



# Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

Bởi:

Joe Tye

*"Trông cậu lại lo lắng nữa rồi, Charlie. Lần này là chuyện gì thế?"*

Phải mất một lúc Charlie mới định hình lại được từ những ý nghĩ đang quẩn quanh trong đầu để trở về với thực tại, trên con đường anh đang tản bộ. Bước ra khỏi sâu thẳm của nỗi lo lắng, anh nghệt thờ trước vẻ tráng lệ của Grand Canyon (\*). Làn gió thoáng nơi sa mạc đùa nhẹ trên tóc và mặt trời sưởi ấm gương mặt làm trào dâng trong anh một cảm giác rạo rức đến tận xương sống. Sau bốn ngày leo núi, Charlie vẫn không khỏi choáng ngợp trước vẻ đẹp kỳ vĩ của một trong những nơi tuyệt nhất mà người ta thường tới thăm để thức tỉnh tinh thần.

*"Cậu có nhìn thấy những chú cừu sừng lớn ở phía trước khoảng nửa dặm đang nhìn xuống chúng ta từ trên đồi không? Hay là cặp diều hâu đang bay vòng tròn trên đỉnh tháp bên kia sông ấy?"*

Mitch Masui là một trong những người bạn thân nhất của Charlie từ những ngày ở St. John. Cậu ấy là triết gia của lớp. Bao năm nay Charlie vẫn thường tham vấn Mitch về những quyết định quan trọng của mình. Sau khi tốt nghiệp, Mitch đã bỏ qua những cơ hội kiếm bộn tiền trong kinh doanh để ở lại giảng dạy trong trường đại học.

Trước đây bạn bè cùng lớp từng thấy ái ngại cho Mitch khi thấy anh chật vật với mức lương giáo viên còn bấp bênh thì không. Tập thơ đầu tay của anh ấy, "Hãy sống với giấc mơ của bạn trước khi chúng trở thành sự thật" là một tác phẩm bán chạy trên toàn thế giới và kết quả là bây giờ có nhiều người mời cậu ấy diễn thuyết đến nỗi cậu ấy không thể nhận lời hết được. Sau tất cả những thành công ấy, Mitch vẫn là một triết gia khiêm nhường như ngày nào. Thậm chí, Mitch còn không nhận công của mình về cuốn sách, anh nói: "Mình chỉ may mắn được là dịch giả chính thức cho những bài thơ của McZen". Mặc dù ai cũng tin rằng McZen là nhân vật tương tượng của Mitch.

Chính Mitch đã rủ Charlie đi leo núi ở Grand Canyon. Charlie đang vật lộn với việc lựa chọn theo đuổi giấc mơ hay là tự mình làm kinh doanh, hay an phận mà tìm kiếm "một

Ngừng lo lắng để bắt đầu gạt hái thành công

công việc thực sự". Mitch nói rằng một tuần ở sa mạc sẽ giúp Charlie tập trung vào các ưu tiên của mình.

"Này?" Như chiếc chuông báo thức sau khi hết thời gian chờ, Mitch kéo Charlie ra khỏi những ý nghĩ đang hỗn độn trong đầu anh. "Lần này cậu đang lo lắng gì vậy? Trong đầu cậu có ý nghĩ gì nặng nề lắm hay sao mà không thể thương thức....", nói rồi Mitch dang rộng vòng tay như thể ôm trọn mọi hướng của không gian kỳ vĩ trước mặt.

"Ồ, chẳng có gì đâu", Charlie trả lời." Mình chỉ đang nghĩ đến gia đình bị ảnh hưởng thế nào vì mình thất nghiệp thôi."

Mitch đi ra khỏi con đường mòn và nhặt một hòn đá to lên, nặng chừng gần một cân Anh (\*\*). Anh ấy tung lên tung xuống như thể đang ước lượng cân nặng của nó rồi nói: "Cái này có vẻ nặng bằng nỗi lo lắng ấy của cậu đây".

Mitch bước về phía Charlie rồi mở khoá ngăn dưới chiếc ba lô của anh. "Ôi trời", Charlie kêu lên, "mình không cần phải mang thêm một hòn đá nào nữa đâu".

"Tất nhiên là không rồi", Mitch nói, "điều đó làm mình băn khoăn tại sao cậu lại đi chệch đường và nhặt mấy hòn đá nặng như vậy." Nói rồi Mitch bỏ hòn đá vào trong ba lô của Charlie, thêm vào cái túi đang đầy dần lên từ mấy ngày qua.

Lúc bắt đầu chuyến leo núi, Charlie đã đồng ý với một giao kèo của Mitch. Mỗi lần bắt gặp Charlie đang lo lắng, Mitch sẽ bỏ một hòn đá vào ba lô của bạn mình. Mang những hòn đá ấy bên mình là ẩn dụ cho cảm giác nặng nề bởi lo âu mà Charlie tự đặt lên mình. Bây giờ, Charlie đã hối hận về giao kèo ấy. Vai anh đau nhức dưới sức nặng của hơn hai mươi hòn đá kích cỡ khác nhau mà mỗi viên mới dường như nặng hơn nhiều so với những viên cùng kích cỡ trước đó. Trong khi Mitch thảnh thơi men theo con đường mòn như thể trong ba lô anh có bóng bay bơm khí Hydro thì Charlie cảm thấy mình như con la thò hàng xuống núi mà họ đã nhìn thấy hôm đầu tiên.

Mitch kéo khoá đóng ba lô của Charlie rồi vỗ mạnh. "Đi thôi nào, ông bạn." anh nói. "Một vài giờ nữa thôi chúng ta sẽ dừng chân ăn trưa và sau đó sẽ là lễ đắp ụ đá (\*\*\*)".

"Lễ gì cơ?"

"Đã đến lúc phải cởi bỏ một phần gánh nặng trên vai cậu," Mitch trả lời, "cả về thân thể và tinh thần. Còn như thế nào thì mình sẽ giải thích cho cậu vào lúc ăn trưa."

Mitch tăng tốc lên phía trước và nói với Charlie rằng anh còn phải chuẩn bị cho buổi làm lễ đó. Trước khi họ tách nhau ra, Mitch nhắc lại lời hứa của Charlie rằng bất cứ khi nào anh bắt gặp Charlie lo lắng, anh sẽ phải tự nhặt một hòn đá và bỏ thêm vào ba lô. Với động lực từ lời hứa này, trong suốt ba giờ tiếp theo Charlie chỉ để mắt tới khung cảnh xung quanh và để ý tới từng bước chân trước mặt. Khi tập trung vào bước chân của mình, anh cảm thấy bước chân của mình nhẹ hẳn, ngay cả chiếc ba lô cũng dường như

Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

nhẹ đi một chút.

Cuối cùng, Charlie nhìn thấy Mitch đang ngồi bên một dòng suối nhỏ. Anh cũng thấy bữa trưa đã được chuẩn bị sẵn sàng và Mitch cũng đã dọn gọn một khoanh đất nhỏ. Charlie thầm cảm ơn, anh bỏ chiếc ba lô nặng trĩu xuống, lấy ra chai nước, đắp nước lên mặt và uống một chút. Trong suốt bữa trưa, không ai nói gì nhiều. Sau đó Mitch bảo Charlie lấy tất cả sỏi đá trong ba lô ra đặt xuống đất. "Hãy nhìn vào tất cả những nỗi lo lắng này," Mitch kêu lên. "Chả trách mà cậu luôn cảm thấy nặng nề."

*"Mang theo những thứ không nhìn thấy được thì dễ hơn nhiều", Charlie trả lời.*

"Thật thế ư?" Mitch dùng chiếc gậy đi bộ gậy một trong những hòn đá của Charlie. "Dường như với mình thì hòn đá tinh thần có thể nặng hơn hòn đá thực rất nhiều đấy. Rõ ràng chúng là những vật cản khá lớn và thật khó có thể trút bỏ được."

"Chắc là mình phải đồng ý với cậu về điều đó," Charlie trả lời. Khi nhìn vào đồng đá, Charlie ước gì mình có thể trút bỏ những lo lắng dễ dàng như trút bỏ những viên đá này ra khỏi ba lô vậy.

"Cậu định nghĩa thế nào về lo lắng?" Mitch hỏi.

"Mình thực sự chưa bao giờ nghĩ về điều đó," Charlie trả lời. "Lo lắng, chắc là suy nghĩ về những điều tồi tệ có thể xảy đến trong tương lai".

Mitch cười và lắc đầu: "Có lẽ 99 trong 100 người đều nói như vậy, và điều đó cũng phải thôi nhưng chưa đủ. Nếu như cậu muốn bỏ thói quen hay lo lắng, đó là một thói quen và một thói quen rất tệ, thì bước đầu tiên là phải hiểu thực sự lo lắng là gì và nó làm gì với cậu. Một khi mà cậu còn lo lắng thì cậu chưa thể gặt hái thành công."

Chúng ta càng tiêu tốn năng lượng cảm xúc và tinh thần vào việc lo lắng bao nhiêu thì càng khó nhìn thấy cơ hội để đạt được mục đích, khó tìm được sự can đảm và kiên trì để đạt được những ước mơ của mình.

Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

Mitch nhặt một hòn đá lên và nhìn chăm chăm vào nó như thể đó là một quả cầu pha lê. "Bạn càng tiêu tốn năng lượng cảm xúc và tinh thần vào việc lo lắng bao nhiêu thì càng khó nhìn thấy cơ hội để đạt được mục đích, khó tìm được sự can đảm và kiên trì để đạt được những ước mơ của mình. Thực ra là mình có khá nhiều định nghĩa cho sự lo lắng. Một vài định nghĩa có thể khiến cậu ngạc nhiên đấy. Ví dụ như: Lo lắng là mất tiền."

"Ý cậu là sao, lo lắng là mất tiền ư?" Charlie hỏi Mitch, vừa nhìn bạn mình nhặt một viên đá lên và xếp vào chính giữa khoảng đất được dọn sạch.

"Chỉ thế thôi," Mitch trả lời. "Nếu cậu thực sự muốn làm việc gì đó, hoặc hơn nữa là cảm thấy cậu phải làm nó thì cậu sẽ có tiền. Nói chung, tiền sẽ đến đúng lúc đúng lượng." Mitch nhặt tiếp một hòn đá nữa rồi đặt xuống cạnh hòn đá thứ nhất. "Ngay khi cậu bắt đầu lo lắng về việc kiếm tiền cho dự án thì cũng là lúc cậu bắt đầu giết chết cái dự án đó."

"Điều đó thật nực cười", Charlie bắt bẻ, "làm sao mà lo lắng về tiền bạc lại khiến tiền càng rời xa mình được nhỉ?"

"Tớ sẽ nói cho cậu tại sao lại thế. Khi cậu lo lắng về tiền bạc, cậu nhìn nhận thế giới là nơi đầy sự thiếu thốn. Mặt khác, nếu cậu tin rằng lúc nào cậu cần tiền cậu cũng có thì cậu đang nhìn thế giới với sự dồi dào. Tiền sẽ chảy về phía của những người có tinh thần phong phú, và nó chạy trốn khỏi những người có suy nghĩ nghèo nàn thiếu thốn. Ở câu lạc bộ khởi nghiệp chúng ta, mọi người đọc cuốn sách "*Suy nghĩ và Làm giàu*" của Napoleon Hill. Ông ấy đã không đặt tên sách là "*Lo lắng và Làm giàu*" hẳn là có lí do chính đáng, cậu sẽ có xu hướng lo lắng về việc bản thân mình ở trong một ngôi nhà nghèo nàn hơn việc mình ở trong một dinh thự."

Charlie lắc đầu không đồng tình. "Vậy tại sao có biết bao người giàu có vẫn luôn lo lắng quá nhiều về tiền bạc?"

Mitch nhặt lên một hòn đá khác đặt vào chỗ còn trống. "Có nhiều tiền không phải là giàu có; giàu có là không phải lo lắng về tiền bạc. McZen đã nói rằng rỗng túi là trạng thái của ví tiền còn nghèo khổ là trạng thái của tinh thần."

Mitch mở một bàn tay hướng về phía những hòn đá đã được đồ ra từ ba lô của Charlie. "Rất nhiều trong số những hòn đá này, những lo lắng mà cậu đã mang vác trong suốt bốn ngày qua là về tiền bạc. Tất cả những lo lắng ấy có giúp cậu giàu có thêm chút nào không?"

Charlie ngượng ngùng đáp: "Không, tất nhiên là không rồi. Nhưng mỗi lần nghĩ về việc khởi nghiệp, nó khiến mình bất an."

Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

Mitch cười và đặt một hòn đá lên chóp của ụ đá. “Bạn sẽ bớt lo lắng hơn nhiều về lưới an toàn nếu bạn biết được rằng sợi dây an toàn của mình đang ở gần mặt đất như thế nào. Điều tồi tệ nhất sẽ xảy ra nếu bạn bắt đầu kinh doanh và thất bại là gì? Liệu bạn có bị tống vào nhà tù dành cho những con nợ hay bị bắt làm việc như một nô lệ chèo thuyền (\*\*\*) để trừ nợ không?”

“Tất nhiên là không rồi.” Charlie khịt khịt mũi. “Người ta đã không làm thế cả mấy thế kỷ rồi.”

“Vậy điều tồi tệ nhất có thể là gì?” Mitch tiếp tục.

“Ừm,” Charlie trả lời. “Minh chắc chắn rằng phá sản chẳng bao giờ là dễ chịu cả.” Charlie nhặt một hòn đá lên đập vào ụ đá mà Mitch đã tạo.

“Hẳn nhiên là không rồi,” Mitch nói. “Nhưng đó cũng không phải là tận thế. Bạn cứ đọc bất cứ một số nào của tạp chí *Success* hay *Entrepreneur* thì sẽ thấy những câu chuyện về một ai đó đã vượt qua tình cảnh phá sản và đi đến đại thành công và giàu có như thế nào.”

“Minh biết, Mitch, nhưng sau bao năm có một công việc thực sự rồi lương lĩnh đều đặn thì mình thấy thật lúng túng trước cảm giác bất an của việc tự kinh doanh.”

Mitch cười nhẹ. “Đây là một điều khác mà McZen đã nói: Người có công việc không bao giờ an toàn, kẻ mang sứ mệnh không bao giờ thất nghiệp.” Charlie nhớ Cheryl đã từng trích dẫn câu đó, và cô ấy nói rằng nó đã thay đổi hoàn toàn quan niệm của mình về công việc. Mitch nhặt hòn đá granite nặng một cân Anh lên, hòn đá cuối cùng mà anh nhét vào ba lô của Charlie và lại tung lên tung xuống trong tay để ước lượng. “Thời đại bây giờ, không một công việc nào cho bạn một sự bảo đảm; không một mức lương nào là đủ để bạn không phải lo lắng về chuyện tiền nong. Hãy nghĩ đến một công việc mà có thể bảo đảm suốt đời xem nào?” Mitch thách thức.

“Bác sĩ giải phẫu thần kinh”, Charlie trả lời với một thách thức.

“Thật hả? Bạn có biết bây giờ ở Philadelphia người ta gọi một bác sĩ phẫu thuật thần kinh là gì không?” Charlie nhún vai. “Này, anh phục vụ” Mitch la lên, ra hiệu gọi người phục vụ như thể đang ở trong một nhà hàng nào nhiệt.

Cả hai đều cười và Mitch tiếp tục, “Minh biết rất nhiều bác sĩ đang phụ thuộc vào lương hàng tháng. Họ kiếm được rất nhiều, nhưng họ cũng tiêu rất nhiều. Họ lo lắng về hệ thống chăm sóc sức khỏe của các công ty quản lý (managed care) việc chăm sóc và chương trình bảo hiểm sức khỏe liên bang (medicare) (\*\*\*\*), về việc họ được đánh giá thế nào và lo có thể bị kiện.” Khi Charlie đảo mắt với một nhịp điệu ngượng nghịu, Mitch cười và nói, “Bạn kỳ vọng điều gì? Mình dịch thơ để kiếm sống. “

Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

Bây giờ Mitch trở nên nghiêm túc. “Sự bảo đảm công việc duy nhất trên thế giới này là yêu thích công việc của mình, và làm nó với một sự tự tin và bầu nhiệt huyết. Nếu công việc của cậu chính là sứ mệnh của cậu chứ không phải là một việc làm, cậu sẽ bận rộn như cậu mong muốn.”

Mitch thả hòn đá granite xuống ụ đá đang cao dần. “Rất nhiều người mắc phải cái bẫy mà mình gọi là nghịch lý Ngô Khởi. Ngô Khởi sống ở Trung Hoa vào thời Chiến Quốc, khoảng 2500 năm trước. Ông ấy viết thế này trên chiến trường, những ai xác định sẽ chết trong vinh quang thì sẽ sống trong khi những kẻ chỉ mong sống sót thì sẽ chết. Trong thế giới kinh doanh cũng vậy. Nếu mục tiêu của cậu chỉ là về hưu với một khoản tiền tiết kiệm lớn, cậu sẽ không bao giờ làm được điều đó. Mặt khác, nếu cậu có đam mê thay đổi thế giới và cậu tấn công mục tiêu như một chiến binh, khoản tiết kiệm ấy sẽ tự bảo vệ nó.”

Mitch đặt một hòn đá khác lên ụ đá. “Một ụ đá là một chồng đá mà một lữ hành đắp lên để chỉ đường cho những người đi sau. Nếu cậu chú ý quan sát, Charlie, cậu sẽ thấy thế giới có đầy rẫy những ụ đá như vậy, đó là những bí quyết làm yên lòng chúng ta và hướng ta tiến đến thành công. Đó là những gì chúng ta đang làm trong chuyến đi này. Chúng ta đang xây dựng một tập hợp các chỉ dẫn có thể giúp cậu tránh bị dờ dẫm bởi những lo âu của cậu. Ví dụ như, đây là một bí kíp giúp cậu không lo lắng về tiền bạc nữa: Tự hứa sẽ có những thay đổi bản thân cần thiết để tăng khả năng kiếm tiền, giảm mong muốn vật chất cho đến khi thực sự có những thay đổi đó. Bản chất của khởi nghiệp chính là tạo ra những giá trị kinh tế bền vững cho bản thân và cho người khác. Bất kể là cậu được trả công bao nhiêu, nếu cậu đang được trả công theo giờ thì cậu chỉ có một việc làm mà thôi – Cheryl nói thế nào nhỉ? Cậu sẽ chỉ có một công việc (J-O-B) mà cuối cùng là bội bạc (Jilted), lỗi thời (Obsolete) và khánh kiệt (Broke).”

Charlie chống khuỷu tay lên ba lô, ngả người về sau và hít hà hơi ẩm của mặt trời buổi ban trưa. “Cậu có biết điều tệ nhất của tình cảnh cả phá sản, thậm chí tệ hơn cả mất toàn bộ tài sản không?” Mitch ngẩng đầu lên một cách chờ đợi, Charlie tiếp tục, “Đó chính là sự xấu hổ về việc đó, bạn cũ sẽ tránh mặt khi gặp cậu trên phố, họ sẽ nói với cậu hãy quên chuyện kinh doanh đi và kiếm một công việc với giọng thật là hả hê. Minh có thể tưởng tượng mọi người sẽ nói với con cái của họ rằng hãy cố mà học hành chăm chỉ để không phải rơi vào cảnh của ông già Charlie McKeever phá sản tội nghiệp!”

Mitch lại thêm một hòn đá vào ụ đá. “Cậu biết không, Charlie, cậu sẽ bớt lo lắng hơn nhiều về việc người khác nghĩ gì về mình nếu cậu biết được họ chẳng nghĩ đến cậu nhiều đâu.” Charlie cười phá nhưng có vẻ không phục lắm. “Hãy nghĩ xem,” Mitch nói tiếp, “suốt một tiếng đồng hồ vừa rồi cậu thoáng nghĩ tới bao nhiêu người mà cậu quen? trong ngày hôm qua hay trong tuần trước? Charlie cười và lắc đầu. “Tất cả những người đó ấy? Họ cũng không hề nghĩ đến cậu đâu. Vậy tại sao lại phải tốn thời gian nghĩ ngợi về những gì mà họ sẽ nghĩ về mình trong khi họ chẳng mảy may nghĩ đến.”

Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

Họ ngồi im lặng mấy phút trước khi Mitch lại tiếp tục. "Bạn phải chế ngự được suy nghĩ của mình chứ không thể để nó lan tràn một cách tự phát. Những ý nghĩ có ý thức giống như nước vậy. Nếu không chú ý đến, nước sẽ chảy xuống đồi, len vào các góc ngách, rãnh sâu của sự lo lắng, nỗi sợ hãi hay tuyệt vọng nơi mà chúng sẽ ngự trị cho đến khi tự mình phải bơm chúng ra khỏi đầu. Đó là xu hướng tự nhiên của bản ngã. Chỉ bằng những cố gắng thận trọng cậu mới có thể rũ bỏ được suy nghĩ khỏi những vết lún và lên đến đỉnh núi của sự dũng cảm, vui vẻ và sự thư thái."

Mitch ngồi khoanh chân lấy chiếc túi ngủ đã gấp làm gói và tựa lưng lên. "Nếu cậu để cho bản ngã bắt đầu quyết định thay mình thì cậu đang gặp nguy đấy Charlie ạ. Cái tôi ấy muốn cậu tin rằng cậu là trung tâm của vũ trụ, đó là một ý nghĩ nực cười khi mà cậu nhìn ra xung quanh và thấy những bức điêu khắc hùng vĩ kia trong công viên sa mạc này mà Chúa đã phải mất hàng triệu năm để tạo nên. Có bao nhiêu người mà cậu biết phải thức dậy trước khi họ muốn, khởi động cho tỉnh táo bằng một ấm cà phê rồi cắm đầu đi làm một công việc mà họ chẳng hề yêu thích và rồi tiếp tục làm công việc đó chỉ vì họ cần tiền và cần làm hài lòng hay gây ấn tượng với người khác?"

Charlie nhắm nghiền mắt và tập trung vào những ảo ảnh đang xoay vần giữa màu đỏ và cam trong lúc mặt trời như không muốn đóng lại. Mitch đã vừa mô tả cuộc sống của anh tại LPI trong ít nhất là hơn năm năm qua. "Thật buồn cười, Mitch ạ, nhưng hình như tất cả mọi người mình đã nói chuyện trong tháng qua đã đề cập đến bản ngã như là một bức tường lớn chắn giữa mình và những giấc mơ của mình."

Mitch cúi người và lục lọi trong những tảng đá còn lại, chọn lên một viên đá nâu xám xỉ lớn nhất trong số đó và đặt nó bên trên ụ đá hình tháp<sup>[1]</sup>. "Lo lắng là trạng thái tự nhiên của bản ngã. Khi cậu lo lắng về điều gì đó, cậu sẽ cảm thấy mình quan trọng - như thể nếu một điều gì xấu xảy ra với cậu, vũ trụ sẽ thu lại một ít. Hơn nữa, bản ngã về cơ bản là lười nhác; thật dễ dàng để lo lắng về một vấn đề hơn là làm công việc cần thiết để giải quyết vấn đề, và bản ngã thường chọn lựa việc lo lắng thay vì hành động. Cậu có bao giờ để ý không, bất kể là cậu đang làm gì, cậu luôn có cảm giác đâu đó vẫn còn những việc khác khẩn cấp hơn?"

Charlie mở mắt ra và mỉm cười. "Ngoại trừ tại thời điểm này ra, chuyện này xảy ra thường xuyên trong cuộc đời của mình."

"Hãy đặt một viên đá khác lên trên ụ đá, Charlie. Cái đó chỉ là một dạng thức khác về sự lo lắng. Bản thân mỗi người cảm giác sự quan trọng của mình khi họ phải làm nhiều điều có vẻ khẩn cấp. Khi ta lo lắng về tất cả các vấn đề của mình cùng một lúc, ta không cần phải thực sự làm bất cứ điều gì về những vấn đề đó. Đó là tình huống mà bản ngã của mỗi người thường hướng tới - chỉ toàn lo lắng và không hành động."

Ngừng lo lắng để bắt đầu gạt hái thành công

Charlie lắc đầu. "Bạn nói về bản ngã như thể đó là một phần nằm ngoài cơ thể. Nhưng nó là một phần thiết yếu của con người, phải không? Và việc có một bản ngã mạnh mẽ không phải là tốt hơn sao? "

Mitch đáp lời. "Dĩ nhiên rồi, bản ngã chỉ là một từ, một cấu trúc để mô tả một thực thể ẩn sâu trong mỗi người. Và thực thể này thường là một trong những xung đột nội tâm - như khi cậu cố gắng để quyết định giữa việc làm những gì cậu nghĩ rằng cậu muốn làm và những gì cậu nghĩ rằng người khác chờ đợi cậu làm. Đến tận cùng bản chất, đó là mâu thuẫn muôn đời giữa bản ngã và tâm hồn. "

Sau khi ném một hòn đá lứt trên mặt dòng suối nhỏ, Mitch mở nắp bình nước và hóp một ngụm, rồi đặt một hòn đá nữa lên trên ụ đá. "Bản ngã và tâm hồn luôn luôn mâu thuẫn nhau. Khi cậu lo lắng và bối rối, bản ngã sẽ kiểm soát cậu. Khi cậu bình yên và tin tưởng, tâm hồn đang làm chủ." Mitch nhặt thêm một viên đá khác và thả nó qua lại giữa hai bàn tay của mình trong lúc tiếp tục nói. "Bản ngã tìm kiếm sự an toàn còn tâm hồn tìm kiếm việc mạo hiểm. Bản ngã muốn vật chất còn tâm hồn muốn trải nghiệm. Bản ngã muốn bạn bè còn tâm hồn muốn trở thành một người bạn. Bản ngã muốn níu giữ còn tâm hồn luôn muốn buông bỏ. Bản ngã là sự lo lắng còn tâm hồn là niềm tin."

Mitch nhặt hết những viên đá còn lại từ ba lô của Charlie và đặt chúng dưới chân anh. "Đây là một định nghĩa khác: sự lo lắng là một cách hành hạ trí tưởng tượng của cậu. Thay vì sử dụng trí tưởng tượng để ước mơ một tương lai tươi đẹp, cậu sử dụng nó để tạo ra những cơn ác mộng - nghĩ đến những điều khủng khiếp mà cậu không muốn xảy ra. Sự lo lắng còn là một tấm chắn ướm bóp nghẹt trực giác của cậu. Khi cậu lo lắng, cậu đánh mất trí thông minh trực quan thiên bẩm. Và sự lo lắng chính là hậu quả của sự lo sợ".

Mitch bóp chặt hai tay thành nắm đấm và xoay tròn vào hai bên thái dương. "Lo âu là tính xấu của cảm xúc. Nó là kẻ thù sinh tử của tư duy sáng tạo và sự quyết đoán. Khi cậu quá lo lắng, hai điều tồi tệ xuất hiện để đóng chặt cánh cửa sáng tạo và trí thông minh trực quan. Điều thứ nhất, nhận thức của cậu về thực tại đang bị bóp méo, như thể cậu đang nhìn thế giới và bản thân qua những tấm gương biến hình trong khu vui chơi. Khi cậu quá lo lắng, mọi vấn đề đều trở nên khó khăn hơn so với thực tế và bản thân cậu trở nên nhỏ bé và tầm thường hơn so với thực tế.

Thử thách ở đây là phải tìm cách thay thế sự lo âu về một vấn đề bằng suy nghĩ tích cực tìm giải pháp; thay thế sự lo âu về những nguy hiểm trong tương lai bằng suy nghĩ về phương án ngăn chặn chúng.

"Điều thứ hai, cậu sẽ không thể nhìn thấy những phương án khác khi mà cậu ở trong tâm trạng lo âu và sợ hãi, những phương án mà cậu có thể dễ dàng nhìn thấy khi cậu



Ngừng lo lắng để bắt đầu gặt hái thành công

bình tĩnh và tự tin. Luôn luôn có cái gì đó để cậu phải lo lắng, vì lo lắng là một phần tự nhiên của con người. Thử thách ở đây là phải tìm cách thay thế sự lo âu về một vấn đề bằng suy nghĩ tích cực tìm giải pháp; thay thế sự lo âu về những nguy hiểm trong tương lai bằng suy nghĩ về phương án ngăn chặn chúng. Thử thách ở đây là thay đổi chủ đề; ngừng lo lắng về những khó khăn trong cuộc sống, thay vào đó tập trung vào các việc cần làm để vượt qua khó khăn trong cuộc sống."

Mitch đặt viên đá cuối cùng lên trên ụ đá và phúi nhẹ bàn tay. "Chúng ta đã xếp được một ụ đá đáng kể đó chứ, phải không? Khi chúng ta tiếp tục lên đường, chúng ta sẽ để lại tất cả những viên đá này. Chúng có thể giúp ích cho người khác tìm con đường dẫn đến sự thanh thản. Và có lẽ, khi chúng ta rời đi, cậu có thể bỏ lại những lo ngại mà những viên đá này đại diện. Cậu di chuyển nhanh hơn rất nhiều khi mà cậu mang ít đồ đạc!"

"Mình ước gì mọi việc đơn giản như thế" Charlie trả lời nhưng vẫn nhìn đăm chiêu vào đồng đá.

"Đơn giản thế đấy". Mitch nói. "Đơn giản nhưng không dễ dàng." Mitch nghiêng về phía trước và duỗi thẳng chân ra, chống cằm tay trên đầu gối để nghiêng về phía Charlie. "Cậu xuống phía dưới Grand Canyon này được bao lâu rồi nhỉ?"

Charlie nhún vai. "Tương tự như cậu, Mitch. Khoảng bốn ngày."

"Không, Charlie, đến tận bây giờ trong hầu hết thời gian chúng ta đi dạo, tâm trí của cậu đã ở một nơi khác." Mitch cười lớn và chỉ vào Charlie. "Cậu đang trải qua một trải nghiệm bên ngoài cơ thể! Cơ thể của cậu đang ở đây Grand Canyon. Nhưng tâm trí của cậu đang ở tận nơi đâu và làm việc gì cũng không ai biết. Mình đã xuống đây bốn ngày, nhưng mình nghi ngờ rằng cậu chỉ thực sự đã ở đây khoảng hơn bốn giờ thôi. Mình nói đúng không?"

Charlie mỉm cười và lắc đầu. "Đúng như cậu nói."

"Đó là bí quyết để vượt qua những lo lắng, Charlie. Hãy giữ tâm trí của cậu và cơ thể của cậu trong cùng một thời điểm. Hầu như mọi nỗi đau tinh thần là do cậu suy nghĩ vượt thời gian: hoặc cảm giác tội lỗi, hối hận và giận dữ từ quá khứ hoặc sợ hãi và lo lắng về tương lai. Khi cậu tập trung vào hiện tại, cậu có thể bắt đầu phá vỡ thói quen lo lắng. Đó là lý do tại sao McZen nói phải sống với ước mơ của cậu trước khi chúng trở thành hiện thực – biết đâu cậu không bao giờ thức dậy vào hôm sau. Những hình ảnh chạy qua tâm trí của cậu ngày hôm nay sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến kết quả cậu nhận được trong tương lai. Nếu cậu dành nhiều thời gian lo lắng rằng con cái sẽ trở thành tội phạm vị thành niên, chính những lo lắng này làm cậu hành động theo cách thực sự gây ra điều đó. Mặt khác, nếu cậu tin rằng con cậu sẽ trở nên tốt đẹp, ngay cả khi chúng phải trải qua tuổi vị thành niên thật khó khăn, thì rất có thể chúng sẽ lớn lên thành người tử tế."

Ngừng lo lắng để bắt đầu gạt hái thành công

Mitch và Charlie sắp xếp lại đồ đạc và tiếp tục chuyển đi, bỏ lại ụ đá lo lắng của Charlie. Chỉ còn tiếng bước chân trên con đường đá sỏi và tiếng quạ kêu thì thoảng phá vỡ sự im lặng trong suốt vài giờ sau đó. Cuối cùng Mitch lên tiếng: "Minh nói rằng phá vỡ thói quen lo lắng là đơn giản nhưng không dễ dàng. Chúng ta đã tìm ra cái đơn giản - giữ sự chú ý của cậu trong hiện tại và đừng quá quan tâm đến việc làm hài lòng và gây ấn tượng với người khác. Nếu cậu muốn, mình có thể chia sẻ với cậu một số hành động thiết thực đã giúp mình thoát ra khỏi thói quen lo lắng".

"Mình rất muốn biết," Charlie trả lời.

"Như mình đã nói, nó đơn giản nhưng không dễ dàng. Cậu phải nghiêm khắc với bản thân. Và bước đầu tiên là phải quan tâm chăm sóc cơ thể của cậu. Descartes (\*\*\*\*\*) đã sai khi nói rằng tâm trí và cơ thể là hoàn toàn riêng biệt; những gì diễn ra trong tâm trí hay cơ thể sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến hiệu suất của cái còn lại. Bên cạnh sự mệt mỏi và đau đớn, cậu cảm thấy thế nào trong vài ngày qua, mình muốn nói đến khía cạnh cảm xúc"?

Charlie thở sâu và vắn hai vai về phía sau. "Rất tốt!"

Mitch tiếp lời, "Một phần nguyên nhân là cậu đang chăm sóc bốn nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Điều đầu tiên chỉ đơn giản là ngủ đủ giấc. Khi cậu ngủ ít, tâm trí của cậu sẽ dễ bị suy nghĩ lo lắng và sợ hãi tấn công. Khi chúng ta ở đây trên đường mòn, không có gì để làm sau khi mặt trời lặn - không có truyền hình, không có tủ lạnh, không có báo chí. Vì vậy, chúng ta nói chuyện một lúc rồi đi ngủ, mình nghĩ cậu ngủ sớm hơn một giờ so với giờ đi ngủ thường ngày của cậu, đúng không? "

"Đúng vậy và cậu biết không? Minh thực sự còn không nhớ tới chương trình truyền hình đêm khuya, thậm chí là phần tin tức. Đặc biệt là phần tin tức."

"Điều thứ hai cậu đã làm," Mitch nói tiếp, "là có chế độ dinh dưỡng hợp lý. Cậu lườm mình khi mình đưa cho cậu một gói thuốc mỗi ngày suốt chuyến đi, nhưng việc cung cấp đầy đủ liều lượng vitamin và khoáng chất hàng ngày cho cậu nguồn sinh lực lớn hơn, từ đó tăng cường sức mạnh tinh thần của cậu. "

"Và cậu biết gì không?" Charlie hỏi. "những viên thuốc đó thực sự không phải là khó uống đến vậy đâu, nhất là khi cậu bắt đầu quen với nó."

"Đặc biệt là nếu cậu uống chúng với nước", Mitch cười lớn, "và đó là một thứ khác rất quan trọng. Trớ trêu thay, mình dám đặt cược rằng cậu uống nhiều nước khi đang trong vùng đất sa mạc này của Grand Canyon hơn là lúc cậu ở nhà. Đó là vì chúng ta chú ý đến nhu cầu nước của chúng ta, và không động đến những đồ uống chứa cafein, thứ có thể làm cậu bị mất nước ngay cả khi chúng dường như làm dịu cơn khát của cậu. Vì vậy, điều thứ ba cậu cần tiếp tục làm khi trở về nhà là uống nhiều nước mỗi ngày. Điều thứ tư mà cậu đang làm hiển nhiên là tập thể dục, có lẽ nhiều hơn cậu vẫn thường tập."

Ngừng lo lắng để bắt đầu gạt hái thành công

"Như thế vẫn còn là nói giảm đi rồi," Charlie cười nói, "bây giờ mình cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều khi mà không phải vác theo mấy viên đá trong ba lô khi đi bộ trong hẻm núi!"

"Nếu cậu đọc tất cả sách về phương pháp vượt qua trầm cảm và lo âu, Mitch tiếp tục, "một trong những chủ đề phổ biến là tập thể dục. Việc này quan trọng vì hai lý do. Thứ nhất, tập thể dục là cách an toàn để giải toả căng thẳng liên quan trực tiếp đến thể chất và cảm xúc. Thứ hai, khi cơ thể của cậu khỏe khoắn, cậu sẽ chịu đựng tốt hơn những căng thẳng xảy ra thường ngày."

Cả hai tiếp tục đi trong im lặng thêm một lúc lâu, rồi Mitch dừng lại và rút bản đồ địa hình ra khỏi ba lô của mình. "Mình muốn minh họa cho cậu thấy một điều quan trọng khác để kiểm soát những lo lắng của cậu, đó là huấn luyện sự nghi ngờ của bản thân. Đây là lời khuyên của nhà thơ vĩ đại người Đức Rilke: thói quen nghi ngờ có thể làm người ta mất phương hướng, nhưng ta có thể huấn luyện nó bằng cách bắt buộc nó đặt những câu hỏi có giá trị. Ví dụ như bây giờ mình đang nhìn vào con đường nhỏ dường như dẫn chúng ta về phía Nam và quay trở lại phía trên của hẻm vực. Đó có phải là đường mòn Grandview không? Nếu đúng thì chúng ta cần phải quẹo ở đây. Nếu không phải mà chúng ta quẹo ở đây, cho rằng đây là chỗ phải quẹo, thì chúng ta sẽ gặp nhiều rắc rối đây. Vậy ta phải làm sao?"

"Mitch, cậu là người dẫn đường. Đừng có nói với mình là cậu đang bị lạc đường!"

"McZen nói rằng nếu cậu không có câu hỏi nào thì cậu không có manh mối nào; nếu cậu không tìm kiếm thì cậu sẽ bị lạc. "

"Nghe này, Mitch, ngay lúc này mình không quan tâm tới những gì McZen nói. Có phải chúng ta bị lạc rồi không?"

"Charlie, sự nghi ngờ của cậu đang đẩy cậu vào trạng thái hoảng loạn. Khi cậu hoảng sợ, cậu ra quyết định không tốt. Cậu lãng phí năng lượng quan trọng. Hãy huấn luyện sự nghi ngờ của cậu ngay bây giờ. Việc đầu tiên, chúng ta có bao nhiêu nước uống nào - nó sẽ đủ dùng trong bao lâu trong trường hợp xấu nhất?"

"Chúng ta vừa đổ đầy mấy bình nước," Charlie trả lời, "vì vậy chúng ta có thể đủ nước dùng cho vài ngày nếu chúng ta tiết kiệm."

"Rất tốt! Cậu vừa rèn luyện được nghi ngờ của mình. Thay vì mừng tưng ra hình ảnh hai bộ xương khô trên đường mòn, bây giờ cậu biết rằng chúng ta có đủ nước để quay trở lại dòng suối nếu cần, và trong trường hợp xấu nhất chúng ta có thể đổ đầy bình nước ở suối và đi ngược trở lại con đường mòn đầu tiên đã dẫn chúng ta xuống. Hãy nhìn vào bản đồ địa hình này và đoán xem chúng ta đang đứng ở đâu, vì cậu biết nơi chúng ta khởi hành lúc sáng sớm".

Ngừng lo lắng để bắt đầu gạt hái thành công

Charlie xem xét kỹ lưỡng bản đồ và dự đoán vị trí hiện tại của họ. "Không tệ," Mitch trả lời, "cậu đủ tiêu chuẩn để làm việc cho cơ quan hành chính" Mitch chỉ vào một điểm trên bản đồ, "Đây là điểm bắt đầu của con đường mòn mà chúng ta phải xác định vì nó dẫn tới Horseshoe Mesa, điểm dừng chân của chúng ta đêm nay. Nhìn xung quanh và cho mình biết nếu cậu nhìn thấy một cấu trúc có hình dạng đặc biệt này."

Charlie chỉ vào một cấu trúc lớn phía bên phải. "Rất tốt, Charlie, thật tuyệt vời!"

"Cậu nghĩ là mình đoán đúng không?"

"Không, thực sự là không. Nhưng cậu tìm ra cái gì đó trông giống như Horseshoe Mesa. Cậu nhìn kỹ hơn đi, vẫn chưa đủ độ cao - cậu có chú ý là trên bản đồ, tháp Horseshoe Mesa cao hơn trên địa hình xung quanh, nhưng điểm mà cậu chỉ ra thì thấp hơn so với địa hình xung quanh? Cậu nghĩ sao về điểm phía xa kia?" Mitch chỉ vào một bình nguyên ở phía xa hơn vị trí mà Charlie đang quan sát.

Charlie lắc đầu. "Bây giờ mình thực sự rối trí."

Mitch trả lời. "Việc đó là tốt. Lúc này cậu có thể bắt đầu trau dồi. Cậu xem nè, hai phút trước đây cậu đã hoảng sợ. Một phút trước cậu nghĩ rằng cậu biết đáp án. Bây giờ cậu đã sẵn sàng đặt câu hỏi. Cậu đang học cách huấn luyện sự nghi ngờ của bản thân." Mitch hướng dẫn Charlie phương pháp đọc bản đồ một cách chính xác và giúp anh tự tin khi tìm cung đường mòn sẽ dẫn họ ra khỏi hẻm núi. Charlie nghĩ rằng, nếu không có gì khác, chuyến đi này sẽ cho anh cách suy nghĩ hoàn toàn mới về các nhà thơ.

Mitch nói tiếp. "Có ba điều nữa giúp cậu đối phó hiệu quả hơn với lo lắng. Điều đầu tiên là hãy làm theo những kinh nghiệm cổ điển, chuẩn bị cho tình huống xấu nhất, nhưng hy vọng tình huống tốt nhất sẽ xảy ra. Đó thực sự là những gì mà chúng ta đã thực hiện trong cuộc hành trình này. Chúng ta mang theo tất cả vật dụng khẩn cấp dù chúng ta không mong phải sử dụng, nhưng nó có thể cứu sống người ta trong một số hoàn cảnh nhất định. Chúng ta không để nỗi sợ bị rắn cắn hay treo chân ngăn cản chúng ta tận hưởng chuyến đi, nhưng khi biết chắc rằng nếu việc đó có xảy ra thì chúng ta vẫn dễ dàng ứng phó được."

"Điều thứ hai là thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực và bi quan của cậu. Khi chúng ta trở về, mình sẽ giới thiệu cho cậu một người phụ nữ có khả năng thối miên người khác. Đó là một trải nghiệm vô cùng mãnh liệt có thể giúp cậu loại trừ kiểu suy nghĩ tiêu cực và vượt ra khỏi thói quen xúc cảm."

Sống Hôm nay, Hướng tới Ngày mai". Bí ẩn của hạnh phúc là phải tập trung sự chú ý của bản thân trong hiện tại, nhưng chìa khóa của thành công là phải nhìn về tương lai.

"Và điều cuối cùng cũng từ một bài thơ của McZen. Bài thơ viết rằng, khi cậu đang lo âu về tương lai cậu nên tập trung vào những việc phải làm trong ngày hôm nay, và khi cậu lo âu về những gì đang xảy ra hôm nay, cậu nên giữ tầm nhìn của mình ở tương lai. Đây là một biến thể từ lời khuyên có vẻ nghịch lý của McZen "Sống Hôm nay, Hướng tới Ngày mai". Bí ẩn của hạnh phúc là phải tập trung sự chú ý của cậu trong hiện tại, nhưng chìa khóa của thành công là phải nhìn về tương lai. Làm thế nào để thực hiện cả hai cùng một lúc? Mình không có câu trả lời cụ thể dành cho cậu, nhưng mình biết rằng đó chính là những gì cậu phải làm để tạo ra hạnh phúc và thành công"

Đêm đó là đêm cuối cùng họ ở trong hẻm núi của chuyến đi này, hai người bạn nằm ngủ dưới bầu trời đầy sao. Trời không trăng và Charlie chưa bao giờ được ngắm bầu trời đẹp như thế này. Anh luôn tin rằng bất cứ khi nào anh nhìn thấy sao băng, nó báo hiệu những điều tốt đẹp. Đêm đó, bầu trời dường như trở nên sống động hơn. Charlie ngủ thiếp đi với một nụ cười trên môi.

---

(\*) Hẻm Núi Lớn, một địa danh du lịch nổi tiếng ở bang Arizona, Mỹ

(\*\*) *1 cân Anh (1 pound) = 454 gram*

(\*\*\*) ụ đá hình tháp (cairn) được xếp từ những viên đá nhỏ dùng để đánh dấu vị trí hay chỉ đơn thuần để thư giãn.

(\*\*\*\*) Nô lệ chèo thuyền là những nô lệ bị buộc phải đẩy mái chèo trên những con thuyền gỗ lớn. Họ thường là những tội phạm phải chịu hình phạt.

(\*\*\*\*\*) Managed care và Medicare là hai chương trình/hệ thống quản lý việc chăm sóc sức khỏe ở Mỹ

(\*\*\*\*\*) Một triết gia người Pháp vào thời thế kỉ 16-17