ cuộc sống. Thật may mắn, cuốn sách của Eric đã trở thành tấm khiên và ngọn đèn dẫn lối họ đến những ngày tháng tươi sáng và hạnh phúc hơn.

Cuộc sống đúng là “ập đến rất nhanh”, như cách người ta vẫn nói. Chỉ cần đọc tin tức hằng ngày cũng đủ khiến bạn muốn trùm chăn trốn tránh vì tất cả dường như quá sức chịu đựng. Nếu bạn cảm thấy mất hy vọng và bị choáng ngợp, tôi muốn nói với bạn: hãy kiên cường. Ở cuối cuốn sách này, chúng tôi đã tổng hợp các nguồn tài liệu về sức khỏe tâm lý, và tại Mango, chúng tôi tin tưởng sâu sắc tầm quan trọng của sức khỏe tâm lý.

Chúng tôi cũng rất mong nhận được phản hồi từ các độc giả. Hãy liên hệ trực tiếp với tôi qua email:

Brenda@MangoPublishingGroup.com. Tôi hy vọng cuốn sách này giúp ích cho bạn, như cách nó đã giúp tôi, và chúc bạn có một cuộc sống tràn ngập những điều tuyệt vời.

Kính chúc sức khỏe!

Brenda Knight

Nhà xuất bản, Tòa soạn Conari & Nhà xuất bản Mango

LỜI NÓI ĐẦU

Trong thế giới bao la của trải nghiệm con người, có những cuốn sách nắm giữ sức mạnh thay đổi cuộc đời; chúng động chạm đến nơi sâu thẳm tâm hồn người đọc, đồng cảm với những cuộc vật lộn thầm kín nhất, đưa ra sự dẫn dắt cùng niềm an ủi trên hành trình riêng biệt của mỗi người. Đây chắc chắn là một cuốn sách như vậy – một khám phá sâu sắc về những thử thách vẫn đè nặng lâu nay lên những con người xuất chúng, nhạy cảm và sáng tạo.

Tôi gặp Eric lần đầu tại một hội thảo viết của ông tại Kripalu. Khi đó, tôi đang tìm kiếm cảm hứng để hoàn thành bản thảo cuốn sách *Fulfilled* (tạm dịch: Vẹn toàn) của mình, tôi nghĩ việc đến nghe một tác giả giàu kinh nghiệm và những lời khuyên của ông sẽ giúp tôi tiến xa hơn trong quá trình sáng tác. Quả thật, lời khuyên sáng suốt của Eric đã giúp tôi hoàn thiện bản thảo nhanh chóng và hiệu quả. Trên tất cả, một tình bạn đẹp đã được vun đắp từ đó. Vì vậy, khi Eric đề nghị tôi viết lời nói đầu cho *Tại sao người thông minh dễ tổn thương?*, tôi vô cùng vui mừng khi được giúp đỡ một người bạn viết, một người chữa lành và một người bạn có chung sứ mệnh – đó là giúp mọi người hướng đến một cuộc sống ý nghĩa, có lý tưởng, chân thực và hạnh phúc.

Trong thế giới hiện đại, có một thực tế nghiệt ngã là ngay cả những người có trí thông minh và óc sáng tạo vượt trội cũng không thể tránh được những sóng gió của cuộc đời. Thậm chí, chính những phẩm chất “trời cho” còn có thể khiến họ phải đối diện với đau khổ, tổn thương và bị cô lập. Eric luôn nhìn thẳng vào sự thật, tìm cách thấu hiểu và xoa dịu những sóng gió của con người trong thế giới hiện đại. Do đó, câu từ của ông có sức lan tỏa mạnh mẽ, chạm đến trái tim của những người theo đuổi tri thức, sáng tạo và chọn cho mình lối đi riêng.

Trong cuốn sách này, Eric nhìn thế giới bằng một đôi mắt sắc sảo. Ông phát hiện và thẳng thắn đề cập đến việc các chế độ độc tài đang dần trỗi dậy trở lại và đe dọa ngấm ngấm giới trí thức – một bài học đã lặp lại nhiều lần trong lịch sử. Sức khỏe tinh thần đang ngày càng suy giảm, còn trí tuệ nhân tạo tác động lớn đến xã hội và bất công thì tràn lan. Qua quan sát tài tình, Eric khéo léo vẽ nên một bức tranh giúp ta nhận ra những hiểm họa tiềm ẩn trong cuộc sống của chính mình.

Tuy nhiên, Eric không chỉ dừng lại ở những yếu tố xã hội. Ông còn đi sâu vào tâm hồn và hé lộ những gánh nặng của người thông minh và nhạy cảm bao gồm việc liên tục suy nghĩ, dùng chất kích thích quá mức, muốn ở một mình và khao khát tìm ra ý nghĩa cuộc sống. Tất cả đều là những thách thức mà họ cần vượt qua trên con đường hướng tới sự trọn vẹn. Qua lăng kính đầy trác

ẩn, Eric đã làm sáng tỏ những tiềm năng vốn thường bị những xung đột nội tâm của họ che mờ đi.

Do đó, điều chúng ta cần làm là nhận thức đúng đắn hơn về những người thông minh, sáng tạo và nhạy cảm. Eric nhắc nhở chúng ta rằng một người thông minh không đồng nghĩa với việc họ là “con nhà người ta”. Chúng ta nên đối xử với họ như bao người khác, tận dụng tài năng của họ để phục vụ cho lợi ích chung, đồng thời thấu hiểu những khó khăn họ đang gặp phải và mở đường cho một thế giới công bằng, nhân ái hơn.

Khi suy ngẫm về những lời bộc bạch của Eric, tôi lại vô tình nhớ đến lời của nhà thơ Rumi: “Đừng mãi nguyên với những câu chuyện – cách mọi việc diễn ra với người khác. Hãy tự mở ra huyền thoại của chính mình”. Trong *Tại sao người thông minh dễ tổn thương?*, Eric khuyến khích chúng ta bước vào hành trình khám phá bản thân, đối mặt với những thách thức và sự phức tạp của trí tuệ và nhạy cảm. Ông cũng động viên chúng ta đối diện với nỗi sợ hãi, thừa nhận điểm yếu của mình, và nuôi dưỡng khả năng chống chịu cần thiết để vượt qua biển cả đầy sóng gió của sự xuất chúng.

Tóm lại, *Tại sao người thông minh dễ tổn thương?* là ngọn hải đăng cho những người đi trên con đường khám phá trí tuệ, sáng tạo và sự nhạy cảm. Những lời của Eric thổi bùng lên ngọn lửa về việc thay đổi góc nhìn, từ đó đón nhận sự độc đáo của bản thân và chuyển thiên tư đó vào một cuộc sống đầy ý nghĩa và trọn vẹn. Cuốn sách

này là một người bạn đồng hành thấu hiểu, an ủi, đồng cảm và đảm bảo rằng bạn không đơn độc trong những cuộc đấu tranh nội tâm của mình.

Hy vọng cuốn sách này sẽ chạm đến bạn, giúp bạn mạnh mẽ vượt qua sóng gió, sống thật với bản thân, dũng cảm và trân trọng tài năng của chính mình.

Anna Yusim

Tiến sĩ Y khoa