# BÌNH AN KHÔNG ĐẾN TỪ LÒNG TIN

**BÌNH AN KHÔNG ĐẾN TỪ LÒNG TIN**
Bản quyền tiếng Việt © Dr. Duyen Le, 2026

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của tác giả. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Bản quyền thuộc về tác giả. Mọi hình thức sao chép, trích dẫn hoặc chuyển thể một phần hay toàn bộ nội dung cuốn sách này dưới bất kỳ hình thức nào (in ấn, điện tử, ghi âm, v.v.) đều cần có sự đồng ý bằng văn bản của tác giả và đơn vị xuất bản, trừ những trích dẫn ngắn phục vụ mục đích điểm sách hoặc phê bình.

Cuốn sách được viết dựa trên trải nghiệm và chiêm nghiệm cá nhân của tác giả; các câu chuyện, tên riêng và chi tiết liên quan đến doanh nghiệp đã được xử lý phù hợp để tôn trọng đời tư của những cá nhân liên quan. Các khái niệm tâm lý học được trích dẫn trong sách nhằm mục đích tham khảo và minh họa, không thay thế cho tư vấn hay trị liệu tâm lý chuyên môn.

# BÌNH AN KHÔNG ĐẾN TỪ LÒNG TIN

TÂM LÝ HỌC - LÃNH ĐẠO - CHỮA LÀNH

DR. DUYEN LE

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

# MỤC LỤC

**Lời mở đầu:** Vì sao tôi viết cuốn sách này ..... 7

## PHẦN I
## NHỮNG VẾT CẮT TỪ LÒNG TIN

**Chương 1:** Người quản lý cấp trung và cuộc tháo chạy có kế hoạch ..... 13

**Chương 2:** Bồ Đề Đạo Tràng, Thiện Duyên và Bài Học Về Ranh Giới .... 20

**Chương 3:** Ánh Sáng Không Đến Từ Bên Ngoài ..... 28

## PHẦN II
## TÂM LÝ HỌC VỀ PHẢN BỘI

**Chương 4:** Vì sao chúng ta tin - và vì sao niềm tin bị lợi dụng ..... 36

**Chương 5:** Nỗi đau phản bội nhìn từ góc độ Phật học và tâm lý học hiện đại ..... 40

**Chương 6:** Buông không phải là thua ..... 44

## PHẦN III
## BẢN LĨNH LÃNH ĐẠO GIỮA KHỦNG HOẢNG

**Chương 7:** Lãnh đạo bằng Xả tâm (Upekkhā) ..... 50

**Chương 8:** Xây lại hệ thống dựa trên niềm tin có kiểm chứng ..... 55

**Chương 9:** Mettā - Từ tâm không phải sự yếu đuối ..... 61

## PHẦN IV
## CON ĐƯỜNG TRỞ VỀ AN LẠC

**Chương 10:** 10 Pāramī - Bản đồ nội tâm cho doanh nhân ..... 68

**Chương 11:** Bình an không đến từ lòng tin, mà từ sự tự do nội tâm ..... 74

## PHẦN V
## 10 NGÀY IM LẶNG THÁNH THIỆN - KHÓA THIỀN GIỮA TÂM BÃO

**Chương 12:** Khi bên ngoài bão tố, bên trong tĩnh lặng ..... 81

**Chương 13:** Sacca - Chân thật là kim chỉ nam ..... 87

**LỜI KẾT:** Khởi đầu một hành trình mới ..... 94

Lời mở đầu

# VÌ SAO TÔI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY

Cuốn sách này không được viết ra từ một hành trình bằng phẳng. Nó được viết sau những va đập rất thật của đời sống kinh doanh, của niềm tin bị đặt nhầm chỗ, của những mối quan hệ tưởng chừng bền chặt nhưng rồi rạn nứt đúng vào lúc ít ngờ nhất. Từ những trải nghiệm ấy, tôi hiểu ra một điều mà trước đây mình chưa từng thật sự chạm tới: bình an không đến từ việc tin rằng sẽ không ai phản bội mình, mà đến từ việc bản thân vẫn đủ vững vàng ngay cả khi điều ấy xảy ra.

## Đôi điều về người viết

Trước khi mời bạn bước vào những chương tiếp theo, tôi muốn dừng lại một chút để bạn hình dung rõ hơn về bối cảnh của cuốn sách này - không phải để giới thiệu bản thân, mà để bạn biết mình đang đọc những trang viết ra từ đâu.

Tôi là Dr. Duyen Le, người sáng lập và hiện là Tổng Giám đốc điều hành một doanh nghiệp sản xuất các sản phẩm có nguồn gốc thiên nhiên mà trong sách này tôi gọi bằng cái tên thân thuộc: Pure. Đó không phải một cái tên ngẫu nhiên. "Pure natural, Pure life" - "Tinh sạch từ thiên nhiên, an lành cho cuộc sống" - là triết lý tôi đặt ra ngay từ ngày đầu khởi nghiệp, và cũng là lời nhắc mỗi ngày để doanh nghiệp không đi chệch khỏi ba nguyên tắc cốt lõi: trồng thật, sản xuất thật, tiêu dùng thật. Nhìn lại, tôi nhận ra ba chữ "thật" ấy chính là hạt giống đầu tiên của Sacca - chân thật - chủ đề sẽ trở đi trở lại xuyên suốt cuốn sách này.

Tôi bước vào thương trường với nền tảng được đào tạo bài bản, và đến nay đã có mười sáu năm gắn bó với việc xây dựng, vận hành và vượt qua những biến động của một doanh nghiệp sản xuất. Mười sáu năm ấy dạy tôi rất nhiều về thị trường, về con người, và về việc một tổ chức có thể lớn lên như thế nào nếu đặt con người làm trung tâm - từ người nông dân cộng tác ở những vùng nguyên liệu, đến người tiêu dùng cuối cùng cầm sản phẩm trên tay. Đó cũng là lý do vì sao trách nhiệm xã hội chưa bao giờ là một khẩu hiệu phụ trong hành trình của tôi, mà là một phần cấu trúc của doanh nghiệp: một phần giá trị từ mỗi sản phẩm được trích lại cho quỹ an sinh, một phần công việc được chia sẻ cùng những hợp tác xã nông nghiệp ở các vùng nguyên liệu, để sự phát triển không chỉ dừng ở doanh thu mà còn lan tỏa tới những sinh kế xung quanh.

Song song với hành trình kinh doanh ấy, tôi còn đi một con đường khác, âm thầm hơn nhưng không kém phần gian nan:

con đường học thuật, ngành Tâm lý học ứng dụng, mà đến nay tôi đã hoàn thành ở bậc Tiến sĩ. Tôi nói điều này không phải để tạo thêm một danh xưng, mà vì chính hai vai trò song song ấy - người điều hành doanh nghiệp và người nghiên cứu tâm lý học - là lý do cuốn sách này mang một hình hài khác với một cuốn tự truyện thông thường. Tôi không chỉ kể lại chuyện đã xảy ra với mình. Tôi còn cố gắng đặt câu hỏi: điều gì, dưới góc nhìn khoa học về tâm trí con người, thật sự đã diễn ra trong tôi, trong người đã rời bỏ lòng tin của tôi, và trong chính cấu trúc niềm tin mà tôi từng xây dựng một cách ngây thơ. Những chương sau, vì vậy, sẽ đan xen giữa chất liệu của một người từng đau thật, và ống kính phân tích của một người được huấn luyện để nhìn nỗi đau ấy như một hiện tượng tâm lý có thể được gọi tên, được hiểu, và được chuyển hóa.

Có một thời gian, tôi từng nghĩ chỉ cần sống chân thành, làm việc tử tế và đối xử hết lòng với con người thì cuộc đời cũng sẽ đáp lại bằng sự chân thành tương xứng. Nhưng đời sống không vận hành đơn giản như vậy. Có những người đi cùng ta qua một quãng đường dài nhưng không đi cùng ta đến cuối. Có những người nói cùng ngôn ngữ giá trị, cùng lý tưởng, cùng niềm tin tâm linh, nhưng khi lợi ích xuất hiện, những gì sâu kín nhất trong con người họ mới thật sự lộ ra.

Tôi viết cuốn sách này không phải để kể khổ, cũng không phải để dạy ai cách làm người hay làm doanh nhân. Đây gần với một cuốn nhật ký chân thật hơn - nhật ký của một người từng vỡ mộng vì tin sai người, từng đau vì bị phản bội, từng mất phương hướng trong những cơn bão truyền thông, từng ngồi

giữa thiền đường mà bên trong vẫn như có sóng dữ, và từng phải học lại từ đầu thế nào là tin, thế nào là buông, thế nào là giữ mình mà không hóa thành cay nghiệt.

Nếu cuốn sách này có một sợi chỉ đỏ xuyên suốt, thì đó là hành trình đi từ đổ vỡ đến sáng rõ. Từ niềm tin đặt nơi người khác sang nội lực được dựng lại trong chính mình. Từ câu hỏi: "Làm sao để không ai làm mình đau nữa?" sang câu hỏi sâu hơn: "Làm sao để dù bị tổn thương, mình vẫn không đánh mất chính mình?"

Tôi không mong những trang viết này sẽ thay bạn giải quyết mọi biến cố. Nhưng tôi hy vọng chúng có thể ở bên bạn như một sự đồng hành lặng lẽ, nhất là những ngày bạn cảm thấy niềm tin trong mình đang rạn vỡ. Nếu bạn từng bị lấy đi khách hàng, ý tưởng, công sức, danh tiếng, hay tệ hơn là bị lấy đi sự vô tư khi nhìn con người, thì có lẽ bạn sẽ hiểu vì sao tôi phải viết cuốn sách này.

Và nếu bạn đang cầm cuốn sách này trên tay trong một giai đoạn rất khó khăn của đời mình, có lẽ tôi phần nào hiểu được cảm giác ấy. Có thể bạn vừa phát hiện một người từng được mình tin tưởng đã âm thầm lấy đi khách hàng, dữ liệu, công thức, cơ hội hay uy tín mà mình đã mất nhiều năm gây dựng. Có thể bạn đang ở giữa một tranh chấp mà mỗi sáng thức dậy đều thấy ngực nặng như mang đá. Có thể bạn vẫn đang làm việc, vẫn họp, vẫn ký văn bản, vẫn trả lời nhân viên và đối tác như không có gì, nhưng sâu bên trong là một vết rạn mà chưa ai nhìn thấy.

Nếu đúng là như vậy, tôi muốn nói với bạn điều này trước tiên: nỗi đau của bạn là có thật. Bạn không yếu đuối vì bị phản

bội mà đau. Bạn không kém bản lĩnh vì có lúc mất ngủ, hoang mang, uất ức hay nghi ngờ chính khả năng nhìn người của mình. Bạn cũng không sai khi cảm thấy có một phần nào đó trong mình vừa sụp xuống - không chỉ là một mối quan hệ, mà là một cách nhìn về con người, về niềm tin, về công sức mình từng đặt vào điều tưởng là bền vững.

Đó chính là lý do cuốn sách này tồn tại: để mời bạn cùng tôi đi qua hành trình ấy, không phải để né tránh nỗi đau, mà để học cách đứng vững giữa nó - bằng ánh sáng của trí tuệ Phật học, bằng sự soi chiếu của tâm lý học, và bằng những bài học rất thật từ một người đã đi qua và vẫn đang đi tiếp.

***Dr. Duyen Le***

PHẦN I

# NHỮNG VẾT CẮT TỪ LÒNG TIN

Chương 1

# NGƯỜI QUẢN LÝ CẤP TRUNG VÀ CUỘC THÁO CHẠY CÓ KẾ HOẠCH

**Góc nhìn tâm lý học.** Trong tâm lý học xã hội, có một cơ chế gọi là hiệu ứng hào quang (halo effect) - lần đầu được nhà tâm lý học Edward Thorndike[1] mô tả từ năm 1920: khi một người thể hiện tốt ở một vài phẩm chất dễ thấy (chăm chỉ, ăn nói dễ nghe, tận tụy trong giai đoạn khó khăn), não bộ chúng ta có xu hướng suy rộng ra rằng người đó cũng đáng tin ở mọi phương diện khác, kể cả những phương diện ta chưa hề kiểm chứng. Trong khoa học tổ chức, hiện tượng một cá nhân được trao quyền hạn và lòng tin cao rồi quay lại gây tổn hại từ bên trong được gọi là "insider threat" - mối đe dọa nội bộ - một trong những rủi ro khó phòng ngừa nhất, chính vì nó núp sau vẻ ngoài của sự gắn bó và thân tín. Câu chuyện dưới đây là nơi tôi lần đầu chạm trán với cả hai cơ chế này, không phải trong sách vở, mà trong chính doanh nghiệp của mình.

[1] Edward Thorndike (1874-1949) là nhà tâm lý học người Mỹ, một trong những người đặt nền móng cho tâm lý học giáo dục và thuyết hành vi.

## Những ngày đầu tin tưởng tuyệt đối

Tôi còn nhớ rõ buổi chiều mình quyết định trao chìa khóa hệ thống khách hàng cho người quản lý ấy. Đó không phải một quyết định bốc đồng, mà là kết quả của gần hai năm quan sát, thử thách và đặt niềm tin từng bước.

Người đó vào công ty từ những ngày công ty tôi còn là một xưởng sản xuất nhỏ, cùng tôi trải qua những đêm kiểm tra lô hàng, những lần đàm phán nguyên liệu, những khoảnh khắc công ty suýt hụt vốn. Tôi tin rằng thời gian và những khó khăn đã cùng trải qua sẽ là chất keo gắn kết bền chặt hơn bất kỳ hợp đồng nào.

Vì thế, khi công ty mở rộng và cần một người điều hành mảng kinh doanh, quản lý toàn bộ danh sách khách hàng, đơn hàng và một phần công thức sản xuất, tôi không chút do dự. Tôi nghĩ: "Người này đã ở bên mình từ những ngày khó khăn nhất, sao có thể phản bội?"

Đó chính là sai lầm đầu tiên - tôi đã nhầm lẫn giữa lòng trung thành trong quá khứ và sự đảm bảo cho tương lai.

## Những dấu hiệu nhỏ bị bỏ qua

Nhìn lại, tôi nhận ra đã có những tín hiệu cảnh báo xuất hiện từ rất sớm, nhưng lòng tin đã che mờ khả năng quan sát của tôi. Người quản lý bắt đầu giữ lại thông tin liên hệ trực tiếp với khách hàng lớn, thay vì báo cáo qua hệ thống chung. Một số cuộc gặp với đối tác diễn ra mà tôi không được thông báo

trước. Có những lần công thức sản phẩm được yêu cầu "điều chỉnh nhỏ" với lý do cải tiến, nhưng thực chất là để nắm rõ tỷ lệ nguyên liệu cốt lõi. Thái độ của người quản lý đó dần trở nên độc lập hơn trong các quyết định, ít trao đổi, ít xin ý kiến.

Mỗi dấu hiệu riêng lẻ đều có thể giải thích bằng lý do hợp lý. Nhưng khi ghép lại, chúng vẽ nên một bức tranh mà lúc đó tôi từ chối nhìn thấy.

## Ngày phát hiện sự thật

Sự thật vỡ ra không phải bằng một cú sốc đột ngột, mà bằng một loạt những mảnh ghép rời rạc dần khớp lại. Đầu tiên là những khách hàng quen thuộc bắt đầu im lặng, không phản hồi đơn hàng như trước. Sau đó, một đối tác cũ vô tình nhắc đến việc "bên kia" - một nhà máy mới thành lập - đang chào sản phẩm với công thức và bao bì có nét tương đồng đáng kinh ngạc với công ty tôi.

Tôi bắt đầu tìm hiểu. Và sự thật là: người quản lý ấy đã dành nhiều tháng trước đó để âm thầm xây dựng một hệ thống song song - mang theo danh sách khách hàng, sao chép công thức sản xuất, thậm chí tuyển dụng một vài nhân sự kỹ thuật từ chính công ty tôi để thiết lập một nhà máy cạnh tranh trực tiếp. Đây không phải là một quyết định bốc đồng của một cá nhân bất mãn. Đó là một kế hoạch tháo chạy có tính toán, được chuẩn bị kỹ lưỡng trong âm thầm, tận dụng chính sự tin tưởng và quyền hạn mà tôi đã trao.

## Cảm giác bị phản bội

Có một sự khác biệt lớn giữa việc bị lừa dối bởi một người lạ và bị phản bội bởi người mình từng coi là cộng sự thân thiết. Với người lạ, ta chỉ mất tiền hoặc mất thời gian. Với người thân thiết, ta mất đi cả niềm tin vào khả năng đánh giá con người của chính mình.

Tôi nhớ cảm giác đêm đó - không phải là giận dữ trước, mà là một sự hoang mang tận gốc: "Nếu mình đã sai về người này, thì mình còn có thể sai về ai nữa?"

Đó chính là nỗi đau sâu xa nhất của việc bị phản bội: nó không chỉ phá vỡ một mối quan hệ, mà còn làm rạn nứt sự tự tin vào khả năng nhận định của bản thân tôi.

## Giằng xé: đổ lỗi cho bên ngoài, hay nhìn vào bên trong

Có một đêm, tôi ngồi rất lâu với hai lựa chọn dường như đối nghịch nhau. Một bên là đổ lỗi hoàn toàn cho người kia: gọi tên anh ta là kẻ vong ân, là kẻ tham lam, là minh chứng cho việc "ở đời không thể tin ai". Cách nhìn ấy dễ chịu hơn rất nhiều, vì nó giữ cho tôi nguyên vẹn hình ảnh một nạn nhân trong sạch, không có phần trách nhiệm nào trong chuyện đã xảy ra.

Bên còn lại khó chịu hơn nhiều: quay vào trong, hỏi thẳng mình rằng phần nào trong cách mình trao quyền, cách mình giám sát, cách mình chọn không đặt câu hỏi vì "ngại làm mất lòng người thân tín" đã góp phần tạo ra khoảng trống mà lòng tham có thể len vào.

Tôi không viết điều này để tự trách bản thân, và càng không viết để giảm nhẹ hành vi sai của người đã chọn phản bội. Trách nhiệm đạo đức của việc lấy đi thứ không thuộc về mình luôn thuộc về người ra quyết định ấy. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở việc đổ lỗi cho bên ngoài, tôi sẽ đánh mất cơ hội học được điều duy nhất nằm trong tầm kiểm soát của mình: cách tôi xây dựng niềm tin lần sau.

Câu hỏi cứ trở đi trở lại trong tôi những ngày ấy: nếu tôi cẩn trọng hơn thay vì phó mặc hoàn toàn cho niềm tin đã trao; nếu công ty có một quy trình phê duyệt, phối hợp và rà soát chéo (double-check) chặt chẽ hơn ngay từ đầu; nếu tôi đủ tinh tế để nhận ra những thay đổi nhỏ sớm hơn vài tháng - thì liệu lòng tham ấy có còn cơ hội nảy sinh không? Liệu anh ta có còn phản bội tôi được không?

Tôi không có câu trả lời chắc chắn tuyệt đối, vì không ai có thể biết được diễn biến của một con đường đã không xảy ra. Nhưng tôi tin rằng câu trả lời gần với sự thật nhất là: một hệ thống đủ chặt chẽ không nhất thiết thay đổi được lòng tham đã có sẵn trong một người, nhưng nó chắc chắn làm mất đi cơ hội để lòng tham ấy biến thành hành vi. Phần lớn sự phản bội không sinh ra từ hư không. Nó lớn lên trong một khoảng trống - khoảng trống của giám sát, của minh bạch, của những câu hỏi lẽ ra cần được đặt ra nhưng đã bị bỏ qua vì tin tưởng. Đó không phải là lỗi của tôi khiến người ta phản bội. Nhưng đó là phần trách nhiệm của tôi trong việc để khoảng trống ấy tồn tại quá lâu.

## Phân tích tâm lý

Nhìn lại sự việc này dưới góc độ tâm lý học, tôi nhận ra một nghịch lý đáng suy ngẫm: chính mức độ tin tưởng cao lại tạo ra rủi ro lớn nhất. Khi trao quyền lực và thông tin cho một người, ta đồng thời trao cho họ khả năng gây tổn hại lớn hơn nếu họ chọn phản bội. Trong tâm lý học tổ chức, đây được gọi là "insider threat" - mối đe dọa từ chính người trong hệ thống, khác hoàn toàn với đe dọa từ đối thủ bên ngoài.

Có ba yếu tố khiến người quản lý cấp trung dễ trở thành người phản bội nguy hiểm: họ có đủ thông tin và quyền hạn để hành động mà không bị phát hiện ngay; mối quan hệ lâu năm tạo ra một "vùng mù" khiến người lãnh đạo giảm cảnh giác; và khi cảm thấy mình đủ năng lực, một số người nảy sinh tâm lý "mình xứng đáng có phần riêng", dẫn đến hành vi chiếm đoạt tài sản trí tuệ và hệ thống khách hàng.

Đây không phải là lời cảnh báo để ta sống trong nghi ngờ triền miên, mà là lời nhắc rằng niềm tin cần đi kèm với cấu trúc kiểm soát, chứ không thể chỉ dựa vào cảm tính hay thời gian gắn bó.

## Bài học đầu tiên

Sau biến cố này, tôi không chọn cách sống khép kín, không tin ai nữa. Điều đó sẽ chỉ khiến tôi trở thành một người lãnh đạo cô độc và cứng nhắc.

Thay vào đó, tôi học được rằng: tin tưởng con người là điều cần thiết để xây dựng bất kỳ tổ chức nào, nhưng tin tưởng vào hệ thống và quy trình mới là điều bảo vệ tổ chức đó. Đây chính là hạt giống đầu tiên cho triết lý mà cuốn sách này muốn truyền tải: bình an không đến từ việc đặt cược tất cả vào lòng tin của một cá nhân, mà đến từ việc xây dựng một nội tâm đủ vững vàng để đứng dậy dù niềm tin đó có bị đánh mất.



*Niềm tin đủ để mở cửa, nhưng chính hệ thống mới là thứ giữ cho ngôi nhà đứng vững khi có người bước qua cánh cửa ấy với ý định xấu.*

Chương 2

# BỒ ĐỀ ĐẠO TRÀNG, THIỆN DUYÊN VÀ BÀI HỌC VỀ RANH GIỚI

**Góc nhìn tâm lý học.** Tâm lý học nhận thức gọi hiện tượng khi một hệ giá trị hay ngôn ngữ chung (đạo lý, tâm linh, lý tưởng) khiến ta hạ thấp sự cảnh giác thông thường là "in-group bias" - thiên kiến nội nhóm: ta tin người "cùng phe giá trị" với mình nhiều hơn mức họ thực sự đáng được tin, chỉ vì họ nói cùng một ngôn ngữ đạo đức. Đồng thời, ranh giới tâm lý (psychological boundaries) - được hai nhà trị liệu Henry Cloud[1] và John Townsend[2] hệ thống hóa - là khả năng một người phân định rõ điều gì thuộc trách nhiệm, quyền hạn và giá trị của mình, và điều gì không. Thiếu ranh giới rõ ràng, ngay cả những mối quan hệ khởi đầu từ thiện chí cũng có thể trở thành nơi lòng tham len lỏi. Chương này là câu chuyện tôi học bài học ấy một cách đau đớn.

[1] Henry Cloud (sinh năm 1956) là nhà tâm lý học lâm sàng, tác giả và diễn giả người Mỹ, nổi tiếng với các công trình về ranh giới, lãnh đạo và phát triển cá nhân.

[2] John Townsend (sinh năm 1948) là nhà tâm lý học lâm sàng, tác giả và diễn giả người Mỹ, đồng tác giả của nhiều sách về ranh giới, các mối quan hệ và phát triển cá nhân.

## Lời nguyện dưới cội nguồn giác ngộ

Sau biến cố với người quản lý cấp trung, trong tôi có một khoảng trống rất lớn. Đó không đơn thuần là tổn thất khách hàng, công thức hay thị trường. Sâu hơn, đó là cảm giác thất vọng khi nhận ra lòng tốt và sự tin cậy của mình có thể trở thành cánh cửa cho người khác bước vào rồi gây tổn thương.

Tôi đến Bồ Đề Đạo Tràng trong một tâm thế như vậy. Giữa không gian linh thiêng, nơi gắn với sự giác ngộ của Đức Phật, tôi không cầu xin sự thành công, cũng không cầu những người đã làm tổn hại mình phải trả giá. Tôi chỉ thầm nguyện: nếu còn nhân duyên trên con đường làm kinh doanh và phụng sự cộng đồng, xin cho tôi gặp được những người thiện lành để cùng tu tập, cùng phát triển những sản phẩm tử tế, và cùng lan tỏa một đời sống an lành.

Lời nguyện ấy rất giản dị. Tôi mong xây dựng thương hiệu Pure - một thương hiệu của các sản phẩm tinh sạch từ thiên nhiên, hướng đến sức khỏe và sự an lành. Với tôi, Pure không chỉ là một cái tên hay một kế hoạch kinh doanh. Đó là cách tôi muốn biến những điều mình tin thành giá trị có thể chạm tới trong đời sống thường ngày: một sản phẩm được làm bằng sự chân thật, một công thức được nghiên cứu cẩn trọng, một lựa chọn tiêu dùng ít gây tổn hại hơn cho con người và tự nhiên.

Khi ấy, tôi tin rằng nếu gặp những người có cùng lý tưởng, mọi việc sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhưng cuộc đời thường dạy ta bài học không theo cách ta mong đợi.

## Khi hai người xuất hiện

Rồi hai người ấy xuất hiện. Họ mang đến những lời nói phù hợp với điều tôi đang tìm kiếm: về đạo lý, về sự đồng hành, về một mô hình kinh doanh có tâm, về khát vọng xây dựng giá trị lâu dài. Có những cuộc trò chuyện khiến tôi cảm thấy dường như lời nguyện ở Bồ Đề Đạo Tràng đang được hồi đáp.

Tôi đã mở lòng. Tôi chia sẻ về định hướng của Pure, về những ý tưởng sản phẩm, về mô hình vận hành, về khát vọng tạo ra một thương hiệu không chỉ bán hàng mà còn đại diện cho một lối sống lành mạnh và chân thật. Tôi nhìn họ không chỉ như những người có thể hợp tác trong công việc, mà còn như những người bạn đồng hành trên con đường phát triển nội tâm.

Tuy nhiên, dần dần tôi hiểu rằng: cùng nói ngôn ngữ của sự tỉnh thức không có nghĩa là đã sống được bằng tỉnh thức. Cùng đến nơi tu tập không đồng nghĩa với việc đã vượt qua lòng tham. Cùng nhắc về từ bi không bảo đảm rằng một người sẽ không làm tổn thương người khác khi lợi ích xuất hiện.

Từ đó bắt đầu một chuỗi ngày mà tôi phải đối diện trực diện với những biểu hiện của tham, sân và si - không chỉ nơi người khác, mà cả trong chính tâm mình.

## Khi lòng tham đội chiếc áo của lý tưởng

Lòng tham không phải lúc nào cũng xuất hiện bằng khuôn mặt thô ráp. Nhiều khi nó nói bằng những ngôn từ rất đẹp:

"Vì sự phát triển chung", "vì tầm nhìn lớn hơn", "vì lợi ích của mọi người".

Nhưng phía sau những lời nói ấy có thể là mong muốn chiếm quyền kiểm soát, lấy ý tưởng làm tài sản riêng, tách hệ thống ra ngoài, hoặc hưởng lợi từ những giá trị mà người khác đã dày công xây dựng. Tôi bắt đầu nhận thấy những điều bất thường: thông tin quan trọng không còn được trao đổi minh bạch; những ý tưởng được đưa ra trong nội bộ dần xuất hiện ở những nơi khác; các quyết định liên quan đến thương hiệu và mô hình kinh doanh không còn được đặt trên nền tảng đồng thuận rõ ràng. Có những kế hoạch tưởng như để cùng phát triển Pure, nhưng lại mang dấu hiệu tạo một hệ thống bên ngoài, tách khỏi nền tảng ban đầu.

Những gì xảy ra gây tổn thất không chỉ về tài chính. Đau hơn là cảm giác một lý tưởng tốt đẹp có thể bị sử dụng như chiếc áo khoác cho những mục đích vị kỷ. Trong kinh doanh, ý tưởng có thể bị bắt chước. Mô hình có thể bị sao chép. Nhưng điều làm một người tổn thương không chỉ là sự mất mát vật chất, mà là việc người ta lấy chính niềm tin, sự cởi mở và thiện chí của mình để tạo lợi thế cho họ.

Tôi đã phải học cách nhìn rõ điều đó mà không tự dối mình.

## Sân hận và ranh giới

Khi bị tổn thương, phản ứng tự nhiên nhất là giận dữ. Tôi cũng đã có những ngày trong tâm đầy câu hỏi: "Vì sao họ có thể làm

như vậy?", "Vì sao những người từng nói về đạo lý lại có thể hành xử như thế?", "Có phải mình quá ngây thơ không?"

Sân hận có vẻ như một nguồn năng lượng giúp ta mạnh mẽ hơn. Nó khiến ta muốn phản công, muốn chứng minh, muốn đáp trả để giành lại công bằng. Nhưng nếu để nó dẫn đường, sân hận sẽ làm ta nói những điều không cần nói, đưa ra những quyết định thiếu sáng suốt, và dần biến ta thành phiên bản mà chính mình không muốn trở thành.

Tôi hiểu rằng bản thân có quyền bảo vệ thương hiệu, quyền lợi hợp pháp, tài sản trí tuệ và đội ngũ của mình. Từ bi không có nghĩa là từ bỏ trách nhiệm. Im lặng không có nghĩa là chấp nhận sai trái. Buông xả không có nghĩa là để người khác tiếp tục gây hại.

Nhưng tôi cũng hiểu rằng mọi hành động bảo vệ cần xuất phát từ sự sáng suốt thay vì oán hận. Tôi tập tách hai điều tưởng như rất khó tách: không nuôi dưỡng ác cảm với con người, nhưng cũng không dung thứ cho hành vi sai trái. Đó là ranh giới tôi phải học rất lâu mới nhận ra.

## Si mê: khi niềm tin trở thành vùng mù

Nếu lòng tham là nguyên nhân khiến người khác làm điều tổn hại, thì si mê là điều có thể khiến tôi bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo. Tôi từng cho rằng chỉ cần cùng chung lý tưởng thì có thể giảm bớt các quy tắc. Tôi từng nghĩ sự hiểu nhau về tâm linh có thể thay thế cho những điều khoản rõ ràng. Tôi từng tin rằng người cùng tu sẽ tự biết giữ giới, biết tôn trọng tài sản, công sức và tôn trọng lòng tin.

Đó là một nhận thức chưa đầy đủ. Con đường tâm linh không miễn trừ ai khỏi những thử thách của danh, lợi và quyền lực. Trái lại, khi quyền lợi xuất hiện, chính đó mới là lúc phẩm chất thật của một con người được bộc lộ rõ nhất.

Tôi bắt đầu học lại cách thiết lập ranh giới: việc hợp tác phải có thỏa thuận bằng văn bản, minh bạch quyền sở hữu, quyền khai thác và trách nhiệm của mỗi bên; ý tưởng, công thức, dữ liệu khách hàng và tài liệu vận hành phải được bảo vệ bằng quy trình, phân quyền và hồ sơ pháp lý phù hợp; tình bạn, tín ngưỡng hay sự đồng tu không thể thay thế cho quản trị doanh nghiệp; và những dấu hiệu bất thường cần được đối diện sớm bằng đối thoại rõ ràng, thay vì bị che lấp bởi hy vọng rằng mọi chuyện "rồi sẽ tốt".

Những nguyên tắc này không làm tôi mất đi lòng tin. Ngược lại, chúng giúp lòng tin có một nền móng lành mạnh để tồn tại.

## Giữ trọn lòng tin vào con đường của Đức Phật

Điều đáng sợ nhất sau phản bội không phải là mất tiền hay mất một mối quan hệ. Điều đáng sợ nhất là để hành vi của một vài người khiến mình mất niềm tin vào những giá trị tốt đẹp. Tôi đã không cho phép điều đó xảy ra.

Tôi không đánh đồng con đường của Đức Phật với cách hành xử của những cá nhân đi trên con đường ấy. Phật pháp không sai vì có người dùng ngôn ngữ Phật pháp để che đậy tham, sân, si. Một dòng nước trong không trở nên đục chỉ vì có người mang chiếc bình bẩn đến múc nước.

Tôi tiếp tục tin vào nhân quả, không phải như một lời an ủi rằng ai làm sai rồi sẽ bị trừng phạt, mà như một lời nhắc nhở sâu sắc cho chính mình: mỗi suy nghĩ, lời nói và hành động đều tạo nên hạt giống của tương lai. Tôi chọn gieo hạt giống của sự chân thật. Tôi chọn bảo vệ điều đúng bằng phương pháp đúng. Tôi chọn tiếp tục tu tập, ngay cả khi có những ngày tâm mình chưa bình an. Bởi tu không phải là trở thành một người không bao giờ đau. Tu là biết mình đang đau, biết cơn giận đang khởi lên, biết lòng thất vọng đang có mặt - và không để chúng điều khiển toàn bộ đời sống của mình.

## Pure: giữ sự tinh sạch từ bên trong

Pure được sinh ra từ mong muốn làm những sản phẩm tinh sạch từ thiên nhiên, giúp con người sống khỏe hơn và an lành hơn. Nhưng sau những biến cố ấy, tôi hiểu rằng sự "tinh sạch" không chỉ nằm ở nguyên liệu, quy trình hay tiêu chuẩn sản xuất. Một thương hiệu chỉ thật sự tinh sạch khi người xây dựng nó biết giữ sự minh bạch trong quan hệ, sự kỷ luật trong vận hành, và sự chân thật trước khách hàng lẫn chính mình.

Tôi không thể kiểm soát được tất cả ý đồ của người khác. Tôi cũng không thể buộc bất kỳ ai phải sống đúng như những điều họ từng nói. Nhưng tôi có thể lựa chọn cách mình phản ứng, cách mình bảo vệ những giá trị của thương hiệu, và cách mình bước tiếp.

Từ Bồ Đề Đạo Tràng, tôi đã cầu một thiện duyên. Cuộc đời đã gửi đến cho tôi không chỉ những người đồng hành, mà cả

những bài học rất đắt giá về con người, về ranh giới và về sự tỉnh thức. Có lẽ, đó cũng là một dạng thiện duyên.

Không phải vì tổn thương là điều tốt đẹp. Mà vì nếu biết quán chiếu, ta có thể không để tổn thương trở thành độc tố. Ta có thể biến nó thành trí tuệ, thành năng lực nhận diện, và thành một trái tim vừa từ bi vừa không còn dễ dàng bị dẫn dắt bởi ảo tưởng.

Tôi vẫn tin vào Pure. Tôi vẫn tin vào những sản phẩm tử tế được làm từ thiên nhiên và khoa học nghiêm túc. Tôi vẫn tin vào Phật pháp. Nhưng từ đó về sau, niềm tin của tôi không còn là sự trao gửi vô điều kiện. Nó đi cùng giới hạn, trách nhiệm, pháp lý, quy trình và sự tỉnh táo.

Bởi bình an không đến từ việc mong người khác không bao giờ làm mình tổn thương. Bình an đến khi ta đủ vững để nhìn thẳng vào tổn thương, bảo vệ điều cần bảo vệ, rồi vẫn giữ được tâm mình không trở thành nơi trú ngụ của tham, sân và si.

> *Ranh giới không phải là bức tường ngăn cách tình thương. Ranh giới là điều giữ cho tình thương không bị biến thành cánh cửa cho lòng tham bước vào.*

Chương 3

# ÁNH SÁNG KHÔNG ĐẾN TỪ BÊN NGOÀI

**Góc nhìn tâm lý học.** Khi một khủng hoảng truyền thông ập đến, cơ thể và tâm trí phản ứng theo cơ chế "fight - flight - freeze" (chống trả - bỏ chạy - đóng băng) mà tâm lý học thần kinh mô tả như phản xạ sinh tồn nguyên thủy của hệ thần kinh trước nguy hiểm - chỉ khác là nguy hiểm ở đây không phải thú dữ, mà là một dòng thông tin dồn dập vượt khỏi khả năng xử lý bình thường. Thiền Vipassana, ở khía cạnh này, gặp gỡ tâm lý học nhận thức hiện đại ở một điểm chung: khả năng quan sát không phán xét (non-judgmental awareness) - quan sát một cảm xúc như nó đang là, thay vì phản ứng ngay lập tức theo nó. Đây là chương tôi học cách quan sát ấy, trong hoàn cảnh khó nhất: giữa một cơn bão dư luận và một khóa thiền mười ngày không điện thoại.

## Cơn bão không chỉ ở trên báo chí

Có những cơn bão đến bằng tiếng gió. Có những cơn bão đến bằng những con số giảm sút trong báo cáo kinh doanh, bằng những cuộc điện thoại dồn dập, bằng ánh mắt lo lắng của nhân viên, bằng những dòng tiêu đề khiến người đọc vội vàng kết luận trước khi biết toàn bộ sự thật. Với một doanh nghiệp, danh tiếng là loại tài sản vô hình nhưng có sức nặng rất thật. Ta có thể mất nhiều năm để gây dựng niềm tin nơi khách hàng, đối tác và đội ngũ; nhưng một làn sóng thông tin thiếu đầy đủ, một cách diễn giải sai lệch hoặc một chiến dịch có chủ đích có thể khiến niềm tin ấy rung chuyển trong thời gian rất ngắn.

Những ngày ấy, tôi hiểu thế nào là áp lực của việc đứng giữa dư luận. Có những thông tin xuất hiện liên tiếp. Có những lời nhận xét khiến tôi tổn thương không phải vì chúng hoàn toàn đúng, mà vì chúng trộn lẫn giữa một vài chi tiết có thật, những suy đoán và những điều không phản ánh đúng bản chất sự việc. Có người quan tâm và muốn biết sự thật. Cũng có người chỉ muốn nhìn thấy một câu chuyện kịch tính để phán xét.

Tôi không trách tất cả những người đã hoài nghi. Trong một thế giới đầy thông tin, ai cũng có lý do để thận trọng. Nhưng tôi đau khi nhận ra rằng có những người từng ở rất gần, hiểu rất rõ hành trình của doanh nghiệp, lại có thể góp phần làm những điều chưa được kiểm chứng trở thành sức ép đối với thương hiệu và đội ngũ.

Giữa cơn bão ấy, câu hỏi lớn nhất trong tôi không phải là: "Làm sao để mọi người tin mình ngay lập tức?" Câu hỏi lớn hơn là: "Làm sao để mình không đánh mất chính mình?"

## Mười ngày không thể trả lời

Đúng vào thời điểm bên ngoài đầy biến động, tôi bước vào khóa thiền Vipassana mười ngày. Khi cánh cửa khép lại, tôi tắt điện thoại, ngừng internet, không liên lạc với gia đình, đồng nghiệp, đối tác hay bất cứ ai. Mười ngày thực hành Im Lặng Thánh Thiện. Không nói. Không đọc tin tức. Không giải thích. Không phản hồi. Không kiểm tra xem thế giới bên ngoài đang viết gì về mình.

Với một doanh nhân, đây gần như là điều không tưởng. Chúng ta quen giải quyết nhanh, phản hồi sớm, nắm thông tin liên tục và kiểm soát tình hình bằng hành động. Nhưng Vipassana yêu cầu một việc khác: ngồi yên, quan sát, và không chạy trốn khỏi những gì đang xảy ra bên trong mình.

Ngày đầu tiên, tâm tôi không hề yên. Dù không có điện thoại trong tay, tâm trí vẫn tự tạo ra những "bản tin" của riêng nó. Tôi hình dung các tình huống xấu nhất. Tôi nghĩ về công ty, về đội ngũ, về khách hàng, về những lời cần phải nói, những việc cần phải làm, những sự thật cần được trả lại đúng vị trí của nó. Thân tôi ngồi trong thiền đường. Nhưng tâm tôi vẫn lao ra ngoài cánh cổng, chạy theo từng biến động mà nó tưởng tượng ra.

Lúc ấy, tôi nhận ra: sự hỗn loạn đáng sợ nhất không phải ở truyền thông, không phải ở lời phán xét, mà là ở phản ứng chưa được soi sáng của chính tâm mình.

## Nhìn sự việc như nó đang là

Vipassana dạy một nguyên tắc rất giản dị nhưng khó thực hành: nhìn mọi sự như nó đang là - Yathā-bhūta. Không phủ nhận nỗi đau. Không tô đậm nỗi đau. Không tự xem mình là nạn nhân tuyệt đối. Không tự ép mình phải "ổn" khi chưa ổn.

Tôi bắt đầu nhận diện từng tầng cảm thọ trong cơ thể. Khi nghĩ đến một thông tin bất lợi, ngực có thể nặng lại. Khi nhớ về sự phản bội, bụng có thể co thắt. Khi tưởng tượng những người mình yêu quý bị ảnh hưởng, cổ họng có thể nghẹn lại. Thay vì lập tức tìm lý lẽ để chống trả, tôi ngồi với những cảm giác ấy. Tôi quan sát chúng. Tôi gọi đúng tên chúng: sợ hãi, uất ức, bất an, tổn thương, giận dữ. Rồi tôi nhìn chúng thay đổi.

Một cảm thọ có thể dữ dội như một cơn sóng, nhưng không cảm thọ nào tồn tại mãi. Nó sinh lên, kéo dài, rồi tan đi. Đức Phật gọi đó là Anicca - vô thường. Sự thực chứng ấy không nằm trong sách. Không ai có thể truyền nó cho tôi bằng một bài giảng hay. Tôi chỉ có thể hiểu khi ngồi đủ lâu để thấy một cơn đau trong thân đổi khác, một ý nghĩ trong tâm đi qua, và một nỗi sợ từng tưởng không chịu nổi rồi cũng lặng xuống.

Từ đó, tôi bắt đầu hiểu: điều đang xảy ra bên ngoài có thể rất phức tạp, nhưng phản ứng của tôi vẫn là phần tôi có thể tu tập.

## Trí tuệ Phật không phải là điều để tin, mà là điều để thấy

Có một thời gian, tôi từng nghĩ trí tuệ Phật là những lời dạy cao sâu, những khái niệm đẹp đẽ về vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng khi đứng giữa tổn thương, tôi hiểu rằng Phật pháp không phải để ta nói cho hay. Phật pháp là để ta sống được khi mọi điều không như ý.

Đức Phật không mời gọi chúng ta tin mù quáng. Ngài chỉ ra một con đường để mỗi người tự quan sát, tự thực hành và tự kiểm chứng trong chính thân tâm mình. Khi tâm đầy giận dữ, ta có thể thấy giận dữ đốt cháy thân tâm ra sao. Khi tâm bám chấp vào danh tiếng, ta có thể thấy nỗi sợ bị mất danh tiếng làm mình khổ thế nào. Khi dần học được, tôi nhận ra một sự thật nhẹ nhõm: buông không làm mình nhỏ đi. Ngược lại, nó trả lại cho mình phần năng lượng đã bị mắc kẹt quá lâu nơi oán giận, tiếc nuối và ám ảnh. Nó giúp mình quay lại với điều quan trọng hơn: sống, làm việc, tu tập, bảo vệ điều đúng và đi tiếp mà không còn bị một biến cố cũ điều khiển toàn bộ đời mình.

## Sau im lặng là tiếng nói chân thật

Trở về từ khóa thiền, tôi không trở thành một con người không còn sợ hãi. Tôi vẫn biết rằng công việc phía trước còn rất nhiều. Các vấn đề truyền thông, pháp lý, tài chính và vận hành không thể được giải quyết chỉ bằng một tâm trạng bình an.

Nhưng tôi trở về với một cái tâm khác. Tôi không còn muốn nói chỉ để được hiểu ngay. Tôi muốn nói khi mình đã có đủ sự thật, đủ sự bình tĩnh và đủ trách nhiệm với từng lời mình nói.

Tôi không muốn chống lại mọi tiếng nói bên ngoài. Tôi muốn lắng nghe những góp ý đúng, làm rõ những điều sai và để thời gian cùng chất lượng thực tế trả lời những câu hỏi còn lại.

Tôi không còn xem cơn bão ấy chỉ là điều bất hạnh. Nó là một cuộc kiểm tra khắc nghiệt đối với cá nhân tôi, với doanh nghiệp và với những giá trị mà chúng tôi luôn nói mình theo đuổi. Một thương hiệu nói về sự tinh sạch phải dám minh bạch. Một doanh nhân nói về đạo đức phải dám nhận trách nhiệm. Một người tu tập phải dám nhìn thẳng vào tâm mình khi nó đang bất an.

## Con đường khai mở

Tôi không dám nói mình đã có trí tuệ lớn lao. Con đường tu tập còn rất dài, và mỗi biến cố mới lại có thể cho thấy trong tôi vẫn còn những phần chưa được chuyển hóa. Nhưng tôi biết một điều: ánh sáng không đến từ việc người khác công nhận ta. Nó cũng không đến từ việc ta thắng một cuộc tranh luận hay được minh oan ngay lập tức. Ánh sáng đến từ sự thẳng thắn nhìn thấy chân thật.

Là khi ta thấy rõ điều gì đang xảy ra trong tâm mình. Là khi ta không còn để sợ hãi dẫn dắt mọi quyết định. Là khi ta có thể bảo vệ sự thật mà không phải đánh mất lòng từ. Là khi ta biết xây dựng lại sau đổ vỡ, không bằng thù hận, mà bằng trí tuệ, kỷ luật và lòng kiên định.

Đức Phật đã chỉ đường, nhưng không ai có thể đi thay ta. Mỗi người phải tự bước bằng đôi chân của mình, tự quan sát bằng đôi mắt của mình và tự thắp sáng đời mình bằng sự thực hành của chính mình. Trong những ngày khó khăn nhất, tôi học cách trở về với hơi thở, với thân tâm và với những giá trị mà bản thân muốn gìn giữ. Từ nơi đó, tôi bước ra. Không phải để chiến thắng ai. Mà để không đánh mất mình.



*Không ai có thể tắt giúp bạn một cơn bão bên ngoài. Nhưng bạn luôn có thể chọn không để cơn bão ấy bước vào và ở lại trong tâm mình.*

PHẦN II

# TÂM LÝ HỌC VỀ PHẢN BỘI

Chương 4

# VÌ SAO CHÚNG TA TIN - VÀ VÌ SAO NIỀM TIN BỊ LỢI DỤNG

**Góc nhìn tâm lý học.** Các nhà nghiên cứu tâm lý học tổ chức Mayer, Davis và Schoorman[1] (1995) mô tả niềm tin liên cá nhân được xây dựng trên ba trụ cột: năng lực (ability), thiện chí (benevolence) và chính trực (integrity) của người được tin. Vấn đề là bộ não con người thường đánh giá cả ba trụ cột này dựa trên rất ít bằng chứng thực tế, và dễ bị chi phối bởi hiệu ứng hào quang (halo effect) - khi một người thể hiện tốt ở một khía cạnh dễ thấy, ta ngầm giả định họ cũng đáng tin ở những khía cạnh khác, dù chưa hề kiểm chứng. Chương này là nơi tôi tự vấn cơ chế ấy đã vận hành trong chính mình như thế nào.

[1] Mayer, Davis và Schoorman là ba nhà nghiên cứu người Mỹ, nổi tiếng với mô hình niềm tin trong tổ chức, trong đó xác định ba yếu tố nền tảng của niềm tin: năng lực, thiện chí và tính chính trực.

Chúng ta tin không phải vì mình ngây thơ. Chúng ta tin vì con người được tạo nên để sống trong kết nối. Không ai có thể xây dựng doanh nghiệp, gây dựng đội ngũ, hợp tác dài hạn hay đi hết một hành trình lớn mà hoàn toàn không đặt niềm tin vào người khác.

Trong công việc cũng như trong đời sống, niềm tin thường bắt đầu từ những tín hiệu rất người: một người ở bên mình lúc khó khăn, một người làm việc chăm chỉ, một người nói cùng ngôn ngữ giá trị, một người tỏ ra hiểu mình, ủng hộ mình, hoặc cùng chia sẻ một lý tưởng mà mình rất trân quý. Từ những trải nghiệm lặp lại ấy, tâm trí dần xây nên một cảm giác an toàn. Và chính cảm giác ấy làm ta trao quyền, trao thông tin, trao cơ hội, trao khoảng gần.

Nhưng điều tôi học được là: niềm tin không chỉ được xây bằng sự thật. Nó còn được xây bằng cách tâm mình diễn giải sự thật. Có những lúc ta nhìn một vài phẩm chất tốt rồi mặc nhiên mở rộng chúng ra toàn bộ con người ấy. Tâm lý học gọi đó là hiệu ứng hào quang - halo effect. Một người có thể rất lễ độ, rất hiểu đạo lý, rất biết nói những điều khiến ta cảm thấy được đồng hành. Nhưng điều đó chưa đủ để kết luận rằng họ sẽ trung thực trước lợi ích, bền bỉ trước thử thách, hay đủ kỷ luật đạo đức khi quyền lực nằm trong tay.

Đặc biệt, khi người kia cùng đạo, cùng lý tưởng, cùng hệ giá trị mà mình tôn trọng, niềm tin thường đi nhanh hơn sự quan sát. Ta không chỉ tin họ trong tư cách một cá nhân. Ta còn gắn họ với những biểu tượng thiêng liêng trong lòng mình. Và khi

làm như vậy, ta rất dễ bỏ qua những tín hiệu bất thường, vì thừa nhận sự thật về họ cũng đồng nghĩa với việc phải điều chỉnh lại một phần niềm tin của chính mình.

Tôi không nói điều này để khuyên bạn sống trong đa nghi. Nghi ngờ tất cả không phải là trí tuệ. Nó chỉ là một phản ứng khác của tổn thương. Nhưng tôi tin rằng có một hình thức trưởng thành hơn của niềm tin: tin mà vẫn quan sát, mở lòng mà vẫn giữ ranh giới, trao quyền mà không buông hết kiểm chứng.

Niềm tin bị lợi dụng thường không bắt đầu từ một cú lừa trắng trợn. Nó bắt đầu từ những điều rất mềm: một cảm giác quen thuộc, một sự đồng cảm, một mối quan hệ lâu năm, một vài lần cùng đi qua khó khăn, một vài lời hứa khiến ta thấy nhẹ lòng. Rồi dần dần, từ chỗ tin người, ta trao cho họ vị trí hệ thống, chỗ đứng trong chiến lược, quyền tiếp cận những thứ lẽ ra phải được bảo vệ kỹ hơn.

Khi điều đó đổ vỡ, ta thường đau gấp đôi. Nửa vì mất mát bên ngoài. Nửa còn lại đau vì nhận ra tâm mình đã góp phần tạo ra vùng mù ấy. Nhưng chính ở đây, nếu đủ tỉnh, ta sẽ học được một bài học rất quý: sai lầm không nằm ở việc mình có khả năng tin người. Sai lầm nằm ở chỗ ta đã để niềm tin đi trước cấu trúc quá xa.

Vì thế, tôi không còn muốn sống trong hai cực nữa. Một cực là tin mù quáng. Cực kia là đóng chặt hoàn toàn. Con đường tôi học được là: giữ trái tim mở, nhưng giữ mắt sáng. Tin tưởng không còn là sự phó mặc, mà trở thành một hành vi có ý thức. Và chính khi ấy, niềm tin mới thôi là nơi dễ bị lợi dụng nhất, để trở thành một phần của sự trưởng thành.



*Tin người là bản năng của một trái tim còn sống. Tin có kiểm chứng là bản lĩnh của một trái tim đã từng đau và vẫn chọn mở lòng.*

Chương 5

# NỖI ĐAU PHẢN BỘI NHÌN TỪ GÓC ĐỘ PHẬT HỌC VÀ TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

**Góc nhìn tâm lý học.** Nhà tâm lý học Jennifer Freyd[1] (Đại học Oregon) đưa ra khái niệm Betrayal Trauma Theory - lý thuyết chấn thương phản bội - vào những năm 1990: khi tổn thương gây ra bởi chính người hoặc hệ thống mà ta lệ thuộc và tin cậy, mức độ chấn thương thường sâu và dai dẳng hơn tổn thương đến từ một nguồn xa lạ, vì nó phá vỡ đồng thời cả sự an toàn lẫn cảm giác có thể phán đoán đúng về thế giới. Chương này nhìn thẳng vào cơ chế ấy, đối chiếu với cách Phật học lý giải khổ đau.

[1] Jennifer Freyd (sinh năm 1957) là nhà tâm lý học người Mỹ, nổi tiếng với các nghiên cứu về sang chấn tâm lý, trí nhớ và sự phản bội trong các mối quan hệ.

Nỗi đau phản bội không chỉ là một cảm xúc buồn. Nó là một dạng chấn thương. Khi người mình từng tin gây tổn hại cho mình, hệ thần kinh không chỉ ghi nhận một sự kiện, mà ghi nhận sự sụp đổ của cảm giác an toàn. Đó là lý do vì sao có những phản bội đi qua rồi nhưng vẫn còn ở lại trong thân ta: mất ngủ, tim đập nhanh, cảnh giác quá mức, hồi tưởng lặp lại, khó tin ai, thậm chí nghi ngờ chính trực giác của bản thân.

Tâm lý học hiện đại gọi đó là phản ứng chấn thương. Nó không nhất thiết chỉ xảy ra trong chiến tranh hay tai nạn. Một mối quan hệ làm mình sụp đổ từ bên trong cũng có thể để lại những vết thương sâu như vậy. Bởi điều bị đe dọa không chỉ là tài sản hay cơ hội. Điều bị đe dọa là nền cảm giác rằng thế giới còn là nơi mình có thể đặt lòng tin.

Nhưng khi nhìn từ góc độ Phật học, tôi thấy có một cánh cửa khác mở ra. Đức Phật không phủ nhận khổ đau. Ngài nhìn thẳng vào nó. Nhưng Ngài cũng chỉ ra rằng phần lớn khổ đau của con người không chỉ đến từ sự kiện, mà còn đến từ sự bám chấp vào một hình dung rằng mọi thứ phải khác đi. Người ấy không được phép thay lòng. Việc này không được xảy ra với tôi. Những gì tôi đã trao phải được đáp lại xứng đáng.

Những mong đợi ấy rất người. Nhưng khi đời không đi theo chúng, ta không chỉ đau một lần vì sự kiện, mà đau lần thứ hai vì sự thật đã không khớp với hình dung của mình. Ở đây, giáo lý vô thường không làm nỗi đau biến mất. Nhưng nó giúp ta hiểu rằng không có con người nào, mối quan hệ nào, hoàn cảnh nào được bảo đảm sẽ luôn ở nguyên hình thái mình mong muốn.

Tâm lý học nói về chấn thương như một vết thương cần được nhận diện, xử lý và tích hợp. Phật học nói về vô thường như bản chất của mọi hiện tượng. Với tôi, hai cách nhìn ấy không mâu thuẫn. Chúng gặp nhau ở một điểm rất quan trọng: muốn chuyển hóa, trước hết phải thấy đúng điều đang xảy ra.

Nếu chỉ nhìn mình như nạn nhân của một bất công, ta rất dễ mắc kẹt trong vị thế bị động. Nhưng nếu phủ nhận nỗi đau và tự ép mình "buông" quá sớm, ta lại biến tâm linh thành cách né tránh. Con đường lành mạnh hơn, theo tôi, là đi qua một bước trung gian: từ nạn nhân hóa sang người quan sát.

Người quan sát không phủ nhận rằng mình đã bị tổn thương. Nhưng người ấy không để toàn bộ căn tính của mình bị nuốt vào tổn thương. Người ấy học nhìn nỗi đau như một hiện tượng đang diễn ra trong thân, trong tâm, trong ký ức, trong cách mình phản ứng. Khi nhìn được như vậy, ta bắt đầu có khoảng cách. Và khoảng cách ấy chính là cánh cửa của tự do.

Tôi đã học cách gọi tên cảm xúc của mình: giận dữ, tủi thân, thất vọng, hoang mang, xấu hổ, bất lực. Tôi học nhìn chúng đến rồi đi. Có những ngày đi rất chậm. Có những ngày tưởng như quay lại từ đầu. Nhưng từng lần quan sát như thế giúp tôi hiểu rằng: mình không phải là cơn giận ấy, không phải là nỗi nhục ấy, không phải là vai nạn nhân ấy. Đó là những trạng thái có mặt trong mình, nhưng không phải toàn bộ mình.

Chuyển hóa không có nghĩa là quên. Cũng không phải là tha thứ cho nhanh để tỏ ra đã vượt qua. Chuyển hóa là khi ta có

thể nhớ lại một biến cố mà không còn để nó định nghĩa toàn bộ hiện tại.

Là khi ta có thể nhìn lại người đã làm mình đau mà không cần tiếp tục nuôi thêm độc tố trong lòng. Là khi ta nhận ra: biến cố ấy đã là một phần câu chuyện của mình, nhưng không còn là tác giả duy nhất của cuộc đời mình nữa.

Ở chỗ này, Phật học và tâm lý học hiện đại cùng cho tôi một điều rất quý: một ngôn ngữ để hiểu mình, và một con đường để không ở mãi trong vai người bị thương. Từ đó, nỗi đau phản bội không còn chỉ là một vết cắt. Nó trở thành nơi mình học cách nhìn sâu, hiểu rộng, và bước ra với một loại trưởng thành không vay mượn.



*Vết thương chỉ định nghĩa ta khi ta ngừng quan sát nó và bắt đầu trở thành nó.*