

Tracey De Cock

Sống vững vàng

*Từ tâm lý học hành vi đến
hiểu mình, hiểu người, hiểu đời
để xây dựng cuộc sống thịnh vượng*

Mục lục

Vì sao cuốn sách này ra đời?	7
Cuốn sách này dành cho ai	14
Hướng dẫn đọc sách	22
<hr/>	
CHƯƠNG I: NHẬN DIỆN CƠN LỐC XOÁY ĐƯƠNG ĐẠI	24
<hr/>	
CHƯƠNG II: CÁC GIAI ĐOẠN PHÂN TÁCH CỦA MỘT ĐỜI NGƯỜI	81
<hr/>	
CHƯƠNG III: BẠN CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA LÀNH	89
<hr/>	
CHƯƠNG IV: NHỮNG TUỔI THƠ SÚT SẼO	124
<hr/>	
CHƯƠNG V: SỐNG BÌNH TĨNH	136
<hr/>	
CHƯƠNG VI: ĐỐI DIỆN NGHỊCH CẢNH	160

CHƯƠNG VII: NGỘP VỚI TRIẾT LÝ	171
CHƯƠNG VIII: LOẠI BỎ NHỮNG THÓI NGHIỆN	214
CHƯƠNG IX: CÁNH CHIM TỰ DO	229
CHƯƠNG X: ÁM ẢNH VẬT CHẤT LEO THANG	243
CHƯƠNG XI: XÂY DỰNG ĐỜI SỐNG THỊNH VƯỢNG BỀN LÂU	264

Vì sao cuốn sách này ra đời?

“Tất cả nhân sinh trên thế gian này đều phải trải qua lửa của thợ luyện.”

Tôi đã từng cận kề ranh giới sinh tử một lần. Mạng sống tính bằng phút, không phải là một mạng, mà là hai mạng sống cùng lúc, tôi và hài nhi bé nhỏ trong bụng giữa lần ranh vô cùng mong manh.

Ngoài ra còn có hai lần chết hụt do bản tính cầu thả hay do điều gì đó đưa đường dẫn lối, tôi không dám chắc.

Những lời tôi viết trong cuốn sách này, bao gồm kiến thức, trải nghiệm của tôi và những lời nói lên từ bụi đất của những con người đi trước, hy vọng hữu duyên cho ai áp dụng và đạt được mục tiêu. Tôi không dám chắc kiến thức của mình là hay nhất hoặc đúng hết với tất cả mọi người, nhưng bạn hãy đọc và cảm nhận rằng tôi để lại lời chúc phước lành cho những ai đang cầm cuốn sách này trên tay, chắc chắn có nhiều điều hay ho đang chờ đợi bạn lĩnh hội.

Hãy chậm rãi lấy một tách trà nóng thơm, nhâm nhi và nghe tôi kể về trải nghiệm sinh tử ấy trước khi tôi đi vào nội dung chính của cuốn sách này, đó là đưa ra phương cách cho những ai đang mông lung, lung lay như ngọn đèn dầu trước gió, một con đường rõ ràng, một tư duy sâu sắc, kèm những bài thực hành vững mạnh song song với kiến thức tâm lý học một cách rất khoa học, để sống một đời, An, Vui, Vững, Thịnh.

Tôi không tìm kiếm sự ngưỡng mộ của thế gian, hay viết sách để khoe trương tài trí, danh tiếng, càng không viết sách để bán kiếm tiền bằng mọi giá, nếu cuốn sách thực sự hữu ích thì tiền kiếm thêm rất đáng quý. Tôi viết, kể, phân tích, đồng cảm, với một tấm lòng yêu thương thanh khiết của một con người trần thế bình thường từng ở ranh giới sinh tử, đi qua bao thăng trầm, chắt lọc lại. Thứ còn đọng lại sau cuốn sách này chính là tình yêu thương thanh khiết xuất phát từ trái tim tôi tới cho ai hữu duyên đọc được cuốn sách này.

Thật biết ơn làm sao, được sống và được viết, được san sẻ yêu thương, ngay cả trong con chữ nhỏ bé. Biết ơn chính bạn, người đang đưa mắt trên những dòng chữ này. Tôi cầu chúc cho bạn và người thương yêu xung quanh trọn đời An-Lạc, trái tim luôn ấm áp mềm mại yêu thương.

“Thứ đọng lại sau cùng là tình yêu thương thanh khiết.”

Khi mang thai tới tháng thứ 6, cả hai mẹ con tôi bị nhiễm độc thai kỳ, bác sĩ nói: “You are on the edge”, có nghĩa là tôi đã cận kề cái chết. Tôi không hề thấy đau đớn, chỉ có điều độc tố mạnh khiến mắt tôi gần như bị mù, chỉ nhìn thấy rất mờ, các cơ quan nội tạng suy cấp tính. Ngay khi bác sĩ treo lên người tôi đủ thứ dây rợ thuốc thang, một làn khí nóng thiêu đốt chạy dọc xương sống chỉ trong vài giây, tôi bỗng cảm nhận được bàn tay của thần chết cận kề.

“What’s happening to me?” (Có chuyện gì đang xảy ra với tôi vậy?), tôi cố kéo tay hỏi cô y tá trước khi được đưa vào phòng mổ. Tôi từ chối phẫu thuật vì muốn chờ chồng về, nhưng họ không đồng ý và thuyết phục tôi phẫu thuật gấp. Tôi dâng một lời cầu nguyện lên Chúa rồi cũng đồng ý vào phòng mổ. Dù tôi vẫn nhận thức mọi thứ xung quanh, nhưng ý niệm về thời gian và mọi thứ đang thực sự diễn ra thì cứ mơ hồ, tôi chỉ thấy vô cùng lạnh cho dù đã được mặc cả một chiếc áo sưỡi lên mình. Vì quá sợ hãi và có ý phản kháng nên tay tôi đã bị trói vào hai bên, bàn tay tôi vẫn được mẹ tôi nắm chặt trong suốt quá trình mổ. Tôi sẽ không nói chi tiết về tình trạng của con tôi

và những thứ xoay quanh việc cứu chữa nữa, mà chỉ nói một tin vui là chúng tôi thực sự đã được cứu sống bởi các y bác sĩ rất giỏi và tận tâm của xứ Flanders.

Sau hai ngày, khi cơn đau vật lý giảm đi thì thời gian sống không còn mà là quãng thời gian rất lạ. Bạn có từng có cảm giác nửa sống nửa chết chưa, đó chính là thứ tôi trải nghiệm. Do quá nhiều thuốc với các chất chuyên dụng liên tục được truyền vào người, cho nên tôi không cảm nhận được cơ thể mình, dù tâm trí vẫn nhận biết hết mọi thứ, những ngày đó tôi như trôi lênh bênh và mắc kẹt ở một khoảng không gian giữa trái đất và các thiên hà, hay thiên đường, hay ngục giới, những nơi mà tôi chưa từng qua nên không có từ chính xác để dùng, chỉ có điều tôi không sống cũng không chết. Chúa đã gửi các tín hữu anh chị em từ nhà thờ đến tiếp sức cho tôi rất nhiều trong giai đoạn đó nên tôi vẫn còn trên thế gian tới hôm nay, đó là một đặc ân.

Cứ trôi đi như thế, hằng đêm tôi cảm nhận cơn sợ hãi đến như một con quái vật lớn đậu trên cửa sổ. Một ngày nó đến tấn công tôi vài lần, đặc biệt là về đêm. Mắt mờ nên tôi không thể đọc sách, nhiều đêm tôi kéo theo các bịch thuốc truyền trên người đi lang thang trong bệnh viện như xác sống, nhưng không dám đi xa tới những hành lang tối hoặc nơi nào đó có các bức tường che dãi, vì tôi như biến thành đứa trẻ 5 tuổi, sợ hãi cả thứ gì đó sau bức tường hay sau một cánh cửa xa lạ.

Nơi tôi sống, người ta không dùng ánh điện sáng trắng mà dùng màu vàng đỏ, sáng thì có sáng nhưng không cảm thấy chói mà mờ mờ ảo ảo, cộng thêm mắt tôi không thấy rõ nên mọi thứ lúc đó với tôi thật tăm tối và đáng sợ, tựa hồ như một thế giới nặng trĩu màu đỏ. Những chiều đông xám xịt, 4 giờ chiều là chiếc chăn đen của màn đêm đã trùm kín không gian, khi y tá đẩy tôi qua những hành lang hình ống dài lê thê tới khoa khám mắt, tôi chỉ nhìn mờ mờ mà không biết mình đang đi đâu. Tôi rất sợ. Tôi chưa bao giờ mắc bệnh thần kinh nên không hiểu được trải nghiệm đó, chỉ có điều tôi hoàn toàn không cảm nhận được sự sống lúc bấy giờ.

Đêm đến, những cây trụi lá bên ngoài, âm ỉ vung văng qua lại vì gió, khiến tôi sợ hãi vô cùng. Thật nực cười là một người lại đi sợ những cái cây trụi lá. Khi con quái vật ấy đến, tôi sợ đến nỗi chạy ra ngoài trong cái lạnh âm độ, đứng đó cho đến khi lạnh buốt, để cảm nhận lại là mình có cơ thể, là mình vẫn còn cảm giác lạnh, còn hơn bị cảm giác thật giả lẫn lộn của nỗi sợ vô hình chạy dọc sống lưng như ngàn mũi kim châm, không đau nhưng vô cùng đáng sợ.

Còn rất nhiều hành động kỳ lạ của tôi do ảnh hưởng của "Fear Attack" (Nỗi sợ tấn công) mà tôi không muốn kể quá chi tiết, các bạn chỉ cần cảm nhận như thế này: Kể cả với một người có ý chí và tư duy luôn khá vững vàng như tôi, có cả kiến thức về tâm lý, thì khi cơn bệnh tâm thần đến, tôi cũng chỉ là một sinh vật mong manh, một đứa trẻ đầy sợ hãi núp sau áo mẹ, với những hành xử nguyên bản của trẻ em.

Những ngày tiếp theo, tôi điều trị song song với bác sĩ tâm lý của riêng khoa sản, và với một bác sĩ tâm thần bên khoa thần kinh. Họ xác nhận tôi bị "Fear Attack" và có kê cho tôi đơn thuốc.

Phác đồ điều trị cũng nhấn mạnh rằng, thuốc sẽ giúp giảm cơn sợ tấn công, nhưng chính tôi sẽ phải tự vượt qua, bằng cách hiểu rằng khi cơ thể vật lý khỏe lên, đồng thời các hormone sau sinh về lại điểm cân bằng ban đầu, tôi sẽ khỏi bệnh.

Nhờ được học tâm lý nên tôi hiểu điều bác sĩ nói. Và kết hợp các phương pháp trị liệu thân tâm khoa học, tôi đã khỏi bệnh chỉ sau vài tuần mà thậm chí không cần dùng thuốc. Bác sĩ cũng rất ngạc nhiên với tình trạng tôi tệ như thế mà tôi có thể bình phục rất nhanh, tôi nói đùa: "Vì tôi mang dòng máu Việt, Không Khuất Phục chính là tên của tôi mà."

Những phương thức tôi đã dùng để có kết quả hồi phục ấy sẽ được chia sẻ cụ thể ở các chương tiếp theo để các bạn có thể thực hành theo một cách an toàn.

Lần chết hụt thứ hai là khi leo núi ở Sa Pa. Trong thời gian cách ly vì dịch, chỉ được di chuyển hạn chế ở Việt Nam, tôi lên Sa Pa một mình,

ở một thời gian dài, hằng ngày đi trekking, thăm bản, leo núi. Trong một chiều leo núi, tôi thuê xe ôm chở lên lưng chừng, khi hết đường xe chạy, tôi cứ thế nhắm đỉnh mà leo, tự nhủ khi xuống cũng chỉ một đường là đến bản. Lên cao, gió thổi những vạt cỏ mênh mông mềm mịn như nhung, hương thơm hoang dại của cỏ cây, và xa xa những vạt núi tím ngắt cao rồi lại cao hơn tới mãi chân trời, khiến lòng tôi hào hứng chinh phục thêm mãi, nên cứ nán lại chưa muốn về. Ai mà đành lòng được trước sự kỳ vĩ ấy chứ. Rồi khi chiều buông, nhiệt độ bất chợt xuống nhanh, trời tối cũng rất nhanh, trong một phút nhá nhem chập choạng của chiều tà, tôi đi chệch ra khỏi con đường mòn và lạc vào những chốn không có lối đi. Những cây cao quá đầu người khiến tôi không thấy đường. Lúc này tôi chưa thấy sợ, vì khi đi tới vùng cỏ cây thấp, tôi vẫn thấy ánh đèn của các ngôi nhà dân dưới núi, cho nên chắc chắn cứ đi theo hướng đó sẽ gặp nhà dân.

Nhưng đôi khi, trong cuộc sống có những thứ chúng ta không thể giải thích được, khi vào một thế bí, vô hình sẽ có thêm nhiều sự tơ rối chèn vào khiến ta càng mù mờ hơn. Tôi đem theo hai chiếc điện thoại bên người, cả hai đều không có sóng, một chiếc gần hết pin vì tôi đã vô tình bấm nút quay phim tự lúc nào khiến điện thoại cứ thế mà quay trong túi. Còn một chiếc tôi không dám dùng vì sợ hết pin, để dành khi cần kíp, rồi đành mò mẫm rất chậm trong bóng tối. Khi băng qua một chỗ không có cây lớn, tôi thấy rõ trước mắt một hình dáng như một chú chó hay một con cáo màu trắng, đuôi cong dài rất đẹp, lướt qua rồi biến mất trong các lùm cây. Tôi dám khẳng định sinh vật đó không hề chạy mà lướt qua trước mặt tôi rất nhanh, vậy nên tôi không chắc chắn đó là gì. Tôi chỉ nhớ lúc đó mình thấy sợ, và một khi đã sợ, tâm trí sẽ ngay lập tức lôi ra những câu chuyện kích hoạt thêm nỗi sợ đó. Tâm trí tôi liền tưởng đến câu chuyện tôi từng đọc trên báo trước đó, về một du khách người Anh đi leo núi bị lạc và được tìm thấy đã chết sau vài ngày, một phần vì lạnh và phần vì những vết thương do té ngã. Rồi những người đi rừng lạc đường cứ đi vòng vo để rồi mất tích, trong khi nhiều người đổ xô đi tìm mà không thấy. Lúc này, tôi cứ nhắm phăng phăng nơi có ánh đèn mà đi xuống. Vì đi nhanh quá mà

chút nữa tôi đã lọt xuống một cái hố sâu, tuy nhiên, khi trời thực sự đã tối, sự tương phản ánh sáng trắng đen tốt hơn nên tôi đã kịp nhận ra đây là một cái hố sâu vì nó đen kịt, nên may mắn tôi đã đi vòng qua mà không rớt xuống.

Khi đến được ngôi nhà đơn sơ trên lưng chừng núi, bà cô người bản địa cũng ngỡ ngàng khi thấy tôi, vẻ mặt khá hoang mang, người lấm lem đất vì có lúc tôi phải đi bằng cả hai tay hai chân trên con dốc đứng. Tôi may mắn được bà cô tốt bụng ấy cứu trợ về homestay an toàn. Cho đến bây giờ, và kể cả trước khi xảy ra sự việc đó, tôi vẫn biết ơn người vùng cao rất nhiều, họ lành tính, chân chất và đầy nhẫn nại với những khách du lịch khờ khạo như tôi.

Một lần khác cách đây đã rất lâu khi còn học cấp ba, lâu lâu được bố cho chạy xe máy đi học, với bản tính đam mê tốc độ tôi phóng vun vút với trái tim của cô gái mới lớn chưa trải sự đời. Khi qua một khúc cua, chiếc xe công-ten-nơ lớn đang bo cua ngược chiều, hai phương tiện lướt qua nhau sát rạt, nhẹ như gió, khoảnh khắc chưa đầy 1 giây đó tôi cảm nhận được lưỡi hái của thần chết vừa lướt qua tóc, vẫn không hiểu sao tôi còn sống. Chỉ có điều tôi thấy mình bay lên, lướt trên đám cỏ ở vệ đường, như có ai đó đỡ, cả xe cả người. Chỉ một vài vết xước nhỏ trên xe, còn tôi cũng chỉ xây xước rất nhẹ, tay chân chỉ đau một chút. Mọi thứ diễn ra quá nhanh, và thực sự đến giờ tôi vẫn không hiểu vì sao mình lại lành lặn đến kinh ngạc sau cú đó.

"Nhân gian có hai cái mỏng – gió mùa xuân mỏng mà đời người còn mỏng hơn." Câu này tôi đã đọc đâu đó lúc nhỏ, nhưng chính cái khoảnh khắc mà tôi bay lên sau khi lướt qua chiếc xe công-ten-nơ ấy, tôi thực sự đã có một trải nghiệm sâu sắc về cái "mỏng" của đời người.

Cho nên bạn à, tôi dám khẳng định chắc chắn một điều: Phàm là con người, cuộc sống sẽ đưa ra cho mọi người những cung bậc thử thách khác nhau, *"tất cả đều phải trải qua lửa của thợ luyện"* nhưng nếu có một tư duy gốc rễ mạnh mẽ, bạn sẽ không dễ bị đánh gục. Có một phiên bản tốt hơn của bạn đã ở sẵn đó, chỉ cần bạn chậm lại, khơi

cho nó một mối lửa hồng, nó sẽ giúp các lựa chọn tiếp theo trong tương lai của bạn chín chu hơn, đời sống cũng vì thế mà nhẹ nhàng hơn, cho chính mình và cho đời.

Cuốn sách này dành cho ai

Đây là Christopher McCandless (1968-1992), người Mỹ, là một sinh viên giỏi, thông minh.



Ảnh: Christopher McCandless

Nguồn: Wikimedia Commons

Sau khi ra trường năm 1990, anh chọn từ bỏ tất cả, cắt đứt liên lạc với cả gia đình, quyên góp hết tiền tiết kiệm cho từ thiện và bắt đầu chuyến du hành xuyên quốc gia, sống hoàn toàn "thuần tự nhiên", tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống ngoài vòng vật chất. Năm 1992, Chris đến rừng hoang dã Alaska, chỉ mang theo vài cuốn sách, súng, chút thức

ăn, bản đồ và trú ngụ trong một chiếc xe bỏ hoang giữa rừng sâu. Anh muốn sống hoàn toàn tách biệt với xã hội, chỉ dựa vào thiên nhiên, theo lý tưởng mà mình mong cầu.

Ban đầu mọi việc chỉ có chút khó khăn, nhưng sau hơn 100 ngày, khi con sông gần đó dâng cao vì băng tan, anh đã không thể quay lại, lúc này kỹ năng sinh tồn không đủ cho anh có thể tiếp tục con đường ấy, dù cao tốc chỉ cách đó chừng chục cây số. Dần dần, do thiếu lương thực và ngộ độc vì ăn nhầm cây hoang, cơ thể anh suy kiệt và qua đời ở tuổi 24, hoàn toàn cô độc, vô vọng.

Câu nói cuối đời anh để lại trong cuốn nhật ký chứa đầy ưu tư, khát khao đi tìm lẽ sống:

“ Hạnh Phúc chỉ có thật khi được chia sẻ.¹ ”

Mỗi người khi bước vào đời thường mang theo hành trang đơn giản là lý tưởng và thiên kiến nhận thức cá nhân. Như Christopher mất mạng vì thiếu kỹ năng cơ bản và quá ngây thơ dẫn thân mà chưa trang bị đủ hành trang vững chãi thì quả là đáng tiếc. Sự can đảm dám dẫn thân là đáng khen, nhưng để xảy ra hệ lụy quá lớn thì không đáng chút nào.

Christopher chết không phải vì thiếu triết lý sống, mà thiếu kỹ năng thực chiến cơ bản.

1. Nguyên văn: "Happiness is only real when shared."

Câu hỏi đặt ra là:

“ Có bao nhiêu người bước vào cuộc sống hiện đại như ma trận này với hành trang và sự ngây ngô như Christopher?

Thật quá ngây thơ khi bước vào ma trận bủa vây của thời đại trắng đen chập chờn này mà chỉ có toàn những túi triết lý cao vời từ vô vàn sách phát triển bản thân, từ những tấm gương thành công ngút ngàn, từ những thần tượng đình đám, từ những khóa học hay hành trình tạo động lực liên miên, phải, thật quá ngây thơ.

Một thái cực vô cùng cực đoan là giờ đây ai ai cũng nói đến ước mơ tỷ phú, triệu phú, làm ông nọ bà kia, cống hiến điều lớn lao này hay vĩ đại kia, tuổi trẻ tài cao, hôn nhân giới tài phiệt. Những cuốn sách phát triển bản thân lớn lao như kiểu *Từ tốt đến vĩ đại* chất cao như núi, các khóa học và các hội nhóm với mục tiêu “ngút ngàn” mọc lên như nấm. Ai ai cũng phải là cá nhân quyền uy và rất đổi đặc biệt, nổi trội. Nhưng kỹ năng “thực chiến” vô cùng cơ bản thì hầu như không có. Tôi tin bạn có thể tìm cho mình những điều đó trong cuốn sách này.

Các phần về tâm lý học cá nhân trong thiên kiến nhận thức sẽ được tôi phân tích rõ trong Chương VII: “Ngợp với triết lý”.

Đây là Lex Fridman, Tiến sĩ MIT, kỹ sư AI, đai đen Jiu Jitsu và chủ nhân của podcast với hàng trăm triệu lượt xem.



Ảnh: Lex Fridman cùng Elon Musk

Nguồn: X (Twitter)

Điều khiến tôi khâm phục không phải là những danh hiệu đó, mà là cách những bộ não có chiều sâu trên thế giới ngồi xuống, im lặng và kể chuyện.

Podcast của Lex kéo dài 2-3 tiếng, không cắt, không chiêu trò, không cố gây ấn tượng bằng những câu caption giật gân. Chỉ có căn phòng tĩnh lặng và những câu hỏi kèm câu trả lời sâu. Lex nói: "Tôi không cố để viral (lên xu hướng), tôi chỉ cố hiểu con người." Những cuộc phỏng vấn của Lex thường là lặng im lắng nghe, không chen ngang để tạo kích thích cho kiểu khán giả thích những điều hời hợt. Lex im lặng đủ lâu để câu chuyện tự dẫn dắt. Hàng triệu người với chiều sâu sẵn sàng nghe từng lời trong đó.

Bài học ở đây là: Muốn trở thành người giỏi nói chuyện và hấp thu tốt tri thức, trước hết phải học cách im lặng lắng nghe sâu. Những bộ não sâu sắc thường tĩnh lặng, không quá ồn ào phô trương.

Là người từng học võ Jiu Jitsu, phần nào trong tôi hiểu được vì sao sự mềm mỏng, chậm rãi trong cách ứng xử ở đời lại tạo ra sức mạnh. Jiu Jitsu chính là lấy chậm thắng nhanh, lấy nhu thắng cương.

Để ngời đây viết cuốn sách “dạy đời” này, tôi đã im lặng nhiều năm, quan sát sự việc diễn ra dưới gầm trời này, từ drama cho tới triết lý, từ hành động cho tới lời nói cả đời thường lẫn trên không gian mạng. Tôi viết như thể cô đọng lại trải nghiệm, tự nhắc nhở lại chính tôi những bài học giản đơn mà đôi khi chúng ta phớt lờ.

Tôi cũng không cố tạo sự viral cho cuốn sách này, chỉ muốn nhắc nhở lại chính mình những điều mà khi vào đời ít ai được trang bị đầy đủ và bạn biết đấy, “Bụt chùa nhà không thiêng”, đôi khi ta không thích nghe cha mẹ, anh chị chỉ bảo, nhưng đọc sách có khi lại thấm và thực hành theo, vậy thì thật đáng quý cho nội dung cuốn sách này nếu làm được điều đó.

Người cần đọc cuốn sách này nhất là các bạn trẻ tuổi từ khoảng 16 tới 30, hãy đọc ngay. Vì sao tôi ưu tiên nhất nhóm này? Như các bậc cha mẹ khác, tôi rất yêu con mình, và khi được hỏi, “Bạn mong muốn con mình khi trưởng thành sẽ như thế nào?”, không ngần ngại tôi sẽ nói: “Tôi mong muốn con tôi trở thành người Sống Vững Vàng.” Khi vững vàng rồi, nó sẽ biết phải làm gì tốt cho chính cuộc đời mình và cuộc sống xinh đẹp này. Nhưng làm thế nào để “Vững Vàng” trong ma trận này?

Thực ra không khó, những tri thức cô đọng ở đây là tri thức thường thức, đưa các lý tưởng “trên trời” đáp đất. Khi “Vững Vàng” dưới mặt đất này, bạn mới có thể bay xa, bay bền và an toàn.

Chúng ta có thể hệ trẻ “bệnh tật và khủng hoảng” nhất trong lịch sử loài người. 58% thiếu nữ vị thành niên cho biết luôn cảm thấy buồn bã, 32% từng nghĩ về việc tự sát, 24% đã lên kế hoạch tự sát, 13% đã từng thử tự sát.¹ Bởi vì truyền thông đã vội vàng, phải, quá vội vàng

1. Số liệu từ nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC).

tung ra mạng xã hội cho mọi lứa tuổi mà không hề có bất cứ nghiên cứu nào trước đó về thần kinh học đi kèm. Nếu cá nhân một người không biết cách làm chủ công nghệ hiện đại, cái giá phải trả sẽ là rất đắt. AI thậm chí sẽ còn nguy hiểm hơn, hiện nay khi mới ra mắt, ai cũng thần tượng AI, vì nó quá tuyệt, quá hấp dẫn. Chúng ta sẽ chứng thực những lời này sau khoảng hơn một thập kỷ tiếp theo. Di chứng về các vấn đề thần kinh sẽ gia tăng hơn nữa.

Tôi thường suy tư về lực lượng lao động nòng cốt của nước ta ở độ tuổi vàng và đang chiếm đa số này, đây chính là thế hệ đang lên, góp phần lớn giúp đất nước chuyển mình lớn lao hơn. Nhưng hiện nay, tôi thấy các bạn trẻ không những ở Việt Nam mà trên toàn thế giới đang bị rối loạn trong ma trận giữa thật giả lẫn lộn, khiến thế hệ này bị rất nhiều áp lực vô hình, những vấn đề tâm lý giấu kín. Hai trạng thái cực đoan mà tôi thường thấy thấy bây giờ là: Extreme Material Pattern và Extreme Spiritual Pattern.

Extreme Material Pattern là chủ nghĩa thực dụng cực đoan, mọi thứ quy ra tiền. Hạnh phúc và thành công được đo bằng việc thỏa mãn cảm xúc cá nhân, đặt cái "tôi" và cảm giác của bản thân làm trung tâm. *Extreme Spiritual Pattern* là khi chưa đạt được "thành công" theo định nghĩa của xã hội, các bạn có xu hướng đi tìm về tâm linh một cách cực đoan. Bất cứ cái gì cũng quy ra một triết lý nào đó. Những giáo lý đơn sơ thuần khiết của Đức Chúa, Đức Phật dường như không đủ để khiến các bạn chú ý, mà thay vào đó, khắp cõi mạng dày đặc sim phong thủy, thần số học, tarot, chữa lành, mở luân xa, tìm tới các cảnh giới khác, tính nam tính nữ, mỗi năm có thêm quá nhiều triết lý mới được tô vẽ thêm bằng những từ mới hơn nhưng những vấn đề tâm lý giấu kín vẫn hồng toang hoác.

Tôi không hề có ý chê bai hay đả kích bất kỳ hình thức thực hành và kinh doanh nào vừa nêu trên. Mỗi bạn trẻ hoàn toàn có thể tự trải nghiệm xem đâu là thứ phù hợp hay xác đáng với cuộc đời mình.

Nhóm tuổi từ 16-30 thường là làm sai rồi sửa. Có người qua tuổi tứ hay lục tuần rồi mới dần dần nhìn thấy chính mình qua những tháng

năm miệt mài cuốn theo đủ thứ vòng xoáy hữu hình và vô hình. Các cuốn sách hoặc các tổ chức đào tạo truyền động lực có một khía cạnh nguy hiểm: Động lực truyền khi con người ta chưa đủ vững chãi sẽ là tai hại. Tôi sẽ nói sâu vấn đề này trong chương khác. Còn các sách hay tổ chức dạy thành công làm giàu, về lý thuyết thì đúng nhưng khi áp dụng vào từng cá nhân thật thì lại tùy thuộc, một lần nữa, vào sự vững chãi của cá nhân ấy, nếu không thì chính cá nhân ấy và ít nhiều xã hội sẽ phải chịu hệ lụy. Bằng chứng là phần đa những trùm sò của các sàn giao dịch lừa đảo đều đọc rất nhiều sách làm giàu, thành công, tham gia các khóa huấn luyện thành công của nhiều bậc thầy nổi tiếng, tư duy nền về thành công vô cùng sâu sắc, lão luyện.

Tôi đề xuất thêm một khái niệm mà các bạn có thể tham khảo: tâm lý học lý giải hành vi. Trong tất cả các cuốn sách của tôi, ngoài những kiến thức thường thức sát sao với chủ đề mục tiêu của cuốn sách, tôi luôn lồng ghép vào đó những kiến thức tâm lý thú vị, tôi tin rằng các bạn sẽ thấy những điều đơn giản được nhắc lại theo phong cách Tracey – nhà đầu tư máu lửa nhất châu Âu, dễ hình dung hơn, ứng dụng tốt hơn vào thực tế cuộc sống.

Các bậc cha mẹ cũng có thể mua tặng con cái mình. Cha mẹ không thể giao con cái hoàn toàn cho nhà trường dạy dỗ, và đôi khi cha mẹ cũng không thể dạy dỗ con cái vì "Bụi chùa nhà không thiêng". Còn nếu cứ để con cái tự học bằng trải nghiệm, bằng trường đời, như rất nhiều phụ huynh từng nói, thì tôi hoàn toàn không đồng ý. Điều đáng lo ngại là học theo phương pháp số hai, có nghĩa là cứ lặn lội ở đời đủ nhiều thì sẽ học được, có nhiều hệ lụy hơn chúng ta tưởng. Đằng sau hình ảnh của những người trẻ trưởng thành sớm, dày dặn trải nghiệm hay thậm chí đạt được thành công lớn, không ít người mang trong mình những vết sứt sẹo và khoảng trống tâm hồn khó lấp đầy. Và rồi, chính họ lại phải quay trở về "lớp mầm non của trường đời", bắt đầu hành trình học lại từ đầu, để tìm lại bản thân đã đánh mất trên đường trưởng thành. Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ hỗ trợ rất nhiều cho cha mẹ, và khi con cái của bạn đọc cuốn này, chúng sẽ tiếp thu được nhiều kiến thức

thực chiến mang tính chất trung lập của tôi, không bị nghiêng theo hướng nào quá cực đoan.

Những ai đang trên đường kiến tạo sự nghiệp, căng thẳng, mất niềm tin, tâm lý chưa vững vàng, còn nhiều hoài nghi, nhiều vết thương trong tâm hồn, hãy cho mình vài ngày nghiền ngẫm những dòng trong sách này. Bạn sẽ ngạc nhiên vì sự thay đổi của chính mình. Thậm chí tôi có phần tự mãn một chút, rằng chắc chắn chút ít kiến thức về quá trình kiến tạo sự giàu có trong đời này, cùng sự kết hợp hài hòa của tâm lý vững, tam quan chuẩn, cùng quy luật bất biến của tự nhiên sẽ giúp bạn đạt mục tiêu mà không bị hoang mang vì lệch hướng.

Ngay cả các bạn đã rất thành công, thậm chí là viên mãn ở nhiều góc độ, nhưng vẫn cảm thấy một cái gì đó còn thiếu, còn mập mờ, cũng có thể đọc cuốn sách này, nó càng bổ trợ gấp nhiều lần khi bạn đọc và liên tưởng lại cuộc đời mình để tìm ra cái mình còn chưa tỏ về chính mình, tôi tin góc độ tâm lý học hành vi sẽ rất thu hút các bạn.

Triết gia nổi tiếng Hy Lạp Socrates có một câu rất hay mà tôi vô cùng tâm đắc: "Tôi không thể dạy ai một thứ gì. Tôi chỉ có thể khiến họ suy nghĩ."

Đó cũng chính là kim chỉ nam cho cuốn sách này của tôi.