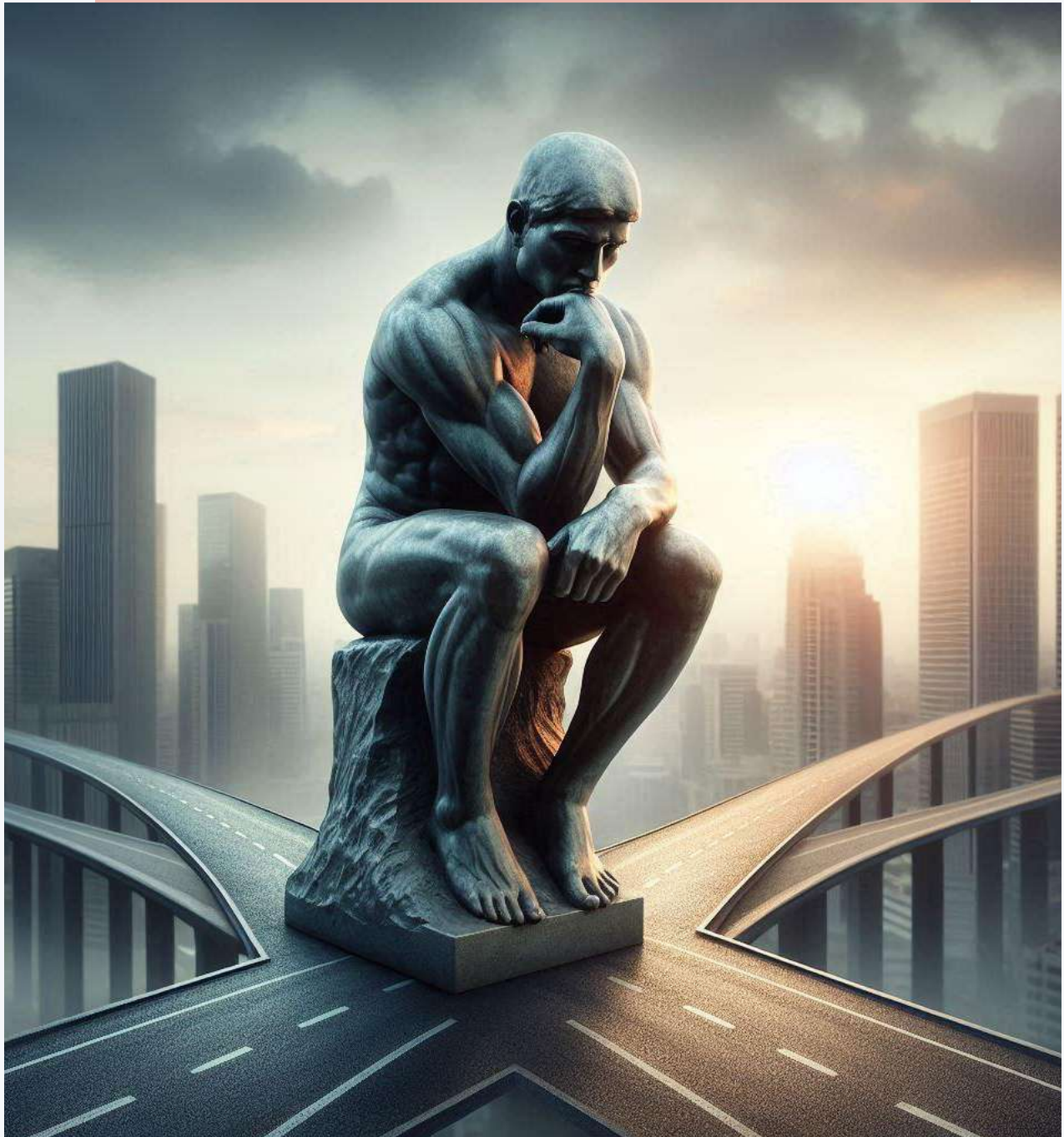


J M P D
JONATHAN M. PHAM
J M P I

TẬP SAN Q1-2025
Sự lựa chọn trong cuộc sống



LỜI TỰA

“IT IS NOT OUR ABILITIES
THAT SHOW WHAT WE
TRULY ARE.
IT IS OUR CHOICES.”



**Chính sự lựa chọn, không phải tài năng cá nhân,
mới quyết định chúng ta là ai.**

Albus Dumbledore, *Harry Potter & Phòng chứa bí mật*

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Kính chào bạn đã đến với tập san Q1-2025 trong series bản tin trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên cuộc hành trình này.

Trong ấn bản đợt này, tôi xin phép được mời bạn suy ngẫm về một chủ đề vô cùng căn bản (nhưng thường bị xem nhẹ) trong đời sống mỗi người: **sự lựa chọn** của chúng ta.

Như bạn có thể thấy ở trang trước, tôi quyết định mở đầu ấn bản này bằng câu trích dẫn nổi tiếng của Giáo sư Dumbledore trong bộ truyện Harry Potter: "*Chính sự lựa chọn, không phải tài năng cá nhân, mới quyết định chúng ta là ai*".

Từ lâu, tôi đã quyết định chọn những lời trên đây làm [châm ngôn sống của bản thân](#). Và giờ đây, nhân dịp viết bài về chủ đề “sự lựa chọn trong cuộc sống”, tôi cho rằng mình nên đặt vấn đề bắt đầu từ câu nói này.

Thật vậy, cuộc sống là tổng hòa của vô số lựa chọn. Từ các hoạt động nhỏ nhặt hàng ngày đến những quyết định lớn trong đời, chúng ta đang – dù ý thức hay không – liên tục đóng vai “đạo diễn” quyết định mọi diễn biến trong câu chuyện cuộc đời của mình.

Thế nhưng, có bao nhiêu lần ta thực sự dừng lại một lúc để cảm nghiệm ý nghĩa, tầm quan trọng, cũng như ảnh hưởng của những lựa chọn này đối với hành trình cá nhân?

Liệu rằng chúng ta có thực sự tự do, hay mọi quyết định đều đã được quyết định bởi số phận, định kiến trong tiềm thức và hoàn

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

cảnh bên ngoài?

Làm thế nào chúng ta có thể vượt qua những bất định và mơ hồ khi đưa ra lựa chọn, sự hối tiếc, cũng như gánh nặng của tự do?

Và sau cùng, làm thế nào ta có thể đưa ra những lựa chọn không chỉ có lợi cho bản thân - mà còn góp phần làm phong phú thêm cuộc sống của người khác?

Tất cả những câu hỏi trên đây - cộng với nhiều vấn đề khác - sẽ được khám phá trong ấn bản lần này. Ngoài các nội dung lý thuyết, bí quyết và chia sẻ cá nhân, bạn đọc cũng sẽ tìm thấy một số phân tích chuyên sâu từ các chuyên gia trên nhiều lĩnh vực - cũng như những câu chuyện và danh ngôn truyền cảm hứng để “soi sáng” hành trình cuộc đời của mình.

Hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình thú vị này nhé!

Hy vọng bạn đọc sẽ đồng hành cùng tôi đến hết tập san này!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Cuộc Đời Là Những Lựa Chọn	6
<i>Tầm quan trọng của sự lựa chọn.....</i>	<i>7</i>
<i>Có hai lựa chọn chính trong đời.....</i>	<i>11</i>

2

Cái Nhìn Triết Học Về Lựa Chọn	15
<i>Vấn đề của sự lựa chọn.....</i>	<i>16</i>
<i>Sự lựa chọn là của bạn.....</i>	<i>26</i>
<i>Tư duy khắc kỷ trong lựa chọn.....</i>	<i>32</i>

3

Giải Mã Mê Cung Cuộc Đời	36
<i>Vì sao ta khó đưa ra lựa chọn đúng?.....</i>	<i>37</i>
<i>Gánh nặng trách nhiệm khi lựa chọn.....</i>	<i>57</i>

4

Nghệ Thuật Lựa Chọn	63
<i>Bí quyết đưa ra lựa chọn đúng.....</i>	<i>64</i>
<i>Vượt qua cảm giác hối tiếc.....</i>	<i>88</i>
<i>“Tôn người lên, hạ mình xuống”.....</i>	<i>92</i>

MỤC LỤC

5

Nhận Định Từ Chuyên Gia 100

Bạn muốn trở thành người thế nào?.....101

Bánh xe roulette của ý chí tự do.....108

6

Hạt Giống Tâm Hồn 118

Câu chuyện về ba điều ước.....119

Hai nhà sư & cô gái bên dòng sông.....126

Lời hay ý đẹp.....128

Bài ca của hy vọng..... 133

CUỘC ĐỜI LÀ NHỮNG LỰA CHỌN



Cuộc sống không chỉ được quyết định bởi may mắn, nhưng bởi sự lựa chọn.

Seneca

1.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ LỰA CHỌN

Đã bao giờ bạn thức dậy buổi sáng và tự hỏi: Hôm nay mình sẽ uống cà phê hay trà đây?

Chỉ là một sở thích cá nhân nhỏ thôi, vậy mà nó cũng đủ để quyết định cả ngày sống của chúng ta.

Từ khi mở mắt đến lúc đi ngủ, chúng ta luôn không ngừng đối mặt với sự lựa chọn – mỗi quyết định sẽ đưa chúng ta đi theo một con đường khác biệt.

Cùng với thời gian, trải qua các giai đoạn của đời sống, những vấn đề ta phải quyết định cũng đồng thời trở nên hệ trọng hơn. Từ chuyên ngành đại học, con đường sự nghiệp, các mối quan hệ, bạn bè thân hữu, v.v... cho đến cả những vấn đề thuộc về nhân sinh.

- Tôi sẽ hành động dựa theo chuẩn mực đạo đức nào?
- Tôi có đề cao các giá trị cốt lõi như sự trung thực, lòng trắc ẩn hay công bằng

không?

- Những niềm tin nào sẽ đóng vai trò nền tảng hình thành nên thế giới quan của tôi?
- Tôi sẽ thực hành lối sống tối giản hay xa hoa, **hướng nội** hay hướng ngoại?
- Tôi có ưu tiên sự tử tế và thấu cảm – thay vì tự cho mình là đúng và **phán xét** người khác không?
- Niềm tin nào (nếu có) sẽ mang lại cho tôi sự an ủi và cảm thức ý nghĩa?
- v.v...



Trong mọi lĩnh vực cuộc sống, chúng ta đã và đang không ngừng quyết định sẽ chấp nhận điều gì, loại bỏ điều gì, chọn chỗ đứng của mình ở đâu.

1.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ LỰA CHỌN

Rất nhiều lần, chúng ta lựa chọn mà không hề ý thức về việc làm của mình.

Đã từng bao giờ bạn thức dậy buổi sáng và thấy trời đang mưa chưa? Bất giác, một cảm giác u ám bắt đầu mon men xâm chiếm tâm trí bạn. Có những ngày, bạn – cố ý hoặc vô tình – để thời tiết chi phối cảm xúc bên trong. Và cũng có những ngày, bạn ngắm nhìn cơn mưa với một tâm hồn ấm áp, tràn đầy [lòng biết ơn](#).

Phản ứng có vẻ mang tính bản năng này, về bản chất, cũng là một lựa chọn – một thứ mà ta có thể học cách kiểm soát.

Ý nghĩa của sự lựa chọn

Cuộc sống là kết quả tổng hòa từ tất cả lựa chọn của bạn.

Albert Camus

Hãy thử hình dung bạn đang đi

trên đường. Tới ngã tư nọ, bạn chọn một con đường có vẻ sẽ dẫn tới đích đến, để rồi phát hiện ra nó chỉ là ngõ cụt. Hoặc, tệ hơn, bạn bị kẹt xe và không cách nào thoát ra được. Không thể tiến tới, cũng không thể đi lui – chỉ có thể “nhích” từng bước và hy vọng một lúc nào đó, làn xe sẽ được “giải phóng” bớt.

Một ví dụ đơn giản, song rất “thấm thía” về tầm quan trọng của sự lựa chọn trong cuộc sống. Tùy vào “con đường” bạn chọn, điều đó sẽ quyết định bạn sẽ đi về đâu, di chuyển dễ dàng như thế nào, liệu rằng bạn có tới được nơi mình mong muốn hay không.

Trong nhiều năm, các chuyên gia thuộc mọi lĩnh vực, từ tâm lý học đến phát triển lãnh đạo, đều đồng ý về một điểm quan trọng: khả năng đưa ra quyết định là [một kỹ năng sống cơ bản](#) – là động lực thúc đẩy [sự phát triển cá nhân](#) và định hình hướng đi trong đời.

1.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ LỰA CHỌN

Mỗi lựa chọn đều góp phần cấu thành nên **nhân cách** của ta. Liệu rằng chúng ta có chọn lòng dũng cảm thay vì sự thoải mái, sự chính trực thay vì sự tiện lợi, lòng trắc ẩn thay vì sự thờ ơ không? Những lựa chọn lặp đi lặp lại này, dù lớn hay nhỏ, đều tác động đến “la bàn” đạo đức và quyết định con người mà ta sẽ trở thành.

Đến lượt nó, nhân cách sẽ định hình **số phận**. Với từng lựa chọn hàng ngày, chúng ta quyết định những cơ hội sẽ được **thu hút** đến với ta, những mối quan hệ ta vun đắp, và di sản cá nhân của mình.

Không chỉ dừng lại ở đó, tất cả lựa chọn của chúng ta đều tạo ra hiệu ứng lan tỏa, ảnh hưởng không chỉ đến bản thân mà còn cả những người xung quanh – và thậm chí, khi được tích lũy và “cộng hưởng” đủ, đến toàn xã hội.

Chúng ta thử suy ngẫm về ví dụ

này nhé. Lựa chọn trường đại học không chỉ dừng lại ở việc tiếp thu kiến thức hay đảm bảo con đường sự nghiệp. Nó sẽ quyết định bạn được đưa vào môi trường như thế nào – sẽ kết nối với những người bạn, người thầy và mạng lưới quan hệ ra sao. Những mối quan hệ này, đến lượt nó, đóng vai trò không nhỏ định hình nên tính cách, quan điểm sống và các cơ hội trong tương lai – theo những cách mà bạn thậm chí không thể lường trước được.

Giả sử bạn chọn một ngôi trường “điểm” chỉ vì danh tiếng của nó. Đúng là nó sẽ giúp khơi dậy trong bạn tinh thần cạnh tranh và cầu tiến, nhưng điều đó không phải không có cái giá của nó. Rất có thể, nó sẽ khiến bạn quan tâm đến thành công bề ngoài hơn là hạnh phúc bên trong – hệ quả là một cuộc sống mất cân bằng, phải hy sinh những mối quan hệ để chạy theo những thành tích phù du, thỏa mãn cái tôi cá nhân. (thứ

1.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ LỰA CHỌN

thực với bạn, đây chính là điều đã từng xảy ra với tôi trước đây)

Như bạn thấy đấy, mọi lựa chọn đều dẫn tới tác động lan tỏa, ảnh hưởng đến cuộc sống của rất nhiều người liên quan.

Chính khi thấu hiểu sức mạnh của sự lựa chọn, chúng ta được mời gọi chuyển từ thái độ “thụ động”, cam chịu số phận sang chủ động sống hết mình.

Chính khi có được tinh thần trách nhiệm đó, chúng ta giảm bớt nguy cơ đưa ra những quyết định sai lầm, suy nghĩ và hành động chân thực hơn. Đây chính là nền tảng cần thiết cho một cuộc sống viên mãn lâu dài.



**Cuộc sống là
một sự lựa chọn.
Mỗi lựa chọn
bạn đưa ra đều
tạo nên con
người của bạn.**

John C. Maxwell

1.2. CÓ HAI LỰA CHỌN CHÍNH TRONG ĐỜI

Tồn tại hay KHÔNG tồn tại?

William Shakespeare

Như đã đề cập phía trên, chúng ta phải đưa ra quyết định trong vô số khía cạnh cuộc sống – sự nghiệp, bạn đời, gia đình, v.v... Tuy nhiên, tôi cho rằng tự chung, tất cả đều quy về sự lựa chọn giữa hai con đường chính: **Mở rộng** (Growth) hay **Thu hẹp** (Diminishment). Hoặc – như cách nói của Shakespeare, “tồn tại” hay “không tồn tại”.

Chúng ta có lựa chọn những hành động, suy nghĩ và quan điểm giúp **mở rộng** tiềm năng, làm **phong phú thêm** trải nghiệm sống và đóng góp vào điều gì đó **lớn lao hơn chính bản thân ta không?**

Hay chúng ta, vì thái độ thờ ơ, sợ hãi hay thiếu cận, sẽ vô tình đi theo con đường khiến ta trở nên **khép mình, trì trệ** – để rồi cuối cùng đưa bản thân và cộng

đồng đi đến **chỗ suy tàn?**

1. Con đường Mở rộng

Cốt lõi của con đường Mở rộng là một thái độ sống có chủ đích. Đó là khi bạn luôn nỗ lực hướng đến một tổng thể lớn hơn, học hỏi, nắm bắt mọi cơ hội phát huy tiềm năng – của chính mình cũng như mọi người xung quanh.

- Sẵn sàng chấp nhận thử thách – dù là ở phương diện trí tuệ (vd: đọc một cuốn sách khó), cảm xúc (vd: đối thoại cởi mở với một người khó tính) hay thực tế (vd: khởi xướng một dự án mới) – nhằm mục tiêu học hỏi, thích nghi và phát triển chính mình.
- Ưu tiên sự viên mãn lâu dài

1.2. CÓ HAI LỰA CHỌN CHÍNH TRONG ĐỜI

hơn thỏa mãn ngắn hạn – bằng cách đầu tư thời gian phát triển kỹ năng thay vì vui chơi giải trí, nuôi dưỡng các mối quan hệ thay vì thú vui thoáng qua, hoặc theo đuổi một công việc có ý nghĩa thay vì chỉ quan tâm đến kiếm tiền nhanh, v.v...

- Thực hành suy ngẫm, phản tỉnh và ý thức trong mọi hành động – dựa trên cơ sở hệ giá trị và mục tiêu cá nhân, không phản ứng bốc đồng theo hoàn cảnh.
- Xem xét tác động của việc mình làm đến người khác (gia đình, cộng đồng, xã hội, v.v...), chuyển hướng tập trung từ cái “tôi” hữu hạn sang cái “ta” vô hạn.
- Cởi mở, sẵn sàng đối xử tử tế và yêu thương vô điều kiện – cả với bản thân cũng như người khác – mà không quá quan tâm chứng minh là mình “đúng” trong mọi hoàn cảnh.

Ngược lại, con đường Thu hẹp thể hiện một thái độ sống hoàn toàn khác. Thực tế, tất cả chúng ta đều ít nhiều đã từng đi theo nó, khi ta:

- Bám lấy những thói quen cũ, năm này qua năm khác – ngay cả khi làm như vậy chẳng dẫn đến điều gì mới mẻ. Đó là khi ta thích sự thoải mái và chọn “nướng” thời gian vào mạng xã hội (thay vì đọc sách), hoặc tham gia nói chuyện phiếm (thay vì bàn luận về những chủ đề có ý nghĩa).
- Theo đuổi sự thỏa mãn thoáng qua – tìm cách “câu” like trên mạng xã hội, mua sắm bốc đồng, hoặc ăn uống nhậu nhẹt để “quên đi” những gánh nặng trong đời.
- Để bản thân bị chi phối bởi cảm xúc, áp lực bên ngoài và nhu cầu tức thời, mà không dừng lại để suy ngẫm hoặc điều chỉnh hành động cho phù hợp với

2. Con đường Thu hẹp

1.2. CÓ HAI LỰA CHỌN CHÍNH TRONG ĐỜI

hệ giá trị cốt lõi (vd: giận dữ và quát mắng người thân khi gặp điều không hài lòng).

- Sống chỉ biết đến mình, cố sù chia rẽ, nhìn thế giới chủ yếu qua lăng kính của nhu cầu/mong muốn cá nhân mà không quan tâm đến sự kết nối của vạn vật (vd: luôn ưu tiên mục tiêu cá nhân trong công việc, ngay cả khi nó khiến ta từ chối làm việc nhóm hoặc hy sinh lợi ích tập thể).
- Tìm mọi cách chứng minh là mình “đúng” – đến mức sẵn sàng hy sinh các mối quan hệ; quá háo thắng tranh luận thay vì học hỏi từ những quan điểm khác.

Mỗi chúng ta đều có hai lựa chọn về những gì sẽ làm với cuộc sống của mình. Lựa chọn đầu tiên là trở nên nhỏ bé hơn so với tiềm năng của mình. Kiếm được ít hơn. Có ít hơn. Đọc ít hơn, suy nghĩ ít hơn. Thử nghiệm ít hơn, kỷ luật bản thân ít hơn. Đây là những lựa chọn dẫn đến một cuộc sống vô nghĩa, luôn chìm trong lo lắng.

Còn lựa chọn thứ hai? Đó là làm tất cả! Là trở thành tất cả những gì ta có thể trở thành. Đọc mọi cuốn sách có thể. Kiếm được nhiều nhất có thể. Cho đi và chia sẻ nhiều nhất có thể. Phấn đấu, kiến tạo và hoàn thành nhiều nhất có thể.

Jim Rohn

1.2. CÓ HAI LỰA CHỌN CHÍNH TRONG ĐỜI



	Con đường MỞ RỘNG	Con đường THU HẸP
<i>Thái độ với thử thách</i>	Sẵn sàng đón nhận để học hỏi & phát triển	Tìm kiếm sự thoải mái, từ chối những điều mới
<i>Mục tiêu</i>	Theo đuổi sự thỏa mãn & tăng trưởng lâu dài	Theo đuổi niềm vui tức thời, thoáng qua
<i>Quá trình ra quyết định</i>	Chủ động, lấy giá trị & mục tiêu làm động lực	Bị động, là “nạn nhân” của cảm xúc & áp lực
<i>Quan niệm về tha nhân</i>	Hướng đến cái “ta”, tổng thể lớn hơn	Hướng đến cái “tôi”, xem nhẹ người khác
<i>Giao tiếp & hệ giá trị</i>	Trân trọng các mối quan hệ & lòng tốt	Muốn chứng minh mình “đúng”, tư duy háo thắng

CÁI NHÌN TRIẾT HỌC VỀ LỰA CHỌN



**Không gì khó khăn hơn, và
vì vậy càng quý giá hơn, cho
bằng khả năng lựa chọn.**

Napoleon Bonaparte

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

Thông thường, sự lựa chọn trong cuộc sống không phải là chuyện “trắng” hay “đen”. Nó đòi hỏi ta phải cân nhắc rất nhiều thứ, đối mặt với đầy rủi ro có thể xảy ra, cũng như nhiều vấn đề liên quan khác (mà chúng ta sẽ cùng phân tích dưới đây).

Ảnh hưởng của số phận & ý chí tự do

- **Thuyết định mệnh (Determinism)**

Một số người cho rằng, nhân loại luôn bị chi phối bởi các thế lực nằm ngoài tầm kiểm soát của cá nhân – còn được gọi là số phận hay định mệnh. Đây là quan niệm đã có nguồn gốc từ lâu đời, đặc biệt phổ biến trong một số truyền thống tôn giáo và tâm linh cổ điển.

Trải qua lịch sử, ý niệm về số phận dần phát triển và biến đổi, dẫn tới sự ra đời của lý thuyết **tất định (determinism)** hay

thuyết định mệnh – được củng cố bởi các học thuyết như [thuyết nguyên nhân của Sigmund Freud](#). Theo đó, mọi sự kiện, bao gồm cả quyết định của cá nhân, đều có căn nguyên từ các sự kiện diễn ra trước đó.

Nếu mọi hành động đều là hậu quả có thể dự đoán được từ những hành động trước đó, thì còn chỗ nào cho sự lựa chọn?

Liệu rằng cảm giác tự do được lựa chọn của chúng ta chỉ là ảo tưởng, một “câu chuyện” chúng ta dựng lên sau sự việc để hợp lý hóa các sự kiện đã diễn ra?

- **Chủ nghĩa tự do (Libertarianism)**

Ngược lại với thuyết tất định là **chủ nghĩa tự do (libertarianism)**, đề cao vai trò của ý chí tự do. Theo đó, chúng ta là “tác giả”, là “đạo diễn” cho mọi hành động của chính mình. Mọi cá nhân đều sở hữu quyền tự chủ thực sự – khả năng tự quyết

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

định vượt lên các vòng lặp nhân quả đơn thuần.

Chủ nghĩa tự do nhấn mạnh đến trải nghiệm chủ quan của con người về tự do – bao gồm năng lực cân nhắc, đong đếm các giải pháp và chủ đích lựa chọn một hướng đi giữa vô vàn lựa chọn. Vì lý do này, trách nhiệm đạo đức cá nhân trở nên vô cùng quan trọng.

- **Thuyết tương hợp (Compatibilism)**

Và tiếp theo, chúng ta có **thuyết tương hợp (compatibilism)**, một quan điểm “trung dung” giữa hai thái cực nêu trên. Học thuyết này thừa nhận sự tồn tại của rất nhiều yếu tố tác động đến sự tồn tại của cá nhân – gen di truyền, cách nuôi dạy, môi trường sống, áp lực xã hội, những cuộc gặp gỡ ngẫu nhiên, v.v... Nói cách khác, chúng ta không phải là những cá thể độc lập hoàn toàn. Thế nhưng, ngay cả khi bị ràng buộc bởi những

yếu tố đó, chúng ta vẫn sở hữu quyền tự chủ (agency), khả năng cân nhắc và lựa chọn có ý thức trong một mức độ nhất định.

Ngay cả khi hành động của chúng ta không phải là không có nguyên nhân (vd: khuynh hướng, hoàn cảnh thực tế), thì đó vẫn là **lựa chọn của ta**, phản ánh các giá trị, mong muốn và ý định bên trong.

Mấu chốt của thuyết tương hợp không phải là liệu ý chí của cá nhân có hoàn toàn thoát khỏi mọi nguyên nhân hay không, mà là liệu cá nhân có thể trải nghiệm và thực hành sự tự do trong khuôn khổ tồn tại được xác định trước hay không.



2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

Về phần mình, tôi cho rằng mình thiên về chủ nghĩa tương hợp hơn – một “lập trường trung dung”, không hướng tới thái cực lý luận thuần nào, nhưng **tập trung nhiều hơn vào tính thực tế.**

Chúng ta thử xem xét ví dụ về việc lựa chọn con đường sự nghiệp nhé. Liệu rằng khuynh hướng của bạn đối với một lĩnh vực cụ thể có phải chỉ đơn giản là kết quả của gen di truyền và điều kiện môi trường (quan điểm tất định)? Hay bạn thực sự tự do lựa chọn bất kỳ con đường nào, không bị chi phối bởi hoàn cảnh (quan điểm tự do)?

Hoặc có lẽ, như thuyết tương hợp gợi ý, hoàn cảnh và khuynh hướng của bạn **CÓ THỂ** tác động khuynh hướng của bạn, song bạn vẫn có khả năng phản biện lại những ảnh hưởng này và chủ đích lựa chọn con đường phù hợp với bản thể bên trong – ngay cả khi nó có nghĩa là **đi ngược lại một số giả định/ tiên**

đề cụ thể.

Hãy thử nghĩ mà xem.

Trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta luôn trải nghiệm và hành động như thể ta sở hữu ý chí tự do. Chúng ta cân nhắc các lựa chọn, chúng ta cảm thấy gánh nặng trách nhiệm từ quyết định của mình, và chúng ta kỳ vọng người khác chịu trách nhiệm cho quyết định của họ.

Chúng ta chắc chắn có thể hành động theo ý muốn của mình – có thể chọn theo đuổi một nghề nghiệp cụ thể, kết thúc một mối quan hệ, hoặc chấp nhận một niềm tin mới. Thế nhưng, **điều gì quyết định chính bản thân ý muốn của chúng ta?**

Điều gì hình thành nên mong muốn, giá trị và những khuynh hướng hành vi/ tư tưởng trong ta?

Liệu những ham muốn của chúng ta có được lựa chọn một

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

cách tự do – hay chúng cũng là sản phẩm của những thế lực nằm ngoài tầm kiểm soát có ý thức của chúng ta?

Con người có thể làm những gì mình muốn, nhưng không thể MUỐN những gì mình muốn.

Arthur Schopenhauer

Suy cho cùng, bất kể lập trường triết học của bạn là gì, thì thực tế vẫn là: chúng ta phải đưa ra lựa chọn, và phải sống NHƯ THỂ quyết định của chúng ta là quan trọng.

Chính trong khuôn khổ tự do được nhận thức này – dù có bị hạn chế đi chăng nữa, mà chúng ta kiến tạo cuộc sống và quyết định con người ta sẽ trở thành.

Tính xác thực (Authenticity)

Khái niệm tính xác thực (authenticity), thường gắn liền với chủ nghĩa hiện sinh, nhìn chung

đề cập đến việc “sống đúng với bản chất thật của mình”.

Đối với nhiều người, hành trình hướng đến tính xác thực bắt đầu bằng việc **tự biết mình** (self-knowledge) – khi cá nhân khám phá và thấu hiểu các giá trị, mong muốn sâu sắc nhất, năng lực vốn có và sở thích thực sự của mình. Nói cách khác, cá nhân nhận thức được điều gì thực sự quan trọng với họ, điều gì khơi dậy niềm đam mê trong họ, và điều gì thống nhất với “kim chỉ nam” bên trong, không bị phụ thuộc vào sự công nhận từ bên ngoài.

Khi đưa ra những lựa chọn trên cơ sở của tự biết mình, thì về mặt lý thuyết, chúng ta đang tiến gần hơn đến tính xác thực.

Tuy nhiên, thực tế là chúng ta đang sống trong một thế giới tràn ngập các yếu tố “nhiều loạn” bên ngoài. Nào là hàng loạt các thông điệp quảng cáo “định hình” mong muốn của

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

chúng ta, cho đến những thông tin được “tuyển chọn” trên phương tiện truyền thông xã hội tác động đến nhận thức của ta về thành công và [hạnh phúc](#). Đó là chưa kể đến các chuẩn mực văn hóa và kỳ vọng xã hội, về việc thế nào là một cuộc sống “mong muốn” hay “xứng đáng”, càng khiến ta dễ dàng theo đuổi những lựa chọn không hề chân thực.

Phần lớn trường hợp, những yếu tố bên ngoài này đều ít nhiều “lấn át” tiếng nói của tâm trí bên trong, khiến việc thấu hiểu “bản thể thực sự” trở nên vô cùng khó khăn.



Mặt khác, bản thân ý niệm về một “bản ngã thực sự” cũng gây

không ít tranh cãi. Một số quan điểm triết học bác bỏ sự tồn tại của một bản sắc “cốt lõi” bất biến cần được khám phá. Theo các trường phái này, cái được gọi là “bản ngã” thực tế luôn không ngừng biến đổi, chịu ảnh hưởng bởi các trải nghiệm và quyết định của cá nhân.

Nói cách khác, tính xác thực không phải là cái gì đó cần phải đạt tới. Cốt lõi của đời sống không nằm ở việc tìm kiếm một “bản ngã thực sự” ẩn giấu đâu đó, mà là **chủ động kiến tạo bản ngã** thông qua lựa chọn có ý thức và chủ đích của mình.

Chúng ta là kết quả của những gì ta suy nghĩ. Chính từ suy nghĩ mà ta kiến tạo nên thế giới này.

Thích Ca

Tuy rằng theo đuổi tính xác thực là một nỗ lực đáng trân trọng, chúng ta cũng cần lưu ý về những rủi ro của nó – cụ thể

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

là nguy cơ rơi vào chủ nghĩa cá nhân thuần túy.

Nếu quá tập trung “sống thật với chính mình” mà không cân nhắc đến tác động của lựa chọn đến người khác, chúng ta rất dễ dàng trở nên ích kỷ và thiếu nhạy cảm – gây tổn hại đến mối quan hệ với tha nhân.

Nếu quá cứng nhắc bám chấp vào một hình mẫu con người “lý tưởng”, chúng ta sẽ tự giới hạn mình trước những góc nhìn và cơ hội phát triển mới.

Ngụy tín (Bad faith)

Được đề xuất bởi triết gia hiện sinh Jean-Paul Sartre, khái niệm ngụy tín (bad faith) được xem là đối lập của tính xác thực. Nó đề cập đến một hình thức tự lừa dối, một cách người ta sử dụng để trốn tránh nỗi khổ của tự do cá nhân và gánh nặng trách nhiệm đi kèm với nó.

Về cơ bản, ngụy tín được biểu

hiện qua thái độ trốn tránh trách nhiệm đối với lựa chọn của cá nhân. Thay vì thừa nhận bản thân là tác giả của các quyết định mình đưa ra, chúng ta đổ lỗi cho người khác hoặc cho hoàn cảnh bên ngoài (vd: số phận), cho các vai trò được xác định trước (vd: “Đó là một phần công việc của tôi”), hoặc cho hoàn cảnh không thể tránh khỏi (vd: “Tôi biết điều đó không tốt, nhưng tôi chỉ làm theo lệnh của sếp thôi”).

Chúng ta tự “đóng kịch” trong nội tâm, tự thuyết phục mình rằng ta không có lựa chọn nào khác – rằng hành động của ta bị chi phối bởi điều gì đó nằm ngoài ý muốn.

Một biểu hiện khác của ngụy tín là **tuân theo các chuẩn mực/ kỳ vọng xã hội cách mù quáng MÀ KHÔNG CẦN suy xét từ góc độ cá nhân**. Cụ thể, chúng ta theo đuổi những con đường sự nghiệp, mối quan hệ hoặc lối sống cụ thể – chỉ vì chúng được

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

gia đình, cộng đồng hoặc xã hội coi là “tốt”, là “chuẩn mực”.

Một cách chủ đích, chúng ta tự **chống chế** rằng ta chỉ đang hoàn thành vai trò được giao phó – làm “một người con ngoan”, “một chuyên gia có trách nhiệm”, “một công dân sống theo quy định xã hội”.

Chúng ta từ chối khả năng phán đoán và tư duy phản biện, không dám nhận lấy trách nhiệm đối với cuộc sống cá nhân, để thay vào đó đơn giản chấp nhận những “kịch bản” được định sẵn.

Ngụy tín là khi ta cố tình tránh đối mặt với một quyết định trung thực để tuân theo khuôn khổ hành vi thông thường.

John Macquarrie

Chúng ta có thể ít nhiều thông cảm cho thói ngụy tín, vì nó giúp ta **đảm bảo sự thoải mái**

về mặt tâm lý. Suy cho cùng, trách nhiệm đi kèm với lựa chọn, nguy cơ mắc sai lầm, phải gánh chịu hậu quả từ quyết định của mình – những điều này thật chẳng dễ chịu chút nào. Hành vi ngụy tín mang lại một lối thoát, một ảo tưởng giúp giảm bớt nỗi lo hiện sinh.

Thế nhưng, sự thoải mái có cái giá của nó – ít nhất trong một số tình huống nhất định. Lựa chọn của chúng ta, khi được đưa ra một cách thiếu chân thực, rất dễ dẫn đến hậu quả như: sự nghiệp bất mãn (dù nhìn bên ngoài rất thành công), hoặc những mối quan hệ trống rỗng – dù đáp ứng kỳ vọng xã hội.

Đây là điều sẽ xảy ra khi ta đưa ra những quyết định chỉ để xoa dịu người khác hoặc áp lực bên ngoài, thay vì hướng đến tiếng nói của bản thể bên trong.

Sự bất định (Uncertainty)

Lúc mới đi làm, tôi có cơ hội

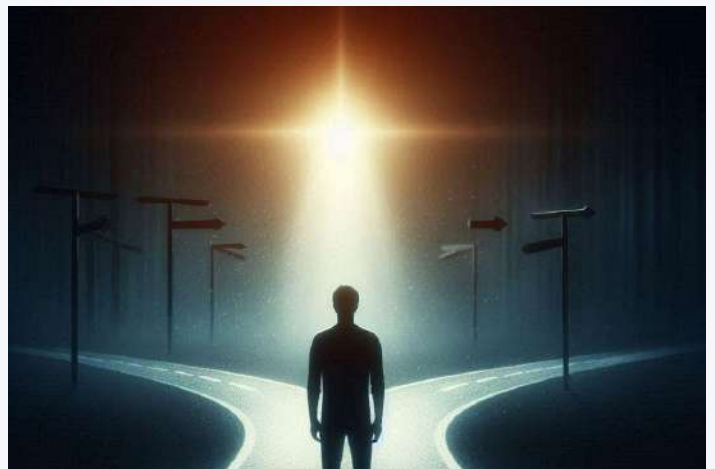
2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

được làm việc ở một [công ty](#) khá tốt – về nhiều phương diện khác nhau. Môi trường hỗ trợ, tinh thần làm việc nhóm cao, văn hóa doanh nghiệp tích cực, kể cả mức lương cũng không quá tệ. Thành thật mà nói, không có công ty nào sau này của tôi thực sự giống được như ở đây.

Thế nhưng, công việc tôi làm thì lại rất... chán. Không có nhiều cơ hội để phát triển kỹ năng cũng như tư duy (nếu quan tâm, bạn đọc có thể tìm hiểu thêm về [trải nghiệm của tôi với công việc này tại đây](#)).

Sau hai năm, tôi thấy bản thân ở trong một tình thế “tiến thoái lưỡng nan”: tôi có nên ở lại nơi chốn thoải mái này, “cam tâm” với một môi trường dễ chịu nhưng thiếu cơ hội phát triển? Hay là tôi nên mạo hiểm đi ra ngoài kia, tìm kiếm những thử thách mới để phát huy tiềm năng của mình, ngay cả khi nó có nghĩa là phải từ bỏ những gì đã quen thuộc?

Tôi tin rằng, ai trong chúng ta cũng đều từng trải qua tình huống tương tự. Mọi quyết định, dù được cân nhắc kỹ lưỡng đến đâu, đều đòi hỏi ta phải thực hiện một **bước nhảy của niềm tin** (leap of faith) vào trong “cõi vô định”. Và thường thì, đó không phải là trải nghiệm dễ chịu chút nào.



Khuynh hướng tự nhiên của con người là **sợ hãi những điều không quen thuộc**. Tâm trí chúng ta được lập trình để tìm kiếm các khuôn mẫu, giúp ta dự đoán và kiểm soát tình hình.

Sự không chắc chắn phá vỡ mong muốn này. Nó đe dọa cảm giác an toàn và khả năng lường trước/phòng ngừa hậu quả của

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

những điều ta làm.

Khi đối mặt với những lựa chọn quan trọng trong cuộc sống – thay đổi nghề nghiệp, cam kết trong mối quan hệ, di chuyển chỗ ở – chúng ta phải đối mặt với một loạt những điều chưa biết. Hướng đi mới này sẽ dẫn đến sự viên mãn hay thất vọng? Mối quan hệ này sẽ mang lại niềm vui hay nỗi đau khổ? Việc chuyển chỗ ở sẽ cải thiện cuộc sống của tôi hay chỉ khiến nó càng thêm mất ổn định?

Suy ngẫm về những câu hỏi này khiến nhiều người bị “tê liệt” về mặt tinh thần. Hệ quả là, họ CHỌN bám víu vào thực tại, ngay cả khi nó không thỏa mãn hoặc thậm chí khiến họ đau khổ.

Chúng ta CHỌN ở lại trong trạng thái tuyệt vọng thảm lạng – xuất phát từ nỗi sợ đưa ra lựa chọn “sai lầm” và phải đối mặt với những hậu quả tiêu cực theo sau đó. Cảm giác khó chịu

khi “trì trệ” một chỗ, tuy rất thật, song vẫn được xem là ít đáng sợ hơn so với việc mạo hiểm thay đổi.

Nghịch lý của sự lựa chọn

Khái niệm nghịch lý của sự lựa chọn (the Paradox of Choice) – do nhà tâm lý học Barry Schwartz đề xuất – đưa ra một cái nhìn trái ngược hoàn toàn với quan niệm truyền thống. Theo đó, việc có quá nhiều lựa chọn có thể khiến cá nhân bị suy giảm cảm giác hài lòng, trong khi gia tăng sự lo lắng và hạn chế khả năng ra quyết định.

Trong thế giới hiện đại, đặc biệt ở các quốc gia phát triển, con người sinh ra có rất nhiều lựa chọn – từ những thứ bình thường như nhãn hiệu cà phê và dịch vụ phát trực tuyến, cho đến con đường sự nghiệp, mối quan hệ và lối sống. Điều này thường được phương tiện truyền thông xã hội ca ngợi là thành quả đáng mong chờ của

2.1. VẤN ĐỀ CỦA SỰ LỰA CHỌN

tự do và tiến bộ.

Tuy nhiên, thay vì vui vẻ khi có nhiều lựa chọn, nhiều người lại cảm thấy gánh nặng, căng thẳng và ít hài lòng hơn với sự lựa chọn của mình.

Chúng ta trở thành nạn nhân của một hiện tượng gọi là “**chứng mệt mỏi khi phải ra quyết định**” (decision fatigue). Việc phải cố gắng đánh giá và so sánh các lựa chọn làm cạn kiệt năng lượng tinh thần. Đến lúc thực sự đưa ra quyết định, đặc biệt là đối với những vấn đề kém quan trọng, chúng ta thường bị kiệt sức về mặt tinh thần, ít hài lòng hơn với lựa chọn cuối cùng của mình, cũng như ít hào hứng hơn khi phải ra quyết định ở lần sau.

Chứng mệt mỏi này có thể lan sang các khía cạnh quan trọng hơn của cuộc sống, dẫn đến những quyết định vội vã, bốc đồng hoặc thậm chí là mất hoàn toàn khả năng ra quyết định.

Khi có ít lựa chọn, lẽ tự nhiên kỳ vọng của chúng ta cũng sẽ ở mức thấp – đồng thời, ta sẽ có xu hướng trân trọng hơn quyết định của mình.

Ngược lại, khi đối mặt với nhiều lựa chọn, kỳ vọng của ta bị “thối phồng” theo. Chúng ta bắt đầu bị ám ảnh bởi ý niệm về sự lựa chọn “hoàn hảo”, tối đa hóa mọi lợi ích có thể.

Khi đến lúc đưa ra lựa chọn, chúng ta dễ dàng bị ám ảnh bởi suy nghĩ “nếu như/ giá như ... thì sao”. Chúng ta đã đưa ra lựa chọn tốt nhất có thể chưa? Chúng ta có thể hạnh phúc hơn với một lựa chọn khác không?

Chính hành vi tự so sánh và “phản đề” liên tục này là nguyên nhân làm suy giảm sự hài lòng – ngay cả với những lựa chọn đúng đắn – dẫn tới cảm giác hối tiếc sau khi ra quyết định.

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

Tôi đã kể cho anh nghe hai câu chuyện về những gì đã xảy ra ngoài đại dương. Không câu chuyện nào giải thích được nguyên nhân khiến con tàu bị chìm. Trong cả hai câu chuyện, con tàu đều bị đắm, gia đình tôi đều mất mạng, và tôi thì đều trải qua đau khổ. Vậy anh thích câu chuyện nào hơn?

Piscine Molitor Patel – “Cuộc đời của Pi”

Từ những phân tích trên đây, có thể thấy việc đưa ra lựa chọn trong cuộc sống không phải là cái gì đó đơn giản. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng qua lại đến quá trình này. Vậy thì, liệu rằng chúng ta có thực sự có quyền tự do lựa chọn hay không?

Về phần mình, tôi cho rằng trả lời “có” hay “không” hoàn toàn tùy thuộc vào quan điểm cá nhân – nói cách khác, tự câu trả lời của bạn đã LÀ một lựa chọn.

Bạn có thể CHỌN tin rằng mình chỉ là một “con rối” của số phận, hoặc có thể CHỌN tin vào khả năng định hình con đường của riêng mình, ngay cả giữa

muôn vàn sự lựa chọn và các tác nhân ảnh hưởng bên ngoài.

Để minh họa cho điều này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu câu chuyện về một nhân vật hư cấu khá phổ biến trong văn hóa đại chúng: [Anakin Skywalker](#) trong **Star Wars**.

Trong trường hợp bạn chưa được biết, Star Wars là một thiên sử thi lấy bối cảnh ở một thiên hà xa xôi, nơi các sinh vật sống được kết nối bởi một trường năng lượng huyền bí được gọi là “The Force” (Thần lực). Khi mới sinh ra, Anakin Skywalker được tiên tri sẽ trở thành “Người được chọn” (The

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

Chosen One), người đóng vai trò mang lại sự cân bằng cho Thần lực. Sở hữu năng lực trời phú phi thường, cậu được kết nạp vào Hội Jedi, một hội đồng hiệp sĩ cổ xưa – có nhiệm vụ gìn giữ hòa bình vũ trụ.

Tuy nhiên, dù khởi đầu đầy hứa hẹn, hành trình của Anakin sau đó đã chuyển sang một hướng đầy bi thảm. Bị ám ảnh bởi các thị kiến về tương lai – cùng nỗi sợ mất đi người thân yêu, anh đã bị Hoàng đế Palpatine thao túng – để rồi cuối cùng ngã về phe xấu và trở thành Darth Vader – một nhân vật khét tiếng, gây ra nỗi khiếp sợ khắp dải ngân hà.



Nguồn ảnh: [Game Rant](#)

Suốt cuộc đời, Anakin không

ngừng bị “giằng xé” giữa số phận và ý chí tự do. Một mặt, theo tiên đoán của các trưởng lão – cũng như thị kiến của chính anh, dường như Anakin được định mệnh “an bài” để đi theo một con đường đã định sẵn.

Mặt khác, không ít lần Anakin đối mặt với việc phải lựa chọn giữa các “ngã rẽ” trong đời. Và anh đã CHỌN hành động theo nỗi sợ hãi, không tin tưởng Hội Jedi, để rồi cuối cùng đi về phe bóng tối.

Những quyết định này có thực sự được đưa ra cách tự do hay không? Anakin có chỉ đơn thuần là nạn nhân của số mệnh, hay là chính anh phải chịu trách nhiệm về sự “sa ngã” của mình?

Mới gần đây, khi tìm hiểu về chủ đề này, tôi tình cờ lướt qua một [bài đăng trên Quora](#) và bắt gặp một số phân tích khá thú vị mà tôi xin được chia sẻ với bạn đọc (vui lòng xem ở trang kế bên).

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

Did Anakin Skywalker have a choice in his fall, or was it fated by the Force?

Star Wars is all about free will and giving in to your passions or resisting them. Anakin was tempted just as Luke would be many years later. Luke chose differently even at the risk of losing his life. Anakin however gave in to his fears. Could he have chosen differently? Most likely, yes. There were many factors contributing to Anakin's fall, not just his weaknesses.



So was it fate? Possibly. There were hints even in Clone Wars that Anakin's destiny is to become Darth Vader:

But I see it as potential. Everybody saw his darkness but no one saw his redemption. His return to the light.

Becoming Vader was the most likely choice considering all the circumstances. But I do believe he could've done it differently.

Phân tích của Milan Miloradovic:

Thông điệp cốt lõi của Star Wars là về ý chí tự do – hoặc đầu hàng trước đam mê, hoặc chống lại nó. Anakin đã bị cám dỗ giống như Luke nhiều năm sau đó. Luke đã lựa chọn khác, ngay cả khi phải đối mặt với nguy cơ mất mạng. Còn Anakin thì đầu hàng nỗi sợ hãi của mình.

Anakin đã có thể đã lựa chọn khác không?

Khả năng lớn là có đấy!

Có nhiều yếu tố góp phần vào sự sa ngã của Anakin, ngoài sự yếu đuối của chính anh ta.

Vậy đó có phải là do số phận không?

Có thể. Ngay cả trong Clone Wars cũng có gợi ý rằng, số phận của Anakin là trở thành Darth Vader.

Nhưng theo tôi, đó là vấn đề về tiềm năng. Mọi người đều thấy bóng tối trong anh – nhưng không ai thấy được viễn cảnh được “cứu rỗi”. Tiềm năng trở lại với ánh sáng của anh.

Trở thành Vader là lựa chọn có khả năng xảy ra cao nhất, xét theo yếu tố hoàn cảnh thực tế.

Thế nhưng, tôi tin rằng Anakin đã có thể hành động khác đi.

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

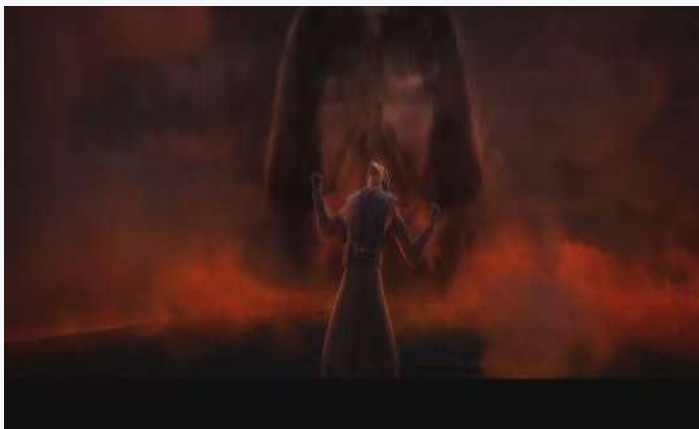
Dan B
Author has 23.4K answers and 286.9M answer views · 1y

Look. On a very basic level, both per Lucas's words and per the literal structure of the story, beings in the Star Wars universe have agency. Star Wars —like all good fantasy^[1]— also acts as an analogy for aspects of the human experience. One of those aspects roughly maps to “we all have a choice in doing good or evil, taking the quick path, or the slow and steady path”.

Since “choice” is the case for us (best as we know, obviously within certain limitations), it's really the foundation of the whole Skywalker Saga. “The Battle of Fates” was about the choices Qui-Gon made. Its sequel was about the choices Anakin, Padme, and Obi-Wan made. And lastly, the fall of Anakin Skywalker and the rise of Darth Vader is about the choice that Anakin made, fully knowing what he did.

What he did not have a choice in was how the deck was stacked against him. These are not “either/or” things. Despite how badly the deck was stacked against Anakin, he still chose to kill infants and toddlers. Nothing excuses that. Nothing excuses him choosing to become a Sith —literally dedicated to killing anything that gets in your way— instead of simply walking away and saying, “Nope. You're both wrong.”

Anakin's fall is certainly Palpatine's fault. It's certainly Yoda's fault. It's certainly Mace Windu's fault. It's certainly Obi-Wan Kenobi's fault. It's certainly Count Dooku's fault. It's certainly Ahsoka Tano's fault. It's certainly many, MANY Jedi's fault. None of that comes at the expense of Anakin's fall also being 100% Anakin's fault in the choices he made both throughout his life and ultimately, the biggest choice he made at the end of his Jedi career.



Now was it the Force's fault too? No. The Force itself shows constantly that it will not dictate what beings should do. It calls them to a path. If they choose that path, that is the light side of the Force. If they choose another path, that is potentially the dark side. The Force made it very clear to Anakin throughout his life what it absolutely did not want him to do: murder with impunity. Perhaps his calling in the Force was confusing.

Anakin could've replace The Father which was probably his first calling. After that, the Force probably provided a path to either—

- walking away from the Jedi Order with other Jedi who were not fond of the way the Order had gone, waited until Sidious acted from outside the Order, while likely keeping their presence since they were not literal warmongers subsumed by a Sith Lord.
- staying in the Order and becoming the Grandmaster and changing it from within, using Qui-Gon's and Obi-Wan Kenobi's teachings and beliefs to guide him in that path.

—which he did not take. There were probably dozens of paths before Anakin Skywalker to serve the Force and do good for the universe. He alone chose to commit evil acts by joining the Sith.

Phân tích của Dan B:

Cơ bản, dựa theo chia sẻ của đạo diễn Lucas và cấu trúc câu chuyện, mọi sinh vật trong vũ trụ Star Wars đều có quyền tự chủ. Star Wars – giống như bất kỳ tác phẩm giả tưởng hay nào – là một phép ẩn dụ về các khía cạnh trong trải nghiệm con người. Một trong số đó là “tất cả chúng ta đều có quyền lựa chọn làm điều thiện hay điều ác, đi theo con đường nhanh hay con đường chậm mà chắc”.

Trong giới hạn nhất định, tất cả chúng ta đều có quyền “lựa chọn” – và đây chính là nền tảng của toàn bộ câu chuyện về Skywalker. “The Battle of Fates” xoay quanh những lựa chọn của Qui-Gon. Phần tiếp theo là về những lựa chọn mà Anakin, Padme và Obi-Wan đã đưa ra. Và cuối cùng, sự sa ngã của Anakin Skywalker và sự trở dậy của Darth Vader là do Anakin lựa chọn, với đầy đủ ý thức về điều mình đã làm.

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

Điều Anakin không có quyền lựa chọn là hoàn cảnh thực tế. Dù vậy đi chăng nữa, việc anh ta chọn sát hại trẻ em vô tội là điều không thể bào chữa được. Không lý do gì có thể biện minh cho việc anh ta chọn theo phe Sith – sẵn sàng loại bỏ bất cứ thứ gì cản đường mình – thay vì chỉ đơn giản bỏ đi và nói, “Không. Cả hai đều sai.”

Sự sa ngã của Anakin chắc chắn là lỗi của Palpatine. Lỗi của Yoda. Của Mace Windu. Của Obi-Wan Kenobi. Của Bá tước Dooku. Của Ahsoka Tano. Chắc chắn là lỗi của rất, RẤT NHIỀU Jedi. Thế nhưng, ngay cả điều đó cũng không thể phủ nhận trách nhiệm của Anakin đối với những lựa chọn anh đã đưa ra suốt cuộc đời mình.

Vậy thì, đó có phải là lỗi của Thần lực không? Không hề! Bản thân Thần lực không ra lệnh cho các sinh vật phải làm gì. Thần lực chỉ kêu gọi họ đi theo một con đường. Nếu họ chọn con

đường đó, đó là mặt sáng của Thần lực. Nếu chọn con đường khác, họ sẽ rơi vào mặt tối. Suốt đời, Anakin đã không ngừng được nhắc nhở về điều anh cần phải tránh: giết người mà không phải nhận hậu quả vì nó.

Anakin đáng lý ra đã có thể thay thế Tổ phụ; có lẽ đây chính là sứ mệnh ban đầu của anh. Sau đó, Thần lực cho anh hai lựa chọn:

- *Rời bỏ Hội Jedi với những Jedi khác cùng chí hướng, chờ đến khi Sidious hành động từ bên ngoài Hội, trong khi vẫn ứng nghiệm lời tiên tri – không bị khuất phục bởi một Chúa tể Sith.*
- *Ở lại Hội, trở thành Đại sư và thay đổi Hội từ bên trong, hành động theo lời dạy và niềm tin của Qui-Gon và Obi-Wan Kenobi.*

Và anh đã không chọn cả hai. Có hàng chục cách để Anakin phục vụ Thần lực và giúp vũ trụ trở nên tốt đẹp hơn. Một mình anh

2.2. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA BẠN

đã chọn làm điều xấu khi gia nhập phe Sith.

Như lập luận của hai fan trên đây, việc Anakin trở thành Darth Vader là điều có khả năng xảy ra; thế nhưng, đó không phải là viễn cảnh đã “an bài” trước. Có nhiều yếu tố góp phần vào sự sa ngã của anh – sai lầm của Hội Jedi, sự thao túng của Palpatine, thất bại của các sư phụ – song cuối cùng, chính Anakin đã chọn gia nhập phe bóng tối. Chính anh chọn làm những điều xấu xa, khủng khiếp nhất là sát hại trẻ em vô tội.

Bi kịch của Anakin Skywalker là tấm gương phản chiếu sống động về cuộc đấu tranh nội tâm của chúng ta – mỗi khi đối mặt với sự lựa chọn trong cuộc sống.

Trở lại câu hỏi: “Tôi có quyền lựa chọn hay không?”, một lần nữa, tôi dám khẳng định rằng, trả lời “có” hay “không” – tự nó đã là một lựa chọn.

Chúng ta có thể chọn nghĩ về bản thân như những con rối trên dây, được định sẵn bởi số phận hoặc hoàn cảnh. Hoặc, ta có thể chọn tin vào chính mình, vào khả năng quyết định cuộc đời – dù cho có bị chi phối bởi các tác nhân bên ngoài.

Cũng giống như trong ‘Cuộc đời của Pi’, độc giả được giới thiệu hai câu chuyện khác nhau và được hỏi, họ muốn tin vào phiên bản nào hơn. Điều tương tự cũng đúng đối với sự lựa chọn trong cuộc sống – chúng ta có quyền quyết định câu chuyện mà chúng ta muốn tin về quyền tự quyết của mình.

Chúng ta có thể lựa chọn tin – hoặc không tin – vào khả năng lựa chọn của mình.

Về phần mình, tôi tin rằng một người khôn ngoan sẽ **lựa chọn tin vào quyền tự quyết của mình**. Nói cách khác, họ sẽ chọn quan tâm đến những gì nằm ở **BÊN TRONG**, thay vì **BÊN NGOÀI**.

2.3. TƯ DUY KHẮC KỶ TRONG LỰA CHỌN

Không ai là một hòn đảo.

John Donne

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng nghe nói về một thứ được gọi là “[duyên khởi](#)”. Về cốt lõi, nó đề cập đến bản tính kết nối của vạn vật. Một mặt, mỗi chúng sinh đều sở hữu ý chí và tự do riêng; mặt khác, tất cả phụ thuộc vào lẫn nhau để có thể tồn tại. Như giáo lý Phật giáo đã trình bày, “nếu cái này tồn tại, thì cái kia tồn tại; nếu cái này đoạn diệt, thì cái kia cũng đoạn diệt”.

Quả thực, chúng ta là những cá thể riêng biệt và độc lập; thế nhưng điều đó không thể phủ nhận thực tế rằng, mọi thứ trong cuộc sống này đều nằm trong khuôn khổ một mạng lưới các nguyên nhân và điều kiện liên kết với nhau. Do đó, chúng ta cần ý thức (và hướng tới) một sự cân bằng tinh tế giữa “tôi” và “ta”, giữa cá nhân và tập thể, giữa tự do của bản thân với các

yếu tố ảnh hưởng định hình nên thực tại này.

Nhiều lần, chúng ta buộc phải đối mặt với những “ngã rẽ” – những sự cố bất ngờ, do nhân duyên mà xảy ra, khiến ta bị chệch hướng. Tuy nhiên, những ngã rẽ này **không khiến ta đánh mất quyền tự quyết cá nhân.**

Ngay cả khi buộc phải đi theo một con đường khác so với dự định ban đầu, thì định hướng cơ bản, hệ giá trị cốt lõi và khát vọng dẫn dắt ta không nhất thiết phải bị biến đổi theo.

Theo thiên ý của tôi, tất cả chỉ là vấn đề về nhận thức. Thường thì, do “vô minh” và thiếu nhận thức về bản thân, chúng ta không ý thức đầy đủ về các yếu tố ảnh hưởng, cũng như không hiểu rõ con người bên trong chính mình. Do đó, chúng ta đánh đồng những khoảnh khắc đi chệch hướng là “thất bại”, cũng như hoàn cảnh bên ngoài là do “số mệnh” đã an bài,

2.3. TƯ DUY KHẮC KỶ TRONG LỰA CHỌN

không thể thay đổi.

Tuy nhiên, khi đạt tới mức độ trí tuệ nhất định, chúng ta có thể học cách nhìn nhận cuộc đời một cách sáng suốt hơn, chấp nhận thực tế như chân như của nó – để rồi cuối cùng, vượt lên khỏi giới hạn của cả số phận lẫn ý chí tự do.

Đó là khi bạn có thể phát huy quyền tự quyết trong khuôn khổ – tập trung năng lượng vào những gì nằm trong phạm vi kiểm soát của mình, trong khi bỏ qua tất cả những thứ còn lại (tác nhân ảnh hưởng bên ngoài, “duyên số”, dòng chảy của “số phận”).

Đối với tôi, đây không phải là thái độ cam chịu thụ động, mà chỉ là một cách khôn ngoan để sử dụng năng lượng tinh thần và cảm xúc. Làm như vậy, chúng ta hướng tự do của bản thân vào cái quan trọng nhất: suy nghĩ, hành động và phản ứng của mình. Giống như các triết gia

Khắc kỷ đã phân tích, nó có nghĩa là “buông bỏ sự kiểm soát” – chú tâm nhiều hơn đến ý định, nỗ lực và phản ứng của cá nhân đối với các biến cố trong đời, thay vì bị ám ảnh bởi kết quả cuối cùng hay hoàn cảnh bên ngoài.

Nếu có thể thực hành theo nguyên tắc này, thì việc đưa ra những lựa chọn chân thực – không bị chi phối bởi tiếng nói bên ngoài – sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.



Hãy thử nghĩ về những nhân vật lịch sử như Đức Phật Thích Ca mà xem. Sinh ra trong hoàng tộc với đầy đủ đặc quyền đặc lợi – được “an bài” để làm vua và hưởng thú vui trần thế, vậy mà

2.3. TƯ DUY KHẮC KỶ TRONG LỰA CHỌN

Thái tử Siddhartha Gautama đã lựa chọn từ bỏ tất cả để dẫn thân đi tìm [mục đích tâm linh](#) và chân lý cuộc đời.

Việc chứng kiến thực tế khắc nghiệt của vòng lặp Sinh-Lão-Bệnh-Tử đã khơi dậy trong Thái tử khao khát đối với sự khôn ngoan và giải thoát. Cuối cùng, ông CHỌN nhìn xa hơn giới hạn của tiện nghi trước mắt – bất chấp phản đối từ phía gia đình.

Quyết định từ bỏ tất cả của Thái tử được đưa ra một cách ý thức và có chủ đích. Và chính qua lựa chọn đó, ông đã vượt ra khỏi ràng buộc của số mệnh và hoàn cảnh – để cuối cùng giác ngộ thành Phật.



Để tạm kết phần này, chúng ta hãy cùng phân tích ví dụ này nhé. Hãy thử hình dung bạn đang ở trong phòng gym. Sau một lúc tập luyện, cơ thể – yếu tố khách quan “bên ngoài” – sẽ gửi cho bạn tín hiệu của sự mệt mỏi, nhằm “kêu gọi” bạn hãy dừng lại. Đây là một giới hạn thể lý rất thực tế.

Tuy nhiên, từ bên trong, bạn hoàn toàn có thể quyết định nghe theo tiếng gọi cơ thể và dừng lại ngay lập tức, hoặc bạn có thể cố gắng hơn một chút.

Điều thú vị là, bằng cách liên tục CHỌN thách thức giới hạn bản thân (một cách điều độ và lành mạnh), từng ngày, bạn sẽ dần dần mở rộng tiềm năng của mình. Những giới hạn thể lý ban đầu bắt đầu “biến đổi” và không còn giới hạn bạn như trước nữa.

Ví dụ đơn giản này là minh họa về tác động của cái “bên trong” (ý chí, sự lựa chọn kiên trì của

2.3. TƯ DUY KHẮC KỶ TRONG LỰA CHỌN

bạn) lên cái “bên ngoài” (sức khỏe, khả năng vận động của cơ thể).

Khi chúng ta liên tục thực hiện quyền tự quyết của mình – và đưa ra mọi sự lựa chọn dựa trên “kim chỉ nam” bên trong, chúng ta đồng thời tạo ra một vòng lặp phản hồi tích cực. Từng hành động tự quyết nhỏ (vd: chịu đựng sự mệt mỏi khi tập luyện, hoặc quyết định tuân theo các giá trị nội tại – thay vì khuất phục áp lực bên ngoài) sẽ dần tích lũy theo thời gian, củng cố sức mạnh bên trong và qua đó tái định hình thực tế “bên ngoài” – theo những cách thức rất vi diệu.



Một khi bạn đã quyết chí, vũ trụ sẽ hợp sức để biến nó thành hiện thực.

Ralph Waldo Emerson

GIẢI MÃ MÊ CUNG CUỘC ĐỜI



**Cuộc sống là những lựa chọn.
Và không phải lúc nào ta cũng
đưa ra quyết định đúng đắn.**

Ellen Hopkins

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

1. Sự trì trệ

Trì trệ là khi bạn chủ đích duy trì trạng thái hiện tại, thay vì chuyển đổi sang trạng thái khác.

Marshall Goldsmith

Khi đối mặt với sự lựa chọn trong cuộc sống, chúng ta có xu hướng trì trệ – bám chấp vào những điều quen thuộc, ngay cả khi bên trong ta khao khát một hướng đi khác. Một ví dụ là khi bạn lựa chọn nằm dài trên ghế để xem tivi vào cuối tuần – một việc làm dễ dàng hơn nhiều so với việc bắt tay vào một dự án thú vị mới.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thói quen trì trệ này – một số có thể kể đến như:

- **Sợ thay đổi**

Về cơ bản, sự trì trệ xuất phát từ nỗi sợ những điều chưa biết – cũng như cảm giác khó chịu khi

phải thay đổi. Nỗi sợ này đặc biệt đúng với những ai từng nhận lấy hậu quả tiêu cực từ các quyết định trong quá khứ (vd: thay đổi nghề nghiệp nhưng kết thúc không mấy tốt đẹp) hoặc những ai được cha mẹ quá “bảo bọc” – khiến họ không dám chấp nhận rủi ro.

Một nguyên nhân khác của thói quen này là **mong muốn duy trì sự ổn định và khả năng dự đoán**, bám víu vào cảm giác an toàn của những điều đã biết. Trong một số trường hợp, nó có thể biểu hiện ra thành hành vi “chây lì”, thậm chí là tự hủy hoại bản thân.

Bạn đã bao giờ nghe nói về một hiện tượng gọi là “hikikomori”, xảy ra khi cá nhân tự tách mình hoàn toàn khỏi xã hội bên ngoài chưa? Tuy không dễ để đưa ra một lời giải thích chung, song một số chuyên gia đã lập luận rằng có những trường hợp, nguyên nhân là bởi sự trì trệ – cụ thể, đương sự chọn cách

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

ngoan cố ở trong nhà, rằng hành động đó mang lại cho họ một cảm giác quyền lực giả tạo, được người khác “thương hại”, thay vì can đảm bước ra ngoài để sống một cuộc sống “bình thường”.

CHÀNG THANH NIÊN: Trong đám bạn tôi, có một cậu cứ giam mình trong phòng suốt bao năm nay. Cậu ấy muốn ra ngoài và nếu được cũng muốn có một công việc nữa. Cậu ấy rất muốn “thay đổi” bản thân mình hiện giờ. Tuy nhiên, cậu ấy sợ ra khỏi nhà. Muốn thay đổi cũng không thể thay đổi.

TRIẾT GIA: Theo cậu, lý do gì khiến cậu ấy không thể ra ngoài?

CHÀNG THANH NIÊN: Tôi không rõ lắm. Có thể là do quan hệ với cha mẹ, hoặc cậu ấy từng bị sỉ nhục ở trường, ở nơi làm việc dẫn

đến sang chấn tâm lý. Hoặc có khi ngược lại, là do cậu ấy được nuông chiều thái quá. Nói tóm lại tôi cũng không tiện dò hỏi kỹ quá khứ và hoàn cảnh cậu ấy.

TRIẾT GIA: Tóm lại là, trong quá khứ của người bạn cậu, đã xảy ra một sự kiện trở thành nguyên nhân gây sang chấn tâm lý hay gì đó. Và kết quả là cậu ấy không thể ra ngoài được nữa. Ý cậu là vậy phải không?

CHÀNG THANH NIÊN: Tất nhiên là vậy.

TRIẾT GIA: Nếu hiện tại của tất cả mọi người đều do các sự kiện trong quá khứ quyết định như cậu nói thì chẳng phải sẽ lạ lắm sao? Như vậy thì, nếu những người bị cha mẹ ngược đãi khi còn nhỏ mà lại không có kết quả giống như người bạn của cậu, tức là không giam mình trong phòng, thì sẽ

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

không hợp lý.

Nếu chỉ chú ý đến nguyên nhân trong quá khứ, giải thích sự việc chỉ bằng nguyên nhân, vậy thì sẽ rơi vào quyết định luận. Nghĩa là cho rằng hiện tại rồi cả tương lai đều đã được quyết định bởi những sự kiện trong quá khứ, không thể thay đổi được.

Tâm lý học Adler nghĩ về mục đích trong hiện tại chứ không phải về nguyên nhân trong quá khứ.

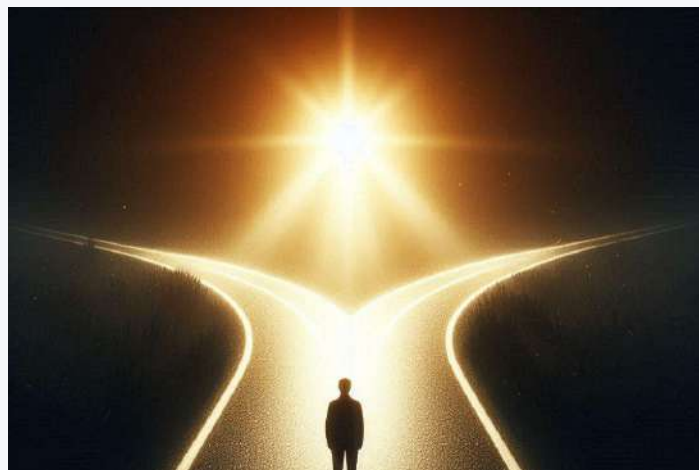
CHÀNG THANH NIÊN: Mục đích trong hiện tại?

TRIẾT GIA: Không phải bạn cậu “lo lắng nên không dám ra ngoài”; mà ngược lại, tôi cho rằng cậu ấy không muốn ra ngoài nên tạo ra cảm giác lo lắng.

CHÀNG THANH NIÊN: Sao cơ?

TRIẾT GIA: Nghĩa là, bạn cậu đã có mục đích “không ra ngoài” trước rồi mới tạo ra cảm giác lo lắng, sợ hãi làm phương tiện để đạt được mục đích đó. Tâm lý học Adler gọi đó là “thuyết mục đích”.

Ichiro Kishimi – “**Dám bị ghét**”



● Thói quen trì hoãn

Khi từ chối buông bỏ một mối quan hệ độc hại, liên tục trì hoãn việc bắt đầu chế độ tập thể dục cần thiết, hoặc liên tục thoái thác theo đuổi kế hoạch sự nghiệp – chúng ta khiến cho bản thân ngày càng trì trệ và khó thay đổi hơn.

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

- **Ảo tưởng về thời gian**

Đây là xu hướng đặc biệt phổ biến trong thế hệ trẻ. Lối suy nghĩ “Ồ, tôi còn nhiều thời gian mà” khiến nhiều bạn trẻ lãng phí thời gian vào những thú vui tầm thường – lướt mạng xã hội, xem nội dung phù phiếm, giải trí về đêm, v.v... xuất phát từ lầm tưởng rằng họ vẫn có thể đối mặt với các lựa chọn quan trọng trong cuộc sống vào “ngày mai”.

Tuy nhiên, chính ngộ nhận đó sẽ khiến bạn trở thành nạn nhân của sự trì trệ, ngăn cản việc sống có mục đích và chủ động mỗi ngày.

Một ngày nào đó bạn sẽ thức dậy và nhận ra rằng, không còn thời gian để làm những điều bạn hằng mong muốn nữa. Vì vậy, hãy hành động ngay từ bây giờ!

Paulo Coelho

- **Tự bào chữa**

Ai cũng có những nghĩa vụ phải hoàn thành trong cuộc sống – trách nhiệm với gia đình, xã hội, cộng đồng. Và thường thì, chúng ta viện đến chúng như cái cớ để tránh đưa ra những lựa chọn khó khăn.

“Tôi không thể thay đổi nghề nghiệp bây giờ, tôi còn phải nuôi gia đình.”

“Tôi không thể theo đuổi đam mê của mình, tôi phải chăm sóc cha mẹ già.”

Hẳn là bạn không thể bỏ qua những trách nhiệm cá nhân này, song chính chúng cũng có thể trở thành nguyên nhân của sự trì trệ, ngăn cản bạn trung thực trong mọi quyết định.

Ở đây, thiết nghĩ cần lưu ý rằng, thói quen trì trệ không nhất thiết phải là điều gì xấu. Ngược lại, chính khi nhận thức về ảnh hưởng của nó, ta hoàn toàn có

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

thể tận dụng nó cho mục đích thay đổi bản thân.

Khi chủ động tuân thủ theo những thói quen tốt, sự trì trệ sẽ trở thành “đồng minh” của ta. Việc hình thành thói quen tập thể dục buổi sáng, chuẩn bị bữa sáng mỗi ngày, v.v... những hành động này – được lặp đi lặp lại – sẽ ăn sâu vào tiềm thức và tạo thành “quán tính”, giúp bạn luôn vững vàng và nhất quán trong mọi hành động.

Chìa khóa nằm ở việc thực hiện bước đi đầu tiên. Để vượt qua sự trì trệ đòi hỏi bạn phải chủ động nỗ lực để thực hiện bước đầu tiên đó. Một khi đã bắt đầu, sự trì trệ sẽ đẩy bạn đi.

Giống như một quả cầu tuyết lăn xuống đồi, động cơ nội tại của bạn sẽ dần được củng cố ngày một mạnh mẽ. Từng hành động nhỏ, nhất quán, được thúc đẩy bởi nỗ lực ban đầu, sẽ tạo ra một vòng lặp phản hồi tích cực, giúp chúng ta dễ dàng tiếp tục

tiến về phía trước hơn. Sự trì trệ, trước đây từng là trở ngại, thì giờ đã trở thành động cơ thúc đẩy ta hướng tới những lựa chọn chân thực và một cuộc sống viên mãn hơn.

Khi chúng ta phát triển những thói quen có ích – ví dụ, tập thể dục buổi sớm, chuẩn bị bữa sáng, đi làm theo cùng một con đường ngắn nhất – thì quán tính sẽ trở thành người bạn “chí cốt”, giúp ta luôn vững vàng, quyết tâm và nhất quán.

Marshall Goldsmith

2. Định kiến trong tiềm thức

Tôi nhớ ngày xưa, mẹ từng gợi ý tôi theo đuổi hai con đường sự nghiệp: trở thành bác sĩ hoặc kỹ sư. Vào thời đó, tại nơi tôi sinh sống, những lựa chọn này được xem là “chuẩn mực”, cả về phương diện tài chính lẫn sự công nhận của xã hội.

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

Mặc dù cuối cùng tôi đã không đi theo con đường mẹ vạch ra, song ảnh hưởng từ suy nghĩ bà áp lên tôi thì không hề biến mất. Tôi quyết định chọn trường học và công việc dựa trên những tiêu chí “phù phiếm” bên ngoài – điểm chuẩn cao, công việc hứa hẹn thăng tiến, mức lương cạnh tranh, v.v...

Dù tôi không muốn thừa nhận, động cơ thực sự đằng sau các quyết định này không phải là đam mê, mà là mong muốn gây ấn tượng với người khác, được “nể” và công nhận thông qua những thành tựu bên ngoài.

Tôi tin rằng câu chuyện trên đây là minh họa cho một khía cạnh cơ bản trong trải nghiệm con người: ở mức độ nào đó, **tất cả chúng ta đều là sản phẩm của định kiến trong tiềm thức** – niềm tin, giá trị, cách suy nghĩ, phản ứng cảm xúc đã được “in vết” từ khi còn nhỏ, dù là do trải nghiệm thời thơ ấu, sự “tuyên truyền” của cha mẹ, chuẩn mực

văn hóa, kỳ vọng xã hội, hay bị “nhồi sọ” bởi những tư tưởng/học thuyết cụ thể, v.v...

Ngay từ lúc sinh ra, chúng ta đã được “hấp thụ” những thông điệp về bản thân, về thế giới và về những gì được coi là có giá trị, được chấp nhận và đáng mong muốn. Những “ý tưởng” này, được lặp đi lặp lại và củng cố theo thời gian, dần ăn sâu vào **tiềm thức**, trở thành một “hệ điều hành” âm thầm định hướng nhận thức, phản ứng và sự lựa chọn của chúng ta.

Thường thì, chúng ta không nhận ra ảnh hưởng của tiềm thức trong mọi việc mình làm. Chúng ta có thể tin rằng mình đang đưa ra quyết định hợp lý, cân nhắc cẩn thận mọi lựa chọn – trong khi thực tế, ta chỉ đang hành động theo một “chương trình” được lập trình sẵn, các khuôn mẫu tư duy và cảm xúc đã ăn sâu vào tiềm thức.

Chính “chương trình” này đóng

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

vai trò định hình các sở thích, mong muốn, nỗi sợ hãi, nguyện vọng và thậm chí là nhận thức về những lựa chọn có sẵn cho chúng ta ngay từ đầu. Nó giới hạn các lựa chọn được nhận thức, hướng chúng ta đến những quyết định phù hợp với nó, và dẫn ta đi theo những con đường mà, tuy có thể thành công bên ngoài, song thực tế hoàn toàn không mang lại sự thỏa mãn trong nội tâm.



Ví dụ:

- **Niềm tin về giá trị bản thân:** Những suy nghĩ được lập trình sẵn về giá trị vốn có (“Tôi không đủ tốt”, “Tôi cần chứng minh bản thân”) khiến nhiều người lựa chọn

tìm kiếm sự công nhận bên ngoài – thay vì tự hoàn thiện từ bên trong.

- **Định kiến về tiềm năng cá nhân:** Quan niệm cố hữu về tài năng và hạn chế của bản thân (“Tôi không sáng tạo”, “Tôi không giỏi giao tiếp”) là nguyên nhân ngăn cản ta theo đuổi những con đường thực sự phù hợp nhưng “không thực tế” (theo suy nghĩ của ta).
- **Nhận thức về vai trò và kỳ vọng:** Quan điểm của xã hội hoặc gia đình về giới tính, nghề nghiệp hoặc mối quan hệ (“Phụ nữ nên tỏ ra dịu dàng”, “Đàn ông nên giữ vai trò chu cấp gia đình”, “Thành công có nghĩa là thăng tiến trong công ty”) là lý do khiến cá nhân lựa chọn tuân theo các “kịch bản” có sẵn, thay vì lắng nghe nguyện vọng thực sự của họ.
- **Phản ứng có điều kiện:** Định kiến về cách phản ứng với thành tích và thất bại

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

(sợ thành công, sợ thất bại, tự làm hại bản thân, chủ nghĩa hoàn hảo) có thể tác động đáng kể đến khả năng đưa ra quyết định và theo đuổi các mục tiêu ý nghĩa.

Nhận thức được ảnh hưởng của tiềm thức là bước đầu tiên để vượt qua và làm chủ nó. Chúng ta cần ý thức các “chương trình” tư duy đang điều hướng lựa chọn của mình. Chỉ khi đó, ta mới có thể đánh giá lại và chủ động lựa chọn viết lại các “kịch bản” không còn có ích cho mình nữa.

3. Khả năng làm chủ cảm xúc thấp

Chúng ta hãy cùng quay lại câu chuyện của Anakin Skywalker – cụ thể ở phương diện tác động của cảm xúc thiếu kiểm chế đối với lựa chọn cá nhân.

Tuy có nhiều nguyên nhân, một nhân tố chủ đạo dẫn tới sự sa

ngã của Anakin là do những mâu thuẫn cảm xúc bên trong. Việc Anakin chọn đi theo phe bóng tối không diễn ra đột ngột, nhưng là kết quả của một quá trình “chuyển hóa” lâu dài, chịu ảnh hưởng của:

- Nỗi sợ mất mát, cộng với “dư chấn” của tổn thương trong quá khứ;
- Thái độ ngờ vực đối với các bậc trưởng lão, cảm giác bản thân bị phản bội;
- Xung đột nội tâm, xuất phát từ tình yêu bị cấm đoán với Padme;
- Sự bất ổn về mặt cảm xúc, khiến anh dễ bị người khác thao túng.

Từ câu chuyện của Anakin, tôi phần nào nhận thấy nỗi sợ hãi có thể làm sai lệch phán đoán ra sao – và rằng cảm xúc, khi ta không học cách [quản lý và kiểm soát nó](#), có thể khiến người ta trở thành “con rối” và đi đến những quyết định khủng khiếp thế nào.

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

Mỗi ngày, mọi lựa chọn của chúng ta luôn bị chi phối bởi biết bao sự sợ hãi.

- **Nỗi sợ thất bại** ngăn cản ta theo đuổi những con đường đầy thử thách nhưng hứa hẹn phần thưởng lâu dài. Ví dụ, lo lắng rằng mình sẽ không thành công trong dự án mới khiến nhiều người bị “mắc kẹt” trong một công việc không thỏa mãn, ngay cả khi mong muốn của họ là được khởi nghiệp.
- **Nỗi sợ bỏ lỡ thông tin** (FOMO), đặc biệt phổ biến trong thời đại kỹ thuật số hiện nay, là nguyên nhân dẫn đến nhiều quyết định “bốc đồng”. Nó khiến ta dễ dàng chấp nhận các cam kết hoặc mua sắm những thứ không thực sự phù hợp với nhu cầu của mình, chỉ để bắt kịp với “chuẩn mực” xã hội.
- **Nỗi sợ phải hối tiếc** khiến ta cam tâm “giam mình”

trong thực trạng cuộc sống trì trệ hiện tại, ngay cả khi sự trì trệ đó chính là nguồn gốc của bất hạnh.

Khi liên tục từ chối dừng lại để suy ngẫm và kết nối với cảm xúc bên trong, chúng ta để bản thân trở thành nạn nhân của:

- **Quyết định bốc đồng:** Bị choáng ngợp bởi cảm xúc tức thời, chúng ta rất dễ đưa ra những lựa chọn hấp tấp mà không cân nhắc đến hậu quả lâu dài. Ví dụ, sự tức giận khiến ta thốt ra những lời lẽ gay gắt, làm tổn thương đến các mối quan hệ. Hoặc, nỗi lo về tài chính khiến ta đi đến quyết định đầu tư vội vàng, không nghiên cứu kỹ lưỡng.
- **Tránh né:** Việc sợ bị tổn thương khiến nhiều người cố tình tránh né các mối quan hệ thân mật; trong khi đó, nỗi lo [nói trước công chúng](#) có thể ngăn

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

cản ta theo đuổi một công việc đòi hỏi phải thuyết trình, ngay cả khi ta thực sự đam mê công việc đó.

- **Dễ bị thao túng:** Như trong câu chuyện của Anakin, khả năng làm chủ cảm xúc thấp khiến ta dễ dàng bị ảnh hưởng bởi tác động bên ngoài – vd: bị “lợi dụng” bởi các thông điệp marketing biết khai thác nỗi bất an bên trong, hoặc bị “giật dây” và trở thành “nạn nhân” của các diễn giả/ nhân viên bán hàng giỏi thuyết phục.



4. Tự lừa dối mình

Một trở ngại lớn khác đối với sự lựa chọn trong cuộc sống là thói

quen tự lừa dối – không dám đối mặt với những sự thật khó chịu về bản thân và xử lý hậu quả đi kèm. Đó là khi ta tự “che mắt” mình khỏi thực tế khắc nghiệt mà ta không muốn thừa nhận, ngay cả khi nhận thức đó là rất quan trọng để có thể phát triển và hạnh phúc.

Trong tác phẩm bestseller “[Thành công hôm nay chưa chắc thành đạt ngày mai](#)” (tiếng Anh: *What got you here won't get you there*), chuyên gia [coaching](#) Marshall Goldsmith đã thảo luận về xu hướng tự phủ nhận của con người như sau:

Tôi giờ ngoài 50. Ở độ tuổi của tôi, phản hồi quan trọng nhất mà tôi cần có là một cuộc kiểm tra sức khỏe hàng năm. Tôi đã cố gắng thoát thác việc đi bác sĩ suốt bảy năm. Không dễ để làm như vậy, song tôi không ngừng tự nhủ, “Mình sẽ đi khám sức khỏe sau khi thực hiện chế độ ăn ‘lành mạnh’.

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

Mình sẽ đi khám sau khi bắt đầu tập luyện thể dục. Mình sẽ đi sau khi có được vóc dáng cân đối”.

Tôi đang lừa dối ai đây? Bác sĩ? Gia đình? Hay là chính bản thân tôi?

Bạn đã bao giờ từ chối đi khám sức khỏe và tự nhủ điều tương tự chưa?

Về chuyện đi khám răng thì sao? Đã bao giờ bạn, sau khi cố gắng thoái thác càng lâu càng tốt, cuối cùng đã dành ra vài ngày trước khi gặp nha sĩ để vệ sinh răng miệng một cách “điên cuồng” nhất?

Phải thừa nhận rằng, một phần nguyên nhân của hành vi này là do tính háo thắng, mong muốn được nhìn nhận là người “hoàn hảo”. Chúng ta chuẩn bị vì muốn “ghi điểm” trong mắt bác sĩ/ nha sĩ.

*Tuy nhiên, tôi khẳng định rằng nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ **mong muốn trốn tránh sự thật** – thường là những gì chúng ta đã biết. Chúng ta biết mình cần đến gặp bác sĩ/ nha sĩ, nhưng không làm như vậy – bởi vì ta không muốn nghe những gì bác sĩ/ nha sĩ sẽ nói. Chúng ta cho rằng nếu không chủ động tìm kiếm thông tin xấu, thì sẽ chẳng có tin xấu nào cả.*

Chúng ta cũng hành động tương tự trong cuộc sống cá nhân. Ví dụ, khi thực hiện đào tạo cho một tổ chức bán hàng, tôi đã tổ chức một bài kiểm tra tại chỗ cho đội ngũ bán hàng như sau.

“Công ty có dạy anh chị cách xin ý kiến góp ý từ khách hàng không?” Rất nhiều tiếng ‘có’ vang lên.

“Có hiệu quả không? Anh chị có biết được cần cải

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

thiện ở đâu không?” Tiếp tục những tiếng ‘có’ khác.

Rồi tôi chuyển hướng sang cánh đàn ông: “Các anh có làm như vậy ở nhà không? Các anh có bao giờ hỏi vợ mình ‘Anh có thể làm gì để trở thành một người chồng tốt hơn?’”

Im lặng.

“Các anh có tin là nên làm như vậy không?” Tôi hỏi. “Tất nhiên rồi!” họ đồng thanh trả lời.

“Tôi cho rằng người bạn đời của các anh thì quan trọng hơn khách hàng, đúng không?” Tất cả đều gật đầu.

“Thế thì tại sao các anh không làm như vậy ở nhà?”

Sự thật ngay lập tức được hé lộ: Mọi người sợ câu trả lời mà họ sẽ nhận được. Và tệ hơn nữa, họ sợ sẽ phải

làm gì đó sau khi biết được câu trả lời.

Chúng ta cũng hành động tương tự đối với những khiếm khuyết của mình. Chúng ta cho rằng nếu không xin người khác góp ý, thì chẳng có gì để chê trách về bản thân cả.

Đây là một suy nghĩ rất phi logic. Tốt hơn hết là đi tìm sự thật thay vì phủ nhận nó.

Tôi phải thú thực rằng, bản thân tôi cũng không phải là ngoại lệ đối với thói tự lừa dối này. Bình thường, tôi khá “cầu thả” trong việc vệ sinh răng miệng. Thế mà, cứ mỗi khi chuẩn bị đi khám răng, thì vài ngày trước đó, tôi đột nhiên thay đổi thói quen và chải răng kỹ nhất có thể – chỉ để không bị nha sĩ la là chăm sóc răng không kỹ.

Sự thật là: Tôi không thực sự quan tâm đến sức khỏe, mà chỉ

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

muốn “vượt qua bài kiểm tra”, muốn thể hiện vẻ ngoài có trách nhiệm, để không phải cảm thấy khó chịu hay tự ti về bản thân.

Thái độ trốn tránh thực tế này là rào cản lớn với quá trình đưa ra lựa chọn trong cuộc sống – tác động không chỉ đến hành động, mà còn cả về **nhận thức cá nhân**. Nó biểu hiện ra khi ta:

- Tránh đối mặt với quyết định khó khăn trong sự nghiệp, mối quan hệ hoặc vấn đề sức khỏe – bằng cách tự làm cho mình “bận rộn” với những công việc ít quan trọng hoặc thú vui phù phiếm.
- Tìm cách viện cớ, “lý do lý trấu” để giải thích cho sự không nhất quán giữa hành động và giá trị bản thân, hoặc để biện minh cho những lựa chọn bị thúc đẩy bởi nỗi sợ hãi hoặc sự thoải mái. Ví dụ, “Tôi chọn gắn liền với công việc nhằm chán này để được ổn định”,

trong khi lý do thực sự là sợ thay đổi. Hoặc “Tôi không thể dành thời gian chăm sóc sức khỏe ngay bây giờ, vì tôi bận nhiều việc quá”, trong khi nguyên nhân sâu xa là do thói vô kỷ luật.

- Gạt bỏ những lời chỉ trích mang tính xây dựng, chỉ kết nối và qua lại với những ai “công nhận” ta (dù rằng sự công nhận đó có thực lòng hay không).
- Quyết định dựa trên mong muốn mà không quan tâm đến thực tế (vd: tiếp tục một công việc kinh doanh thất bại mà không nhìn nhận điều kiện thị trường có còn phù hợp không).

5. Lòng tham

*Rừng vàng hai ngả chia đôi
Tiếc rằng không thể, hai lối
cùng đi.*

Robert Frost

Cuộc sống luôn đầy rẫy những

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

“ngã rẽ”; trong phần lớn trường hợp, lựa chọn một con đường có nghĩa là từ bỏ những con đường khác. Thế nhưng, chúng ta lại thường không chấp nhận thực tế này. Ta tự nhủ rằng mình có thể – và nên – cố gắng đạt được mọi mục tiêu, trở thành người “hoàn hảo” nhất có thể.

Thái độ “tham lam” này chịu ảnh hưởng không nhỏ của phương tiện truyền thông xã hội, vốn có xu hướng đề cao sự “hoàn hảo” và các cơ hội trong cuộc sống. Trong bối cảnh xã hội đó, thật dễ để con người bị cuốn vào vòng xoáy của *phiền não* và mong muốn có nhiều hơn nữa, liên tục cảm thấy thiếu thốn và cần phải vươn tới một cuộc sống “chuẩn mực” nào đó.

Chúng ta bắt đầu tin rằng mình cần phải xuất sắc trong mọi lĩnh vực, phải thể hiện những phẩm chất đáng mơ ước, phải trở thành phiên bản “hoàn hảo” – một ảo ảnh bị thúc đẩy bởi những so sánh bên ngoài và

hình mẫu lý tưởng trên mạng.

TS. Marshall Goldsmith, trong tác phẩm của mình, đã đưa ra một quan điểm phản biện lại cái bẫy cầu toàn này như sau:

Bạn không thể và không cần thiết phải là tất cả mọi thứ đối với tất cả mọi người. Nếu có một danh sách 39 phẩm chất của người giám đốc điều hành mẫu mực, tôi sẽ không bao giờ khuyến khích bạn phải hoàn hảo trong toàn bộ 39 khía cạnh đó. Bạn chỉ cần cải thiện một vài trong số đó. Ngay cả khi bạn không đáp ứng được phần lớn danh sách 39 phẩm chất đó, thì điều đó có tệ không? Có tệ đến mức đáng để sửa chữa không?

Nếu không thì đừng lo lắng gì cả.

Tôi được biết rằng Michael Jordan, người được mệnh danh là tuyển thủ bóng rổ

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

tài năng nhất, chỉ là một tuyển thủ bóng chày tầm thường – một golf thủ phải cố gắng lắm mới theo kịp 20 người chơi golf sống trong khu hàng xóm quanh nhà tôi ở San Diego.

Nếu Michael Jordan – hình mẫu chuẩn mực cho các tuyển thủ bóng rổ khác – chỉ có thể xuất sắc ở một môn thể thao, thì điều gì khiến bạn nghĩ mình có thể làm tốt hơn anh ta?

Chúng ta cần nhận ra sự vô lý của khuynh hướng cầu toàn này. Chấp nhận sự không hoàn hảo không phải cái cớ cho sự tầm thường hay những lựa chọn tồi; đó chỉ đơn giản là chấp nhận thực tế – thực tế về giới hạn bản thân, thời gian và năng lượng có hạn của mình, rằng chúng ta không thể là tất cả mọi thứ, làm mọi thứ, có mọi thứ.

Ví dụ, chấp nhận sự không hoàn hảo trong lựa chọn nghề nghiệp

không có nghĩa là cam tâm với một công việc mà bạn THỰC SỰ không thích. Đúng hơn, nó có nghĩa là suy nghĩ thực dụng và ưu tiên những gì thực sự quan trọng đối với bạn trong sự nghiệp – công việc có ý nghĩa, cân bằng công việc – cuộc sống, khả năng phát huy tính sáng tạo hoặc thử thách trí tuệ – và thừa nhận rằng bạn có thể không tìm thấy một vị trí hoàn toàn đáp ứng mọi tiêu chí (lương cao, danh tiếng, ít căng thẳng, tự do sáng tạo, v.v...).



Một khía cạnh khác cần lưu ý của lòng tham là **mong muốn được thỏa mãn ngay lập tức**. Trong bối cảnh xã hội hưởng thụ hiện tại, thật dễ để suy nghĩ này tác động đến sự lựa chọn

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

của ta trong cuộc sống.

Ví dụ, rất nhiều người bắt đầu hành trình rèn luyện sức khỏe với kỳ vọng sẽ có sự thay đổi nhanh chóng, nhưng lại nản lòng và bỏ cuộc giữa chừng khi mọi thứ diễn ra khá chậm và đòi hỏi họ phải nỗ lực bền bỉ.

Hoặc, một người ôm mộng trở thành nhà văn có thể từ bỏ khát vọng sau khi bị nhà xuất bản từ chối vài lần; họ không muốn phải trải qua quá trình mài giũa kỹ năng lâu dài, cũng như sợ phải đối mặt với thất bại không thể tránh khỏi.

Thái độ thiếu kiên nhẫn này là biểu hiện sống động của lòng tham – mong muốn gặt hái thành quả từ lựa chọn của mình mà không sẵn sàng đầu tư thời gian, công sức cần thiết.

6. Không có ranh giới rõ ràng

Gần đây, một người bạn cũ của tôi đã chia sẻ về những khó

khăn chị gặp phải với một nhân viên cấp dưới – một người rất đa nghi và thường xuyên mâu thuẫn với đồng nghiệp. Anh ta tin rằng mọi người, đặc biệt là tổng giám đốc, đều ích kỷ và có ác cảm với anh ta.

Sau khi nghe bạn tôi tâm sự, tôi trả lời rằng theo tôi, người cấp dưới đã chủ đích lựa chọn suy nghĩ như vậy; điều duy nhất chị có thể làm là chấp nhận nó. Tuy nhiên, bạn tôi ngay lập tức phản đối ý tưởng này.

“Chị ‘thương người’ lắm! Chị không thể để nó như vậy được!”

Từ câu trả lời trên, tôi không thể không suy ngẫm về khuynh hướng chung của con người: xu hướng tin tưởng, một cách vô thức, rằng chúng ta là “cái rốn” của vũ trụ. Rằng ta có “trách nhiệm” can thiệp vào những vấn đề thực tế ta không thể kiểm soát hay tác động đến.

Cảm giác tự tôn quá mức, sự

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

nhầm lẫn về ranh giới cá nhân này là nguyên nhân làm lu mờ năng lực phán đoán, khiến ta gặp khó khăn khi đưa ra sự lựa chọn trong cuộc sống.

Ngày trước, trong lúc lướt mạng, tôi tình cờ đọc được một [câu chuyện rất đáng suy ngẫm](#) như sau:

Trước đây, tôi từng là luật sư. Khi học luật năm nhất, tôi nhớ mình từng trải qua khủng hoảng và không thể tưởng tượng làm sao tôi có thể đại diện cho một khách hàng mà tôi tin là có tội.

Một ngày nọ, tôi ở lại sau giờ học để nói chuyện với giáo sư luật hình sự của tôi về vấn đề này. Và ông khẳng định, nếu khách hàng nói với tôi rằng anh ta có tội, thì về mặt đạo đức, tôi không thể đưa ra lời biện hộ vô tội cho anh ta được.

Tôi cảm thấy khá hơn khi

nghe ông nói như vậy.

Nhưng ngay lập tức, ông nhấn mạnh rằng hầu hết mọi khách hàng đều tuyên bố họ không có tội.

Và thế là tôi, một lần nữa, lại chìm trong lo lắng.

“Carey, nếu anh nghĩ người khách hàng có tội, nhưng anh ta lại nói mình vô tội thì sao... điều đó có khiến anh bối rối không?”

Và tôi không bao giờ quên câu trả lời sau đó của ông.

“Anh đang nhầm lẫn vai trò của mình, Carey. Anh không phải thẩm phán. Anh là luật sư. Công việc của anh là – về mặt đạo đức, luân lý và pháp lý – giúp cho thân chủ của anh có được trải nghiệm tốt nhất tại tòa án. Chính thẩm phán mới là người quyết định thân chủ của anh có tội hay không.”

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

Khi không nhận thức đầy đủ về phạm vi nghĩa vụ & trách nhiệm của mình, hệ quả tất yếu là chúng ta sẽ rơi vào tình trạng **xét đoán** – cả đối với bản thân lẫn người khác. Chúng ta xét đoán người khác vì không đáp ứng kỳ vọng của mình, vì đã đưa ra những lựa chọn mà ta không muốn đưa ra, hoặc chỉ đơn giản là vì họ khác biệt. Và đến lượt mình, chúng ta xét đoán bản thân vì những thất bại trong quá khứ, vì không đáp ứng được các tiêu chuẩn không thực tế, hoặc vì không kiểm soát được những kết quả vốn nằm ngoài tầm ảnh hưởng của ta.

Mặt khác, khi tin bản thân có trách nhiệm sửa lỗi hoặc tác động đến những tình huống ngoài tầm kiểm soát của mình, chúng ta dễ dàng **can thiệp quá mức** vào chuyện của người khác – khi ta đưa ra lời khuyên mà không hỏi ý đối phương, áp đặt ý kiến cá nhân lên họ. Ta trở nên ám ảnh với việc kiểm soát các yếu tố bên ngoài, trong khi

bỏ bê công việc tự khám phá bản thân bên trong (và do đó đưa ra những quyết định mà sau này ta phải hối hận).

7. Suy nghĩ “sẽ ra sao nếu...”

Mới vài hôm trước, tôi tình cờ đọc được [một bài viết trên Reddit như sau](#):

Tôi chỉ còn một năm nữa là đến 40. Tôi khá may mắn được sống ở một thành phố tôi yêu thích, có một người bạn đời mà tôi yêu quý, và người đó cũng yêu thương tôi. Cuộc sống có nhiều khó khăn, nhưng nhìn chung, chúng tôi cảm thấy khá hài lòng, rằng mọi thứ đều diễn ra tốt đẹp trong 80% thời gian. Công việc của tôi mang lại thu nhập ổn, và tôi cũng được làm trong lĩnh vực mình thích; tuy rằng không phải là không có khó khăn. Tôi có bạn bè và một đời sống xã hội hài hòa. Tôi vẫn chờ đợi đến một lúc

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

mình mong muốn có con, dù bây giờ chưa phải lúc đó. Mặc dù tất nhiên, thỉnh thoảng tôi vẫn tự nghi ngờ về việc mình đã không làm điều mà mọi người đều mặc định là nên làm.

Tôi chia sẻ những điều này để cho thấy theo mọi thước đo khách quan, cuộc sống của tôi vẫn tốt đẹp. Không hoàn hảo, nhưng tốt hơn tôi xứng đáng nhận được. Thế nhưng... có những ngày như hôm nay, tôi cảm thấy vô cùng buồn bã, cố gắng bám víu vào những điều phù phiếm và tự hỏi, phải chăng mình đã đưa ra một số lựa chọn sai lầm. Nếu tôi đã sai về mọi thứ thì sao? Có khi nào đáng lý ra tôi nên sống một cuộc sống hoàn toàn khác không?

Thật thảm hại khi cảm thấy như vậy ở độ tuổi này, khi đã xây dựng được cuộc sống và giờ thì lại đặt câu

hỏi về nó. Hay có khi nào, sự nghi ngờ này chỉ là hệ quả của sự trưởng thành, xảy ra khi chúng ta chọn một con đường đi theo nó – với niềm hy vọng rằng đây là con đường đúng đắn?

Các bạn có bao giờ cảm thấy như vậy không? Hay chẳng qua là tôi đang tỏ ra vô ơn mà thôi?

Quả thực, lối suy nghĩ “nếu như...” là một thách thức lớn khi cần đưa ra lựa chọn trong cuộc sống. Một hình thức tự giằng xé, khi ta liên tục nhìn lại các quyết định trong quá khứ và tự hỏi, liệu chúng ta có đưa ra lựa chọn “đúng đắn” hay không, liệu ta có bỏ lỡ những cơ hội tốt hơn hay không, liệu cuộc sống của chúng ta có thể khác đi hay không, v.v...

Nếu tôi nhận lời mời làm một công việc khác thì sao? Nếu tôi vẫn giữ mối quan hệ trước thì sao? Nếu tôi chuyển đến một

3.1. VÌ SAO TA KHÓ ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG?

thành phố khác thì sao? Nếu tôi theo đuổi đam mê khác thì sao?

Khi quá ám ảnh với suy nghĩ như vậy, chúng ta tự làm “xói mòn” cảm giác hài lòng với những quyết định đã đưa ra, làm gia tăng nỗi lo lắng về quá khứ và tương lai, để rồi đánh mất khả năng sống cho hiện tại.

Càng tự hỏi “giá như...” quá nhiều, ta sẽ càng mất kết nối với tiếng nói bên trong, khiến ta khó tin tưởng vào phán đoán cá nhân, cũng như thật khó để cam kết toàn tâm toàn ý với con đường đã chọn.

Khó khăn khi đưa ra lựa chọn



Sự trì trệ



Định kiến trong tiềm thức



Trí tuệ cảm xúc thấp



Tự lừa dối mình



Lòng tham



Không có ranh giới rõ ràng



Suy nghĩ “sẽ ra sao nếu...”

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

*Where your treasure is,
there your heart will be
also.*

*(Kho tàng của anh ở đâu,
thì lòng trí anh ở đó)*

Khi còn nhỏ, lần đầu tiên tôi bắt gặp câu trích dẫn trên đây là trong tiểu thuyết *Harry Potter & Bảo bối tử thần*. Lúc đó, tôi không hiểu ý nghĩa của nó lắm, một phần do bản dịch của Lý Lan khá tối nghĩa (bà dịch là “Của người ở đâu, lòng người ở đó”), cũng như do thiếu ngữ cảnh và chưa hoàn toàn trưởng thành về mặt nhận thức.

Về sau này, tôi phát hiện ra nó vốn là một câu trong Kinh thánh (Matthew 6:21), rằng nó cũng xuất hiện trong các tác phẩm văn học khác (vd: *Nhà giả kim* của Paulo Coelho). Và rằng có khá nhiều tầng ý nghĩa sâu sắc ẩn chứa sau đó.

Với những ai chưa đọc qua Harry Potter, câu trích dẫn trên

đây được Giáo sư Albus Dumbledore [khắc lên trên bia mộ của mẹ và em gái](#). Ở tuổi đôi mươi, một Dumbledore trẻ tuổi, thông minh, bông bột, đầy tham vọng đang lên kế hoạch cùng người bạn thân chu du thế giới. Thế rồi đột nhiên, mẹ ông qua đời, và Dumbledore phải từ bỏ hoài bão để gánh lấy trách nhiệm chăm sóc gia đình. Chính điều này khiến ông trở nên cay đắng và quyết định kết thân với phù thủy hắc ám Gellert Grindelwald – để rồi bỏ bê công việc chăm sóc nhà cửa và người em gái Ariana tật nguyền.

Quyết định này của Dumbledore – theo đuổi quyền lực và danh tiếng, thay vì bổn phận cá nhân – đã khiến ông phải trả giá đắt. Trong một lần tranh cãi với người em trai Aberforth, Grindelwald mất bình tĩnh và tấn công em trai ông; hệ quả là một trận đấu tay ba xảy ra. Vô tình, một câu thần chú đã tước đi mạng sống của người em gái Ariana. Sau trận đấu, Grindel-

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

wald bỏ trốn, còn mối quan hệ giữa Albus và Aberforth thì rạn nứt tới mức gần như không thể hàn gắn được.

Và Dumbledore, suốt quãng đời còn lại, không ngừng sống trong hối tiếc về quyết định của mình – điều đã xảy ra khi ông đặt tham vọng và quyền lực lên trên tình yêu và trách nhiệm. Chính sự hối tiếc này đã thúc đẩy ông khắc câu trích dẫn trên lên mộ mẹ và em gái – như một lời nhắc nhở về cái giá của sự lựa chọn.

Tao là người con bé yêu quý nhất – không phải anh Albus. Khi về nhà, anh ấy chỉ ở trong phòng ngủ, đọc sách, đếm giải thưởng và viết thư cho ‘những tên tuổi trứ danh thời bấy giờ’.

Aberforth Dumbledore

Như bạn có thể thấy từ câu chuyện trên, sự lựa chọn của chúng ta, đặc biệt là những quyết định quan trọng, không

chỉ tác động đến bản thân – mà còn đến cuộc sống của những người ta trân quý và xã hội.

Chính khi nhận thức về gánh nặng trách nhiệm trong từng quyết định, chúng ta sẽ có động lực để suy xét cẩn thận và chân thực hơn trong từng lựa chọn của cuộc sống.



Bạn đã từng bao giờ nghe nói về một hiện tượng gọi là “[hiệu ứng cánh bướm](#)” (butterfly effect) chưa? Lý thuyết này có nguồn gốc từ thuyết hỗn loạn, nói về việc chỉ một thay đổi nhỏ trong các điều kiện ban đầu cũng đủ để dẫn tới hậu quả to lớn, không thể lường trước về sau. Nó cũng giống như việc một con bướm đập cánh ở Brazil; về mặt

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

lý thuyết, hành động võ cảnh đó hoàn toàn có thể góp phần tạo nên một cơn lốc xoáy ở Texas vài tuần sau đó.

Tuy có vẻ hơi đơn giản hóa quá mức, song lý thuyết này cho thấy một đặc tính căn bản của sự lựa chọn trong cuộc sống: **mỗi hành động, dù thoát nhìn có vẻ tầm thường hay vô nghĩa, có thể khởi động chuỗi sự kiện lan tỏa ra bên ngoài – theo những cách mà ta khó mà lường trước được.**

Có lẽ không có ví dụ nào minh họa cho ý tưởng này sâu sắc cho bằng câu chuyện của [J. Robert Oppenheimer](#) – người được mệnh danh là “cha đẻ của bom nguyên tử”. Trong Thế chiến II, chính phủ Hoa Kỳ giao cho ông nhiệm vụ lãnh đạo Dự án Manhattan – nhằm mục đích nghiên cứu và chế tạo vũ khí hạt nhân. Ban đầu, động cơ chính là để chấm dứt chiến tranh sớm, cũng như phòng ngừa việc Đức quốc xã phát triển thành công

vũ khí hạt nhân trước Mỹ.

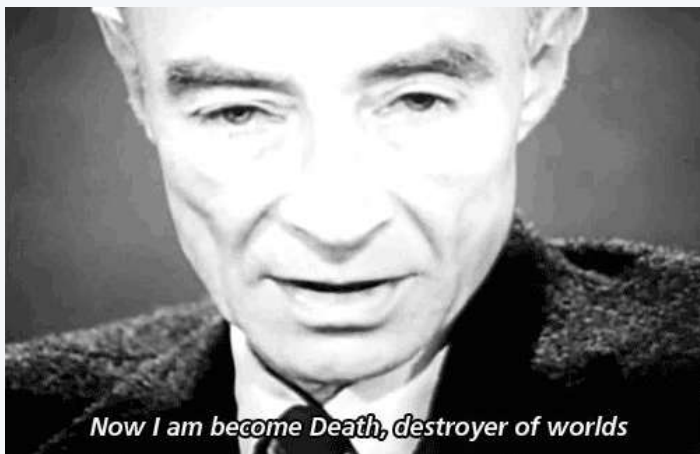
Và Oppenheimer, sau rất nhiều nỗ lực, đã tạo ra được bom nguyên tử.

Thế nhưng, hậu quả sau đó thì ông hoàn toàn không lường trước được. Hai quả bom thả xuống Hiroshima và Nagasaki đã gây ra sự hủy diệt khủng khiếp, khiến hàng trăm ngàn người vô tội thiệt mạng và tàn phế suốt đời. Đó là chưa kể đến sự mở ra của kỷ nguyên chạy đua vũ khí hạt nhân, sự khởi động của cuộc Chiến tranh Lạnh kéo dài suốt hàng chục năm, đặt nhân loại trong tình thế luôn phải đối mặt với mối đe dọa hủy diệt toàn cầu.

Oppenheimer, vốn ban đầu chỉ quan tâm đến khoa học và nghĩa vụ quốc gia, giờ phải đối mặt với hậu quả của những gì mình đã làm. Ông bị đặt vào một tình thế “tiến thoái lưỡng nan” về mặt đạo đức, đến mức phải thốt lên rằng:

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

*Giờ thì tôi đã trở thành
Thần chết, kẻ hủy diệt thế
giới.*



Nguồn ảnh: [Pinterest](#)

Nhận ra gánh nặng trách nhiệm mà ông và đội nhóm của mình phải gánh chịu, trong những năm hậu chiến, ông trở thành người ủng hộ mạnh mẽ cho việc kiểm soát năng lượng nguyên tử quốc tế – cũng như phản đối việc phát triển thêm các loại vũ khí hủy diệt khác. Ông lên án vụ đánh bom Nagasaki, bày tỏ sự hối tiếc sâu sắc về hậu quả tàn khốc do công nghệ mà ông đã phát minh ra, và không ngừng nỗ lực để giảm thiểu tác động của những mối nguy hiểm mà ông đã góp phần tạo ra.

Từ câu chuyện của Oppenheimer, chúng ta có thể thấy chỉ một quyết định trong phòng thí nghiệm đã dẫn tới một phản ứng dây chuyền trên phạm vi toàn cầu, tác động đến hàng triệu người và bối cảnh địa chính trị trong nhiều thập kỷ sau đó. Một minh chứng rất sống động về ảnh hưởng của sự lựa chọn trong cuộc sống, đặc biệt là những quyết định được đưa ra trên quy mô lớn – tầm cỡ quốc gia trở lên.

Thế nhưng, hiệu ứng cánh bướm và gánh nặng trách nhiệm không chỉ dừng lại ở tầm vĩ mô. Thực tế, những nguyên tắc này vẫn luôn hoạt động trong cuộc sống cá nhân của từng người.

Ví dụ, giả sử bạn quyết định theo đuổi giấc mộng khởi nghiệp. Một lựa chọn có vẻ mang tính cá nhân – nhưng thực tế, chính nó sẽ tạo ra rất nhiều cơ hội việc làm, tác động đến nhiều gia đình và nền kinh tế

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

địa phương, thậm chí có thể dẫn tới sự ra đời của các sản phẩm/dịch vụ mới.

Hoặc, hãy nghĩ đến việc lựa chọn bạn đời. Quyết định này không chỉ ảnh hưởng đến tương lai của bạn – mà còn đến người bạn đời, những đứa con tương lai cũng như gia đình đôi bên.

Ngay cả những lựa chọn có vẻ “vô thưởng vô phạt”, như cách ta đối xử với đồng nghiệp, nuôi dạy con cái hoặc tham gia vào cộng đồng, cũng góp phần vào một mạng lưới nhân-quả, theo những cách mà ta có thể không lường trước được.

Vậy thì, làm sao chúng ta có thể đưa ra lựa chọn trong cuộc sống mà không bị “tê liệt” bởi nỗi sợ – bởi những hậu quả có thể xảy ra sau đó?

Tôi tin rằng, chìa khóa không nằm ở việc trốn tránh trách nhiệm, mà là đón nhận nó một cách có ý thức. Nói cách khác,

chúng ta cần phải luôn tỉnh thức trong quá trình ra quyết định – dành thời gian để cân nhắc tác động của từng lựa chọn, cả cố ý lẫn vô ý, trong khả năng có thể của mình.

Nó có nghĩa là **quan tâm đến người khác**, thừa nhận sự tồn tại của nhân duyên, và nỗ lực đưa ra những lựa chọn đóng góp cho lợi ích cộng đồng – **trong phạm vi ảnh hưởng cá nhân**.

Và trên hết, nó có nghĩa là **chấp nhận bản chất bất định, vô thường của cuộc sống**. Chúng ta không thể lường trước mọi hậu quả hay kiểm soát mọi kết quả. Thế nhưng, chúng ta có thể kiểm soát ý định, nỗ lực và cam kết luôn chính trực trong mọi lựa chọn của mình.

Giống như Dumbledore đã dành cả cuộc đời để bảo vệ thế giới phù thủy, hay như Oppenheimer đấu tranh cho hòa bình, chúng ta cũng có thể phấn đấu hành động tương tự – qua thái

3.2. GÁNH NẶNG TRÁCH NHIỆM KHI LỰA CHỌN

độ sống có trách nhiệm, không coi mình như một “hòn đảo” biệt lập.

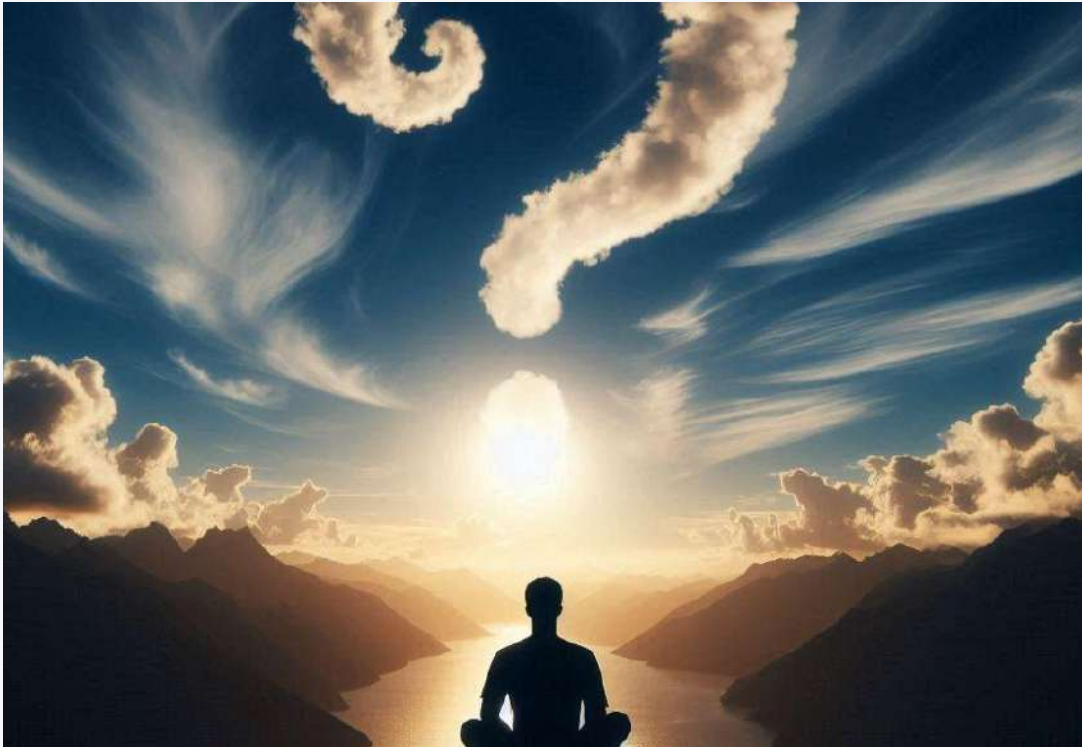
Cuộc sống là tổng hòa của những lựa chọn. Có những lựa chọn khiến ta hối tiếc, một số khiến ta tự hào, số khác thì ám ảnh ta mãi mãi. Nói tóm lại, chúng ta trở thành thế nào là do lựa chọn của chính mình.

Graham Brown



“Hắn đã chọn sai” – *Indiana Jones & cuộc Thập tự chinh cuối cùng*
Nguồn ảnh: imgflip.com

NGHỆ THUẬT LỰA CHỌN



**Để đưa ra lựa chọn đúng đắn
trong cuộc sống, bạn phải kết
nối với tâm hồn mình.**

Deepak Chopra

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

1. Dành thời gian tự suy ngẫm

Việc đưa ra lựa chọn cuộc sống, như phân tích trên đây, không phải là đơn giản. Bước đầu tiên để đi đến quyết định sáng suốt hơn nằm ở việc nuôi dưỡng nhận thức về bản thân, về thế giới nội tâm, cũng như con đường mà ta thực sự muốn đi.

Điều gì đã đưa bạn đến “đây”?

Hãy dành thời gian để nhìn lại chính mình – bao gồm hệ giá trị, niềm tin, điểm mạnh và điểm yếu của mình. Suy ngẫm về thực trạng hiện tại của bạn – những điểm tích cực, cùng những khía cạnh còn hạn chế – từ đó cố gắng xác định các nguyên tắc cốt lõi đã và đang hướng dẫn bạn, cũng như những định kiến trong vô thức đang khiến bạn có nguy cơ rời xa khỏi con đường đã chọn.

Ví dụ, giả sử bạn suy ngẫm về hành trình sự nghiệp của mình và nhận ra những điều sau đây:

- **Giá trị cốt lõi:** “Giúp đỡ người khác và tác động tích cực đến cộng đồng. Giá trị này được tôi thể hiện qua công việc tình nguyện và sở thích của mình.” (Nguyên tắc chỉ đạo)
- **Niềm tin tích cực:** “Tôi luôn tin vào khả năng học tập kỹ năng mới và thích nghi với thử thách của mình. Điều này cho phép tôi đảm nhận nhiều vai trò khác nhau.” (Niềm tin dựa trên sức mạnh)
- **Niềm tin hạn chế:** “Sâu bên trong, đôi khi tôi tin rằng mình không xứng đáng với thành công về mặt tài chính. Đây có thể là lý do tôi không tích cực theo đuổi cơ hội thăng tiến và tăng lương, ngay cả khi đủ điều kiện.” (Định kiến tiềm thức – có thể là bắt nguồn từ những giáo huấn thời thơ ấu về sự giàu có)
- **Điểm yếu/tật xấu:** “Tôi có xu hướng tránh đối đầu. Đôi khi, tôi tự giam mình

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

trong tình huống khó xử cách quá đáng, thay vì trực tiếp nói với đối phương.”
(Thói quen chưa tốt)

Điều gì sẽ đưa bạn tới “đằng kia”?

Một khi có nền tảng tự nhận thức vững chắc, ta có thể chuyển sang câu hỏi tiếp theo:

“Tôi thực sự muốn gì? Tại sao?”

Hãy nghĩ về mong muốn thực sự của bạn, vượt lên trên kỳ vọng bên ngoài và định kiến tiềm thức – cũng như động cơ thực sự đằng sau đó, xuất phát từ nhu cầu thực sự hay chỉ là ý thích nhất thời/ muốn được người khác công nhận.

Sau đó, hãy đánh giá lại từng bước hành động, nguồn lực và cam kết cần thiết để “rút ngắn” khoảng cách giữa thực tế hiện tại và viễn cảnh tương lai bạn mong muốn. Mục đích không phải là đi đến một “kế hoạch 5

năm” chi tiết, mà là để đạt được định hướng rõ ràng, biến hoài bão thành hành động cụ thể.



Chúng ta hãy cùng quay lại với ví dụ về sự nghiệp ở trên nhé. Sau khi suy ngẫm về quá khứ, giờ là lúc để bạn hình dung kế hoạch tương lai:

- **“Tôi muốn gì?” => “Tôi nhận ra mình không còn thấy thỏa mãn với công việc hiện tại. Tôi khao khát một công việc cho tôi cơ hội trực tiếp giúp đỡ mọi người và tác động tích cực đến cộng đồng.” (Mong muốn chân thành, không bị chi phối bởi thực tế hiện tại)**
- **“Tại sao tôi muốn như**

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

vậy?” => “Bởi vì tôi cảm nghiệm được sự thỏa mãn sâu sắc khi trực tiếp giúp đỡ người khác. Sự công nhận của xã hội và mức lương cao không khiến tôi mãn nguyện lâu dài. Tôi muốn cảm thấy công việc của mình có ý nghĩa thực sự.” (Động lực đích thực, không chỉ dừng lại ở khao khát bề nổi)

- “Tôi sẽ cần những gì?” => “Để chuyển sang sự nghiệp mới, tôi sẽ cần nghiên cứu về các tổ chức phi lợi nhuận, tham gia một số khóa học về công tác xã hội hoặc tư vấn, kết nối với những người trong các lĩnh vực đó, cũng như chấp nhận rằng ban đầu thu nhập có thể không như ý. Tôi sẽ cần đầu tư thời gian, nỗ lực và sẵn sàng bước ra khỏi vùng an toàn.” (Biển mong muốn thành các bước hành động thực tế – cũng như thừa nhận cái giá phải trả)

Đặt câu hỏi cơ bản

Với những người ai mới bước đầu thực hành [tư vấn](#), lời khuyên là bạn hãy bắt đầu bằng ‘những câu hỏi cơ bản’. Như [TS. Marshall Goldsmith đã chỉ ra](#), một mặt, những [câu hỏi hiện sinh](#) sâu sắc như “[Ý nghĩa của cuộc sống là gì?](#)” thực sự rất đáng để suy ngẫm. Mặt khác, đối với những lựa chọn mang tính tức thời, tốt nhất ta nên đi từ những câu hỏi đơn giản và cụ thể hơn.

Ví dụ:

- Tôi có yêu thương người bạn đời của mình không?
- Các bên liên quan nào sẽ chịu ảnh hưởng bởi quyết định của tôi?
- Liệu cách tiếp cận này có khả thi trên thực tế không?
- Tôi đã từng sai lầm ở chỗ nào trong những tình huống tương tự trước đây?

Những câu hỏi này thoạt nhìn

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

có vẻ đơn giản; song nếu thực sự suy nghĩ kỹ, bạn sẽ nhận thấy bản thân phải rất trung thực để đưa ra câu trả lời thỏa đáng.

Giả sử bạn đang cân nhắc cơ hội làm việc trong một môi trường năng động, áp lực cao, tương tự như các công việc trước đây. Bạn tự hỏi “Tôi có nên nhận lời hay không?”

- **Câu trả lời ban đầu:** “Công việc này rất thú vị và danh giá! Tôi đã sẵn sàng cho thử thách mới!”
- **Sự kiện trong quá khứ:** “Hai công việc gần đây rất áp lực và đã khiến tôi kiệt sức suốt 2 năm. Sức khỏe của tôi bị đi xuống, còn các mối quan hệ thì trở nên căng thẳng.”
- **Tiềm năng (và hạn chế) trong quá khứ:** “Tôi biết mình có thể chịu được áp lực cao trong thời gian ngắn, nhưng tôi gặp khó khăn trong việc duy trì lâu dài mà không gây hại cho

sức khỏe. Điểm mạnh của tôi là tư duy chiến lược, không phải là ‘dập lửa’ và giải quyết vấn đề trong chốc lát.”

- **Ý định trong quá khứ (so với kết quả thực tế):** “Dự định trong quá khứ của tôi là thăng tiến trong sự nghiệp và đảm bảo an toàn tài chính. Thế nhưng, hóa ra tôi lại rơi vào tình trạng căng thẳng mãn tính và bất mãn, dù cho bề ngoài có vẻ ‘thành công.’”
- **“Sự thật trần trụi”:** “Sâu thẳm bên trong, tôi rất sợ phải lặp lại chu kỳ kiệt sức đó. Bản năng mách bảo tôi rằng ‘thử thách thú vị’ này thực ra chỉ là một ảo giác, khiến tôi quên mất nhu cầu thực sự về sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Tôi có đang sắp sửa phạm phải sai lầm trong quá khứ hay không?”

Qua ví dụ trên đây, ta có thể thấy việc suy ngẫm về các sự

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

kiện trong quá khứ – bắt nguồn từ một câu hỏi cơ bản – có thể tiết lộ những động cơ sâu xa, những nhu cầu chưa được đáp ứng, cũng như khuynh hướng tự phá hoại bản thân ra làm sao.

Khi phân tích qua nhiều góc độ, một câu hỏi – thoát nhìn có vẻ đơn giản – hoàn toàn có thể kích hoạt quá trình [tự khám phá](#) và hé lộ những sự thật sâu sắc về cuộc sống của bạn.



Giá trị thực sự của việc tự phản ánh và đặt câu hỏi nằm ở việc giúp ta **xác định tiêu chí ra quyết định**. Bằng cách làm rõ hệ giá trị cá nhân, thừa nhận điểm mạnh-yếu cũng như mong muốn thực sự của mình, chúng ta tự tạo ra một chiếc “kim chỉ

nam” giúp định hướng sự lựa chọn trong cuộc sống – cho phép ta luôn hành động thống nhất với quan điểm đạo đức, tránh để cảm xúc sợ hãi và nghi ngờ ảnh hưởng đến quá trình ra quyết định.

Lấy ví dụ, nếu cân bằng công việc và cuộc sống là giá trị cốt lõi của bạn, bạn sẽ có thể – trên cơ sở nhận thức đó – từ chối những cơ hội làm việc có mức lương cao, song lại đòi hỏi phải đánh đổi quá nhiều.

Các hoạt động như viết nhật ký, thiền chánh niệm hoặc đi bộ có thể được kết hợp để tăng cường hiệu quả của quá trình tự phản ánh. Thông qua [những hoạt động này](#), bạn sẽ có được một không gian riêng để tự vấn, tách rời khỏi những đòi hỏi cấp bách của cuộc sống hàng ngày và kết nối với tiếng nói bên trong. Chính khi đó, tâm trí sẽ trở nên sáng suốt và khôn ngoan, làm nền tảng cho những lựa chọn đúng đắn và chân thực hơn.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

2. Cân nhắc hệ quả của từng quyết định

Ở bước thứ hai, công việc của mỗi người là cẩn thận phân tích hiệu ứng lan tỏa trong từng lựa chọn của mình, cũng như cân nhắc đến các phương án thay thế, xem xét cả hậu quả tức thời và lâu dài.

Ai trong anh em muốn xây một cây tháp, mà trước tiên lại không ngồi xuống tính toán phí tổn, xem mình có đủ để hoàn thành không? Kẻo lỡ ra, đặt móng rồi mà không có khả năng làm xong, thì mọi người thấy vậy sẽ lên tiếng chê cười mà bảo: ‘Anh ta đã khởi công xây, mà chẳng có sức làm cho xong việc.’

Luke 14:28-30

Câu nói trên đây, tuy là trích từ kinh sách tôn giáo, cho thấy một sự thật cơ bản: **việc đưa ra quyết định đòi hỏi phải lập kế**

hoạch cẩn thận và đánh giá về các nguồn lực cần thiết, những khó khăn tiềm ẩn, cũng như cơ hội đạt được kết quả mong muốn. Về bản chất, nó có nghĩa là cân nhắc chi phí và lợi ích tiềm ẩn trước khi cam kết đi theo một con đường, nhằm đảm bảo rằng bạn đã thực sự chuẩn bị cho hành trình phía trước.

Ngoài những cân nhắc về phương diện thực tế, chúng ta cũng cần suy ngẫm về những hệ lụy đạo đức xảy ra do hành động của mình. Nói cách khác, chúng ta cần nhìn xa hơn lợi ích cá nhân đơn thuần – để tính đến tác động rộng hơn của mỗi lựa chọn đối với người khác, cũng như đối với hình mẫu con người mà ta mong muốn trở thành. Chính khi đó, ta sẽ có được tinh thần trách nhiệm và hướng giá trị hơn trong từng quyết định đưa ra.

“Lựa chọn này sẽ ảnh hưởng thế nào đến hạnh phúc của những người xung quanh tôi?”

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

“Hành động này có phù hợp với nguyên tắc công bằng, lòng trắc ẩn và chính trực không?”

“Tôi đang tác động đến tương lai của bản thân và người khác như thế nào khi đưa ra quyết định này?”

“Liệu con đường này có góp phần mang lại một cuộc sống có mục đích và ý nghĩa không?”

Việc suy ngẫm này đặc biệt có ý nghĩa trong bối cảnh các mối quan hệ xã hội. Lấy ví dụ, gần đây tôi thường hay ghé thăm nhà chị gái để hỗ trợ chị vừa chăm sóc em bé mới sinh, vừa xử lý công việc nhà và ở công ty. Áp lực của việc phải làm quá nhiều thứ một lúc (cộng thêm với đứa bé hay quấy khóc) khiến chị tôi thường hay bùng ra những lời nói giận dữ vô cớ.

Vào những thời điểm đó, tôi đứng trước hai lựa chọn: hoặc phản ứng lại bằng sự tức giận của chính mình (xét cho cùng,

rất nhiều lúc chị tôi “nổi đóa” rất bất hợp lý), hoặc giữ bình tĩnh và im lặng.

Lựa chọn đầu tiên có thể khiến tôi thỏa mãn trong chốc lát, song hậu quả của nó – như bạn có thể hình dung – thật không dễ chịu chút nào.

Ngược lại, việc lựa chọn giữ bình tĩnh, tuy ban đầu khá khó khăn, đã giúp tôi duy trì được bầu không khí hòa hợp, tạo điều kiện cho cảm xúc các bên lắng xuống, tránh leo thang thêm.

Và khi suy ngẫm về trải nghiệm này, tôi không thể không nhận ra một chân lý giản đơn khác: **những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực thường khá khó kiểm soát, nhưng chúng cũng chỉ là VÔ THƯỜNG và sẽ qua đi trong chốc lát.**

Thế nhưng, hậu quả của những việc ta làm – đặc biệt nếu nó liên quan đến người khác – thì không hề dễ dàng khắc phục.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Đúng như Wayne W. Dyer đã nhận định:

Nếu phải lựa chọn giữa đúng đắn và tử tế, hãy chọn tử tế.

(If you have the choice between being right and being kind, choose being kind.)



Việc ưu tiên thực hành lòng tốt hơn là cố gắng chứng minh mình “đúng” thường sẽ mang lại những kết quả tích cực và lâu dài hơn.

Một lựa chọn như vậy thì không hề dễ dàng – nó đòi hỏi rất nhiều sự nhẫn nại, trưởng thành về mặt cảm xúc, cũng như sẵn sàng đối mặt với những sự thật

“trần trụi” về bản thân. Đó là lý do vì sao các [thực hành tâm linh](#) như thiền định, viết nhật ký, suy ngẫm hoặc cầu nguyện là rất cần thiết để luôn giữ cho bản thân đi đúng hướng.

Chúng ta có thể để hoàn cảnh sống làm mình chai sạn đến mức ngày càng oán giận và sợ hãi, hoặc chúng ta có thể để chúng khiến bản thân mềm lòng, tử tế và cởi mở hơn với những điều khiến ta sợ hãi. Quyền lựa chọn là của chúng ta.

Pema Chödrön

3. Hạn chế các lựa chọn cuộc sống

Chúng ta thành công hơn khi có ít lựa chọn.

Marshall Goldsmith

Như đã đề cập phía trên, việc có quá nhiều lựa chọn, thay vì

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

khiến ta cảm thấy tốt hơn, thường chỉ gây ra tình trạng lo lắng và giảm bớt sự hài lòng.

Một giải pháp đơn giản mà hiệu quả để khắc phục vấn đề này, đó là **chủ động hạn chế bớt các lựa chọn của mình**. Nói cách khác, chúng ta cần loại bỏ bớt khỏi tâm trí những con đường không đóng góp vào định hướng cuộc đời của bản thân.

Ví dụ, giả sử quá trình phản tỉnh cho thấy bạn mong muốn một công việc có ý nghĩa và cân bằng, thì bước tiếp theo bạn cần làm là giới hạn số lượng lựa chọn – bằng cách chỉ tập trung tìm kiếm công việc ở các tổ chức phi lợi nhuận hoặc những đơn vị có sứ mệnh rõ ràng, ngay cả khi có những vị trí khác trả lương cao hơn.

Ngoài ra, điều này cũng đòi hỏi ta phải luyện tập để bớt bị “vướng bận” bởi những vấn đề nhỏ nhặt trong cuộc sống. Chẳng hạn, bạn có thực sự cần

phải dành quá nhiều thời gian để băn khoăn về việc nên mặc quần áo như thế nào mỗi ngày, hoặc nên mua loại cà phê nào không? Những chuyện này, thoạt nhìn có vẻ không đáng kể, song nếu suy nghĩ quá nhiều, bạn rất dễ bị mệt mỏi khi ra quyết định và quên mất những ưu tiên có ý nghĩa hơn.

Thực hành hạn chế bớt lựa chọn trong cuộc sống là một nguyên tắc quan trọng trong chủ nghĩa khắc kỷ, vốn khuyên con người chỉ tập trung năng lượng vào những gì thực sự quan trọng – cũng như những gì nằm trong tầm với của mình.

Bạn luôn có quyền lựa chọn không có ý kiến. Không cần phải phiền não về những điều không thuộc quyền kiểm soát của bạn. Những thứ này cũng không đòi hỏi được bạn đánh giá. Cứ mặc kệ nó.

Marcus Aurelius

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Xu hướng ám ảnh quá mức với việc “đu trend”, chạy theo các xu hướng xã hội thoáng qua, tự so sánh bản thân mình với những “người nổi tiếng” trên mạng, hoặc băn khoăn về những lựa chọn trong quá khứ – đây đều là biểu hiện của việc lãng phí nguồn lực vào những thứ không đáng. Bằng cách chủ đích loại bỏ những phiền nhiễu này, chúng ta giải phóng bớt năng lượng tinh thần và cảm xúc để dành cho những mục tiêu xứng đáng hơn.



Ở cấp độ sâu xa hơn, việc hạn chế các lựa chọn cuộc sống cũng đồng thời giúp cá nhân học cách buông bỏ – tự giải thoát mình khỏi sự kiểm soát của lòng tham. Qua đó, ta đồng

thời nhận thức sâu sắc hơn về tính vô thường của vạn vật, cũng như tầm quan trọng của việc sống trọn khoảnh khắc hiện tại – thay vì theo đuổi những cơ hội thoáng qua.

Chính khi kiềm chế bớt lòng tham, trí tuệ sẽ được tạo điều kiện để phát triển, khiến ta sáng suốt hơn trong từng quyết định của mình.

Từ ngàn xưa, các triết gia như Lão Tử đã cổ vũ thực hành triết lý sống **Vô vi** (Wuwei – 無為), khuyến khích con người sống có chủ đích và thuận theo tự nhiên, tránh chạy theo ham muốn cá nhân quá mức.

Lấy ví dụ, một người thợ thủ công lành nghề nên tập trung phát triển kỹ năng trong một loại hình nghệ thuật cụ thể, thay vì phân tán nguồn lực vào quá nhiều lĩnh vực. Làm như vậy, anh ta sẽ có cơ hội & điều kiện trau dồi chuyên môn ở mức độ cao nhất.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Tương tự, trong cuộc đời, bằng cách chủ đích giảm bớt lựa chọn, chúng ta sẽ có thể sống trong tình thức và sáng suốt hơn, giảm bớt nguy cơ đưa ra những quyết định khiến ta phải hối hận về sau.

4. Nhờ giúp đỡ & góp ý

Trong cuộc sống, không phải lúc nào ta cũng nhất thiết phải đưa ra lựa chọn một mình. Thực tế, việc [nhờ giúp đỡ](#) có thể góp phần cải thiện đáng kể hiệu quả của quá trình ra quyết định.

Chúng ta có thể, và nên, tâm sự với những người ta đủ [tin tưởng](#) để đưa ra lời khuyên, giúp ta tránh được những cạm bẫy điểm mù tiềm ẩn. Đó có thể là bất cứ ai: một người bạn thân lâu năm, một người thân giàu kinh nghiệm, một người quản lý hiểu rõ nguyện vọng nghề nghiệp của bạn, hoặc một mentor đã từng trải qua những ngã rẽ cuộc đời tương tự. Trong điều kiện lý tưởng, hãy chọn ai

đó không chỉ gần gũi đủ để hiểu thế giới nội tâm của bạn, mà còn sẵn sàng đóng vai trò **đối tác trách nhiệm giải trình** (accountability partner) – một người có thể đưa ra lời khuyên, hỗ trợ, động viên và nhắc nhở để bạn luôn giữ vững cam kết với con đường đã chọn.

Thực tế đã cho thấy, ngay cả những chuyên gia giàu kinh nghiệm nhất cũng vẫn cần đến sự giúp đỡ từ bên thứ ba. Chẳng có gì là lạ lùng khi [các chuyên gia coaching vẫn cần đến coach riêng của họ](#), hay [các nhà tâm lý vẫn thi thoảng xin ý kiến từ các đồng nghiệp trong ngành](#).

Ba người hợp lại thành trí tuệ Bồ Tát.

Ngạn ngữ Nhật Bản

Mặt khác, chúng ta cũng cần lưu ý rằng, ý kiến góp ý từ bên ngoài là rất đáng giá, nhưng nó vẫn không thể thay thế được tiếng nói nội tâm bên trong.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Con người, dù thiện chí đến đâu, không phải lúc nào cũng thấu hiểu những gì đang diễn ra bên trong ta – những mong muốn, nỗi sợ hãi, hệ giá trị cốt lõi, v.v... Đó là chưa kể đến việc chất lượng của lời khuyên cũng phụ thuộc khá nhiều vào chất lượng mối quan hệ. Ví dụ, một người bạn luôn ở bên cạnh, lắng nghe và chia sẻ nhìn chung sẽ có thể đưa ra lời khuyên ý nghĩa hơn nhiều so với một người thân, tuy cùng quan hệ huyết thống, nhưng lại xa cách về mặt tình cảm.

Trong những tình huống liên quan đến việc lựa chọn nghề nghiệp, một mentor hiểu rõ lĩnh vực chuyên môn và tính cách của bạn nhìn chung sẽ có thể đưa ra lời khuyên phù hợp hơn so với một người bạn thân không nắm rõ tình hình của ngành, ngay cả khi họ thực sự quan tâm và ủng hộ bạn trong các lĩnh vực cuộc sống khác.

Hơn nữa, chúng ta cũng cần lưu

ý đến những thành kiến tiềm ẩn có thể ảnh hưởng đến góp ý của đối phương. Đây là điều cần đặc biệt chú ý khi xin lời khuyên từ thế hệ lớn tuổi hơn.

Tuy rằng người lớn thường có nhiều trải nghiệm sống quý giá, họ cũng có xu hướng sợ thay đổi và thích ổn định – điều này có thể ít nhiều tác động đến lời khuyên của họ, đặc biệt đối với những lựa chọn mới lạ, không theo quy chuẩn. Lấy ví dụ, sẽ rất khó để giải thích cho họ về xu hướng làm freelancer toàn thời gian, không có công việc full-time ổn định – hoặc về công việc trong các lĩnh vực mới nổi như digital.

Trường hợp bạn bị “mắc kẹt” và không thể dung hòa giữa tiếng nói bên ngoài và bên trong, lời khuyên là hãy chọn tin tưởng vào **trực giác**. Tuy mới nghe có vẻ khó tin, thực tế **hiều nghiên cứu đã chỉ ra**, việc dựa vào trực giác, đặc biệt khi phải đưa ra quyết định khó khăn, thường

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

khiến người ta đi đúng hướng nhiều hơn là sai hướng.

5. Học hỏi cái mới, buông bỏ cái cũ

Cuộc sống hiếm khi diễn ra theo một đường thẳng. Thường thì, chúng ta sẽ phải liên tục trải qua những khúc quanh và “ngã rẽ” – đôi khi xuất hiện hoàn toàn bất ngờ, ngoài dự đoán của bản thân.

Nhìn lại quá khứ đã qua, tôi có thể thấy điều này hoàn toàn ứng nghiệm với chính mình. Trước đây, tôi chọn theo đuổi học về ngoại thương, một lựa chọn mà tôi – thành thật mà nói – cho rằng không hoàn toàn chân thực.

Và rồi, có lẽ do nhân duyên hay nguyên nhân gì đó, sau khi ra trường, tôi lại lựa chọn theo đuổi sự nghiệp trong mảng digital – một con đường hoàn toàn khác biệt so với ngành học đại học của tôi.

Và rồi gần đây, sau khi nhận thức rõ hơn về bản thân, tôi quyết định từ bỏ digital để theo đuổi một hướng đi khác – liên quan nhiều hơn đến tình trạng con người (ở hiện tại, tôi cho rằng nó là tổng hòa giữa hai ngành tâm lý học và triết học).

Nếu người ngoài nhìn vào, rất có thể họ sẽ đánh giá tôi là đang “lang thang” vô định, đưa ra toàn những lựa chọn rời rạc, thiếu định hướng rõ ràng. Tuy nhiên, tôi tin tưởng chắc chắn rằng “**Không phải kẻ lãng du nào cũng đều lạc lối**”. (*Not all who wander are lost*)

Chính khi suy ngẫm về những khúc quanh sự nghiệp của mình, tôi cũng đồng thời nhận ra giá trị từng giai đoạn. Quá trình học về ngoại thương, tuy không trực tiếp liên quan đến việc làm hiện tại, đã trang bị cho tôi các kỹ năng như tư duy phản biện, hiểu biết về thế giới toàn cầu hóa – cũng như những hạn chế của lối tư duy thuần túy

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

tư bản, đặc biệt khi áp dụng vào những vấn đề nhân sinh.

Tuy rằng quãng thời gian làm việc trong lĩnh vực digital không thực sự khiến tôi thỏa mãn, song qua đó, tôi mới ý thức được tầm quan trọng của việc học hỏi liên tục, cũng như có cơ hội rèn luyện kỹ năng nghiên cứu, đánh giá tính xác thực của thông tin trên mạng và phát triển thói quen tư duy logic.

Nhìn lại, những trải nghiệm có vẻ rời rạc trên đây không phải ngã rẽ ngẫu nhiên – mà là những bài học thiết yếu, góp phần tạo nên tôi hôm nay.



Thông điệp cốt lõi mà tôi muốn chia sẻ ở đây là: **con người cần**

phải luôn linh hoạt và thích nghi khi đưa ra sự lựa chọn trong cuộc sống.

Cuộc sống không diễn ra theo một kịch bản cứng nhắc đã định trước – nhưng không ngừng thay đổi. Chúng ta phải sẵn sàng thay đổi hướng đi, thích nghi với tình hình thực tế mới, cũng như nắm bắt mọi cơ hội bất ngờ đến với mình.

Quan trọng là, chúng ta phải học cách thoát khỏi vòng kim kẹp của sự hối tiếc và tự thương hại khi con đường của ta “rẽ hướng”, hoặc kế hoạch ban đầu bị “phá sản”. Thay vì quá **ám ảnh mục tiêu** và xem những “lựa chọn sai lầm” trong quá khứ là thất bại, chúng ta có thể CHỌN xem đó như cơ hội để học hỏi, với ý thức rằng: ngay cả những bước lùi lớn nhất cũng có thể được chuyển hóa thành chất xúc tác cho thành công trong tương lai.

Nếu con đường sự nghiệp bạn

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

chọn giờ đi vào bế tắc, tại sao không bắt đầu học tập lại từ đầu, tận dụng những kiến thức/ kỹ năng đã tích lũy trên hành trình cũ, hoặc thậm chí là tự khởi nghiệp?

Nếu một mối quan hệ không diễn ra như mong đợi, hãy đơn giản học tập từ nó, dành thời gian để chữa lành và sẵn sàng mở lòng với những kết nối mới.

Đừng sợ “sai”. Sai lầm không phải thất bại – nhưng là cơ hội để phát triển và rèn luyện năng lực bền bỉ (resilience), một phẩm chất quý giá trong thế giới biến động ngày nay.

Người bi quan phàn nàn về cơn gió, người lạc quan mong chờ gió đổi chiều, người thực tế điều chỉnh cánh buồm.

William Arthur Ward

Một khía cạnh quan trọng khác của học tập là sẵn sàng từ bỏ

những kiến thức/ kinh nghiệm cũ không còn giúp ích ta nữa (còn được biết đến với tên gọi “**unlearn**”). Như TS. Marshall Goldsmith đã tuyên bố, “*thành công hôm nay chưa chắc thành đạt ngày mai*”.

Những kỹ năng, niềm tin và cách tiếp cận từng giúp ta thành công trong một giai đoạn của cuộc sống có thể sẽ trở nên vô ích khi chuyển sang giai đoạn khác. Một mặt ta cần chủ động học hỏi những điều mới; mặt khác, ta cũng phải sẵn sàng từ bỏ những quan điểm lỗi thời, những thói quen xấu kinh niên, cũng như việc bám chấp vào một “bản sắc” đã qua.

Bạn đã từng bao giờ nghe nói về câu chuyện [ngụ ngôn Chiếc bè của Đức Phật](#) chưa? Chuyện kể về một người đóng một chiếc bè để băng qua sông. Khi đã sang bờ bên kia, liệu anh ta có tiếp tục mang chiếc bè theo không?

Chắc chắn là không. Chiếc bè đã

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

hoàn thành mục đích của nó; giờ, anh ta phải buông bỏ nó và bước tiếp.



Nguồn ảnh: [Learn Religions](#)

Tương tự, trong cuộc sống, chúng ta phải sẵn sàng từ bỏ các công cụ, phương pháp hoặc thậm chí danh tính cũ từng giúp đỡ ta trước đây – nhưng hiện giờ lại kìm hãm ta phát triển hơn.

Để kết thúc, chúng ta hãy cùng suy ngẫm về câu chuyện ngụ ngôn “[Những viên sỏi kỳ diệu](#)” sau đây nhé.

Một đêm nọ, khi một nhóm những người du mục đang chuẩn bị đi ngủ, thành lình họ nhìn thấy một vầng sáng

lớn xuất hiện. Ngay lập tức, họ nhận ra rằng họ đang đứng trước mặt một vị thiên sứ. Trong lòng vô cùng hăm hở, họ chờ đợi sẽ được truyền đạt một thông điệp thiêng liêng và vô cùng quan trọng mà họ tin rằng chỉ dành riêng cho họ.

Cuối cùng giọng nói uy nghiêm của vị thiên sứ vang lên: “Hãy nhặt những hòn đá sỏi, càng nhiều càng tốt, và cất chúng vào trong túi đeo trên yên ngựa của các người. Vào sáng mai các người sẽ phải khởi hành đi suốt ngày. Tối mai sẽ đem đến cho các người sự vui mừng và sự buồn bã.”

Sáng hôm sau, sau khi khởi hành, họ bắt đầu chia sẻ với nhau nỗi thất vọng và bức tức. Họ đã trông chờ vị thiên sứ sẽ truyền đạt một chân lý vĩ đại giúp họ tìm thấy sự giàu có, sức khỏe và ý nghĩa cuộc đời. Nhưng

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

thay vào đó, họ chỉ nhận được một công việc tầm thường chẳng có ý nghĩa nào. Tuy nhiên hình ảnh về vàng hào quang của vị thiên sứ vẫn còn in đậm trong tâm trí, khiến họ làm theo đúng lời dặn. Mỗi người lượm một vài viên sỏi cất vào yên ngựa trong khi miệng vẫn không ngớt đưa ra những lời ca thán.

Họ đi ròng rã một ngày đường, và khi đêm đến, họ dừng lại và hạ trại. Họ thò tay vào trong túi yên ngựa của mình và khám phá ra rằng, mỗi một hòn sỏi họ nhặt được đã biến thành một viên kim cương. Họ cảm thấy vui mừng khôn xiết vì có được những viên kim cương ấy, tuy nhiên lòng không khỏi buồn bã vì đã không nhặt thêm nhiều hòn sỏi hơn.

Câu chuyện ngụ ngôn trên đây là một minh họa tuyệt đẹp về

giá trị của những lựa chọn/ hành động có vẻ tầm thường trên hành trình cuộc đời. Chúng ta không bao giờ có thể biết những “viên sỏi” – những trải nghiệm, lựa chọn hoặc nỗ lực nào – cuối cùng sẽ biến thành “kim cương” – những bài học giá trị, cơ hội bất ngờ hoặc kết quả như mong muốn. Do đó, quyết định khôn ngoan nhất là **sống trọn khoảnh khắc hiện tại**, đón nhận từng trải nghiệm như cơ hội học tập, và luôn tin tưởng rằng, ngay cả những lựa chọn nhỏ bé nhất cũng có thể góp phần tạo nên một cuộc sống phong phú và ý nghĩa hơn.

Cũng giống như người du mục không thể thấy trước những viên kim cương, chúng ta cũng cần tin rằng, chính khi liên tục học hỏi và thích nghi – dù có đang “lang thang” vô định, đó là ta đang thu nhặt những “viên sỏi” mà theo thời gian, sẽ dần bộc lộ giá trị tiềm ẩn của nó.

Nỗ lực, không phải mục tiêu,

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

mới là điều quan trọng.

Đừng say mê con người hiện tại – mà hãy hướng đến con người tương lai của bạn.

Miguel de Cervantes

(Nhân tiện, để hiểu rõ hơn những điểm vừa phân tích, ta hãy cùng xem lại comment của một người dùng trong [bài đăng Reddit phía trên nhé!](#)

Tôi cho rằng một phần của vấn đề là do chúng ta quá chú ý đến đích đến. Một ngày nào đó chúng ta sẽ thức dậy và nói rằng, vâng, tôi đã “chiến thắng” cuộc sống. Phim ảnh, truyền hình, văn hóa phương Tây thường cổ súy lối suy nghĩ thiển cận như vậy. Cũng như rất nhiều lần chúng ta hay nói về thứ gọi là “hạnh phúc mãi mãi”. Cuộc sống hiếm khi diễn ra theo cách ta suy nghĩ. Khủng hoảng

tuổi trung niên xảy ra vì một lý do; thay vì cảm thấy đã hoàn thành mục tiêu như mong muốn, thì bạn có cảm giác gì đó rất kỳ lạ – như thể mọi thứ đều ổn, nhưng bạn lại không cảm thấy ổn hay thỏa mãn... hoặc “đột nhiên”, mọi thứ hóa ra thật tồi tệ, và rằng đã đến lúc phải thay đổi.

Người ta thường nói rằng, trước 40 tuổi là khoảng thời gian theo đuổi tham vọng; sau đó là để phục vụ cộng đồng. 40 tuổi là thời điểm ta nhìn chung đã có được nhận thức tương đối về bản thân, những gì ta cần, thích và mong muốn. Nếu ai đó được may mắn giống như bạn, thì đây là lúc sử dụng kinh nghiệm để phục vụ thứ gì đó khiến thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Có thể là xây một ngôi trường, hoặc đơn giản là vẽ một bức tranh.

Điều đáng buồn là chúng ta

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

chỉ có một cơ hội để thấu hiểu cuộc sống – giữa hàng tỷ những người khác cũng làm điều tương tự, trong một cơ thể bắt đầu suy tàn ngay lúc bạn mới bắt đầu “khởi động”. Bạn chỉ có một cơ hội để làm cho mọi thứ “đúng” vào thời điểm bạn 25 tuổi – và được sống trong giấc mơ của mình suốt quãng đời còn lại.

Tôi từng làm việc trong ngành xuất bản và thấy rằng, thật tệ khi ta thiết kế quá nhiều cơ hội dành riêng cho các nhà văn ở tuổi cuối 20 trở xuống; trong khi chỉ những nhà văn lớn tuổi hơn nhiều mới có điều gì thực sự sâu sắc và xúc động để chia sẻ với độc giả. Không phải vì thiếu tài năng, mà chỉ là các nhà văn trẻ chưa có đủ thời gian để sống, chứng kiến, cảm nhận và trưởng thành. Cũng như nhiều lĩnh vực khác trong xã hội tư bản này, một hệ thống

muốn đưa ra các công thức và phương pháp để tất cả đều có thể hòa nhập. Và nếu ta không làm được như vậy, nó sẽ rao bán thứ gì đó khiến ta cảm thấy tốt hơn về bản thân.

Tôi đã ngoài 40 và đã đi du lịch rất nhiều, đã từng kết hôn, ly hôn, đã trải qua nhiều chuyện điên rồ – cả do lỗi của tôi lẫn do số mệnh – đã làm nhiều điều tôi muốn làm cho đến nay, chưa bao giờ sa vào tệ nạn, đã từng ngã bệnh, từng sống trong sung túc và được bạn bè vây quanh. Giờ thì, tôi đang trong cảnh vô gia cư, thất nghiệp, mất bạn bè vì hậu quả sau đại dịch, và đang tìm cách chăm sóc mẹ già đau yếu. Tôi đang ở trong tình thế tệ hại nhất mà tôi tin rằng có thể xảy ra cho đến bây giờ. Tôi tin rằng mọi thứ sẽ thay đổi, xét từ nỗ lực của bản thân, nhưng tôi cũng bắt

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

đều chấp nhận rằng tôi có thể đã sai – và đó là điều hết sức bình thường.

Tất cả những gì chúng ta có là ngay bây giờ. Bạn có thể chọn đúng, sai, hoặc chẳng đúng cũng chẳng sai... đó là vấn đề quan niệm cá nhân. Dù bạn làm gì, tôi hy vọng bạn sẽ tìm thấy sự bình yên và hạnh phúc đích thực của riêng mình. 😊

Hãy quan sát cuộc đời sẽ đưa bạn đến đâu. Rất có thể, bạn sẽ cập bến tại một nơi tuyệt vời nào đó đấy!

6. Thực hành đánh giá kế hoạch cuộc sống

Đối với những ai muốn tìm kiếm một phương pháp tiếp cận có cấu trúc và chủ động hơn, tôi khuyên bạn nên thử kỹ thuật *Đánh giá Kế hoạch Cuộc sống* ([Life Plan Review](#) – LPR) của TS. Marshall Goldsmith. Kỹ thuật này, được trình bày chi tiết

trong tác phẩm *Sống đời mãi nguyện* (tiếng Anh: *The Earned Life*), mang lại một khuôn khổ đơn giản nhưng hiệu quả để tự giám sát và điều chỉnh lộ trình cuộc đời.

Phương pháp LPR đặt giả định rằng bạn đã, thông qua quá trình suy ngẫm & tự phản ánh, xác định được con người mà bạn muốn trở thành. Không giống như nhiều kỹ thuật self-help khác – vốn tập trung vào những tuyên bố động lực lớn lao hoặc thói quen cứng nhắc, LPR không hướng đến việc đạt tới sự hoàn hảo – cốt lõi của nó là đánh giá mức độ **CỐ GẮNG** của bạn.

Ý tưởng chủ đạo ở đây là, trong khi kết quả bên ngoài đôi khi có thể nằm ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của cá nhân, thì nỗ lực của bản thân luôn nằm trong khả năng của ta. Không ngừng nỗ lực hướng tới các mục tiêu có ý nghĩa là chìa khóa để sống một cuộc sống xứng đáng.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Phương pháp LPR bao gồm 4 bước chính như sau:

- **Đánh giá hàng tuần**

Mỗi tuần, hãy suy ngẫm về nỗ lực của bạn bằng cách khởi đầu với câu hỏi: “Liệu tôi đã cố gắng hết sức để...”

1. **Đặt mục tiêu** rõ ràng?
2. Hướng tới mục tiêu đã đề ra?
3. Trở nên **vui vẻ** & hạnh phúc?
4. Tìm kiếm ý nghĩa trong mọi việc mình làm?
5. Nuôi dưỡng các mối quan hệ?
6. Sống trọn khoảnh khắc hiện tại?

Đối với mỗi câu hỏi, hãy cho điểm từ 1 đến 10 để phản ánh nỗ lực của bạn, không chỉ dừng lại ở kết quả đã đạt được (ví dụ: chấm điểm dựa trên việc bạn đã cố gắng tiến bộ trong một dự án công việc, bất kể có nhận được sự chấp thuận nào từ bên ngoài trong tuần đó hay không).

- **Tự theo dõi hàng ngày**

Giữa các lần đánh giá hàng tuần, hãy theo dõi nỗ lực của bạn dựa trên sáu câu hỏi như trên. Việc tự giám sát là cơ hội để nhận diện các lĩnh vực mà bạn đang gặp khó khăn – để qua đó kịp thời điều chỉnh và nuôi dưỡng nhận thức về bản thân trong suốt tuần.

- **Kiểm điểm kế hoạch cuộc sống tổng thể**

Hãy sử dụng bản đánh giá hàng tuần để xem xét định hướng cuộc sống tổng thể – liệu bạn có đang thực sự nỗ lực hướng tới nó hay không. Sau đó, hãy điều chỉnh lại nỗ lực của bạn – hoặc quyết định xem mục tiêu đề ra có còn phù hợp với nguyện vọng mới của bạn hay không.

Ví dụ, nếu bạn liên tục đạt điểm thấp ở phần “hướng tới mục tiêu”, thì đã đến lúc xem xét lại xem mục tiêu của bạn có còn đủ hấp dẫn hay không – hay là bạn có cần chia nó thành các bước nhỏ, dễ thực hiện hơn không.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

- **Đừng hành động một mình**

Lời khuyên là bạn hãy thực hành LPR trong một cộng đồng những cá nhân cùng chí hướng. Việc chia sẻ đánh giá hàng tuần sẽ góp phần khuyến khích tinh thần trách nhiệm chung, tạo động lực khích lệ cũng như cơ hội học tập lẫn nhau.



7. Tập chết

Thời gian của bạn là có hạn; đừng lãng phí nó để sống cuộc đời người khác.

Steve Jobs

Tất cả chúng ta rồi sẽ không còn nữa. Nhận thức về bản tính phải hư nát của mình (“[Memento](#)

[Mori](#)” – Hãy nhớ rằng người sẽ phải chết!) không nên khiến ta rơi vào u ám hay buồn chán. Đúng hơn, nếu thực sự giác ngộ chân lý đó, nó sẽ trở thành nguồn sức mạnh để sáng suốt hơn mỗi khi đối mặt với sự lựa chọn trong cuộc sống.

Trong nhiều thế kỷ, thực hành chiêm nghiệm về cái chết luôn được cổ vũ trong các trường phái triết học như Khắc kỷ, cũng như nhiều truyền thống tâm linh khác. Nó đóng vai trò như liều thuốc giải mạnh mẽ đối với chứng bệnh “lề mề” kinh niên, lãng phí thời gian cho những hoạt động vô bổ.

Khi ý thức được sự hữu hạn của kiếp người, chúng ta sẽ ít nhiều không còn cảm thấy bị hấp dẫn bởi mục tiêu tích lũy của cải vật chất, theo đuổi sự công nhận của xã hội, hay lo lắng thái quá về những “trend” chóng qua nữa. Những mối quan tâm trần tục này, xét cho cùng, là vô thường và không giúp ích gì cả.

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Suy ngẫm hàng ngày về cái chết khuyến khích ta chuyển hướng chú ý từ những điều hời hợt sang những gì thực sự quan trọng. Bằng cách “tập chết” mỗi ngày, chúng ta sẽ có động lực để nỗ lực hiện thực hóa tầm nhìn, ưu tiên những gì có ý nghĩa – các mối quan hệ, đóng góp cho xã hội, những phẩm chất như lòng dũng cảm và trách nhiệm – và tìm cách vượt lên giới hạn của kiếp phàm nhân này (dù là từ góc độ tâm linh hay thế tục).

Phương pháp “tập chết”:

- **Suy ngẫm:** Hãy dành vài phút mỗi ngày, có thể là trong lúc thiền hoặc viết nhật ký, để suy nghĩ có ý thức về cái chết của bạn. Hãy tự hỏi: “Nếu sẽ phải chết trong nay mai, tôi sẽ sử dụng thời gian của mình như thế nào? Điều gì thực sự quan trọng với tôi?”
- **Lên kế hoạch cuộc đời:** Mỗi đưa ra quyết định quan trọng, hãy cố gắng nhìn

thật xa để hình dung các viễn cảnh có thể xảy ra – cũng như đích đến của từng con đường. Bằng cách này, bạn sẽ có thể nhận thức rõ hơn về các ưu tiên, cũng như phân biệt giữa mong muốn thoáng qua và các giá trị dài hạn.

- **Tưởng tượng ra đám tang của chính bạn:** Đây là một bài tập không mấy dễ chịu, song rất phù hợp để hình dung ra cuộc sống mà bạn thực sự mong muốn, cũng như di sản bạn muốn để lại. Bạn sẽ muốn mọi người nói gì về bạn và những lựa chọn của bạn?

Nếu đây là tuần cuối cùng của cuộc đời, bạn sẽ trân trọng điều gì nhất? Bạn sẽ sống như thế nào? Bạn sẽ yêu thương như thế nào? Hôm nay bạn sẽ nói ra những sự thật gì?

Tony Robbins

4.1. BÍ QUYẾT ĐƯA RA LỰA CHỌN ĐÚNG

Cách đưa ra lựa chọn đúng



Dành thời gian tự suy ngẫm



Cân nhắc hệ quả của từng quyết định



Hạn chế các lựa chọn cuộc sống



Nhờ giúp đỡ & góp ý



Học hỏi cái mới, buông bỏ cái cũ



Đánh giá kế hoạch cuộc sống



Tập chết mỗi ngày

J M P
JONATHAN M. PHAM
J M P

4.2. VƯỢT QUA CẢM GIÁC HỐI TIẾC

**Người ta có thể lựa chọn làm cái này hoặc cái kia.
Lời khuyên chân thành của tôi dành cho bạn là:
làm hay không làm, bạn sẽ đều hối hận.**

Søren Kierkegaard

Ngay cả với những quyết định được cân nhắc kỹ lưỡng nhất, cảm giác hối tiếc vẫn là điều không thể tránh khỏi – dù bạn chọn đi theo con đường nào.

Rất nhiều lần, sự hối tiếc xuất phát từ thực tế đơn giản rằng, việc chọn một con đường đồng nghĩa với việc phải từ bỏ những con đường khác – từ bỏ những cơ hội có thể xuất hiện khi ta đi theo những hướng đi đó. Chúng ta có thể hối tiếc về những con đường sự nghiệp không theo đuổi, những mối quan hệ không được nuôi dưỡng, hoặc những cơ hội đã qua. “Nếu như/ giá như ... thì sao?”

Bên cạnh đó, cũng không ít lần, cảm giác hối tiếc là do áp lực bên ngoài mà ra. Như Ralph

Waldo Emerson đã nhận định:

Bất kể bạn quyết định theo hướng nào, sẽ luôn có người nói rằng bạn đã sai lầm. Luôn có những khó khăn nảy sinh khiến bạn tin rằng những người chỉ trích bạn là đúng. Bạn sẽ cần phải thực sự dũng cảm để vạch ra một lộ trình hành động và theo đuổi nó đến cùng.

Những lời phê bình của người ngoài, ngay cả khi có ý tốt, cũng vẫn gieo rắc hạt giống của sự nghi ngờ, khiến ta băn khoăn về lựa chọn của mình, đặc biệt nếu như có khó khăn xảy ra.

Thế nhưng, chúng ta cần lưu ý rằng, **không ai có thể đưa ra lựa chọn hoàn hảo mọi lúc mọi nơi.**

4.2. VƯỢT QUA CẢM GIÁC HỐI TIẾC

Như đã đề cập, cuộc sống là một quá trình học hỏi và điều chỉnh liên tục. Mỗi người cần học cách đối diện với sự hối tiếc trong tinh thần xây dựng, tha thứ cho bản thân cũng như người khác về sai lầm đã qua, đồng thời rút ra bài học từ sai lầm đó – để có thể luôn mạnh mẽ và sáng suốt trong mọi lựa chọn cuộc sống.

Nếu một lựa chọn không dẫn đến kết quả như mong muốn, hoặc nếu chúng ta nhận thấy mình đang đi trên con đường mà ta không còn muốn theo đuổi nữa, thì đơn giản, hãy thay đổi hướng đi!

Điều gì xảy ra thì đã xảy ra. Chấp nhận quá khứ không phải là cam chịu, mà là nền tảng cần thiết để tiến về phía trước.

Khi một cánh cửa đóng lại, một cánh cửa khác sẽ mở ra; thế nhưng, đáng tiếc là chúng ta thường chỉ chú tâm vào cánh cửa đã đóng mà không thấy cánh cửa

mới được mở ra cho ta.

Helen Keller

Ngay cả khi phải đối mặt với thất bại lớn hoặc hậu quả khôn lường của quyết định trong quá khứ, chúng ta vẫn không hề đánh mất khả năng lựa chọn thái độ của mình.

Dù hoàn cảnh hiện tại có khó khăn hay bi đát đến đâu, thì hy vọng về một tương lai tốt đẹp hơn, về sự phát triển và một cuộc sống ý nghĩa vẫn còn đó.



Chúng ta hãy cùng xem lại câu chuyện về Anakin Skywalker nhé. Như bạn hẳn đã biết, Anakin đã đưa ra một loạt các quyết định sai lầm và gây ra biết

4.2. VƯỢT QUA CẢM GIÁC HỐI TIẾC

bao đau khổ. Thế nhưng, ngay trong khoảnh khắc cuối cùng, ông đã chọn hy sinh bản thân để cứu người con trai Luke.

Hành động “cải tà quy chánh” của Anakin, ngay cả khi bị ám ảnh bởi nỗi kinh hoàng trong quá khứ, gửi đi một thông điệp đầy mạnh mẽ về niềm hy vọng. Rằng ngay cả những ai từng trải qua quá khứ khủng khiếp nhất – họ vẫn có thể quay về và lựa chọn con đường mới cho mình.



Nguồn ảnh: Fandom

Ngay cả khi chìm ngập trong nỗi

hối tiếc, vẫn luôn còn đó cơ hội để ta thay đổi và lựa chọn một con đường tốt đẹp hơn.

Con người có thể bị tước đoạt tất cả mọi thứ, ngoại trừ một điều: ý chí tự do để lựa chọn thái độ sống trong mọi hoàn cảnh cũng như hưởng đi cho riêng mình.

Viktor E. Frankl

Một khía cạnh quan trọng để vượt qua cảm giác hối tiếc là nuôi dưỡng nhận thức về hiện tại; điều này có thể đạt được thông qua kỹ thuật [Every Breath Paradigm](#) (tạm dịch: Nguyên lý từng hơi thở) của TS. Marshall Goldsmith. Cụ thể, chúng ta được mời gọi suy ngẫm về sự vô thường của cuộc sống – và nhận ra rằng với mỗi lần hít vào và thở ra, cuộc sống của chúng ta cũng đồng thời mở ra một trang mới.

Ý tưởng chủ đạo ở đây là, mỗi hơi thở là duy nhất, một trải

4.2. VƯỢT QUA CẢM GIÁC HỐI TIẾC

nghiệm không hề lặp lại lần thứ hai. Việc hoàn toàn tỉnh thức trong từng hơi thở cho phép chúng ta buông bỏ ràng buộc với quá khứ cũng như lo lắng về tương lai. Chính từ đây, ta sẽ được trang bị tốt hơn để đưa ra những lựa chọn có chủ đích, cũng như học cách tận hưởng vẻ đẹp phong phú của đời sống này.



**Với mỗi hơi thở,
tôi trở thành
một con
người mới.**

Thích Ca

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

Đây là nguyên tắc mà tôi xin phép được thảo luận trong một phần riêng biệt. Tuy có vẻ trừu tượng và ít nhiều “triết lý” đối với một số bạn đọc, tôi tin rằng đây chính là quy tắc tối thượng khi đưa ra sự lựa chọn trong cuộc sống. Cụ thể là, hãy luôn ưu tiên những quyết định mang lại lợi ích cho tha nhân, đồng thời giảm bớt tầm ảnh hưởng của cái tôi cá nhân.

Thật dễ dàng để cái tôi – bao gồm những ham muốn, nỗi sợ hãi, sự tự tôn quá mức – trở thành động cơ chính điều khiển hành vi của mình. Tuy nhiên, lịch sử và thực tế đã cho thấy, những quyết định chỉ hướng đến lợi ích cá nhân thường chỉ dẫn đến sự hối tiếc và một cuộc sống kém viên mãn.

Nó cũng giống như việc theo đuổi danh vọng phù du, không ngừng tìm kiếm của cải vật chất, hoặc tham vọng cá nhân – với cái giá phải trả là những mối quan hệ ý nghĩa. Mặc dù những

con đường này có thể mang lại sự thỏa mãn tạm thời, nhưng cuối cùng, những gì còn lại thường chỉ là một khoảng trống trong tâm hồn.

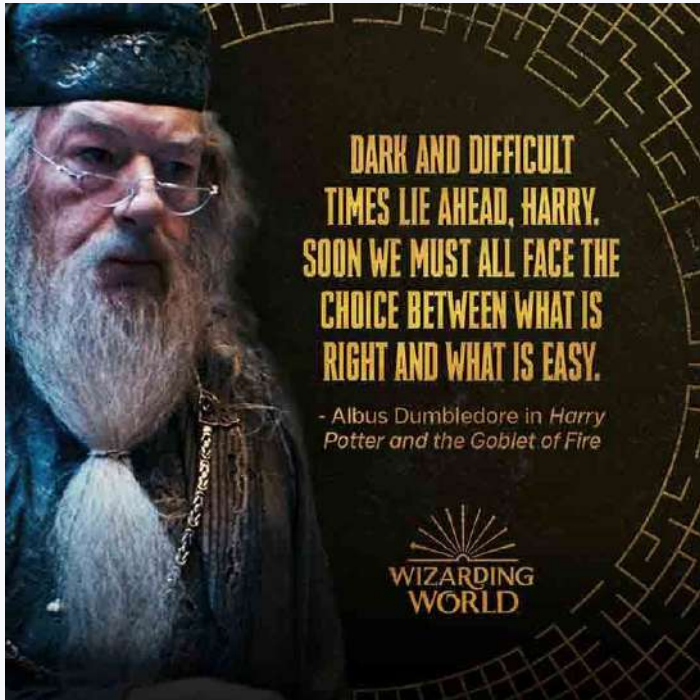
Nói đến đây, tôi không khỏi hồi tưởng lại những lời của Giáo sư Dumbledore ở cuối tiểu thuyết *Harry Potter & Chiếc cốc lửa* – ngay sau khi Chúa tể Hắc ám vừa được hồi sinh.

Nếu đến lúc các con phải lựa chọn giữa điều đúng đắn và điều dễ dàng, hãy nhớ điều gì đã xảy ra với một cậu bé tốt bụng, tử tế và dũng cảm, vì cậu đi lạc vào con đường của Chúa tể Voldemort. Hãy nhớ Cedric Diggory.

(Thông tin bên lề: Cedric Diggory là một người bạn học, một chàng trai trẻ tốt bụng, tài năng và được yêu mến, người đã cùng Harry Potter tham gia thi đấu Tam pháp thuật. Trong một khoảnh khắc cao trào, Cedric,

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

sau khi giành chiến thắng cách xứng đáng, đã bị sát hại bởi tay chân của Chúa tể Voldemort)



Nguồn ảnh: [Pinterest](#)

Lời căn dặn trên đây được Dumbledore nói ra vào một thời điểm đầy “đen tối”, khi mọi người có xu hướng lựa chọn điều dễ dàng – nhắm mắt làm ngơ trước bất công, ưu tiên sự thoải mái cá nhân hơn hành động đạo đức. Ngược lại, chúng ta cần phải lựa chọn “điều đúng đắn”, ngay cả khi có khó khăn hay gây nguy hiểm cho bản thân đến đâu. Lựa chọn “điều

dễ dàng”, tuy thỏa mãn lợi ích cá nhân ngay lập tức, sẽ dẫn ta đến với “cái chết” – sự suy đồi về phương diện tinh thần và đạo đức.

Bài học rút ra từ câu chuyện này là, chúng ta phải cố gắng nhìn xa hơn lợi ích trước mắt, để cân nhắc đến tác động về mặt đạo đức và nhân văn trong từng lựa chọn của mình.

Thế nhưng, đến đây lại nảy sinh một câu hỏi hóc búa: Điều gì là “đúng đắn”?

Tôi tin rằng để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần xem xét lại một nguyên tắc đạo đức cơ bản – được biết đến với tên gọi [Nguyên tắc vàng](#) (Golden Rule): “Đừng làm những gì bạn không muốn người khác làm với mình”.

Nguyên tắc trên đây nhấn mạnh tầm quan trọng của tính có đi có lại và sự đồng cảm – nền tảng của mọi hành vi đạo đức. Áp

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

dụng vào việc ra quyết định, nó đòi hỏi ta phải tự vấn bản thân: “Liệu tôi có muốn được đối xử theo cách này không? Liệu tôi có muốn sống trong một thế giới mà mọi người đều đưa ra lựa chọn như thế này không?”

Những câu hỏi đơn giản như vậy cũng đủ làm sáng tỏ các chiều kích đạo đức của ngay cả những quyết định có vẻ mang tính cá nhân. Bạn có mong muốn người khác tử tế với bạn không? Vậy thì hãy chọn tử tế trước.

Bạn có mong muốn hạnh phúc không? Vậy hãy cố gắng mang lại hạnh phúc cho người khác.

Bạn có mong muốn được hỗ trợ và thấu hiểu không? Hãy hết lòng hỗ trợ và thấu hiểu những người xung quanh bạn.

Bạn có muốn thấy người mẹ hay hoài nghi của mình có cái nhìn tích cực hơn không? Hãy nêu gương qua hành động và lối sống của chính bạn – trở thành

sự thay đổi mà bạn muốn thấy!

Mỗi khi đưa ra lựa chọn lớn, đặc biệt là những quyết định về đạo đức hoặc có tiềm năng ảnh hưởng sâu rộng đến cộng đồng, chúng ta nên cố gắng suy nghĩ một cách “tâm linh” – **vượt lên cái tôi hạn hẹp và quan tâm đến người khác**. Không nhất thiết bạn phải thực hành theo học thuyết tôn giáo cụ thể nào; điều quan trọng là biết nhìn cuộc sống với **tâm tử bi, không bị chi phối bởi bản ngã ích kỷ**.

Bản ngã, về bản chất, là cái gì đó rất dễ bị tổn thương; nó đòi hỏi ta phải liên tục tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài. Nếu chỉ đưa ra lựa chọn nhằm mục đích tôn vinh bản thân, chúng ta sẽ tự đặt mình vào vòng xoáy vô tận của thất vọng và đau khổ.

Thực tế đã cho thấy, cuộc sống luôn có cách để “hạ ta xuống”, đưa ta trở về thực tại mỗi khi ta để cho bản ngã chi phối quyết định của mình.

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

Khi anh được mời đi ăn cưới, thì đừng ngồi vào cỗ nhất, kẻo lỡ có nhân vật nào quan trọng hơn anh cũng được mời, và rồi người đã mời cả anh lẫn nhân vật kia phải đến nói với anh rằng: “Xin ông nhường chỗ cho vị này.” Bấy giờ, anh sẽ phải xấu hổ mà xuống ngồi chỗ cuối. Trái lại, khi anh được mời, thì hãy vào ngồi chỗ cuối, để cho người đã mời anh phải đến nói: “Xin mời ông bạn lên trên cho.” Thế là anh sẽ được vinh dự trước mặt mọi người đồng bàn.

Vì phàm ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên.

Luke 14:8-11

Bước đầu tiên để học cách suy nghĩ cho người khác, đó là ý thức bản tính tốt đẹp vốn có của nhân loại. Như Mạnh Tử đã nói: “Nhân chi sơ, tính bản thiện”.

Tin tưởng vào bản chất tốt đẹp của con người không phải là phủ nhận cách gây thơ khiếm khuyết của tha nhân – cốt lõi của nó là **thay đổi quan điểm và thái độ sống**. Nói cách khác, đó là khi ta nhìn cuộc sống với **niềm hy vọng, sự khiêm nhường và đồng cảm** – thay vì với thái độ hoài nghi, hận thù, tự cho mình là đúng.

Thoạt nhìn có vẻ có phần “lý tưởng”, song việc CHỌN tin vào tiềm năng hướng thiện của con người sẽ biến cuộc sống từ cái gì đó cần “sửa chữa” hay kiểm soát thành một trải nghiệm đáng trân trọng và vun đắp.

Khi bạn chuyển hướng sự tập trung từ cạnh tranh sang đóng góp, cuộc sống sẽ trở thành một buổi lễ kỷ niệm. Đừng bao giờ cố gắng đánh bại, chỉ cần giành được trái tim của con người.

Thích Ca

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

Nobody Will Remember: People Will Remember:



Thế nhưng một lần nữa, chúng ta lại đi đến một câu hỏi khác: **làm sao có thể suy nghĩ cho người khác mà không trở nên kiêu ngạo, tự cho mình là đúng, hay gánh vác trách nhiệm không phải của mình?**

Rất đơn giản. Chúng ta chỉ cần học cách **phân chia nhiệm vụ**”.

Ngày trước, Alfred Adler từng đề xuất lý thuyết tâm lý cá nhân. Trong đó, ông nhấn mạnh rằng một mặt, con người nên cố gắng hành động với lòng trắc ẩn và đóng góp vào hạnh phúc của người khác; mặt khác, họ cũng phải tôn trọng quyền tự chủ và trách nhiệm cá nhân. Nói cách khác, ta cần tập trung hoàn thành trách nhiệm của riêng

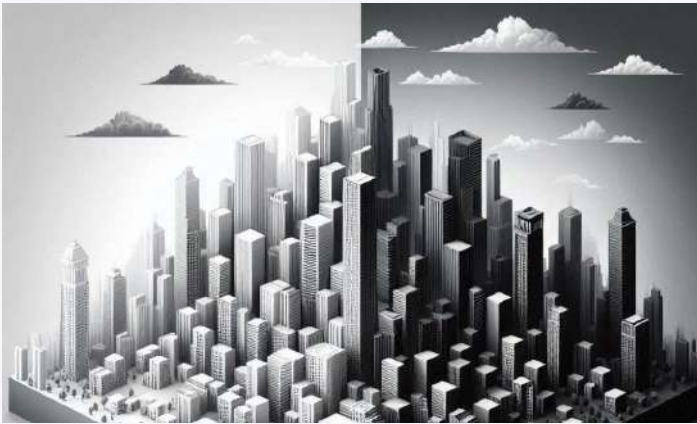
mình tốt nhất có thể, mà không can thiệp không cần thiết vào trách nhiệm của người khác.

Ví dụ, hành vi hỗ trợ và động viên một người bạn đang phân vân về con đường sự nghiệp là hành động tử tế và đáng khen ngợi. Tuy nhiên, việc tìm cách thuyết phục họ đi theo một hướng đi nhất định thì lại là “xen” vào bốn phận của họ.

Tương tự, ủng hộ công lý xã hội là một nỗ lực đáng trân trọng; thế nhưng, hành động cố gắng ép buộc người khác chấp nhận thể giới quan của bạn, hoặc tìm cách thay đổi suy nghĩ của mọi người thì hoàn toàn không thực tế – nếu không muốn nói là biểu hiện của sự ngạo mạn.

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

Chìa khóa ở đây là hành động với lòng trắc ẩn và mong muốn làm phong phú cuộc sống của người khác, tôn trọng hành trình của họ, và tập trung chủ yếu vào bốn phần của mình.



Việc đưa ra lựa chọn, đặc biệt là những lựa chọn về mặt đạo đức, nhìn chung không đơn giản chút nào. Đôi khi, con đường “đúng” không phải luôn rõ ràng, và đây là lúc ta phải suy ngẫm nghiêm túc về cái gọi là “đạo đức của sự mơ hồ”.

Đôi khi, sự thật không đủ tốt. Đôi khi mọi người cần nhiều hơn thế. Đôi khi mọi người xứng đáng được đền đáp vì niềm tin của họ.

Batman – Kỵ sĩ bóng đêm

(Trong câu chuyện trên đây, Batman, khi đối mặt với một tình huống phức tạp về mặt đạo đức, đã quyết định nhận trách nhiệm cho tội ác của công tố viên Harvey Dent để bảo vệ hy vọng và niềm tin vào công lý của người dân thành phố Gotham. Thay vì tôn trọng “sự thật” là vạch trần sự sa ngã của Dent, Batman đã CHỌN hy sinh danh tiếng của chính mình vì lợi ích lớn lao hơn – duy trì niềm tin của công chúng và ngăn chặn nguy cơ xã hội sụp đổ.)



Nguồn ảnh: [Pinterest](#)

Từ câu chuyện của Batman, chúng ta có thể thấy trong một số tình huống đặc biệt nhạy cảm, “đúng đắn” không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

việc tuân thủ nghiêm ngặt sự thật hoặc các quy tắc đạo đức chung. Đôi khi, nó đòi hỏi ta phải ưu tiên lòng tốt, hy vọng và phúc lợi chung của cộng đồng, dù rằng phải đưa ra những lựa chọn đầy khó khăn.

Bản thân tôi cũng thường phải đối mặt với tình thế tiến thoái lưỡng nan này. Nhiều lần, tôi chọn không chia sẻ một số thông tin tiêu cực với mẹ tôi – vốn là người hay lo lắng và có cái nhìn khá “thị phi” với xã hội. Mục đích sâu xa của tôi không phải là lừa dối bà, nhưng ngược lại, nó đến từ mong muốn giúp mẹ tôi luôn vui vẻ và suy nghĩ tích cực về mọi người.

Trong những tình huống này, tôi tin rằng chúng ta cần ưu tiên sự “tử tế” (kind) hơn là “đúng đắn” (right).

Lẽ đương nhiên, không dễ để hành động như vậy - và suy cho cùng, có lẽ đó cũng chưa phải lựa chọn hoàn hảo nhất.

Vào những lúc đó, tôi tin rằng tất cả chúng ta cần tự nhắc nhở bản thân về chân lý sau:

Thời khắc đen tối nhất luôn là trước rạng đông.

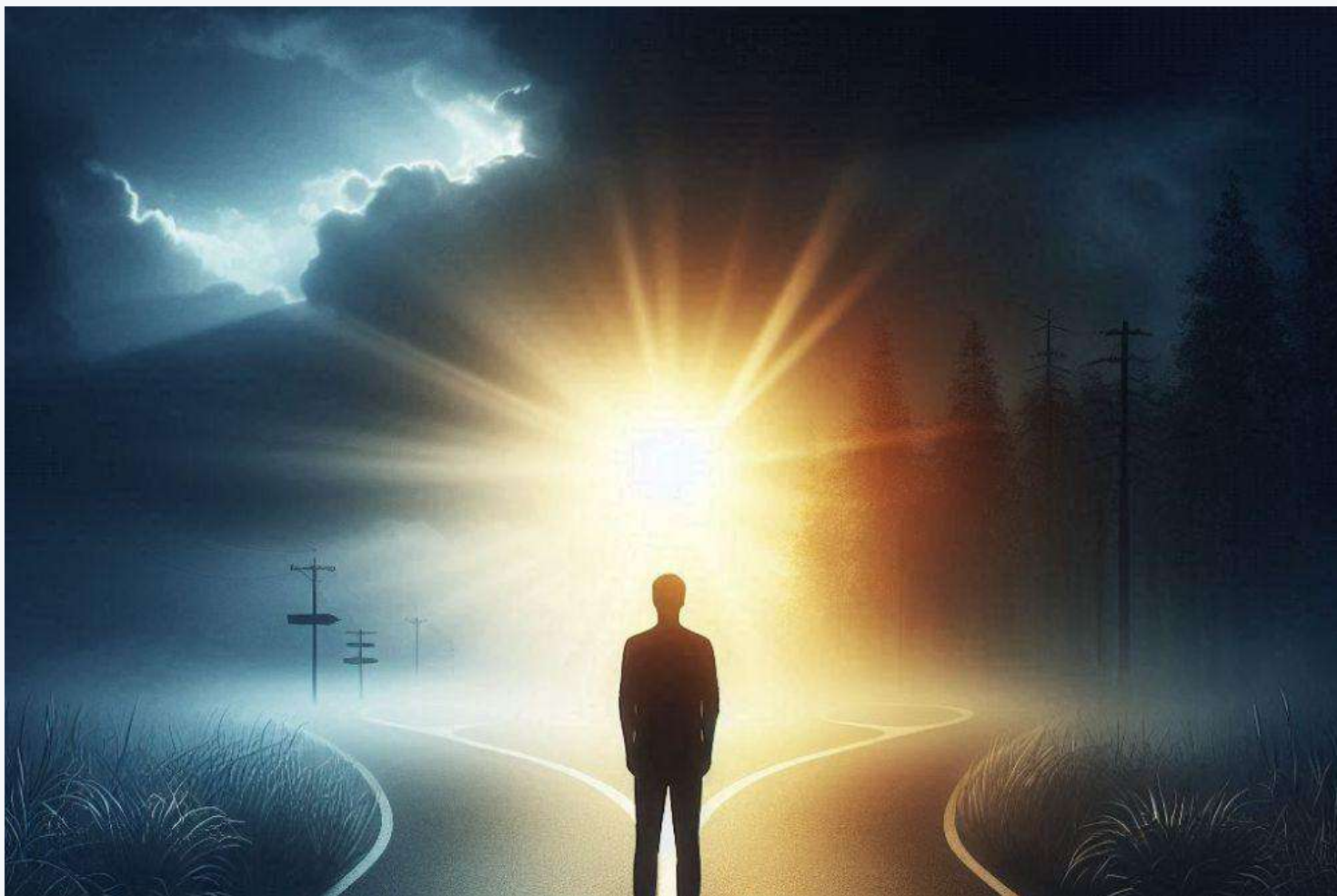
Hãy luôn vững tin vào tiềm năng hướng thiện của con người, vào sức mạnh của tinh thần nhân loại. Và tin rằng ngay cả khi đối mặt với bất định và bóng tối vô tận nhất, thì cuộc sống, dưới muôn hình vạn trạng của nó, vẫn luôn tìm ra cách hướng tới ánh sáng, sự phát triển và kết nối.

Dù bạn tin vào sự tồn tại của một thế lực thần thánh, nguyên lý duyên khởi, tác nhân con người, hay chỉ đơn giản là quỹ đạo vốn có của sự sống, thì hãy luôn xác tín rằng: bằng cách lựa chọn những việc làm xuất phát từ lòng trắc ẩn, sự khiêm nhường và mong muốn làm giàu thêm cuộc sống của người khác, đó là bạn đang góp phần vào “bình minh” đang đến.

4.3. “TÔN NGƯỜI LÊN, HẠ MÌNH XUỐNG”

**Đêm luôn tối nhất trước lúc bình minh.
Nhưng hãy luôn mở to mắt;
nếu không, bạn sẽ trở nên mù lòa
khi tia nắng của ngày mới xuất hiện...
Hãy mở mắt ra, bất kể màn đêm
phía trước có tối đến mức nào.**

Hideaki Sorachi



NHẬN ĐỊNH TỪ CHUYÊN GIA



Nghiên cứu về sự lựa chọn từ
góc nhìn của tự hoàn thiện,
tâm lý & triết học

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?



*Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: Melanie A McNally*

Có rất nhiều khách hàng liên tục nói với tôi rằng họ không có lựa chọn. Họ không thể thay đổi cảm xúc, suy nghĩ hoặc hành xử của mình vì bị ràng buộc bởi công việc, gia đình, vợ/chồng, trường học, thầy cô, chấn thương quá khứ, tình hình tài chính, ký ức tuổi thơ, con cái, không có thời gian, cơm áo gạo tiền, v.v...

Họ tin rằng bản thân muốn thay đổi, song "bất lực" và không thể làm được. Và họ trở nên thất vọng khi tôi khuyên họ nên tập trung vào những gì mình có thể kiểm soát, những gì có thể làm ngay hôm nay để thay đổi cảm nhận, suy nghĩ hoặc hành động của họ.

Đôi khi, một số sẽ nói với tôi rằng, tôi không hiểu họ - vì tôi chưa từng

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?

trải qua những gì họ đã trải qua. Hoặc họ sẽ tức giận khi tôi tuyên bố rằng họ có quyền lựa chọn trong hoàn cảnh hiện tại, và làm thế nào tôi có thể không nhận ra họ là nạn nhân của tất cả những chuyện này?

Khi chúng ta cảm thấy bế tắc, đó thường là do tâm trí tạo ra một "con đường mòn" củng cố những niềm tin đã đưa ta đến đó. Ví dụ, nếu tôi tin rằng mình không thể làm những việc khó, suy nghĩ của tôi sẽ có xu hướng chỉ tập trung vào những thứ tôi không thể làm.

Ngược lại, nếu tin rằng mình có thể đối mặt với nghịch cảnh, tâm trí sẽ nhắc nhở tôi về tất cả những lần tôi từng làm được như vậy trong quá khứ, cũng như hướng tôi đi tìm giải pháp cho vấn đề hiện tại của mình. Chúng ta cần tin rằng mình có thể, thông qua nỗ lực, thay đổi suy nghĩ của mình. Chính khi có được niềm tin và suy nghĩ như thế, hành vi của chúng ta sẽ thay đổi theo.

Bí mật cuộc sống: Chúng ta luôn có quyền lựa chọn

Chúng ta luôn luôn có quyền lựa chọn, bất kể hoàn cảnh như thế nào. Trước khi bạn tỏ ra tức giận và nghĩ rằng, "Có thể đúng với người khác, nhưng tôi thì không. Bố mẹ tôi đã khiến tôi trở nên như thế này", hoặc "Nếu tôi có một ông sếp khác, mọi thứ sẽ tốt hơn", hoặc "Tôi đã không học đại học; học vấn không phải là thứ dành cho tôi", hãy khoan dừng lại một chút để quan sát những suy nghĩ này và ghi nhớ trong đầu: Có lẽ bạn đang bị mắc kẹt đâu đó trong những lĩnh vực này.

Trong tác phẩm *Đi tìm lẽ sống* (Man's Search for Meaning), chuyên gia tâm lý Viktor Frankl đã không chỉ kể lại trải nghiệm sống sót của mình trong các trại tập trung thời Thế chiến II, mà còn giới thiệu một hình thức trị liệu giúp cá nhân tìm thấy mục đích trong mọi tình huống - từ

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?

đó lựa chọn cách đối diện với nỗi đau khổ của họ.

Lý thuyết của Frankl - được gọi là liệu pháp ý nghĩa (logotherapy) - cho rằng "động lực chính của con người trong cuộc sống không phải là lạc thú, như Sigmund Freud tuyên bố, mà là khám phá và theo đuổi những gì ta cảm thấy có ý nghĩa".

Qua câu chuyện được Frankl kể lại, bạn đọc sẽ có thể cảm nghiệm được sức mạnh của sự lựa chọn từ một người từng kinh qua những trải nghiệm và biến cố "kinh khủng" nhất đời người.

Sức mạnh của sự lựa chọn: Các rào cản nhận thức thường gặp

Cuộc sống có quá nhiều cơ hội, và vì không biết nên đi theo hướng nào, nhiều người đi đến kết luận rằng họ không có quyền lựa chọn. Họ nhìn thấy có người giàu có, người ốm yếu, người hấp dẫn, người thông minh, người khỏe mạnh, hoặc những người nổi tiếng với những cơ hội mà họ không có. Thế là họ tin rằng bản thân không có quyền lựa chọn.

Cô ta sinh ra trong hoàn cảnh khá giả, có một gia đình tuyệt vời, được ăn học đầy đủ, nên chẳng có gì lạ khi cô ta có thể làm bất cứ điều gì cô ấy muốn. Còn tôi thì lớn lên trong cảnh nghèo khó, cha mẹ thì khó tính, và tôi thậm chí chưa từng đi học đại học. Thế thì tôi còn lựa chọn gì nữa đây?

Và đó chính là nguyên nhân sâu xa của vấn đề. Điều quan trọng không phải là có thật nhiều cơ hội để lựa chọn (rất ít người thực sự có điều đó, dù bạn nghĩ thế nào đi chăng nữa) - mà là nhìn vào các cơ hội hiện tại của bạn và lựa chọn từ đó, dù cho bạn có bị hạn chế thế nào về những cơ hội được ban cho.

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?

Chúng ta luôn có quyền lựa chọn.

Ví dụ, giả sử người nọ cảm thấy chán ghét công việc của mình, đặc biệt là người sếp. Họ cảm thấy bế tắc và không thể làm gì được (lý do ABC gì đó). Nhưng nếu lùi lại một bước để quan sát và cân nhắc giải pháp, chúng ta sẽ thấy rằng, vẫn có một sự lựa chọn ở đây.

Người đó có thể chọn chuyển sang một phòng ban khác, nộp đơn xin việc ở công ty khác, nói chuyện với sếp về vấn đề của họ, thay đổi thái độ đối với sếp, nghỉ việc, hạn chế thời gian ở gần sếp, quay lại trường học để có nhiều lựa chọn hơn, tập trung vào những điều họ yêu thích trong công việc và làm nhiều hơn những điều đó, hoặc nghỉ giải lao giữa giờ để đi ra ngoài vắng phòng một lát.

Nếu ngừng bị ám ảnh về việc bản thân đang bế tắc như thế nào, họ sẽ thấy cả một "bầu trời" những lựa chọn dành cho họ.

Người khác sẽ chọn thay cho bạn nếu bạn không chịu lựa chọn

Trong khi bạn tự "giam mình" trong cảm giác bế tắc và đau khổ, thì thế giới vẫn tiếp tục xoay chuyển, và cùng với đó, những người xung quanh đang liên tục đưa ra những quyết định có khả năng tác động đến bạn. Họ đang đưa ra lựa chọn thay bạn.

Nếu tôi không đưa ra lựa chọn nào về sức khỏe của mình, vợ/ chồng tôi sẽ mua bất kỳ loại thực phẩm nào chị/anh ấy muốn để chứa trong tủ đựng thức ăn của gia đình. Kết quả là tôi sẽ phải ăn những thứ đó, và bác sĩ sẽ kê đơn bất kỳ loại thuốc nào mà họ cho là tốt nhất, ngay cả khi tôi không thích tác dụng phụ của những thứ thuốc đó. Vì tôi không chọn sống khỏe mạnh, nên nhu cầu của các thành viên trong gia đình

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?

tôi sẽ tăng lên, và thế là tôi sẽ không có thời gian rảnh để chăm sóc bản thân.

Tôi sẽ phàn nàn với người khác về việc tôi không thể làm gì khiến cơ thể khỏe mạnh, vì tôi chỉ nhìn vào những gì vợ/ chồng tôi chuẩn bị cho bữa ăn mỗi tối. Và tôi cảm thấy tồi tệ khi nhìn vào những loại thuốc mà bác sĩ kê cho tôi.

Gia đình mong đợi tôi làm mọi thứ, thế là tôi không còn thời gian để tập thể dục. Và cuối cùng, tôi tự củng cố niềm tin rằng tôi không có quyền lựa chọn nào khác.

Sức mạnh của sự lựa chọn nằm ở bạn

Sau đây là 7 điều bạn có thể bắt đầu thực hiện ngay hôm nay để đưa ra những lựa chọn phù hợp hơn với điều bạn mong muốn/ con người bạn muốn trở thành:

- **Chú ý đến những điểm bế tắc.** Bất cứ khi nào bạn đưa ra lời bào chữa cho lý do tại sao một điều gì đó không thể thay đổi, và bạn nhận ra (hoặc ai đó chỉ ra cho bạn) rằng bạn phàn nàn về điều đó khá nhiều, thì đây là những "điểm bế tắc" của bạn. Những khía cạnh bạn cảm thấy mình không có lựa chọn nào khác.
- **Quan sát cảm giác của bạn trong các tình huống/ lĩnh vực cuộc sống.** Bạn cảm thấy căng thẳng và lo lắng những lúc nào? Khi nào bạn cáu kỉnh hoặc thất vọng? Khi nào bạn quát tháo người khác mà dường như không có lý do gì cả? Đây cũng có thể là những lĩnh vực mà bạn cảm thấy bế tắc và không có lựa chọn nào khác.
- **Viết nhật ký 15 phút mỗi ngày trong vòng hai tuần.** Hãy thử hình dung về cuộc sống bạn mong muốn và viết nó ra, càng chi tiết

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?



càng tốt. Nghiên cứu đã cho thấy thực hành này không chỉ khiến cá nhân lạc quan hơn - mà còn là giúp bạn nhận thức sâu sắc hơn về những cơ hội hiện có cho mình.

- **Bắt đầu với những điều nhỏ nhất.** Hãy nhìn vào những điểm trong cuộc sống mà bạn cảm thấy bế tắc và chọn ra những khía cạnh nhỏ, dễ thay đổi. Cố gắng suy nghĩ đưa ra càng nhiều giải pháp càng tốt cho vấn đề của bạn, cũng như liệt kê ra các cơ hội (không xét đoán) trong ba phút. Sau đó, hãy nhìn lại danh sách vừa viết và chọn ra giải pháp mà bạn sẽ bắt đầu thực hiện ngay hôm nay.
- **Tìm một đối tác chịu trách nhiệm (accountability partner).** Một người bạn đồng hành chịu trách nhiệm là người biết rằng bạn đang cố gắng thay đổi điều gì đó - và họ sẽ đóng vai trò đảm bảo bạn tuân thủ theo cam kết đó. Hãy chọn ai đó bạn thường xuyên gặp gỡ cũng như sẵn sàng "phê bình" khiếm khuyết của bạn.

5.1. BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI THẾ NÀO?

- **Chia sẻ với người khác.** Nếu được, hãy nói cho mọi người biết về kế hoạch của mình. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, cá nhân có nhiều khả năng thay đổi hơn khi họ chia sẻ với những người xung quanh, dù là thông qua phương tiện truyền thông xã hội hay thông báo trực tiếp.
- **Mỗi buổi sáng, khi bắt đầu ngày mới, hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn có quyền lựa chọn cách phản ứng và cảm nhận của mình.** Hãy biến "Tôi có quyền lựa chọn" thành câu "thần chú" của bạn và lặp lại nó suốt cả ngày. Mỗi khi cảm thấy bế tắc, hãy tự nhủ "Tôi có những lựa chọn sau đây" và dừng lại để nhìn lại những cơ hội đó.

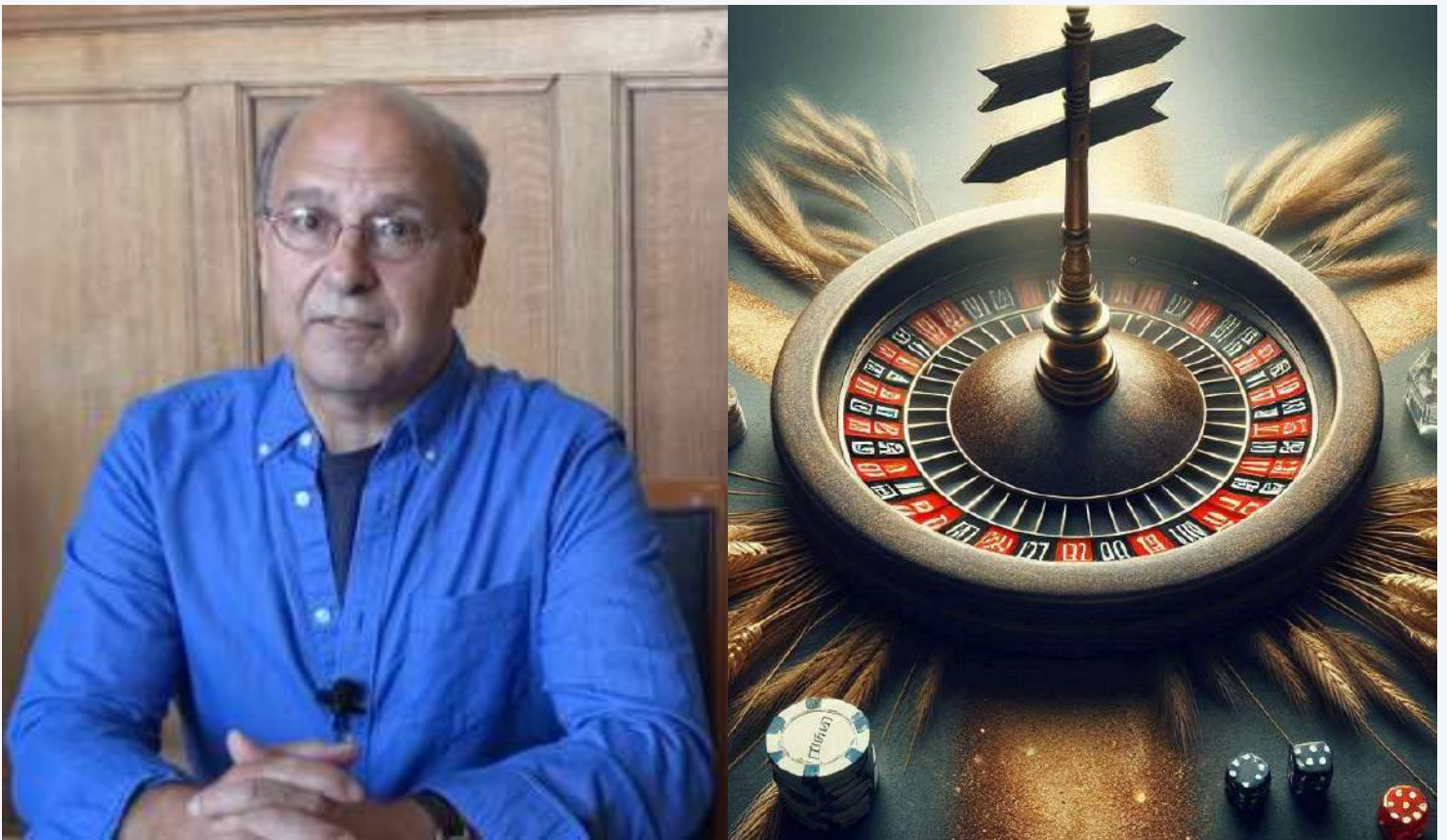
Lời kết

Cuộc sống vẫn luôn tiếp diễn bất kể bạn làm gì. Hoặc là bạn sẽ bị bỏ lại và "phó mặc" cho mọi thứ xảy ra với bạn - hoặc là bạn sẽ tích cực sống hết mình. Bạn không muốn có tiếng nói trong cách bạn sống mỗi ngày sao? Hãy tự đặt câu hỏi, tập trung vào các lựa chọn của bạn, và cố gắng sống trọn khoảnh khắc hiện tại này!

Điều quan trọng không phải là có thật nhiều cơ hội để lựa chọn (rất ít người thực sự có điều đó, dù bạn nghĩ thế nào đi chăng nữa) - mà là nhìn vào các cơ hội hiện tại của bạn và lựa chọn từ đó, dù cho bạn có bị hạn chế thế nào về những cơ hội được ban cho. Chúng ta LUÔN có quyền lựa chọn.

Melanie A McNally

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO



Bài viết gốc tại [The Philosophers' Magazine](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: Alfred Mele

Hãy thử hình dung bạn đang tản bộ nhàn nhã trong rừng - để rồi đến một ngã ba đường. Bạn dừng lại suy nghĩ về việc nên hành động như thế nào, và thế là bạn quyết định rẽ phải.

Theo một số quan điểm triết học, nếu thực sự có ý chí tự do, bạn có thể đã hành động khác đi vào thời điểm đó.

Các triết gia nhìn chung khá thận trọng khi đề cập đến các vấn đề lý thuyết. Quyết định rẽ trái là một hành động tinh thần khác so với quyết định rẽ phải. Mặt khác, chúng ta cũng có thể quyết định muộn hơn một chút so với thực tế (vd: chọn rẽ phải sau 30 giây suy nghĩ), quay ngược lại, hoặc ngồi nghỉ một lúc.

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

Điểm chính yếu ở đây là: nếu thực sự tự do khi quyết định rẽ phải, bạn có thể đã làm một việc khác - ngay tại thời điểm đưa ra quyết định đó.

Liệu bạn có thể đã hành động khác đi không?

Theo một số triết gia, trong một vũ trụ “giả định” có cùng quá khứ và các quy luật tự nhiên như vũ trụ của chúng ta, bạn sẽ làm điều gì đó khác vào chính thời điểm này. Trong vũ trụ của chúng ta, bạn quyết định rẽ phải vào đúng lúc giữa trưa. Và trong một vũ trụ khác, hiện thực có thể là bạn đã làm điều gì đó khác vào buổi trưa.

Ý tưởng về sự tồn tại của các thực tại thay thế này, chúng ta sẽ tạm đặt tên cho nó là “**Khai phóng tính**” (Openness).

Liệu rằng Khai phóng tính có áp dụng vào trải nghiệm ra quyết định của bạn không, ít nhất là trong một số trường hợp? Tôi đề chừng bạn sẽ trả lời là “có”.

Ý tôi ở đây không phải là bạn đang sống trong các vũ trụ thay thế khác. Câu hỏi tôi muốn đặt ra là, liệu đôi khi bạn có cảm thấy rằng khi bản thân lựa chọn làm điều gì đó, bạn có thể đã làm một thứ khác không? Giả như không có thay đổi gì trong các sự kiện quá khứ cũng như các quy luật tự nhiên?

Tôi tin rằng câu trả lời của bạn là “có”.

Mô hình bánh xe Roulette: Vai trò của Khai phóng tính trong quá trình lựa chọn

Khi bạn không chắc chắn về việc phải làm gì, thì toàn bộ niềm tin,

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

mong muốn, ước ao, hy vọng, thói quen, lý luận, v.v... của bạn sẽ được đưa vào một “bánh xe roulette” của tâm trí. Bánh xe này có 1000 ô, mỗi ô đại diện cho một kết quả có thể xảy ra. Ví dụ, 200 ô đại diện cho quyết định rẽ trái tại ngã ba vào lúc buổi trưa; 200 ô khác đại diện cho quyết định rẽ phải. Có 500 ô tương ứng với lựa chọn tiếp tục suy nghĩ nên rẽ hướng nào. Và 100 ô còn lại dành cho các lựa chọn như: quay lại, ngồi xuống nghỉ ngơi, v.v...

Khi bánh xe được kích hoạt, một “quả bóng” thần kinh nhỏ sẽ rơi vào đó. Quả bóng này dọc theo bánh xe và cuối cùng rơi vào một ô. Việc nó rơi vào ô nào sẽ dẫn tới kết quả tương ứng – ví dụ, quyết định rẽ phải hay tiếp tục suy nghĩ về việc phải làm gì. Hai ô liền kề chỉ biểu thị cùng một kết quả khi kết quả đó được biểu thị bằng hơn 500 ô. Những yếu tố quyết định sự phân bố của các ô chính là những thứ tôi đã đề cập phía trên – niềm tin, mong muốn, lý luận, v.v... của bạn.



5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

Tôi không khẳng định đây là mô hình duy nhất giải thích cho quá trình ra quyết định. Thế nhưng, nó có thể giúp bạn cảm nghiệm sâu sắc hơn về bản chất của Khai phóng tính. Qua ví dụ trên, chúng ta thấy rằng việc bạn quyết định rẽ phải vào buổi trưa có một phần là do ngẫu nhiên. Cho đến khi quả bóng rơi vào một ô tương ứng với quyết định đó (rẽ phải), vẫn có khả năng nó sẽ rơi vào một ô kết quả khác.

Ví dụ thực tế về ảnh hưởng của Khai phóng tính đối với sự lựa chọn

Ý tưởng về Khai phóng tính thực tế có thể rất đáng sợ. Chúng ta hãy thử hình dung một vị tổng thống nọ tin rằng, tốt nhất không nên ra lệnh tấn công hạt nhân, nhưng vẫn cân nhắc lựa chọn đó. Nút bấm nằm ngay trước mặt ông ta, và quyết định nhấn nút được biểu thị bằng một số khe trên “bánh xe thần kinh” của ông. Ông ý thức rõ ràng rằng, hành động bấm nút có thể sẽ là khởi đầu của Thế chiến thứ III.

Có lẽ chúng ta nên đưa ra một ví dụ ít đáng sợ hơn. Giả sử một anh chàng tên Joe đang gặp vận rủi. Anh ta đã bị đuổi khỏi trường đại học vì gian lận cách đây vài tháng, và bố mẹ thì đã từ mặt anh ta. Anh ta phải vật lộn để kiếm sống. Lần nọ, trong lúc Joe đang phàn nàn về tình trạng của mình trong quán rượu, một người lạ đề nghị bán cho anh ta một khẩu súng và nói rằng:

"Với khẩu súng này, anh có thể kiếm được rất nhiều tiền trong thời gian ngắn".

Bánh xe của Joe bắt đầu quay. Anh ta chưa bao giờ phạm tội, chưa bao giờ cầm súng, nhưng anh ta cởi mở với khả năng đó. Và anh quyết định mua khẩu súng. Trong một “vũ trụ” khác, nơi mọi thứ đều diễn ra giống vũ trụ này cho đến thời điểm Joe đưa ra quyết định đó, anh đã

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

từ chối lời đề nghị của người lạ nọ.

Vài ngày sau, Joe nghĩ đến khẩu súng. Anh cân nhắc bán nó để kiếm lời. “Bánh xe” của anh bắt đầu quay. Joe quyết định giữ khẩu súng một thời gian, nhưng anh đã có thể quyết định bán nó. Nếu quả bóng rơi vào một khe khác, đó là điều anh đáng lý ra đã làm.

Một tuần sau, Joe tự hỏi phải làm thế nào để trả tiền thuê nhà. Anh lại nghĩ đến việc bán khẩu súng. Và một lần nữa “bánh xe” lại bắt đầu quay. Anh quyết định sử dụng nó tại một cửa hàng nhỏ phía bên kia thị trấn. Kế hoạch của Joe là chỉ dùng khẩu súng để dọa nhân viên thu ngân: anh ta thực sự không có ý định sử dụng nó.

Thật không may, mọi thứ không diễn ra theo kế hoạch. Khi Joe đang nói chuyện với nhân viên thu ngân bằng một giọng nói (mà anh ta cho là) rất đáng sợ, anh thấy người nhân viên với tay dưới quầy - có lẽ là để lấy vũ khí. Joe lập tức nghĩ đến việc bỏ chạy, và “bánh xe” của anh được kích hoạt. Anh quyết định bắn một phát súng cảnh cáo. Nhưng Joe quá lo lắng và run rẩy. Và thế là anh vô tình bắn vào tay người thu ngân.

Mọi chuyện có thể đã diễn ra rất khác.

Tôi sẽ tạm nói một chút về khoa học não bộ trước khi quay trở lại ví dụ của Joe. Một số nhà khoa học đã ghi nhận những gì họ coi là bằng chứng về các quá trình não bộ bất định ảnh hưởng đến hành vi. Các quá trình bất định, theo bản chất của chúng, để ngỏ nhiều hơn một kết quả.

Các thí nghiệm của họ được thực hiện với ruồi giấm, không phải con

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

người. Nhưng dĩ nhiên, chúng ta cũng có thể suy ra điều tương tự. Bánh xe roulette thần kinh nhỏ là hình ảnh mô phỏng về cách não bộ bất định hoạt động để đưa ra quyết định.

Gánh nặng trách nhiệm trong một thế giới đầy bất định

Giờ hãy quay lại với câu chuyện của Joe. Anh ta đã gặp toàn vận rủi, và đã đưa ra một số quyết định tồi tệ. Joe chắc chắn không phải là một tên tội phạm cứng đầu; và anh ta cũng không hoàn toàn xấu xa. Anh ta đủ tốt để quyết định không mua khẩu súng, quyết định bán nó mà không bao giờ sử dụng nó, v.v... Và, mỗi lần, nếu quả bóng rơi vào chỉ cách một khe, anh ta có thể đã đưa ra lựa chọn tốt hơn.

Liệu vận rủi của Joe có giúp anh ta thoát khỏi rắc rối không? Liệu nó có làm giảm trách nhiệm đạo đức của anh ta đối với những quyết định tồi tệ của mình không?

Thật khó để trả lời những câu hỏi này, song chúng ta có thể tiến gần hơn tới sự thật bằng cách suy ngẫm về những gì đã diễn ra trong nội tâm của Joe.

Ảo tưởng về sự kiểm soát: Tác động của Ngẫu nhiên

Trong mô hình bánh xe roulette Khai phóng tính như tôi đã đề cập phía trên, niềm tin, mong muốn, ước ao, hy vọng, thói quen, lý luận, v.v... của cá nhân đều tác động vào “bánh xe” thần kinh và xác định các ô của nó đại diện cho điều gì. Tất cả những điều này đều bị ảnh hưởng bởi các quyết định và hành vi trong quá khứ của người đó.

Ai cũng có thể học hỏi từ sai lầm cũng như thành công của mình; và

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

những gì họ học được đều tác động đến cách bánh xe được phân chia khi đến lúc phải đưa ra quyết định.

Những nỗ lực tự cải thiện cũng có ảnh hưởng với quá trình này. Ví dụ, một người đã cai thuốc lá trong một năm có khả năng sẽ phân bổ các ô kết quả rất khác khi anh ta cảm thấy muốn hút thuốc bây giờ so với một năm trước. Điều tương tự cũng đúng với một người đã đạt được tiến bộ trong việc khắc phục tật xấu lề mề/ ăn uống vô độ.

Với suy nghĩ này, chúng ta có thể có xu hướng coi Joe là người có trách nhiệm đáng kể đối với cách “bánh xe” của anh được định hình và với các quyết định anh ta đưa ra. Suy cho cùng, anh ấy đã dành nhiều năm để định hình “bánh xe” của mình. Chắc chắn, bất cứ khi nào Khai phóng tính đóng vai trò trong quá trình ra quyết định của Joe, thì luôn có một chút ngẫu nhiên - nhưng bấy nhiêu đó hẳn không đủ để miễn trừ hoàn toàn trách nhiệm của anh ta.

Có những người muốn ăn bánh. Những người đó có thể muốn có quyền kiểm soát nhất định đối với các quyết định của họ và không muốn phó mặc bất cứ điều gì cho sự ngẫu nhiên. Họ tin rằng chỉ có loại quyền kiểm soát này - ta hãy tạm gọi là Ma thuật (Magic) - mới thực sự có thể quyết định những gì họ làm.

Nhưng không thể có tồn tại loại quyền kiểm soát như vậy được. Tại sao?

Bởi vì không thể loại bỏ vai trò của các yếu tố ngẫu nhiên. Nếu Joe quyết định mua súng với Khai phóng tính, thì ngay cả khi lựa chọn như vậy, vẫn có khả năng là anh ấy sẽ không đưa ra quyết định đó vào thời điểm nêu trên.

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

Ý chí tự do là tổng hòa giữa may mắn và kỹ năng

Một số người tin vào Ma thuật có thể vội vàng kết luận rằng, Joe thiếu ý chí tự do và trách nhiệm đạo đức. Nhưng một số người thì tự đặt câu hỏi, làm thế nào ý chí tự do và trách nhiệm đạo đức có thể cùng tồn tại với Khai phóng tính.

Chính bản thân tôi đã băn khoăn với câu hỏi này trong tác phẩm *Free Will and Luck* của mình - mặc dù tôi không tin rằng ý chí tự do đòi hỏi phải đi kèm với Khai phóng tính.

Ngay cả khi Khai phóng tính chỉ là ảo tưởng, thì các yếu tố ngẫu nhiên khác khiến chúng ta phải đặt vấn đề về ý chí tự do và trách nhiệm đạo đức. Tôi đã nghĩ đến việc thảo luận về một loại ngẫu nhiên thứ hai ở đây (một loại liên quan đến thuyết Quyết định luận), và tôi quyết định có nên hay không bằng cách tung một đồng xu. Làm như vậy, đó là tôi đã lựa chọn đi theo Khai phóng tính.

Giảm bớt vận rủi khi đưa ra lựa chọn

Có nhiều trò chơi đòi hỏi sự kết hợp giữa cả may mắn và kỹ năng. Trong blackjack, người chơi thi đấu với người chia bài, người mà mọi động thái của họ đều tuân theo các quy tắc. Không giống như người chia bài, người chơi có quyền lựa chọn: ví dụ, họ có thể rút thêm (yêu cầu thêm một lá bài), dừng (từ chối rút thêm bài), tăng gấp đôi tiền cược trong một số tình huống nhất định và chia đôi (ví dụ, hai quân át) thành hai tay. Những lá bài mà người chơi nhận được là do ngẫu nhiên; những người chơi kinh nghiệm thì ghi nhớ và được hướng dẫn bởi các bảng về thời điểm họ nên rút thêm, dừng, v.v... Và những người chơi “lão luyện” sẽ theo dõi các lá bài mà họ đã nhìn thấy - nói

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

cách khác, họ "đếm bài" - và sau đó điều chỉnh chiến lược chơi của mình cho phù hợp.

Ý chí tự do cũng đòi hỏi sự kết hợp giữa may mắn và kỹ năng. Cũng giống như may mắn là một phần thiết yếu của blackjack (hợp pháp), loại may mắn liên quan đến Khai phóng tính là một phần thiết yếu để trở thành tác nhân tự do. Nhưng nếu như may mắn là một phần không thể thiếu của blackjack hợp pháp, thì con người tự do có thể tìm cách loại bỏ (hoặc ít nhất là giảm thiểu) tính ngẫu nhiên trong các lĩnh vực quan trọng của cuộc sống.

Những người chơi blackjack muốn tối đa hóa cơ hội chiến thắng (trong khuôn khổ cho phép) qua việc học cách giảm thiểu hậu quả của vận rủi và tối đa hóa vận may. Họ học cách đếm bài, ghi nhớ một bộ bài blackjack hay và chơi theo đó.

Về phần mình, chúng ta có thể làm gì để kiểm soát yếu tố ngẫu nhiên liên quan đến Khai phóng tính, đảm bảo tối ưu cơ hội hiện thực hóa mong muốn?

Một cách ta có thể làm là **cố gắng chống lại sự cảm dỗ** - để không còn đưa ra lựa chọn trái với những gì bản thân cho là tốt nhất.

Nếu bạn không thấy lý do chính đáng nào để thích con đường bên trái hơn bên phải (và ngược lại), một bánh xe cho bạn 50% cơ hội cho mỗi quyết định sẽ là ổn với bạn.

Thế nhưng khi bạn biết rằng đi bên trái sẽ tốt hơn nhiều so với đi bên phải, thì một bánh xe cho bạn cơ hội quyết định đi bên phải sẽ rất nguy hiểm và cần tránh xa.

5.2. BÁNH XE ROULETTE CỦA Ý CHÍ TỰ DO

Nỗ lực tự chủ trong mọi lựa chọn

Những người lý trí thì đồng thời cũng cố gắng học hỏi từ sai lầm và thành công của mình, cũng như thực hiện các nỗ lực cải thiện. Một lần nữa, trong mô hình bánh xe roulette của ý chí tự do, những nỗ lực này sẽ định hình bánh xe trong tâm trí bạn.

Trong *Gimme Shelter*, Mick Jagger đã cảnh báo rằng, chiến tranh bắt đầu từ một phát súng. May mắn thay, chúng ta có thể định hình “bánh xe” tâm trí để không còn hoàn toàn phụ thuộc vào ngẫu nhiên. Và trong khuôn khổ của ngẫu nhiên, con người tự do có thể định hình bánh xe của họ theo cách giúp họ giảm thiểu nguy cơ đưa ra những lựa chọn sai lầm.

Ai cũng có thể học hỏi từ sai lầm cũng như thành công của mình; và những gì họ học được đều tác động đến cách bánh xe được phân chia khi đến lúc phải đưa ra quyết định.

Alfred Mele

HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Tuyển tập các câu chuyện &
danh ngôn về sự lựa chọn
đúng đắn trong cuộc sống

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC



Một câu chuyện ngụ ngôn giả tưởng do Jonathan M. Pham biên soạn

Ở vùng đất nọ thuộc xứ Ả Rập, có ba người bạn thân tên Farid, Kasim và Omar. Tuy cuộc sống không mấy dư giả, song đối lại, tình bạn giữa họ thì vô cùng sâu đậm – sau biết bao năm tháng “đồng cam cộng khổ” và “chia ngọt sẻ bùi” cùng với nhau.

Một ngày nọ, khi đang tản bộ, họ tình cờ phát hiện một chiếc rương gỗ bị chùi một nửa trong cát. Ba người cùng háo hức đào chiếc rương lên.

Khi họ vừa mở nắp, thì bất chợt, một luồng khói rực rỡ tỏa ra từ trong rương, xoáy tròn và kết tụ lại dưới hình hài của một vị Thần đèn uy nghiêm.

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

Vị thần, với đôi mắt lấp lánh và giọng nói vang vọng như cơn bão cát quét qua các hẻm núi sa mạc, tuyên bố,

“Các người đã giải thoát ta khỏi nhà tù này! Để đền đáp lòng tốt của các người, mỗi người trong các người sẽ được ban cho một điều ước.”

“Hãy lựa chọn thật cẩn thận, vì một khi đã thốt ra, thì giống như mũi tên được bắn khỏi cung – lời nói của các người sẽ không thể thu lại được.”

Ba điều ước, ba con đường

Farid, với đôi mắt bùng cháy, tiến về phía trước và nói trong háo hức. “Ôi, hỡi Thần đèn vĩ đại,” anh ta thốt lên, “Tôi ước có được **Sự giàu có vô biên!** Mong rằng mọi thứ tôi chạm vào đều biến thành vàng ròng lấp lánh!”

Kasim, người thứ hai, bình tĩnh hơn và nói, “Hỡi Thần đèn, tôi muốn có **Sức khỏe vô song và sự bất tử!** Xin cho tôi không bao giờ biết đến bệnh tật, và không bao giờ phải chết như những kẻ khác!”

Cuối cùng, Omar, người thứ ba, bước tới, giọng nói điềm đạm và sâu lắng. “Ôi, hỡi Thần đèn! Xin hãy ban cho tôi **Trí tuệ, sự sáng suốt** để thấu hiểu thế giới, để hướng dẫn đồng loại và sống một cuộc sống ý nghĩa.”

Vị thần gật đầu. “Điều ước của các người đã được ứng nghiệm!”, và với một luồng khói khác, ông biến mất, để lại ba người bạn chớp mắt trong kinh ngạc.

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

“Nhà ngục” mạ vàng của vua Farid

Trở về làng của Farid, cả ba lặng người kinh ngạc khi chứng kiến ngôi nhà khiêm nhường của anh đã biến thành cung điện, với những bức tường lấp lánh bằng vàng ròng. Và Farid được dân chúng tôn làm vua, mỗi bước chân của anh vang vọng trong cung điện tràn ngập kho báu.

Nhưng rồi niềm vui của Farid không kéo dài bao lâu. Bụng đói, anh với tay lấy một quả chà là mọng nước. Vừa chạm tay vào, quả chà là cứng lại trong tay anh, biến thành vàng và không thể ăn được. Mọi thứ đồ ăn thức uống anh khác chạm vào đều chịu chung số phận.

Một cơn buồn nôn dâng trào khi vua Farid nhìn chăm chăm vào quả chà là vàng trên tay. Ánh kim loại phản chiếu khuôn mặt hốc hác của anh, cùng cảm giác trống rỗng đang lớn dần bên trong. Và anh ngộ ra, một cách muộn màng, hậu quả trở trêu tàn khốc của điều anh đã ước.

Farid cho vời Kasim và Omar đến cung điện. Với giọng nói yếu ớt, anh thú nhận sự ngu ngốc của mình, rằng rồi đây anh sẽ phải chết giữa đồng vàng. “Dù sao đi nữa, tôi cũng muốn chết như một ông vua thực sự”, và anh chúc hai người bạn gặp may mắn trên hành trình tới.

Kasim và Omar trao đổi một cái nhìn buồn bã sâu sắc. Cả hai gật đầu im lặng trước khi bước đi, rời khỏi cung điện của Farid – nơi mà giờ đây không còn giống một kho báu nữa, mà như một ngôi mộ đang khép lại sau lưng họ.

Cái giá của sự bất tử dành cho Kasim

Về phần Kasim, anh đã đi khắp nơi, kinh ngạc trước nguồn sức mạnh

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

vô biên chảy trong huyết quản của mình. Nhưng số phận trở trêu đã đưa anh đến với bàn tay của một tên bạo chúa tàn ác và tham lam.

Tên bạo chúa biết được rằng tuy miễn nhiễm với cái chết tự nhiên, Kasim vẫn có thể bị kiểm soát. Và hắn âm thầm đầu độc anh bằng một loại độc dược mạnh để biến anh thành tay sai của hắn.

Khi Kasim từ chối làm theo lệnh của hắn là đi bức hại dân lành, tên bạo chúa – với nụ cười đầy nham hiểm – tuyên bố rằng anh đã uống nhầm thuốc độc của hắn suốt thời gian qua; và rằng nếu ba ngày không có thuốc, anh sẽ trở nên điên loạn.

Kasim nhận ra mình đã bị mắc bẫy. Sự bất tử của anh, từng là điều đáng mơ ước, đã trở thành “sợi xích” ràng buộc anh với tên bạo chúa này. Trong tuyệt vọng, anh tìm đến Omar để trút nỗi lòng, cũng như xin ý kiến về việc anh nên làm gì trước âm mưu thâm độc của tên bạo chúa.

Omar chăm chú lắng nghe, ánh mắt không hề dao động khi Kasim thuật lại câu chuyện của mình. Một nếp nhăn sâu hằn trên trán Omar, những ngón tay anh gõ nhẹ vào cằm một cách trầm ngâm. Sau một lúc lâu im lặng, anh nghiêm nghị lên tiếng.

“Sống mãi mãi trong cảnh nô lệ thì không phải là món quà, bạn tôi ạ. Đó không phải là cuộc sống thực sự. Đôi khi, tự do, dù không kéo dài, vẫn đáng giá hơn là bị đầu độc vĩnh viễn.”

“Chưa phải là quá muộn đâu Kasim. Lựa chọn giờ thuộc về anh. Lời khuyên của tôi vẫn là: hãy đứng về phía nhân dân chống lại bạo quyền.”

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

Ghi nhớ những lời khôn ngoan của Omar, Kasim trở về cung điện của tên bạo chúa. Ngay lúc giữa đêm, anh phóng lửa đốt cháy cung điện, thiêu rụi tên bạo chúa cùng tất cả tùy tùng của hắn. Giữa khung cảnh đầy hỗn loạn của đám cháy, Kasim bỏ đi, bước vào vùng hoang dã với ý thức rằng, cuộc sống đích thực thì không thể đánh mất tự do và phẩm giá con người.



Vương quốc của nhà hiền triết Omar

Về phần Omar, lời đồn về sự thông thái sâu sắc của anh nhanh chóng lan truyền ra khắp nơi. Từ tứ phương bốn hướng, vua quan, lãnh chúa cũng như dân thường đều đến với Omar Thông thái để xin được nhận lời khuyên, sự chỉ dạy và an ủi từ anh.

6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

Một ngày nọ, một vị vua trẻ tuổi đến gặp Omar để bàn bạc về cách trị quốc. Và Omar, với trí óc sáng suốt của mình, đã khuyên nhà vua không nên xây dựng cung điện nguy nga, cũng không nên tích trữ tài sản, nhưng hãy đầu tư vào tương lai thực sự của vương quốc mình – chính là người dân của ông.

“Bệ hạ hãy xây dựng trường học. Hãy để kiến thức trở thành kho báu lớn nhất của vương quốc. Hãy giáo dục trẻ em, vì trí tuệ được truyền qua nhiều thế hệ mới là sự giàu có thực sự, là con đường chắc chắn nhất dẫn đến xã hội thịnh vượng và công bằng. Một kho báu sẽ không bao giờ bị hoen ố hay mục nát.”

Nhà vua, cảm động trước sự thông thái của Omar, đã nghe theo và xây trường học trên khắp đất nước. Và vương quốc của ông nhanh chóng trở thành “cái nôi” của tri thức, sự thông tuệ và tiến bộ bền vững.



6.1. CÂU CHUYỆN VỀ BA ĐIỀU ƯỚC

Lời kết

Và thế là ba người bạn đã nhận được điều ước của mình. Một người nghiệm ra sự trống rỗng khủng khiếp của của cải vật chất, một người nhận ra sự vô nghĩa của kiếp sống bất tử trong cảnh nô lệ, và người thứ ba khám phá ra giá trị thực sự của trí tuệ – không chỉ cho chính mình, mà còn cho các thế hệ mai sau.

Sự lựa chọn của họ, giống như những gợn sóng từ hòn đá ném xuống nước, lan tỏa ra bên ngoài, định hình không chỉ vận mệnh của riêng họ mà còn cả vận mệnh của chính vùng đất này.

Sau cùng, kho báu thực sự không phải lúc nào cũng là thứ lấp lánh, mà là thứ soi sáng con đường cho tất cả mọi người.

**Có nhiều tiền và sống lâu như mình mong muốn!
Hai thứ mà hầu như ai cũng theo đuổi – vấn đề là, con người
thường hay lựa chọn ngay chính những điều tệ hại nhất.**

J. K. Rowling

6.2. HAI NHÀ SƯ & CÔ GÁI BÊN DÒNG SÔNG



Một câu chuyện ngụ ngôn về sự lựa chọn & buông bỏ mọi hối tiếc

Có một vị hòa thượng già dẫn theo một tiểu hòa thượng đi thỉnh kinh. Trên đường đi, họ gặp một con sông. Cũng chính tại đó, họ gặp một phụ nữ rất muốn sang sông nhưng không dám lội xuống nước.

Không chút đắn đo, lão hòa thượng liền chủ động cõng người phụ nữ đó và đặt cô ta xuống sau khi đã đến bờ bên kia rồi tiếp tục cùng tiểu hòa thượng lên đường.

Chú tiểu rất bất bình trước chuyện vừa diễn ra. Chú biết nhà sư không được phép đụng chạm nữ giới, nên chú nổi giận vì sư thầy đã vi phạm giới luật. Chú cứ ấm ức giày vò vì chuyện này suốt đường đi.

Về đến chùa, không chịu nổi nữa chú tìm đến trụ trì và kể cho trụ trì

6.2. HAI NHÀ SƯ & CÔ GÁI BÊN DÒNG SÔNG

nghe sự việc.

Trụ trì nghe xong thì mỉm cười và nói: “**Sư thầy đã đặt người phụ nữ xuống ngay khi qua được dòng sông rồi, còn con vẫn cống cô ấy về đến tận phòng ta à?**”

Câu trả lời của trụ trì chứa đựng một thông điệp mà có lẽ bất kỳ ai cũng cần khắc cốt ghi tâm. Đó là thông điệp về sự buông bỏ trong tâm trí.

Trong cuộc sống, không phải lúc nào ta cũng đưa ra lựa chọn tối ưu; và không phải lúc nào lựa chọn của ta cũng đưa tới kết quả tốt đẹp. Tuy vậy, biết nắm biết buông đúng lúc sẽ mang lại cho chúng ta sự bình yên từ trong tâm, tránh những hối tiếc và oán giận không cần thiết. Và từ sự bình yên đó ta mới có thể làm được nhiều điều tuyệt vời khác cho chính mình và những người xung quanh.

Cuộc đời cũng giống như một cuốn sách – sẽ có lúc trong đời, bạn phải lựa chọn lật sang trang khác, viết một cuốn sách khác, hay đơn giản là đóng sách lại.

Shannon L. Alder

6.3. LỜI HAY Ý ĐẸP

Mong rằng mỗi quyết định sẽ là tấm gương phản chiếu niềm hy vọng, không phải nỗi sợ hãi của bạn.

Nelson Mandela

Đôi khi bạn sẽ đưa ra sự lựa chọn chính xác, và cũng có lúc bạn làm cho sự lựa chọn trở nên chính xác.

Phil McGraw

Không có lựa chọn nào là sai cả. Chỉ cần bạn dám quyết định. Sai lầm duy nhất là không chịu đưa ra lựa chọn.

Jake Abel

Mỗi lựa chọn đều đi kèm với hậu quả. Một khi đã quyết định, bạn phải nhận lấy trách nhiệm về mình.

Roy T. Bennett

6.3. LỜI HAY Ý ĐẸP

Bạn có thể cho rằng những gì mình làm chỉ như cú đập cánh của con bướm, trong khi thực tế nó lại là tiếng sấm. Và cả hai đều có thể dẫn đến một cơn bão.

Catherine McKenzie

Chúng ta có thể lựa chọn giữa danh tính giả tạo bên ngoài, hoặc bản thể ẩn giấu bên trong – một bản thể dường như vô nghĩa với ta, nhưng lại là chìa khóa để tìm thấy và kết nối với chân lý hằng hữu.

Thomas Merton

Điều quan trọng trong cuộc sống không phải là nắm giữ lá bài tốt, mà là chơi tốt nhất có thể với những lá bài trên tay bạn.

Robert Louis Stevenson

Có những lúc niềm vui là nguồn gốc của nụ cười, nhưng cũng có lúc nụ cười trở thành nguồn gốc của niềm vui.

Thích Nhất Hạnh

6.3. LỜI HAY Ý ĐẸP

Bạn luôn có quyền lựa chọn không có ý kiến. Không cần phải phiền não về những điều không thuộc quyền kiểm soát của bạn. Những thứ này cũng không đòi hỏi được bạn đánh giá. Cứ mặc kệ nó.

Marcus Aurelius

Không ai là không lo lắng khi mạo hiểm bước ra ngoài, nhưng nếu không, chúng ta sẽ đánh mất bản thân.... Chính ở đỉnh cao của sự mạo hiểm, ta sẽ biết được mình là ai.

Søren Kierkegaard

Bạn không cần biết chính xác mọi thứ sẽ đi về đâu. Điều quan trọng là nhận ra cơ hội và thách thức trong khoảnh khắc hiện tại, sẵn sàng đón nhận tất cả với lòng dũng cảm, niềm tin và hy vọng.

Thomas Merton

Chúng ta đang sống một cuộc sống xứng đáng khi mọi lựa chọn, rủi ro và nỗ lực trong từng khoảnh khắc đều hướng tới mục đích tối thượng trong đời, dù cho kết quả cuối cùng là gì.

Marshall Goldsmith

6.3. LỜI HAY Ý ĐẸP

Mỗi buổi sáng là dịp để ta được tái sinh. Những gì chúng ta làm trong ngày hôm nay mới là điều quan trọng nhất.

Thích Ca

Hãy làm những việc bạn sẽ không bao giờ hối tiếc: những hành động sẽ chín muồi thành niềm vui và sự mãn nguyện trong tương lai.

Thích Ca

**Được khôn ngoan tốt hơn được vàng,
được hiểu biết quý hơn được bạc.**

Châm ngôn 16:16

**Người theo đuổi công chính và nhân nghĩa,
sẽ được sống lâu và vinh dự.**

Châm ngôn 21:21

6.3. LỜI HAY Ý ĐẸP

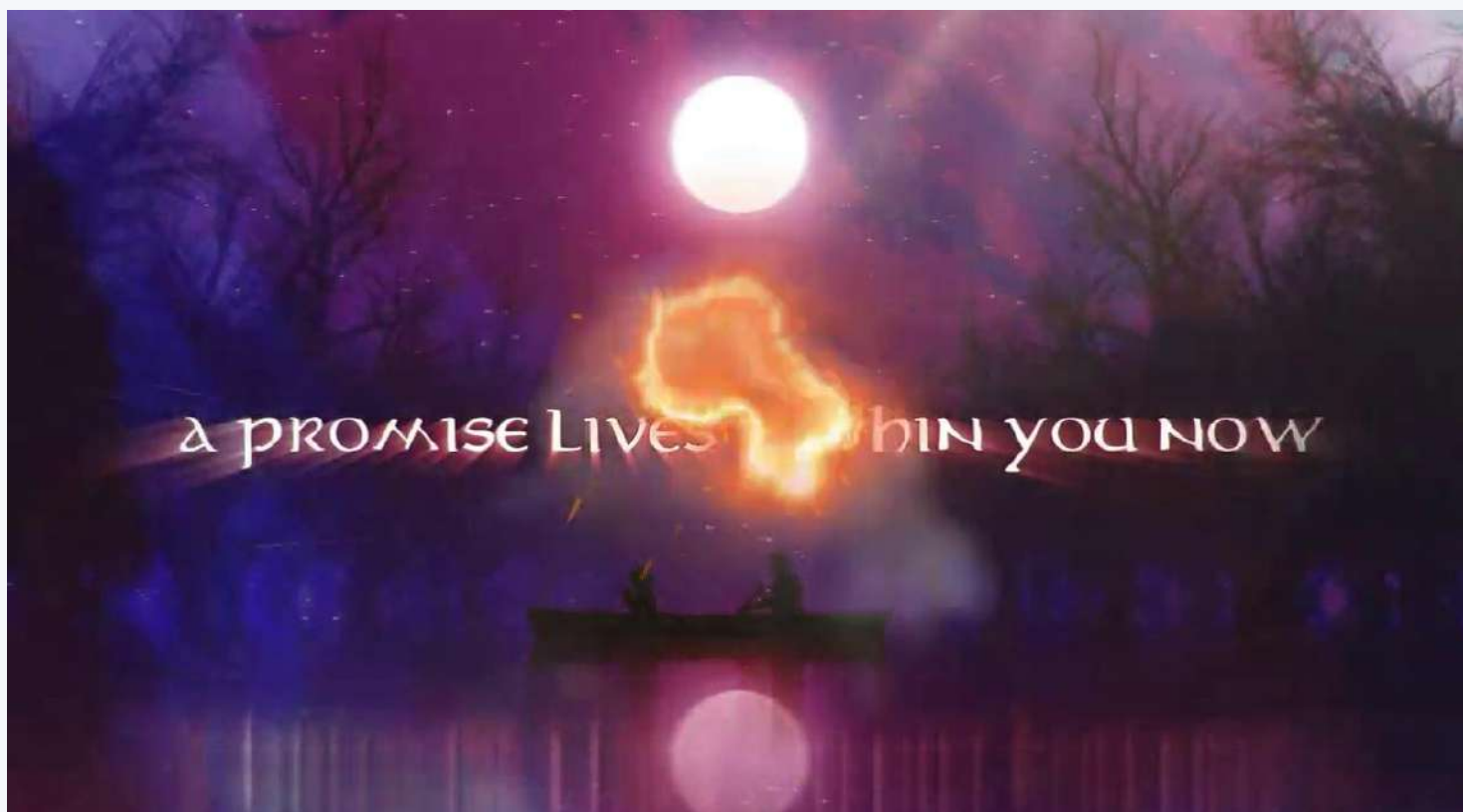
Không ai có thể làm tôi hai chủ, vì hoặc sẽ ghét chủ này mà yêu chủ kia, hoặc sẽ gắn bó với chủ này mà khinh dể chủ nọ.

Vì vậy, đừng lo cho mạng sống: lấy gì mà ăn; cũng đừng lo cho thân thể: lấy gì mà mặc. Mạng sống chẳng trọng hơn của ăn, và thân thể chẳng trọng hơn áo mặc sao?

Matthew 6:24-25



6.4. BÀI CA CỦA HY VỌNG



“May it be” - Enya, Đoàn hộ nhĩn

Nguồn ảnh: [YouTube](#)

*May it be an evening star
Shines down upon you
May it be when darkness falls
Your heart will be true*

*Nguyện sao Khuê buổi chiều vời vời,
Rọi xuống [trên] người, ánh sáng dịu êm.
Nguyện khi bóng đêm [vừa] buông lối,
Lòng người vẫn [mãi] giữ trọn niềm tin.*

*You walk a lonely road
Oh, how far you are from home*

*Đường đời [người] bước, lẻ loi [một mình],
Ôi, quê nhà xa xôi [biết bao] ngóng trông!*

*Believe & you will find your way
A promise lives within you now*

*Hãy tin, rồi người sẽ tìm thấy lối,
Lời hứa [kia] [vẫn] sống mãi [ở] trong tim.*

6.4. BÀI CA CỦA HY VỌNG

*May it be the shadow's call
will fly away
May it be your journey on
to light the day
When the night is overcome
You may rise to find the sun*

*Believe & you will find your way
A promise lives within you now
A promise lives within you now*

*Nguyện tiếng gọi [của] bóng đêm [kia]
tan biến,
Nguyện hành trình [người] thấp sáng
[bình] minh.
Khi đêm đen [kia] đã [chớm] qua rồi,
Người [sẽ] đứng lên, đón mặt trời mới.*

*Hãy tin, rồi người sẽ tìm thấy lối,
Lời hứa [kia] [vẫn] sống mãi [ở] trong tim.
Lời hứa [kia] [vẫn] sống mãi [ở] trong tim.*



RA KHỎI



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi đến tận bây giờ!

Như bạn có thể thấy, không có công thức đơn giản, không có thuật toán hoàn hảo, không có lối tắt nào để đảm bảo luôn đưa ra những lựa chọn “đúng đắn” trong cuộc sống. Để có thể đi đến quyết định sáng suốt, mỗi người phải không ngừng dành thời gian tự khám phá và phản biện, cũng như đủ can đảm để đón nhận tự do và trách nhiệm của mình.

Chính qua hành động lựa chọn có ý thức và chủ đích, ngay cả khi luôn còn đó sự mơ hồ và nguy cơ phạm sai lầm, chúng ta mới thực sự khẳng định tiềm năng của mình.

RA KHỎI

Mỗi lựa chọn, dù lớn hay nhỏ, cuối cùng đều góp phần định hình nên bản sắc của chúng ta.

Lựa chọn chân thực là khi bạn có thể đưa ra quyết định với ý thức đầy đủ rằng, nguy cơ hối tiếc là không thể tránh khỏi hoàn toàn. Rằng bạn không cần phải luôn hoàn hảo hay “đúng” mọi lúc mọi nơi.

Chỉ cần mọi lựa chọn của bạn đều phát xuất từ cái tâm trong sáng, ít quan tâm đến bản ngã, cũng như nỗ lực thực hiện hết mình, thì sau cùng, cuộc sống luôn có cách của nó!

Hãy luôn vững tin, lắng nghe tiếng nói của trực giác, và đừng bao giờ ngừng tiến về phía trước bạn nhé!

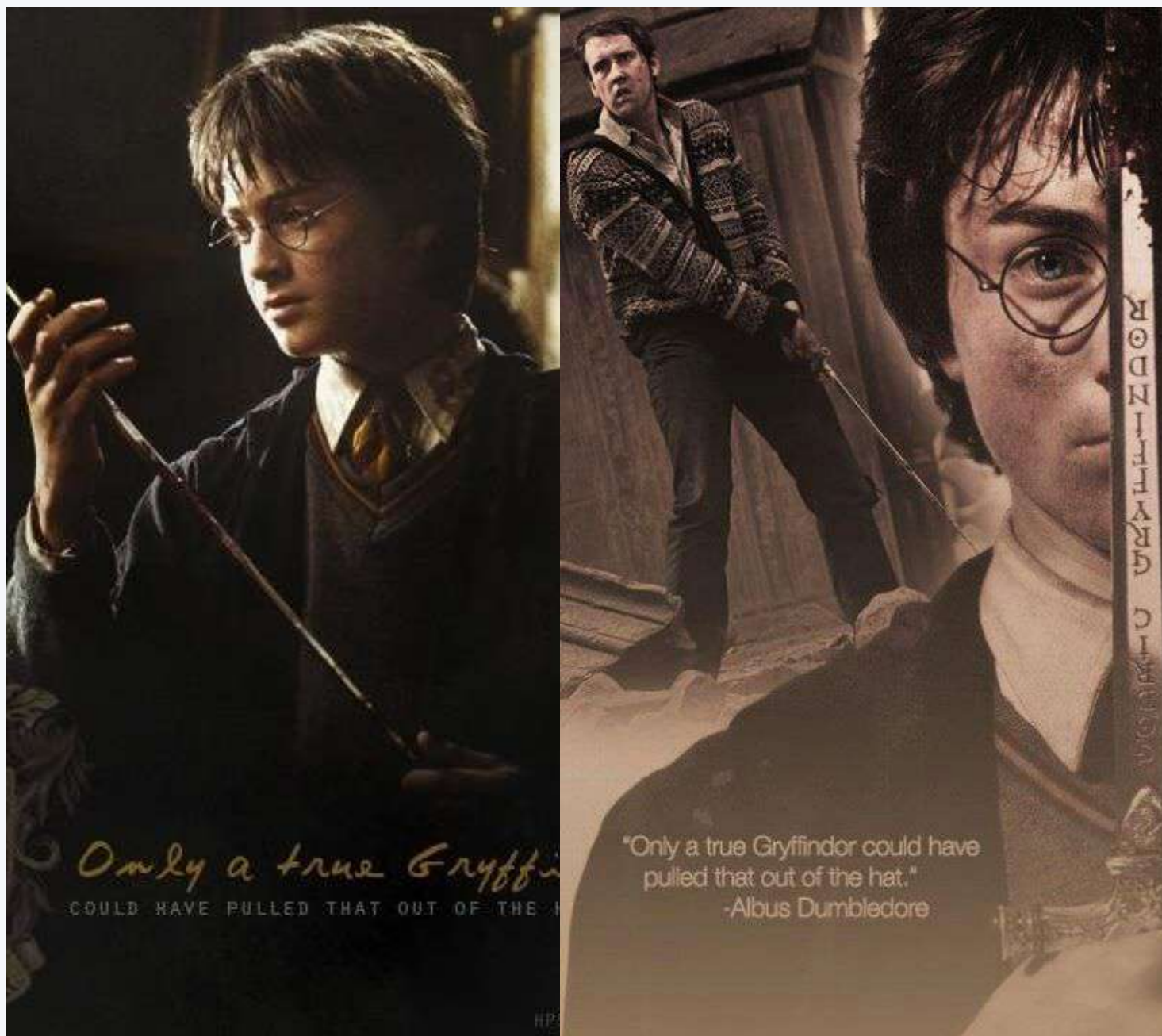
Cầu chúc cho bạn luôn được tâm an, trí sáng trong mọi khoảnh khắc của đời sống!

Thân chào,

Jonathan M. Pham



LỜI KẾT



Chỉ có một Gryffindor chân chính mới có thể rút thanh gươm đó ra khỏi Chiếc nón Phân loại.

Albus Dumbledore, Harry Potter & Phòng chứa bí mật

LỜI KẾT



**Trong chiếc lọ này là ánh sáng của ngôi sao Eärendil.
Mong rằng nó sẽ là nguồn sáng cho cậu nơi tối tăm,
khi tất cả ánh sáng khác đều đã tắt.**

Galadriel trao tặng chiếc lọ ánh sao cho Frodo,
trích *Đoàn hộ nhẫn*

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi bước vào hành trình khám phá bản thân và khai phá tiềm năng cá nhân với series bản tin của tôi bạn nhé! Cùng nhau, chúng ta có thể làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn!

Link đăng ký:

<https://jonathanmphan.com/vi/dang-ky-nhan-tin/>



Có hai cách để lan tỏa ánh sáng: trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương phản chiếu ánh sáng ngọn nến đó.

Edith Warton



Tôi là **Jonathan M. Pham**. Tên thật của tôi là Phạm Đăng Khoa. Rất vui được chào đón bạn đến với blog self help & khám phá bản thân của tôi!

Đối với tôi, cuộc sống là một chuỗi những phát kiến mới bất tận – thông qua blog này, tôi mời gọi bạn hãy cùng tôi dẫn thân trên cuộc “lữ hành” khám phá và phát triển bản thân đầy thú vị này.



jonathanmphan.com