

Adam J. Jackson

mặt phải

THE FLIPSIDE

ĐI TÌM
NHỮNG CƠ HỘI
TIỀM ẨN
TRONG
CUỘC SỐNG

Dịch giả: TRẦN ĐĂNG KHOA
UÔNG XUÂN VY



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

LỜI GIỚI THIỆU

PHẦN MỞ ĐẦU

GIỚI THIỆU

PHẦN MỘT: SỰ KHÁM PHÁ – ĐI TÌM MẶT PHẢI

CHƯƠNG 1 ĐƯỜNG ĐẾN MADRID

CHƯƠNG 2 XÁC ĐỊNH NHỮNG KHOẢNH KHẮC

CHƯƠNG 3 KHỦNG HOẢNG VÀ CƠ HỘI

CHƯƠNG 4 CUỘC SỐNG THAY ĐỔI: KHI ĐIỀU TÒI TỆ XẢY RA

CHƯƠNG 5 HAI MẶT CỦA TỔN THƯƠNG

CHƯƠNG 6 NHỮNG LÝ DO ĐỂ LẠC QUAN

PHẦN HAI: CON ĐƯỜNG – NHỮNG BƯỚC TÌM KIẾM MẶT PHẢI

CHƯƠNG 7 ĐI TÌM MẶT PHẢI

CHƯƠNG 8 NHỮNG KỶ VỌNG LỚN LẠO: BÍ QUYẾT CỦA NGƯỜI LẠC QUAN

CHƯƠNG 9 TƯ DUY CỦA DOANH NHÂN: LUÔN TÌM KIẾM NHỮNG CƠ HỘI TIỀM ẨN

CHƯƠNG 10 CHUYỂN HÓA Ý NGHĨA CUỘC SỐNG: NHỮNG CÂU HỎI THEN CHỐT

CHƯƠNG 11 ƯỚC VỌNG KHÔNG THÀNH VÀ NHỮNG
HƯỚNG ĐI MỚI: TÌM KIẾM TƯƠNG LAI

CHƯƠNG 12 DI SẢN CỦA EDISON: TRIẾT LÝ SỐNG

CHƯƠNG 13 NGHỆ THUẬT NHÌN NHẬN: BIẾN CÁI KHÔNG
THỂ THÀNH CÓ THỂ

CHƯƠNG 14 NHẬN THỨC VỀ NHỮNG GÌ CÓ THỂ: NIỀM HY
VỌNG CHO TƯƠNG LAI

CHƯƠNG 15 BA CON ĐƯỜNG: ĐI TÌM Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

CHƯƠNG 16 YẾU TỐ QUAN HỆ XÃ HỘI: HÃY CÓ THẬT
NHIỀU NGƯỜI TỐT XUNG QUANH BẠN

CHƯƠNG 17 TẬP TRUNG TÂM TRÍ: TÌM KIẾM SỨC MẠNH
BÊN TRONG

CHƯƠNG 18 KẾT LUẬN

PHẦN BA: SUY NGẪM VỀ MẶT PHẢI

PHẦN KẾT

CHÚ THÍCH VÀ NGUỒN THAM KHẢO

LỜI CẢM ƠN

LỜI GIỚI THIỆU

“Cuộc sống là một thử thách, hãy vượt qua nó.”

Mẹ Teresa

Con người chúng ta đa số ai cũng phải chịu đựng những tổn thương nặng nề, ít nhất là một lần trong đời: công việc kinh doanh thất bại, bị mất việc sau nhiều năm phấn đấu, gia đình tan vỡ, một người thân yêu qua đời, bị chẩn đoán bệnh ung thư, bị tai nạn nghiêm trọng, v.v...

Thực tế đã chứng minh rằng có những người vượt qua được những tổn thương to lớn đó và ngày càng mạnh mẽ hơn. Nhưng ngược lại, cũng có những người bị khuất phục hoàn toàn và đi đến kết cục bi thảm.

Sau khi đọc xong quyển sách Mặt Phải mà bạn đang cầm trên tay đây, bạn sẽ không chỉ hiểu được sự khác biệt giữa hai loại người trên, mà quan trọng hơn cả, bạn sẽ học được cách “biến đau thương thành sức mạnh”, vượt lên trên mọi thử thách lớn nhỏ để có một cuộc sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn và thành công hơn.

Những câu chuyện “người thật việc thật” tràn đầy cảm hứng trong quyển sách này sẽ khiến bạn kinh ngạc trước tinh thần bất khuất của con người khi đứng trước những khó khăn trở ngại tưởng chừng như không thể vượt qua được. Bạn sẽ cảm thấy không còn sợ hãi nữa, mà thay vào đó bạn sẽ sẵn sàng đối diện với những gì mà cuộc sống mang lại, bước qua nó và hướng tới một tương lai tươi sáng.

Không chỉ đơn giản là những câu chuyện, quyển sách này còn hướng dẫn bạn từng bước thật cụ thể để bạn cũng có thể mạnh mẽ, kiên cường và bất khuất vượt lên trên mọi khó khăn thử thách của cuộc đời này. Để rồi một ngày bạn nhận ra rằng, nếu những khó khăn và thử thách không thể quật ngã bạn, thì chúng sẽ biến thành những tấm huân chương gắn lên ngực áo của bạn – một con người hạnh phúc và thành công nhờ trái tim quả cảm của mình.

Đôi khi, trong những thời khắc đen tối nhất, điều chúng ta cần chỉ là một niềm tin vào cuộc sống, để có thể bật lên mạnh mẽ, kiên cường. Hãy nhìn vào “mặt phải” của cuộc sống và bạn sẽ tìm thấy “người anh hùng” bên trong mình. Hãy luôn nhớ rằng, bạn xứng đáng có được hạnh phúc và thành công trong cuộc đời này cho dù ra sao đi nữa.

Trần Đăng Khoa & Ưông Xuân Vy

PHẦN MỞ ĐẦU

“Cuộc sống này đầy rẫy khổ đau, nhưng cũng đầy vinh quang chiến thắng.”

Helen Keller

MỘT CẬU BÉ chỉ mới mười hai tuổi ngồi cúi mặt, nắm chặt hai tay bồn chồn chờ đợi câu trả lời của bác sĩ. Vị bác sĩ là một người đàn ông gầy, cao lêu nghêu, khoảng ngoài sáu mươi tuổi. Nhìn ông không có vẻ gì là nhiệt tình cả. Ông có mái tóc hoa râm mượt, mũi cao và đôi môi mỏng. Ông đeo cặp kính gọng tròn và nhỏ khiến đôi mắt xám nhạt của ông trông giống hai hòn bi ve. Ông cầm mớ giấy tờ lên, vuốt thẳng các góc rồi lại đặt xuống, đoạn ông tháo kính ra và nhìn thẳng vào cậu bé.

“Ta rất tiếc, con trai” – vị bác sĩ bắt đầu – “Nhưng căn bệnh của con không thể nào chữa khỏi hoàn toàn. Nếu ta làm theo những gì con yêu cầu, tức là ta làm hại con. Con nên học sống chung với bệnh tật, càng sớm càng tốt.”

“Nhưng nếu bác sĩ có thể...” – cậu bé cất lời.

“Hãy nghe ta” – ông ngắt lời – “Đó là điều tốt nhất.”

Đôi mắt cậu bé bắt đầu ngân ngấn nước. Lồng ngực cậu như bị bóp nghẹt. Cậu bé đứng dậy, lầm lũi rời khỏi căn phòng.

Thứ mà cậu đang phải chịu đựng là một chứng bệnh ngoài da, bệnh vẩy nến. Biểu hiện của bệnh này là những mảng đỏ trên da, phía trên có vảy dày màu trắng. Trong nhiều trường hợp, vẩy nến tập trung ở khuỷu tay và đầu gối của bệnh nhân, một số khác bị ở da đầu. Nhưng ở cậu bé này, vẩy nến lan ra toàn thân và dày lên nhiều lớp.

Lần đầu tiên cậu để ý thấy triệu chứng của bệnh là vào một buổi sáng, cách đây mới hai tháng, từng cụm lốm đốm đỏ xuất hiện hai bên bụng cậu. Nhưng vài tuần trở lại đây, các đốm đỏ trở nên to hơn và lan khắp người cậu bé.

Rồi cậu đến gặp bác sĩ trong trường, không phải để xin thuốc men bởi bác sĩ riêng của gia đình cậu đã nói rõ rằng bệnh này không có thuốc chữa. Điều mà cậu muốn nhờ, đúng hơn là van xin vị bác sĩ của trường ấy là mảnh giấy xác nhận miễn thể dục để cậu khỏi phải tham dự giờ học bơi.

Khi đi dọc hành lang để rời khỏi tòa nhà, cậu bé không cảm được nước mắt. Cậu chẳng còn để ý tới ai hay bất cứ điều gì chung quanh, điều duy nhất trong đầu cậu lúc này là các học sinh khác sẽ phản ứng ra sao khi cậu xuất hiện ở lớp học bơi trông giống một kẻ bị bệnh hủi. Rồi những câu hỏi quen thuộc cứ quay cuồng trong đầu cậu đến mức cậu thấy buồn nôn. “Tại sao lại là tôi? Tại sao chuyện này lại phải xảy đến với tôi? Tại sao cuộc sống lại bất công đến thế?”

Đột nhiên, cậu cảm thấy một bàn tay đặt lên vai mình. Khi quay lại, thầy chủ nhiệm Greenstein đã đứng kế cậu tự bao giờ. Thầy Greenstein có vóc người nhỏ bé, chỉ cao hơn cậu học trò vài phân. Thầy mặc bộ vét xám với áo sơ mi trắng, thắt cà vạt màu xanh biển. Thầy là người điềm tĩnh, giọng nói nhỏ nhẹ, và rất được các học sinh trong lớp yêu mến.

“Sao vậy em?”, thầy Greenstein hỏi.

“Không có gì ạ”, cậu bé thở dài và quệt nước mắt.

“Lại đây ngồi với thầy. Chỉ một chút thôi”, thầy Greenstein cố nài.

Thầy Greenstein và cậu bé ngồi xuống băng ghế đá dưới một tán cây sồi lớn bên ngoài khuôn viên trường.

“Bây giờ hãy nói cho thầy biết điều gì khiến em buồn? Biết đâu thầy giúp được.”

“Không ai giúp em được đâu”, cậu bé làu bàu.

“Ừ, thì ít nhất em cũng nói cho thầy nghe xem sao”, thầy Greenstein nói.

Cậu bé xắn tay áo lên, để lộ ra những đốm vảy lớn đỏ ửng và kể sự tình. Khi cậu nói xong, thầy Greenstein đặt tay lên vai cậu và bảo:

“Ai đứng lớp bơi lội của em?”

“Thầy Cunningham ạ.”

“Em biết không, nếu em muốn, chúng ta có thể đến gặp thầy Cunningham và chắc chắn chúng ta có thể thuyết phục thầy ấy miễn cho em môn đó.”

“Thật không ạ?”

“Chắc chắn. Nhưng trước khi chúng ta làm việc đó, để thầy kể cho em nghe chuyện này. Khi thầy được bảy tuổi, bố của thầy qua đời và thầy bắt đầu mắc chứng nói lắp. Cũng như chứng bệnh ngoài da của em, bệnh của thầy xảy đến rất nhanh, gần như chỉ sau một đêm. Tình hình tồi tệ đến nỗi, cũng giống như em, thầy không muốn đến trường nữa. Thầy sợ những học sinh khác sẽ lấy mình ra làm trò cười. Thế là thầy và mẹ thầy suốt ngày tranh cãi về chuyện đi hay không đi, nhưng cuối cùng thầy biết mình phải tiếp tục đến lớp. Và thầy mừng là mình đã đến trường. Bởi nếu không, thầy đã là đứa thất học. Thầy không thể trở thành thầy giáo và chắc chắn là không ngồi cạnh em đây.”

Thầy Greenstein nhìn vào mắt cậu học trò nhỏ, “Mọi khó khăn mà chúng ta đối mặt trong cuộc sống này đều có mặt phải của nó.”

“Mặt phải là gì cơ chứ?”, cậu bé lăm bằm.

“Mọi khó khăn hay trở ngại đều chứa đựng bên trong nó một cơ hội lớn, đôi khi còn lớn hơn cả bản chất của vấn đề. Mặt phải chính là cơ hội ấy.”

Cậu bé kéo tay áo lên, “Làm gì có mặt phải nào trong cái thứ này hở thầy? Cơ hội nào cho một kẻ trông như cùi hủi trước mặt tất cả học sinh khác?”

Thầy Greenstein trả lời, “Xem nào, chúng ta hãy suy nghĩ một phút... Xem liệu chúng ta có thể tìm được mặt phải của vấn đề hay không.”

GIỚI THIỆU

“Trong mỗi khó khăn đều tiềm ẩn một cơ hội to lớn đủ để quét sạch khó khăn đó. Những câu chuyện thành công vang dội đều được viết nên bởi những người biết chấp nhận khó khăn và biến nó thành cơ hội.”

Joseph Sugarman

LẦN ĐẦU TIÊN tôi gặp người đã tìm ra mặt phải của cuộc sống là vào tháng hai năm 1981, một buổi tối mùa đông lạnh lẽo. Thật ra, tối hôm đó tôi được gặp những hai chứ không phải chỉ một con người đặc biệt, cả hai đều kể về những sự kiện quan trọng đã làm thay đổi cuộc đời họ. Dù không nhớ tên hai con người đó nhưng những gì xảy ra tối hôm ấy vẫn đọng lại trong tôi, chẳng thể nào quên được.

Lúc đó tôi vừa xem xong một vở kịch ấn tượng do đội kịch sinh viên của trường Đại học Southampton trình diễn có tựa đề *Whose Life Is It Anyway?* (VẬY ĐÂY LÀ CUỘC SỐNG CỦA AI?). Nội dung vở kịch kể về một người đàn ông tỉnh dậy trong bệnh viện, sau một tai nạn xe hơi thảm khốc, và bàng hoàng nhận ra mình bị liệt cả tay chân. Từ cổ trở xuống ông hoàn toàn không có cảm giác và không thể nhúc nhích được gì.

Nội dung vở kịch cực kỳ cuốn hút. Trước khi tai nạn xảy ra, người đàn ông ấy là một nghệ sĩ suốt ngày chỉ biết có công việc. Khi biết mình bị liệt và không cam lòng với viễn cảnh không còn điều khiển được bất cứ thứ gì, người đàn ông đã thỉnh cầu những người có chức trách trong bệnh viện về một cái chết nhân đạo. Khi bệnh viện từ chối lời đề nghị của ông, ông đã khởi kiện để đòi quyền được chết.

Đó quả là một kịch bản hay, lột tả được cuộc đấu tranh đầy cảm động của một người đàn ông với đầu óc minh mẫn, hóm hỉnh, tràn đầy sức sống bị mắc kẹt trong một cơ thể vô dụng. Đồng thời nó cũng nêu bật lên những tranh cãi xoay quanh cái chết nhân đạo trên phương diện pháp lý và đạo đức. Trong quá trình theo đuổi đấu tranh pháp lý, người đàn ông bỗng cảm nhận những khác biệt rõ rệt trong

cuộc đời mình. Ông bắt đầu thiết lập mối quan hệ với mọi người xung quanh, và chính những thử thách trong vụ kiện đã khiến cuộc sống thường nhật của ông trở nên có ý nghĩa. Tôi sẽ không nói cho bạn nghe về kết cục của vở kịch; tôi chỉ nói rằng nếu bạn có dịp xem vở kịch đó (hoặc bộ phim được chuyển thể do Richard Dreyfuss đóng), tôi cam đoan bạn sẽ có một buổi tối đáng nhớ và nhiều suy ngẫm.

Là một sinh viên theo học ngành Luật, tôi đặc biệt thích vở kịch này bởi ngay tại thời điểm đó chúng tôi đang tìm hiểu những tranh cãi về mặt pháp lý và đạo đức xoay quanh cái chết nhân đạo trong khóa học của mình. Một trong những vấn đề chính mà vở kịch nêu lên là liệu người ta có đủ tỉnh táo và tinh thần ổn định để đưa ra một quyết định sáng suốt ngay sau khi phải chịu một tổn thương sâu sắc cả về thể xác lẫn tinh thần hay không. Nếu không, thì cần một khoảng thời gian bao lâu, hoặc cần kiểm tra những gì nhằm xác định người đó có đủ khả năng đưa ra một quyết định dựa trên lý trí?

Buổi diễn kịch năm 1981 này đặc biệt đáng nhớ bởi sau khi vở kịch kết thúc đã diễn ra một cuộc thảo luận cởi mở về những vấn đề mà cốt truyện nêu ra. Đạo diễn của vở kịch được mời lên sân khấu cùng với một giáo sư Luật, một giáo sư Tâm lý học và hai người đàn ông khác, cả hai đều ngồi xe lăn.

Vị giáo sư Luật nói về những vấn đề cần được cân nhắc khi xem xét việc hợp pháp hóa cái chết nhân đạo. Ở Vương quốc Anh, tự tử không bị xem là tội hình sự, do đó người ta có thể lập luận rằng việc giúp một người mong muốn tìm đến cái chết nhưng lại không đủ năng lực để tự sát thì không thể bị coi là phạm tội hình sự. Nếu một người mà bạn yêu thương đang phải chịu đau đớn và yêu cầu bạn giúp họ chấm dứt nỗi đau đớn đó bằng cách đưa cho họ nguyên một lọ thuốc, thì bạn có đưa không? Với việc làm đó, liệu bạn có bị buộc tội giết người hay ngộ sát không?

Nếu một người lành lặn được phép nốc hết một lọ thuốc để kết liễu đời mình thì tại sao một người tàn tật lại bị phủ nhận cái quyền tương tự, chỉ vì người đó không thể tự mình cầm lọ thuốc lên?

Luật pháp đánh giá mức độ cấu thành tội phạm như thế nào đối với hành động giúp đỡ người khác chấm dứt cuộc sống? Rõ ràng, hầu hết mọi người sẽ không ngần ngại chấm dứt sự đau đớn cho một con vật, vậy tại sao chúng ta không dành lòng thương cảm đó cho con

người? Càng suy nghĩ về vấn đề này thì ta lại càng nhận ra rằng điều đó thật hiển nhiên. Một trong những câu hỏi lớn chưa có lời đáp là phải mất bao lâu sau tổn thương thì một người có nguyện vọng tự tử mới được tuyên bố là đủ tỉnh táo để có thể đưa ra một quyết định hợp lý.

Nhà tâm lý học tiếp tục cuộc thảo luận và giải thích rằng bất cứ tổn thương nào cũng đều gây ra ảnh hưởng đến nhận thức và lối cư xử của con người. Điều này được biết đến như là triệu chứng rối loạn căng thẳng sau tổn thương và thường xảy ra trong vòng ba tháng đầu tiên sau một chấn thương tâm lý. Tuy nhiên, có khi cả năm sau các triệu chứng rõ rệt của căn bệnh mới xuất hiện như trầm cảm, có xu hướng tự vẫn, gặp ác mộng, hay nổi giận và hồi tưởng về những việc đã qua.

Đối với cá nhân phải chịu đựng một trong những dạng tổn thương tồi tệ nhất về thể xác lẫn tinh thần là việc mất khả năng điều khiển gần như toàn bộ cơ thể cùng với tất cả các di chứng mà tổn thương để lại, thì không có cách nào để biết người đó có khả năng đưa ra quyết định mang tính lý trí hay không. Với tất cả những lý do đó, nhà tâm lý học đã lập luận rằng người bệnh không có khả năng đưa ra một quyết định dứt khoát như vậy trong vòng ba tháng đầu tiên sau chấn thương.

Đến lúc này, hai người đàn ông ngồi xe lăn bắt đầu nói chuyện với khán giả. Những gì họ nói ra đã để lại trong tôi một ấn tượng sâu sắc và khó phai đến nỗi hai mươi lăm năm sau tôi vẫn nhớ như in. Họ giải thích rằng trong những tuần lễ đầu sau vụ tai nạn, họ chỉ muốn chết. Nhưng trong những tháng tiếp theo, cuộc sống và nhân sinh quan của họ bắt đầu thay đổi. Họ phải đối mặt với các thử thách mới mỗi ngày; những thử thách mà trước khi xảy ra tai nạn chẳng gây ra cho họ chút khó khăn nào, như việc tắm rửa và thay đồ mỗi buổi sáng, giờ đây lại quả là thách thức. Vụ tai nạn buộc họ phải đánh giá lại cuộc sống của mình, cả những hy vọng, ước mơ và khát khao. Cả hai đều nói rằng chính điều này đã đem đến một thứ mà họ chưa từng mong đợi. Cả hai người đàn ông, theo cách của riêng mình, đã tìm được nghị lực sống.

Điều mà tôi kinh ngạc nhất là cả hai người đàn ông này đều nói rằng so với thời gian trước khi gặp tai nạn, cuộc sống của họ giờ đây lại trở nên phong phú và họ mãn nguyện hơn nhiều. Họ tuyên bố

rằng bây giờ họ cảm thấy hạnh phúc hơn và thậm chí cả hai còn khẳng định vụ tai nạn là “điều tốt nhất từng xảy đến với họ”. Tôi cảm thấy choáng váng vì những lời nói đó. Làm sao một người có thể nói về tai nạn đã biến họ thành phế nhân suốt đời gắn liền với chiếc xe lăn là điều tốt nhất đã xảy đến với họ?

TẤM NGÂN PHIẾU AN SINH XÃ HỘI TRỊ GIÁ 105 ĐÔ MỸ VÀ CÔNG THỨC NẤU MÓN GÀ RÁN

Khi Harland Sanders mất đi công việc kinh doanh chính tay ông gây dựng suốt một thời tuổi trẻ, ông đã 65 tuổi, dù chuyện xảy ra không phải do lỗi của ông. Vào thời điểm mà nhiều người trạc tuổi ông hoặc nghỉ hưu hoặc đang chờ ngày nghỉ hưu thì Harland lại phải đương đầu với nguy cơ phá sản. Ông nhận ra mình chỉ còn tấm ngân phiếu an sinh xã hội trị giá 105 đô Mỹ để sống hết quãng đời còn lại. Tình cảnh này hóa ra lại là một trong những điều tốt nhất xảy đến với Harland, bởi chính việc kinh doanh thất bại đã trở thành xúc tác cho một điều đáng kinh ngạc. Harland đã không ngừng làm việc để đi tìm mặt phải của nghịch cảnh.

Việc Harland có thể tìm thấy mặt phải của nghịch cảnh không phải do ngẫu nhiên. Ông không lạ gì những thời điểm khó khăn. Sinh ra vào ngày 9 tháng 9 năm 1890 tại tiểu bang Indiana của nước Mỹ, tuổi thơ của Harland hoàn toàn không êm đẹp. Trước sinh nhật lần thứ sáu của mình, bố ông qua đời và mẹ ông buộc phải ra ngoài kiếm việc nuôi sống gia đình.

Thay vì được đến trường, Harland chịu trách nhiệm chăm sóc cậu em trai ba tuổi và cô em gái còn ẵm ngửa. Harland phải nấu ăn và lau dọn cho các em. Bằng tất cả khả năng của mình, Harland làm xuất sắc cả hai việc đó. Theo lời mẹ ông, chưa tròn bảy tuổi, Harland đã nổi tiếng trong vùng là người biết nấu nhiều món ăn ngon.



Lên 10 tuổi, Harland có được việc làm đầu tiên ở một nông trại gần đó với mức lương 2 đô Mỹ một tháng. Và khi ông 12 tuổi, mẹ ông đi bước nữa và ông rời căn nhà đang sống, gần Henryville, Indiana để đến làm việc cho một trang trại ở Greenwood. Trong những năm tiếp theo, ông trải qua rất nhiều nghề, đầu tiên là nhân viên bán vé tàu điện tại New Albany ở tuổi 15. Sau đó vào năm 16 tuổi, ông trở thành binh nhì phục vụ sáu tháng trong quân đội ở Cuba.

Vài năm sau, Harland làm nhân viên cứu hỏa cho ngành đường sắt, theo học Luật bằng loại hình đào tạo từ xa, thực hành trong phòng Tư pháp của tòa án Hòa Bình, bán bảo hiểm, lái phà chạy bằng hơi nước trên sông Ohio, bán lớp xe, và cuối cùng là điều hành một trạm dừng dành cho xe tải đường dài ở Corbin, bang Kentucky.

Năm 40 tuổi, Harland nảy ra một sáng kiến mới. Ông bán thức ăn cho các hành khách dừng chân tại trạm của ông. Lúc đó ông chưa có nhà hàng, nhưng ông vẫn có thể phục vụ khách với các món ăn địa phương đơn giản ngay trên chiếc bàn ăn của chính mình trong khu nhà ở của trạm.

Chỉ sau một thời gian ngắn, Harland nhận ra đây là cơ hội thật sự để mở rộng việc kinh doanh ngoài ga-ra sửa xe hiện tại. Thế là ông quyết định mở một nhà hàng ở bên kia đường, đủ chỗ cho 142 người. Chẳng bao lâu sau, những món ăn ngon nấu tại nhà đã khiến danh tiếng Harland ngày một lan xa. Nhà hàng của ông được đưa vào cẩm nang Những Món Ăn Ngon trong vùng. Năm 1935, Harland được Thống đốc bang – Ruby Laffoon – trao bằng khen nhằm ghi nhận sự đóng góp của ông cho văn hóa ẩm thực của bang.

Rồi cuộc đời thay đổi, vào giữa thập niên 50, chính phủ quy hoạch mở một con đường cao tốc liên bang đi vòng qua thị trấn Corbin, đổi hướng hoàn toàn hệ thống giao thông hiện tại, và cả lượng khách hàng của Harland nữa. Harland đã 65 tuổi. Chỉ mới vài tháng trước, ông còn trong tay một công việc kinh doanh phát đạt và những tưởng rằng ông có thể thoải mái nghỉ hưu bất cứ khi nào mình muốn. Vậy mà giờ đây ông đang đối mặt với nguy cơ phá sản. Ga-ra sửa xe và nhà hàng của ông bị mang ra bán đấu giá. Sau khi trả xong món nợ cuối cùng, Harland còn lại tám ngàn phiếu phúc lợi xã hội trị giá 105 đô Mỹ để sinh sống.

Tuy nhiên, chỉ trong vòng vài năm, Harland nhìn lại biến cố đã

xảy đến với mình, khi con đường cao tốc mới mở khiến ông mất hết công việc kinh doanh. Ông không xem nó là một thảm họa, mà ngược lại, chính là cơ hội để ông có được tiếng tăm và thành công hơn cả những gì ông từng mơ ước, thậm chí không thể có được nếu ga-ra sửa xe và nhà hàng cũ của ông vẫn còn tồn tại.

Lẽ ra với việc kinh doanh phá sản, mất kế sinh nhai mà nguyên nhân không phải do mình, Harland sẽ dễ dàng bỏ cuộc. Đặc biệt ở độ tuổi đó của cuộc đời, ai có thể trách ông nếu ông tỏ ra cay cú và bực bội? May mắn thay cho Harland, ở thời đó chuyện kiện tụng và đòi bồi thường từ chính phủ của bang không dễ dàng như bây giờ.

Thay vì phàn nàn hay tìm người để trách cứ, Harland lên đường tìm kiếm mặt phải của nghịch cảnh và ông tìm được nó trong một thứ không ai ngờ – công thức rán gà!

Harland thừa biết công thức rán gà của ông đặc biệt và đã được nhiều khách hàng ưa chuộng. Vì thế, chỉ có trong tay duy nhất bí quyết chế biến món gà – sự pha trộn của mười một loại thảo mộc và gia vị – ông đã đi khắp đất nước, vào hết nhà hàng này đến nhà hàng khác với hy vọng một vài chủ nhà hàng nào đó sẽ thích và sẵn sàng trả tiền để có được công thức của ông. Harland đã rán rất nhiều gà cho các chủ nhà hàng và nhân viên của họ ăn thử. Nếu họ có vẻ thích, ông sẽ bắt đầu thương lượng rằng nhà hàng phải trả cho ông 5 xu trên mỗi con gà họ bán ra, thỏa thuận này không có giấy tờ, chỉ bằng một cái bắt tay.

Phần còn lại của câu chuyện, theo cách người ta vẫn nói, ông đã đi vào lịch sử. Năm 1964, Harland, với biệt danh “Đại tá”, đã mở được 600 cửa hàng nhượng quyền thương hiệu cho món gà rán của mình trên toàn nước Mỹ và Canada. Cũng trong năm đó, ông đã bán cổ phần của mình trong một công ty ở Mỹ với giá 2 triệu đô cho một nhóm các nhà đầu tư. Tuy vậy Đại tá vẫn là gương mặt đại diện và là người phát ngôn cho công ty. Năm 1976, sau một cuộc khảo sát độc lập, Đại tá đã được bầu chọn là nhân vật có tên tuổi thứ hai trên thế giới.



Ngày nay, chuỗi nhà hàng KFC (viết tắt của Gà Rán Kentucky) của Đại tá Sanders có mặt tại hơn 82 quốc gia trên thế giới và phục vụ khoảng 2 tỷ bữa ăn mỗi năm.

Cho đến khi ông không may mắc bệnh bạch cầu và qua đời năm 1980 ở tuổi 90, Đại tá đã đi hơn 400.000 km mỗi năm để thăm hết vương quốc KFC mà ông sáng lập. Và tất cả những thành công này được bắt nguồn từ một người đàn ông mất hết mọi thứ ở tuổi 65 nhưng quyết không đầu hàng số phận. Không còn gì hơn ngoài một tấm ngân phiếu phúc lợi xã hội 105 đô Mỹ và công thức rán gà, ông đã tìm ra mặt phải của nghịch cảnh.

MỈM CƯỜI TỪ HÀM RĂNG GÃY

Simon Purchall gặp tai nạn khi đang đi xe đạp, nó tặng anh một mồm đầy răng gãy, và còn có thể khiến anh sạt nghiệp. Trên đường đạp xe về nhà sau giờ làm, anh rẽ vào một khúc cua và bị lạc tay lái,

văng ra khỏi xe. Anh té sấp mặt, quai hàm đập vào vỉa hè. Ban đầu, anh tưởng chỉ vài cái răng bị mẻ nhưng thật ra có tới bốn cái bị tổn thương nghiêm trọng. Sau khi thăm khám kỹ lưỡng, nha sĩ của Simon cho biết bốn cái răng của anh đã bị gãy nát nên buộc phải trồng răng mới. Tổng chi phí để trám những cái răng mẻ và trồng răng mới bằng kỹ thuật cấy ghép chân răng khoảng hơn 20.000 bảng Anh.

Lúc đầu, dường như Simon không có lựa chọn nào khác ngoài chuyện vay mượn tiền để điều trị. Tuy vậy, vợ của Simon – Veronika – vốn là phụ tá nha khoa tốt nghiệp tại Hungary, đã đề nghị anh sang Budapest làm răng.

“Như đa số người khác, tôi cũng có chút định kiến trong việc sang một nước cộng sản cũ để chữa răng, nhưng thật đáng ngạc nhiên”, Simon nói, “Mức độ phục vụ và trình độ chuyên môn của họ thật tuyệt vời. Tôi đã quyết định điều trị tại đó và tiết kiệm được khoảng 16.000 bảng.”

Khi trở lại Anh, Simon đã tìm được mặt phải trong vụ tai nạn của mình. Nó hé mở một cơ hội kinh doanh cho anh và Veronika nhằm giúp người khác tiết kiệm tiền, đồng thời quảng bá và tiếp thị về dịch vụ điều trị nha khoa tại Hungary.

Chính bởi Veronika là người Hungary và là một phụ tá nha khoa có trình độ càng làm cho quyết định khởi nghiệp kinh doanh của họ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Chỉ trong vòng vài tháng, công ty SmileSavers của họ đã khai trương.

Ngày nay, SmileSavers đã trở thành một doanh nghiệp thành công rực rỡ, cho phép Simon bỏ công việc cũ – một tư vấn viên trong ngành công nghệ thông tin. Anh và Veronika cùng làm trong công ty riêng của họ, cùng nhau xây dựng tương lai.

Dù đó là số phận hay chỉ là điều ngẫu nhiên xảy ra trong cuộc sống thì việc Simon bị tai nạn xe đạp vẫn chưa đủ cho anh, lẫn chúng ta, trong công cuộc tìm kiếm mặt phải của nghịch cảnh. Một chấn thương như thế đủ để đưa nhiều người ít khó khăn hơn Simon vào trạng thái trầm cảm, chưa kể đến việc kiếm đâu ra 20.000 bảng để chữa răng. Nhưng điều đáng nói ở đây, tai nạn của Simon Purchall lại là bằng chứng cho một cơ hội to lớn; nó là chất xúc tác có khả năng thay đổi cuộc đời anh. Simon đã biết nắm bắt cơ hội và chuyển tai

nạn thành lợi thế cho mình. Giờ đây anh nhìn lại toàn bộ quá trình vụ tai nạn của mình cùng một nụ cười; nụ cười với hàm răng đều đặn, và biết rằng nếu không có vụ tai nạn đó, chắc anh đã không tận hưởng cuộc sống như ngày hôm nay. Simon Purchall đã tìm được mặt phải trong hoàn cảnh của chính mình.

ĐI TÌM MẶT PHẢI

Liệu có phải chỉ nhờ may mắn mà hai người đàn ông tàn tật suốt đời gắn liền với chiếc xe lăn lại tìm thấy trong sự khiếm khuyết về thể xác một điều gì đó khiến cuộc đời họ trở nên ý nghĩa và hạnh phúc hơn? Liệu có phải do bàn tay định mệnh đã giúp Harland Sanders gạt hái thành công trên khắp thế giới, điều mà có thể ông không bao giờ đạt được nếu ngay từ đầu ông không mất tất cả? Và phải chăng một chút vận đỏ đã giúp Simon Purchall xây dựng thành công một doanh nghiệp về nha khoa ngay sau tai nạn xe đạp của chính mình?

Hay bên cạnh đó còn có một điều gì khác? Liệu có tồn tại một sợi chỉ đỏ xuyên suốt những câu chuyện trên và trong nhiều câu chuyện tương tự? Một điều gì đó đã giúp những con người bình thường thật sự “lật ngược” tình thế hay hoàn cảnh bất lợi để tìm ra những cơ hội vốn có thể mãi mãi tiềm ẩn.

Tác phẩm Mặt Phải là một nỗ lực để trả lời những câu hỏi trên chỉ bằng một triết lý tuy đơn giản nhưng có khả năng thay đổi cuộc sống, dù vẫn còn nhiều tranh cãi. Điều cốt lõi của triết lý này là niềm tin rằng mỗi vấn đề, trở ngại dù to lớn hay nhỏ nhoi mà cuộc sống sắp đặt sẵn cho ta, đều tiềm ẩn một cơ hội, một lợi ích tương đương hay thậm chí lớn hơn cả trở ngại đó. Lợi ích hay cơ hội ấy được gọi là “mặt phải”.

Để hiểu được bí mật của mặt phải, tôi sẽ đưa bạn đến Nam Phi để gặp một người đàn ông không có bàn chân nhưng lại giữ các kỷ lục thế giới trên đường chạy 100 mét, 200 mét, và 400 mét. Anh đã trở thành một hiện tượng thể thao trên toàn thế giới. Chúng ta sẽ đến Tây Ban Nha để học hỏi từ một trong những danh thủ bóng đá triển vọng một thời, người đã mất đi sự nghiệp và ước mơ thời niên thiếu trong một tai nạn xe hơi bi thảm nhưng vẫn tiếp tục vươn lên để đạt được những ước mơ khác, những ước mơ to lớn hơn đã đưa anh đến

sự giàu có và nổi tiếng toàn cầu.

Tôi sẽ giới thiệu với bạn một ảo thuật gia mù lòa, người sẽ giải thích vì sao căn bệnh đã lấy đi 90% thị lực của anh từ khi chín tuổi lại là một “món quà”. Chúng ta sẽ nghe từ một người đàn ông bị mất việc, nhưng nhờ vậy, ông lại vươn lên trở thành người thay đổi bộ mặt ngành giải trí nước Mỹ, rồi chúng ta sẽ gặp một người sống sót từ trại tập trung Auschwitz của Đức quốc xã và làm thay đổi hoàn toàn thế giới tâm lý học.

Chúng ta sẽ đi ngược dòng thời gian để chứng kiến những bi kịch xảy ra trong quá khứ và nỗi bất hạnh của từng cá nhân, tất cả đều được biến thành minh chứng cho sự sinh tồn. Tôi sẽ giới thiệu với bạn nhiều nhân vật xuất sắc và cùng nhau chúng ta sẽ học hỏi từ họ, từ những khó khăn, trở ngại mà họ buộc phải đối mặt. Ban đầu, mọi thứ chẳng dễ dàng gì. Chúng ta sẽ phải chứng kiến nhiều khổ hạnh và đớn đau. Chúng ta sẽ khám phá nhiều bi kịch hơn chúng ta nghĩ, nhưng một khi đã đi hết cuộc hành trình, biết đâu ta sẽ hiểu được một điều, mà theo nhiều người, thì chỉ có duy nhất một bí quyết quan trọng nhằm đạt được thành công và hạnh phúc lâu dài trong cuộc sống.

Chào mừng bạn đến với mặt phải...

Adam J Jackson

Javea, Tây Ban Nha – Tháng 11, 2008.

PHẦN 1

SỰ KHÁM PHÁ – ĐI TÌM MẶT PHẢI

“Cách đây một năm, cuộc sống hoàn toàn sụp đổ dưới chân tôi. Tôi làm việc đến kiệt sức. Cha tôi qua đời, còn các mối quan hệ của tôi rơi vào hỗn loạn. Vào lúc ấy, tôi không hề biết rằng ngoài nỗi thất vọng tràn trề, tôi đã nhận được một món quà to lớn nhất.”

Rhonda Byrne – The Secret (Bí Mật)

CHƯƠNG 1

ĐƯỜNG ĐẾN MADRID

HÀNH TRÌNH ĐẾN VỚI MẶT PHẢI CỦA MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

“Khi cánh cửa này đóng lại, một cánh cửa khác sẽ mở ra. Nhưng ta thường quá tiếc nuối cánh cửa đã đóng sập kia đến nỗi không để ý cánh cửa mới mở ra chờ đón mình.”

Hellen Keller

VÀO BUỔI TỐI ngày 22 tháng 9 năm 1963, bốn chàng trai trẻ lên ô tô đi từ thành phố Majadahonda đến thành phố Madrid, Tây Ban Nha. Cả bốn người là bạn tốt của nhau và cùng tận hưởng một chuyến đi chơi đêm, đó cũng là chuyến đi họ không bao giờ quên được.

Julio là một trong bốn người ngồi trên xe tối hôm đó. Mơ ước của anh là trở thành cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp, để được chơi cho



đội bóng mà anh yêu thích từ khi còn bé – Real Madrid. Anh đã nuôi dưỡng ước mơ, theo đuổi nó khi mới lên vài tuổi và ước mơ đó vừa chớm thành hiện thực. Anh có tiềm năng dồi dào và nổi lên như một thần đồng. Real Madrid vừa ký hợp đồng với Julio vào vị trí thủ môn và anh được kỳ vọng sẽ trở thành thủ môn số một trong đội tuyển quốc gia Tây Ban Nha. Cuộc đời không thể tuyệt hơn được nữa đối với Julio, anh là một ngôi sao đang lên, cho đến buổi tối hôm ấy, khi anh bước lên chiếc xe cùng các bạn của mình. Như thể định mệnh đã an bài, ước mơ của anh kết thúc vào cái đêm định mệnh đó.

Tầm 2 giờ sáng, chiếc xe chở Julio và mấy người bạn gặp tai nạn giao thông nghiêm trọng. Julio tỉnh lại trong bệnh viện Eloy Gonzalo ở Madrid và phát hiện ra mình bị liệt nửa người. Các bác sĩ nói rằng anh sẽ phải nằm trên giường mười tám tháng với hy vọng phần xương sống bị tổn thương có cơ may lành lại. Ngay cả thế, chẩn đoán bệnh tình của anh cũng không có gì sáng sủa. Không có gì chứng tỏ việc Julio có thể đi lại được. Nhưng có một điều chắc chắn, sự nghiệp bóng đá của anh đã chấm dứt.

Hằng đêm, suốt mười tám tháng trong bệnh viện, Julio chỉ biết nghe đài và làm thơ – những dòng thơ buồn, trầm ngâm, trữ tình, tự vấn về thân phận con người và ý nghĩa cuộc sống. Khi đọc những dòng thơ Julio viết, một trong những y tá nam phụ trách chăm sóc anh tên là Eladio Magdaleno đã đưa cho Julio một cây ghi-ta và khuyến khích anh phổ thơ thành nhạc.

Ca hát trở thành thú vui của Julio, một cách để quên những ngày tháng hạnh phúc khi còn là vận động viên. Nhưng, mỗi ngày trôi qua, ca hát đã trở thành một niềm đam mê hơn là một trò tiêu khiển. Anh vẽ nguệch ngoạc lên cây ghi-ta để học các hợp âm cơ bản. Sau mỗi tuần, càng nhiều chữ số xuất hiện hơn và chỉ sau một khoảng thời gian ngắn, anh đã phổ nhạc được các bài thơ của mình.

18 tháng trôi qua và Julio đã hồi phục sau chấn thương, anh quyết định quay lại Đại học Murcia để tiếp tục việc học của mình. Về sau,

Julio sang Anh để nâng cao khả năng Anh ngữ, đầu tiên anh học ở trường Ramsgate, Kent rồi đến trường dạy ngôn ngữ Bell ở thành phố Cambridge. Thỉnh thoảng vào cuối tuần, anh biểu diễn ở quán Airport, chuyên hát lại những bản nhạc nổi tiếng thời bấy giờ của Tom Jones, Engelbert Humperdinck và The Beatles.

Khi Julio trở về quê nhà ở Tây Ban Nha, anh tìm một ca sĩ để biểu diễn các bản nhạc do anh sáng tác. Anh đem bản nhạc đầu tiên của mình đến một phòng thu ở Madrid và nhờ họ giới thiệu một ca sĩ. Người quản lý sau khi nghe Julio trình bày tác phẩm đã tỏ ra bối rối. Tại sao người như Julio lại cần một người khác hát nhạc của mình? Julio là một người đàn ông đẹp trai đầy hấp dẫn với mái tóc đen tuyền, đôi mắt to màu nâu, nước da rám nắng mịn màng và một nụ cười có thể khiến bao phụ nữ tim đập chân run. Anh còn sở hữu một chất giọng đặc trưng, cao độ hoàn hảo. “Tại sao anh không tự hát nhạc của mình?”, người quản lý hỏi. Julio đáp, “Bởi tôi không phải là một ca sĩ!”.

Nhưng sau cùng, Julio cũng làm theo lời khuyên của vị quản lý và biểu diễn một trong những bài hát của mình trong một cuộc thi âm nhạc tại Tây Ban Nha. Vào ngày 17 tháng 7 năm 1968, hơn 5 năm sau vụ tai nạn gần như hủy hoại cuộc đời anh, Julio giành được giải nhất tại Liên hoan ca nhạc Benidorm với bài hát La Vida Sigue Igual (Cuộc Sống Vẫn Tiếp Diễn) và ngay sau đó, anh được mời ký hợp đồng thu âm với hãng Columbia Records.

Bạn có thể đã nghe Julio hát. Bạn thậm chí có thể đang sở hữu một trong những album của anh ấy. Mặc dù người đàn ông này đã mất đi ước mơ thời niên thiếu trong một tai nạn khủng khiếp, anh vẫn tiếp tục vươn lên để trở thành nghệ sĩ có số đĩa bán chạy nhất trong lịch sử âm nhạc Mỹ La-tinh và là một cái tên nổi tiếng toàn thế giới. Người đàn ông mất đi những ước mơ đã tìm thấy mặt phải thông qua một ước mơ mới, lớn hơn cả điều mà anh bị tước mất. Tên anh ấy là Julio Iglesias.

HOÀN CẢNH TIÊU CỰC, HỆ QUẢ TÍCH CỰC

“Mỗi khó khăn là một món quà trong tay bạn.”

Richard Bach

Mặt phải là mặt khác của khó khăn hoặc trở ngại, và trong nó tiềm ẩn một cơ hội có thể thay đổi cuộc đời ta theo hướng tốt đẹp hơn. Mặc dù nghe như một điều gì đó chỉ có trong phim ảnh Hollywood hay trong tiểu thuyết, nhưng ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học chứng minh rằng, mặt phải là một hiện tượng rất thật mà những gì huyền bí bên trong nó thật sự có khả năng biến đổi cuộc đời con người.

Câu chuyện của Julio Iglesias tuy đặc biệt nhưng dĩ nhiên không phải là duy nhất. Nhiều người có hoàn cảnh và nguồn gốc khác nhau từ mọi nẻo đường của cuộc sống đã chịu đựng những lúc thất bại và đối mặt với nhiều khó khăn, trở ngại tưởng như không thể vượt qua nhưng vẫn tiếp tục vươn lên để biến chúng thành điều gì đó tích cực. Thông thường chính những vấn đề và trở ngại đó còn châm ngòi cho những đổi thay, những hướng đi mới. Hơn nữa, con người cũng có thói quen nhìn lại mọi việc, và cái hay của nhận thức này là giúp người ta nhìn nhận những trải nghiệm của mình bằng con mắt khác. Một số người cảm nhận rằng họ thật sự có lợi theo một cách nào đó. Họ khẳng định rằng cuộc sống của mình đã được cải thiện hơn là bị tổn thương.

Những đau thương và nghịch cảnh như thế rõ ràng đã bị đảo ngược thành những hệ quả tích cực, và thường thì mặt phải mà ta tìm được chính là một điều gì đó cực kỳ mạnh mẽ và đầy ý nghĩa, hoàn toàn có thể khóa lấp những trải nghiệm tiêu cực. Đáng kể hơn, trong những năm gần đây, các nhà khoa học làm việc tại phòng khám, bệnh viện và trường đại học trên toàn thế giới đã bắt đầu khám phá bản chất của mặt phải và mở khóa bí mật của nó. Các nhà nghiên cứu tâm lý, hành vi và kinh tế đã đưa ra những chứng cứ rõ ràng rằng những vấn đề, trở ngại, và nghịch cảnh lớn nhất mà ta đối mặt trong đời đồng thời sẽ đem đến những cơ hội to lớn không kém, nhiều hơn ta tưởng.

PHẦN 2

CON ĐƯỜNG - NHỮNG BƯỚC TÌM KIẾM MẶT PHẢI

“Tất cả những gì chúng ta có thể làm là nghiên cứu cuộc đời của những người dường như đã tìm thấy lời đáp cho câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống, so với những người chưa tìm ra.”

Charlotte Buhler

CHƯƠNG 7

ĐI TÌM MẶT PHẢI

“Khám phá tuyệt vời nhất ở thời đại của tôi là một người có thể thay đổi cuộc đời mình bằng cách thay đổi thái độ sống.”

William James, 1842–1910

TRONG PHẦN MỘT, chúng ta đã biết đến những bằng chứng về mặt phải. Quả thật, những vấn đề và trở ngại, về bản chất, luôn đi kèm với cơ hội. Vấn đề càng khó khăn bao nhiêu thì cơ hội càng lớn bấy nhiêu. Ta cũng từng được nghe về những khoảnh khắc quyết định trong cuộc đời, đó thường là những thời điểm tăm tối, khi mà mọi việc dường như đi ngược lại những gì chúng ta muốn. Ta từng chứng kiến những khủng hoảng mang đến những thay đổi tích cực và thành công lâu dài. Ta cũng từng thấy rằng nghịch cảnh – thậm chí là sự tổn thương trầm trọng – có thể biến thành chất xúc tác cho những điều kỳ diệu hơn và dẫn dắt cuộc đời ta về những hướng mới, mà đôi khi ta không ngờ đến.

Nhưng rõ ràng không phải ai gặp khó khăn cũng đều tìm ra cho mình cơ hội. Không phải ai từng đối mặt với nghịch cảnh hoặc hứng chịu tổn thương cũng đều tìm ra mặt phải. Đó là vì, chiếc chìa khóa đến với mặt phải không nằm ở bản chất của sự việc xảy đến với chúng

ta; nó tiềm ẩn trong từng cá nhân và trong cách người đó phản ứng với những thử thách của cuộc sống.

Trong phần hai, chúng ta sẽ tìm hiểu những đặc điểm và phương pháp cụ thể mà những người thành công đã dùng để tìm ra mặt phải. Trong quá trình đó, chúng ta sẽ khám phá bằng cách nào mà một người phụ nữ bị rụng tóc đến hói đầu, bằng chính những trải nghiệm của mình, đã xây dựng nên một cuộc sống mới có ý nghĩa hơn, chưa kể bà còn giúp đỡ và truyền cảm ứng cho hàng ngàn phụ nữ khác trên khắp thế giới. Chúng ta sẽ được nghe về triết lý cá nhân của một người đàn ông đã làm thay đổi thế giới, và được tạp chí Life bầu chọn là người quan trọng nhất của thiên niên kỷ vừa qua. Chúng ta sẽ tìm ra bí mật của một vài doanh nhân thành công nhất, và tìm hiểu xem làm thế nào mà một người đàn ông bị nằm phòng cách ly trong bệnh viện, và chỉ có 50% cơ hội sống sót, lại gây dựng được một cơ nghiệp kinh doanh trên toàn cầu, và quan trọng hơn, ông đã khám phá được ý nghĩa thật sự của thành công. Chúng ta sẽ trò chuyện với những người thật sự nổi bật mà những thành tựu của họ đã làm thay đổi nhận thức của chúng ta về những gì con người có khả năng thực hiện, và chúng ta sẽ hỏi họ đã làm gì để biến khủng hoảng thành lợi thế cho mình. Câu trả lời của họ có thể sẽ làm bạn ngạc nhiên.

PHẦN 3

SUY NGẪM VỀ MẶT PHẢI

“Chẳng đáng ngạc nhiên lắm sao khi nghịch cảnh khiến ta nhận ra chính mình! Nếu ta học được bài học quý giá khi đối mặt với nghịch cảnh, nỗi đau cuối cùng rồi cũng tan đi và ta sẽ trở nên thông minh hơn, tháo vát hơn.”

W. Mitchell

CÓ PHẢI MỌI THỨ LUÔN TỐT ĐẸP Ở MẶT PHẢI?

“Không có sai lầm, cũng không phải ngẫu nhiên, mọi sự trong đời đều là những phước lành ban xuống để chúng ta học hỏi.”

Tiến sĩ Elisabeth Kubler-Ross

TRONG QUÁ TRÌNH nghiên cứu cho quyển sách này, tôi có đôi chút ngạc nhiên khi khám phá rằng đa số những người mà tôi tiếp xúc đều có một câu chuyện hoặc biết chuyện về một ai đó liên quan đến khái niệm mặt phải. Từ những người bị mất việc làm, đến những người bị chẩn đoán mắc bệnh mãn tính hay phải hứng chịu bi kịch cá nhân, hầu như tất cả đều nhất trí rằng khi nhìn lại, thật sự tồn tại một mặt phải. Hầu hết những người này đều hào hứng chia sẻ những trải nghiệm của mình, về việc làm thế nào mà những thách thức và thất bại của họ lại trở thành chất xúc tác hướng cuộc đời họ sang một ngã rẽ tốt đẹp hơn. Trong những cuộc thảo luận đó, một vài thắc mắc và vấn đề được nêu lên đáng để chúng ta suy xét và làm rõ hơn trong phần cuối của quyển sách này.

Khi tôi bắt tay vào tìm hiểu mặt phải, tôi bắt gặp một bài blog trên mạng khiến tôi bận lòng. Người viết blog là một người đàn ông bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng (multiple sclerosis) và anh viết, “Tôi cực kỳ phần nộ trước những người cho rằng bệnh đa xơ cứng sẽ

mang tới một điều gì đó tích cực trong cuộc sống, ví dụ như nó khiến bạn trở thành một người tốt hơn hay nó khiến bạn phải dùng chân ngữi hương thơm hoa hồng hay những điều sáo rỗng đại loại như thế.” Dĩ nhiên, anh ta nói đúng. Hoặc tôi đã từng nghĩ như vậy. Liệu có mặt phải nào cho một người bị chẩn đoán mắc bệnh thoái hóa mãn tính? Liệu trên đời có điều đau buồn và khiến ta tan nát nào không hề đi kèm với một mặt phải, thứ mà theo cách người đàn ông đó viết trên trang blog là “hoàn toàn vô nghĩa”? Làm sao mà một căn bệnh như chúng đa xơ cứng có thể mang đến điều gì tích cực cho cuộc sống của một ai đó?

Tôi tiếp tục đọc trang blog và vô cùng kinh ngạc khi thấy ở cuối trang, cũng chính người đàn ông đó đã thừa nhận rằng bệnh đa xơ cứng “có thể mang tới vài điều tích cực” vào cuộc đời anh. “Khi tôi đi dạo nửa tiếng trong cái mát lạnh của trời chiều, con bé (đứa con gái mười tuổi của anh) đi cùng với tôi, hai cha con vừa đi vừa trò chuyện, một điều lâu rồi chưa xảy ra.” Tuy nhiên, xét về mọi mặt, anh ấy nói rằng những điều tích cực ấy “không đáng kể so với những cái tiêu cực”.

Những gì mặt phải hứa hẹn mang lại cho chúng ta không phải là một cuộc sống như xưa, sau thất bại hoặc tổn thương, bởi chắc chắn điều đó không thể xảy ra. Cũng không thể nói trước liệu cuộc sống có tốt đẹp hơn hay không. Nhưng mặt phải hứa hẹn cuộc sống sẽ thay đổi, và trong quá trình thay đổi đó, sẽ phát sinh nhiều cơ hội lẫn thử thách mới mà nếu được chấp nhận, thì chúng sẽ mang lại ý nghĩa và hy vọng cho tương lai. Sau đó, tôi lại đọc được một nghiên cứu thú vị, nghiên cứu này kiểm nghiệm tính lạc quan và việc “tìm kiếm lợi ích” của những bệnh nhân mắc bệnh đa xơ cứng. Các nhà nghiên cứu đã khảo sát 127 người mắc chứng đa xơ cứng về tính lạc quan và ý thức “tìm kiếm lợi ích”, sau đó theo dõi tiến triển bệnh tật của họ trong khoảng một năm. Khi đối chiếu dữ liệu, họ đưa ra những kết luận hấp dẫn. Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những bệnh nhân có ý thức tìm kiếm lợi ích trong bệnh tật ít cảm thấy chán nản hơn, và với những người lạc quan thì kết quả còn tốt hơn nhiều. Bản báo cáo đưa ra kết luận: việc có cái nhìn tích cực và lạc quan, có ý thức tìm kiếm lợi ích sẽ tạo nên sự khác biệt đáng kể trong chất lượng sống của những người phải gánh chịu căn bệnh đa xơ cứng.

Sáu tháng sau khi ghé thăm trang blog đó, tôi đọc được một câu chuyện góp phần khẳng định kết quả tìm được của các nhà nghiên

cứu và mang đến những hiểu biết sâu sắc về sức mạnh của mặt phải, thậm chí đối với người mắc bệnh thoái hóa mãn tính như chứng đa xơ cứng.

Nancy Davis sống cùng chồng và năm người con tại thành phố Los Angeles. Bà điều hành kinh doanh cửa hàng trang sức riêng khá thành công, và trong thời gian rảnh rỗi, bà trượt tuyết, chơi quần vợt, tập thể dục, đi du lịch và bà còn là võ sĩ ka-ra-tê đai đen. Nhưng vào năm 33 tuổi, Nancy phải đối mặt với một tai họa khủng khiếp. Bà bị chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng.

Nancy nói, “Khi tôi bị chẩn đoán lần đầu tiên vào năm 1991, bệnh đa xơ cứng lúc bấy giờ là một căn bệnh huyền bí, người ta không biết nguyên nhân gây bệnh cũng như không có cách chữa trị. Vào thời gian này, trên thị trường không có loại thuốc nào có thể kìm hãm sự tiến triển của căn bệnh và bà chỉ trích đội ngũ bác sĩ không thể đáp ứng thông tin mà bệnh nhân cần biết. Họ không cho Nancy bất cứ lời khuyên hữu ích nào, cũng không cảnh báo bà về những khó khăn mà căn bệnh gây ra cho cuộc sống của bà và gia đình, và tất nhiên họ cũng không đưa ra bất kỳ kế hoạch điều trị nào nhằm giảm sự tiến triển của bệnh hoặc giúp bà khỏe mạnh hơn.

Những gì xảy ra tiếp theo là câu trả lời cho câu hỏi trên trang blog của người đàn ông mắc bệnh đa xơ cứng. Vẫn có một mặt phải ngay cả trong trường hợp bệnh nhân bị chẩn đoán mắc bệnh thoái hóa mãn tính như đa xơ cứng. Nhưng mặt phải không tồn tại trong căn bệnh đó, nó được tìm thấy trong cách người đó phản ứng với căn bệnh. Nancy Davis không lãng phí nhiều thời gian và sức lực ngồi nghĩ về những gì bà đã mất. Thay vào đó, bà lập tức bắt tay vào tìm hiểu bệnh đa xơ cứng. Đây là một đặc điểm chung của những người lạc quan, cũng là những người sau này tìm ra mặt phải. Không như những ai khăng khăng tin vào vận mệnh hoặc tin rằng mình bất lực và chấp nhận tương lai an bài, người lạc quan tin rằng họ có sức mạnh thay đổi tương lai cho chính mình. Thay vì khuất phục và chấp nhận hoàn cảnh, họ sẽ làm bất cứ điều gì có thể, với tất cả những gì họ có để tạo nên sự thay đổi.

Càng đọc, Nancy càng quyết tâm tìm ra giải pháp. Vào năm 1993, bà lập Quỹ Nancy Davis về bệnh đa xơ cứng, với sứ mệnh gây quỹ phục vụ cho những nghiên cứu mới nhất, tích cực và triển vọng nhất nhằm tìm ra phương pháp chữa trị bệnh đa xơ cứng.

Cùng năm đó, Nancy tổ chức một sự kiện gây quỹ có tên gọi “Cuộc chiến loại trừ bệnh đa xơ cứng”. Sự kiện được tổ chức chung với chương trình trượt tuyết cuối tuần tại Aspen, bang Colorado, và quyên góp được 1,3 triệu đô vào quỹ của bà. Từ đó, “Cuộc chiến loại trừ bệnh đa xơ cứng” trở thành một sự kiện hàng năm và phát triển thành quỹ phúc lợi lớn thu hút sự chú ý và đã nhận được hàng chục triệu đô tài trợ cho công cuộc nghiên cứu vô cùng cần thiết này.

Một trong những điều Nancy phát hiện ra là nhiều nhà nghiên cứu thực hiện các chương trình tương tự nhau nhưng hiếm khi trao đổi, chia sẻ những kết quả tìm được với nhau. Vì vậy, Nancy quyết định thành lập trung tâm có tên gọi “The Center Without Walls”, chuyên tài trợ cho các công trình của bảy viện nghiên cứu hàng đầu về bệnh đa xơ cứng, nơi đã có những chương trình nghiên cứu sáng tạo được công nhận. Nhờ sáng kiến của Nancy, tất cả các trung tâm đã cộng tác với nhau, chia sẻ những kết quả họ tìm được và không bao giờ xảy ra việc trùng lặp nghiên cứu nữa. Nhờ thế họ làm việc nhanh hơn nhiều để đạt được mục tiêu chung là tìm ra phương pháp chữa trị bệnh đa xơ cứng.

Theo các báo cáo, bệnh đa xơ cứng gây ảnh hưởng cho khoảng 250.000 đến 350.000 người tại Mỹ và gần 100.000 người tại Anh. Trên 75% bệnh nhân là phụ nữ, và hầu hết ở độ tuổi 20 đến 40. Đó là một căn bệnh ngặt nghèo, dần dần gây thoái hóa hệ thần kinh. Thật đáng kinh ngạc, 16 năm từ ngày tổ chức của Nancy được thành lập, tổ chức này đã giúp đem lại nhiều biến đổi sâu sắc trong việc điều trị bệnh đa xơ cứng. Mười lăm năm trước, không có một loại dược phẩm nào có thể làm ngưng sự tiến triển của căn bệnh, nhưng ngày nay đã có sáu loại thuốc được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) chuẩn y, cùng các loại thuốc khác đang được phát triển. Nancy nói, “Dù chưa tìm ra phương pháp chữa trị cho bệnh đa xơ cứng nhưng chúng tôi đã đạt nhiều thành quả trong một thời gian ngắn, và chúng tôi sẽ không bỏ cuộc cho đến khi nào đến đích và tìm được phương pháp chữa bệnh đa xơ cứng.”

Ngoài công việc hỗ trợ nghiên cứu của mình, Nancy còn viết một quyển sách truyền cảm hứng, *Lean On Me (Hãy Dựa Vào Tôi)*, nhằm giúp những người mới phát bệnh đa xơ cứng và bất cứ bệnh thoái hóa nào khác. Tiêu đề phụ của quyển sách *Ten Powerful Steps To Moving Beyond Your Diagnosis And Taking Your Life Back (Mười Bước Hiệu Quả Để Vượt Qua Căn Bệnh Và Tìm Lại Cuộc Sống)* nhấn

manh niềm đam mê và kỳ vọng của tác giả. Nancy viết, “Vào một thời điểm nào đó trong đời, bạn hoặc người bạn yêu thương có thể bị chẩn đoán mắc một căn bệnh đe dọa đến tính mạng. Có nhiều người giỏi giang, học thức cao gọi điện cho tôi, họ đã rụng rời tay chân khi nghe chẩn đoán bệnh tình của mình. Họ không biết mình sẽ ra sao, có nơi nào khác để điều trị không, hoặc làm thế nào để sắp xếp bảo hiểm xã hội hay bảo hiểm y tế.” Bà bảo rằng quyển sách này sẽ “là người lãnh đạo cho sức khỏe của bạn”.

Ngoài tất cả những thành tựu này, Nancy Davis còn cho ra mắt chương trình Thẻ Y tế Cá Nhân Khẩn Cấp, trong đó những người tham gia mang trên mình một thẻ nhận diện cá nhân được hỗ trợ bởi một hệ thống dễ sử dụng và hoạt động cả ngày lẫn đêm. Đây là loại thẻ đầu tiên liên kết với một hệ thống dữ liệu trung tâm lưu trữ hồ sơ bệnh án của người mang thẻ, và trong trường hợp khẩn cấp có thể được truy cập vào bất cứ lúc nào, từ bất cứ nơi đâu trên thế giới.

Nancy Davis thừa nhận mình chưa đánh bại được bệnh đa xơ cứng nhưng bà đang tiến những bước dài. Qua căn bệnh của mình, bà đã tác động đến cuộc sống của hàng ngàn người và đóng vai trò quan trọng trong quá trình nghiên cứu tìm ra phương pháp chữa trị bệnh đa xơ cứng và, bằng cách này, bà đã chứng minh rằng ngay cả khi phải đối mặt với một căn bệnh không chữa được, chúng ta vẫn có thể tìm thấy mặt phải.

MẶT PHẢI Ở ĐÂU TRONG THỜI KỲ KINH TẾ SUY THOÁI?

“Các bạn hãy dũng cảm lên. Tôi đã chứng kiến nhiều sự suy thoái trong kinh doanh. Nước Mỹ luôn đứng dậy sau khủng hoảng và ngày càng giàu mạnh hơn. Hãy kiên cường như cha ông bạn ngày trước. Hãy vững tin và tiến lên!”

Thomas A. Edison

Khi tôi viết những trang cuối của quyển sách này, thế giới đang trên bờ vực suy thoái kinh tế. Nhiều người cho rằng đây có thể là giai đoạn suy thoái nặng nề nhất từ sau cuộc Đại khủng hoảng vào những

năm 1930. Theo giới truyền thông và các nhà dự báo kinh tế, chúng ta đang bước vào thời điểm vô cùng khó khăn; ngân hàng thế giới phá sản, doanh nghiệp đóng cửa, người dân mất việc và mất kế sinh nhai, nhiều người còn mất cả nhà cửa. Tất cả những điều này đưa đến một câu hỏi: mặt phải ở nơi đâu?

Tôi hy vọng các chương trước đã nói rõ rằng: sự thay đổi sẽ mang tới cơ hội, và suy thoái kinh tế cũng không ngoại lệ. Bí quyết để tìm ra mặt phải trong thời điểm kinh tế đi xuống là chuẩn bị cho mình tư duy của một doanh nhân và chủ động có ý thức tìm kiếm cơ hội.

Một số doanh nghiệp lại đặc biệt phát đạt trong thời kỳ suy thoái kinh tế. Ví dụ như, những giai đoạn kinh tế khó khăn có vẻ như là ngày hội của các luật sư về thủ tục thanh lý cùng các viên chức pháp luật; những khi thị trường mua bán bất động sản tuột dốc thì thị trường thuê mướn mặt bằng lại tăng nhanh. Các doanh nghiệp tập trung vào nhu cầu thay đổi của khách hàng cũng hoạt động rất tốt. Các cửa hàng giảm giá như Lidl, Aldi và chuỗi cửa hàng đồng giá One Pound (Một Bảng) tăng trưởng mạnh trong thời kỳ suy thoái khi người tiêu dùng sẵn lòng những sản phẩm giá rẻ nhất, có giá trị nhất. Theo các bản tin, tại thời điểm cửa hàng M&S (một cửa hàng chuyên kinh doanh hàng hóa cao cấp) giảm 44% lợi nhuận thì cửa hàng Lidl lại tăng 22% và Aldi tăng 10% lợi nhuận.

Các công ty cung cấp dịch vụ thuê ngoài cũng có vẻ dễ kiếm ăn trong nền kinh tế suy thoái. Barnaby Lashbrooke, giám đốc điều hành Công ty TNHH TimeEtc, một công ty cung cấp các dịch vụ hỗ trợ văn phòng bao gồm thư ký và hành chính, tận hưởng con số 400% tăng trưởng kinh doanh trong 7 tháng đầu năm 2008. Công ty này đã tăng từ 6 lên 11 nhân viên, và trong khi nhiều công ty khác cắt giảm nhân sự thì TimeEct vẫn tiếp tục tuyển dụng cho nhu cầu mở rộng kinh doanh của mình. Lashbrooke tin rằng công ty mình đang khởi sắc bởi một số lý do:

“Thứ nhất, chúng tôi giúp các chủ doanh nghiệp nhỏ vực dậy công ty với chi phí hợp lý hơn là khi không có dịch vụ của chúng tôi. Chúng tôi tạo điều kiện cho khách hàng khai thác kỹ năng của những con người tài năng nhưng chỉ cần trả ở mức họ cần thay vì phải thuê nhân viên làm việc toàn thời gian. Khách hàng có được lợi ích khi làm việc với cả một đội ngũ nhưng với chi phí thấp hơn nhiều so với việc thuê mướn nhân công, và họ cũng không phải đau đầu về chi phí hoạt

động hoặc mở rộng văn phòng.”

“Mặt khác, chúng tôi cũng giúp đỡ các doanh nghiệp có quy mô lớn hơn hoặc các doanh nghiệp khá ổn định vừa mất đi một nhân viên và đang tìm cách cắt giảm vị trí đó thay vì tái tuyển dụng. Bằng cách đảm nhiệm vai trò đó hiệu quả hơn, ứng dụng công nghệ vào việc sắp xếp công việc, chúng tôi thường hoàn thành nhiệm vụ trong khoảng thời gian ngắn hơn nhiều, và kết quả là tiết kiệm được một khoản chi phí lớn.”

Cho thuê xe hơi theo giờ cũng là một loại hình kinh doanh tương đối mới đang bùng nổ. Với một khoản tiền nhỏ, 5 bằng một giờ, người ta có thể thuê một chiếc xe hơi tại Anh, rẻ hơn so với chi phí đi taxi, và với những người họa hoằn lắm mới sử dụng xe hơi thì rõ ràng là tiết kiệm hơn rất nhiều so với việc mua một chiếc xe hơi. WhizzGo là một công ty chuyên cho thuê các loại xe hơi thân thiện với môi trường theo giờ, với nhiều trụ sở đặt tại các bãi đậu xe lớn ở các tỉnh thành trên khắp nước Anh. Các báo cáo trong năm vừa qua cho thấy việc kinh doanh của công ty này đã tăng trưởng hơn 30%.

Ngành cung cấp hạt giống để khách hàng mua về tự trồng cây ăn trái, rau quả và thảo mộc cũng phát triển do người tiêu dùng muốn tiết kiệm chi tiêu. Tương tự, doanh thu của mặt hàng dụng cụ pha chế bia rượu tại nhà cũng tăng mạnh trong sáu tháng vừa qua.

Trong suốt thời kỳ suy thoái, hầu như tất cả mọi người đều cố gắng giảm chi tiêu hoặc tăng thu nhập. Vì vậy, bất kỳ doanh nghiệp nào có khả năng cung cấp những giải pháp tiết kiệm chi phí cho các sản phẩm và dịch vụ thiết yếu sẽ hoạt động tốt. Đồng thời, các công ty cung cấp cơ hội làm việc tại nhà hay bán thời gian cũng thành công không kém.

Những cơ hội khổng lồ cũng đến với bất kỳ ai có vốn mạnh nhờ vào việc đầu tư vào bất động sản và cổ phiếu với giá bèo bọt.

Không phải ai cũng có kiến thức về cổ phần và cổ phiếu như Warren Buffet, người được xem là một trong những nhà đầu tư thành công nhất thế giới. Ông là giám đốc điều hành và cũng là cổ đông lớn của Berkshire Hathaway, một công ty đầu tư hàng đầu, và ông được Forbes xếp hạng là người giàu nhất thế giới trong nửa năm đầu 2008 với giá trị tài sản ước tính là 62 tỷ đô. Gần đây, Buffet có viết về

những cơ hội dành cho nhà đầu tư trong thời suy thoái. Tại thời điểm đa số các nhà đầu tư hoảng loạn bán tổng bán tháo cổ phiếu của mình, thì Buffet cho rằng đây là lúc mua vào. Ông nói, “Những tin xấu là người bạn tốt nhất của nhà đầu tư. Nó cho phép bạn mua một phần tương lai của nước Mỹ ở mức đại hạ giá.”

Buffet đưa ra lời khuyên, “Về lâu về dài, thị trường chứng khoán sẽ khởi sắc. Trong thế kỷ 20, nước Mỹ đã gánh chịu hàng loạt khó khăn. Họ trải qua hai cuộc thế chiến, thêm nhiều xung đột phá hoại và gian khổ, Đại khủng hoảng, hàng tá lần suy thoái và khủng hoảng tài chính, những lần giá dầu leo thang, dịch cúm, và một vị tổng thống phải từ chức do không được tín nhiệm. Tuy nhiên chỉ số Dow Jones vẫn tăng từ 66 lên 11.497.”

Người ta có thể lập luận rằng dù có lợi như thế nhưng nhiều nhà đầu tư vẫn chịu thiệt thòi. Buffet giải thích rằng, “Những người không may mắn đó mua cổ phiếu chỉ khi họ cảm thấy yên tâm và vội vàng bán ra ngay khi có tin gì đó không tốt.” Ông nói rằng để tìm thấy cơ hội trong kinh doanh, chúng ta phải áp dụng phương pháp tiếp cận của Wayne Gretsky (được xem là cầu thủ khúc côn cầu quốc gia xuất sắc nhất mọi thời đại), Wayne Gretsky từng nói, “Tôi trượt đến chỗ nào trái bóng sẽ chạy tới, chứ không phải nơi trái bóng đã nằm.” Đó có lẽ là vấn đề then chốt để hướng đến mặt phải thành công trong thời kỳ suy thoái. Người thắng cuộc là người biết tìm kiếm cơ hội, dự đoán được thay đổi và thích nghi với nó.

Có những mặt phải to lớn được tìm thấy trong thời kỳ suy thoái. Thời điểm khó khăn buộc ta phải đánh giá lại cách mình sống và làm việc. Có thể chúng ta không được thoải mái như xưa nhưng, với những ai chủ động tìm kiếm mặt phải, thì vẫn còn rất nhiều cơ hội mới mẻ chờ đợi họ. Kết quả là, tình trạng suy thoái có khuynh hướng đẩy nhiều doanh nghiệp ra khỏi thị trường, để lại thị phần lớn hơn cho những kẻ sống sót.

NGHỊCH CẢNH CÓ PHẢI LÀ ĐIỀU TỐT HAY CẦN THIẾT KHÔNG?

“Trong lịch sử nhân loại, chẳng ai buồn nhớ tên những người đã

từng trải qua một cuộc đời nhợt nhẽ.”

Theodore Roosevelt

Cứ cho rằng nghịch cảnh là tiền thân của những kết quả tích cực và tổn thương có thể giúp bản thân và tâm hồn chúng ta phát triển, người ta vẫn tự hỏi liệu sự đau đớn và thống khổ có thật sự cần thiết hay là một điều tốt hay không. Chắc chắn, như chúng ta đã thấy, nỗi đau giúp con người trưởng thành hơn và nhiều cơ hội sẽ không được tìm thấy nếu hoàn cảnh khác đi. Nhưng sự đau khổ có “cần thiết” cho việc phát triển hay không? Giáo sư Tedeschi và Calhoun, hai chuyên gia về sự phát triển sau tổn thương đều nắm rõ điểm này. Họ nói, “Chúng tôi không cho rằng tổn thương là “tốt”. Đối với hầu hết những người từng vượt qua tổn thương, thì sự phát triển sau tổn thương và nỗi đau sẽ tồn tại song song, và sự phát triển có được là từ nỗ lực đương đầu với khó khăn chứ không phải từ chính tổn thương đó.”

Các nhà chuyên môn tiếp tục nhấn mạnh rằng, “Tổn thương không cần thiết cho sự phát triển”. Họ nói con người hoàn toàn có thể “trưởng thành và phát triển theo hướng tích cực chứ không nhất thiết phải trải qua bi kịch hay tổn thương”. Chẳng có gì đảm bảo sau tổn thương con người sẽ trưởng thành hơn, ngay cả khi sự phát triển này được quan sát thấy ở những người đã vượt qua bi kịch cuộc sống, thì cũng chẳng ai mong muốn những khủng hoảng, mất mát và tổn thương ấy.

Tiến sĩ Viktor Frankl, người sáng lập Liệu pháp ý nghĩa, đưa ra cùng một câu hỏi: có phải sự đau khổ là không thể thiếu nếu muốn khám phá ra ý nghĩa? Và ông nhấn mạnh câu trả lời, “Không đời nào! Tôi chỉ cam đoan rằng ý nghĩa luôn tồn tại dù cho – hay nói đúng hơn là ngay cả khi – chúng ta buộc phải đối mặt với khó khăn... nghĩa là khó khăn đó không thể tránh khỏi.” Nếu có thể tránh được khó khăn, thì điều khôn ngoan nhất nên làm lúc đó là tránh nó đi. Cần rằng chịu đựng nỗi đau không đáng có, theo Frankl, thì chẳng khác nào “cam chịu chứ không phải anh hùng”. Điều này nghe có vẻ hiển nhiên nhưng rất đáng để ta tìm hiểu thêm. Khi một người đàn ông được gọi là “Wendell” đến từ vùng Đông Nam Hoa Kỳ xuất hiện trong chương trình Jerry Springer trên chiếc xe lăn với đôi chân cụt, rõ ràng là đối với khán giả thì chẳng có ý nghĩa gì nhiều trong nỗi khổ hạnh của ông. Wendell là một người đàn ông vạm vỡ, trên người đầy những hình xăm. Khi được hỏi vì sao ông mất đi đôi chân, Wendell nói rằng một

ngày nọ, ông không thích chúng nữa và quyết định cắt bỏ chúng. Ai xem cũng phải nghi ngờ rằng Wendell có vấn đề về thần kinh. Việc ông ta mặc váy, trang điểm và đổi tên mình thành Sandra cũng chẳng giúp ích được gì! Không ai thấy hành động tự chặt chân này có chút ý nghĩa nào, cũng không mang lại lợi ích gì. Vậy mà, thật trớ trêu, Wendell nói rằng mình ngủ ngon hơn khi không có chân.

LẠC QUAN CÓ PHẢI LUÔN LÀ SỰ LỰA CHỌN TỐT NHẤT?

“Hãy là người lạc quan – ít nhất cho đến khi muôn loài ngáp nghé bờ diệt vong.”

Anon

Dù tính cách lạc quan mang lại rất nhiều lợi ích cho cuộc sống chúng ta, nhưng đôi khi lạc quan không đúng lúc chẳng mang lại điều gì cả. Giáo sư Martin Seligman phát biểu, “Trong trường hợp bạn phải trả giá đắt cho thất bại thì lạc quan có thể là một chiến lược sai lầm. Nếu bạn lên kế hoạch cho một tương lai mạo hiểm và bấp bênh thì sự lạc quan chẳng có giá trị gì.” Seligman cảnh báo rằng khi ta biết trước cái giá đắt của sự thất bại, thì tính lạc quan cần được cân nhắc thận trọng. Ông nói, “Việc một phi công quyết định có rẽ bằng máy bay một lần nữa hay không, hay một người mới tiệt trùng bù khú quyết định có nên lái xe về nhà trong lúc say xỉn hay không, thì đừng nên lạc quan. Tỷ lệ rủi ro quá cao.”

Lạc quan cũng không phải là một chiến lược tốt khi bạn ngồi vào sòng bạc (trừ khi bạn muốn đếm bài) bởi sau cùng thì định luật xác suất chứng minh rằng nhà cái sẽ luôn luôn thắng. Ngay cả một người lạc quan hăng hái nhất vẫn sẽ thua.

Giáo sư Susan Segerstrom cũng đưa ra cùng một lời khuyên. Người lạc quan có khuynh hướng kiên trì, nhưng có những lúc, bỏ cuộc lại là lựa chọn tốt hơn. Bà đưa ra ví dụ về một người đàn ông cố gắng có được một buổi hẹn hò với người phụ nữ mà anh yêu thích, nhưng cô ấy không đáp lại tình cảm của anh. Bà nói rằng, người đàn ông đó có thể ngỏ lời mời cô ấy hai, ba thậm chí bốn lần, nhưng đến

một lúc nào đó, nếu cô ấy tiếp tục tỏ ra không hứng thú, thì anh ấy nên bỏ cuộc đi là vừa – hy vọng còn kịp trước khi đối tượng anh ta để ý xin tòa cấp lệnh bắt giữ anh ta.

Về cơ bản, Segerstrom khuyên ta nên xem xét sự tương quan giữa cơ hội thành công và cái giá của thất bại. Nếu cơ hội thành công là rất ít mà hậu quả của việc thất bại lại quá cao, thì lựa chọn tốt nhất là chấp nhận bỏ cuộc. Người lạc quan thường đạt được những thành quả to lớn vì họ sẵn sàng chấp nhận rủi ro và đầu tư mọi nguồn lực nhằm đạt được mục tiêu, nhưng cần cân đo đong đếm mức độ mạo hiểm và cái giá phải trả nếu thất bại xảy ra. Trong thời điểm đen tối hay rủi ro nghiêm trọng, ta cũng nên làm theo châm ngôn Ả Rập: Hãy tin tưởng Thượng đế, nhưng nhớ cột chặt những con lạc đà của bạn.

CÓ GÌ THAY THẾ ĐƯỢC MẶT PHẢI KHÔNG?

“Cuộc sống luôn thay đổi. Còn phát triển hay không là tùy vào bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt.”

Karen Kaiser Clark

Khi đối mặt với khó khăn, thất bại hay nghịch cảnh, có hai lựa chọn: hoặc chúng ta bắt đầu tìm kiếm mặt phải và xây dựng tương lai, hoặc chúng ta giậm chân tại chỗ và bám víu vào những ký ức trong quá khứ. Khi cuộc sống trở nên khó khăn, mặt phải cho ta hy vọng, nếu không có nó, chúng ta sẽ có nguy cơ vướng vào một thứ gọi là “Vòng xoáy tiêu cực”.

Vòng xoáy tiêu cực không xa lạ gì với những người bị chẩn đoán mắc các căn bệnh suy nhược hay đe dọa tính mạng. Nhiều người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, chứng đa xơ cứng hay bệnh AIDS thường xem lời chẩn đoán như bản án tử hình. Khi biết về tình trạng của mình, những cảm xúc bi quan có thể đẩy họ vào vòng xoáy tiêu cực của sự tuyệt vọng và trầm cảm ngày một tăng lên.

Khi vòng xoáy này biến thành rơi tự do thì cũng là lúc hoàn cảnh trở nên trầm trọng hơn, châm ngòi cho những hành vi tự hủy hoại và

càng lúc càng chìm người ta xuống vực thẳm buồn đau.

Các báo cáo cho thấy những người bị vướng vào vòng xoáy tiêu cực thường tìm đến cái chết chỉ sau một khoảng thời gian cực ngắn. Bằng việc học cách trở nên lạc quan và tìm kiếm mặt phải, bệnh nhân sẽ tận hưởng chất lượng cuộc sống cao hơn và sống lâu hơn. Bằng cách tự chăm sóc bản thân, tuân theo chế độ điều trị, kiểm soát chế độ ăn uống, khám phá các phương pháp điều trị thay thế và bổ sung, thì ngay cả những bệnh nhân bị chẩn đoán nhiễm HIV dương tính cũng có thể kéo dài cuộc sống và với những tiến bộ nhanh chóng của y học, họ có thể sống đủ lâu để nhận được phương pháp điều trị mới hơn, hiệu quả hơn.

PHẦN KẾT

CÁNH CỬA PHÒNG THAY ĐỒ từ từ mở ra và cậu bé căng thẳng bước tới khu vực hồ bơi. Những tiếng la ó và gào thét từ từ dừng lại, khi những cô cậu học trò khác, từng người một, quay về phía cậu. Cậu bé cảm nhận được ánh nhìn soi mói của mọi người đổ dồn về mình và cậu nghe được cả những lời xì xầm. Lần thứ hai trong ngày, cậu bé cố gắng kiềm chế không rơi nước mắt. Cậu đã phạm một sai lầm to lớn. Đây chính xác là điều cậu lo sợ.

Chỉ một giờ trước đó, cậu còn nói chuyện với thầy Greenstein về mặt phải và hai thầy trò đã thảo luận về một số câu hỏi quan trọng.

- Mặt tốt của sự việc này là gì?
- Chuyện này có thể mang đến điều tốt đẹp gì?
- Tôi có thể làm gì ngay lúc này để biến nó thành lợi thế cho mình?
- Tôi có thể rút ra được bài học gì để mang lại lợi ích cho bản thân tôi?
- Tôi có thể rút ra được bài học gì để mang lại lợi ích cho người khác?

Ban đầu, cậu bé nói chẳng có gì tốt cả, nhưng khi ngồi suy ngẫm, cậu đã đồng ý rằng, có lẽ đây là cơ hội để thể hiện lòng dũng cảm, thậm chí đây có thể là cơ hội để được bạn bè nể trọng. Đây còn là dịp để biết ai là bạn tốt thật sự của cậu.

Cậu cũng có thể xem đây là một thử thách cá nhân, để xem cậu có đủ mạnh mẽ để đối diện với nỗi sợ hãi hay tìm cách tránh né nó. Nếu cậu vượt qua được nỗi sợ này, cậu sẽ vượt qua được những nỗi sợ khác trong tương lai. Và nếu cậu tự mình vượt qua được nỗi sợ hãi, thì cậu có thể giúp người khác làm điều tương tự.

Nhưng trên hết, đây chính là cơ hội để cậu học bơi và cậu phải quyết định liệu cậu có để nỗi sợ bị bạn bè chọc ghẹo ngăn cản việc cậu học bơi hay không.

“Em không bao giờ thua cuộc,” thầy Greenstein nói. “Dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, nếu em bước ra khỏi cánh cửa phòng thay đồ, em

sẽ là người chiến thắng. Còn nếu em quyết định không bước ra, sẽ không có ai phê phán hay nghĩ bất cứ điều gì tệ hại về em, nhưng nếu em dám đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, em sẽ tìm được mặt phải.”

Và cứ thế, cậu bé lúng túng bước ra khỏi cánh cửa phòng thay đồ, hướng về phía hồ bơi của trường. Suy nghĩ đầu tiên trong đầu cậu là, “Mình đang làm cái gì thế này?” Tiếp theo là, “Sao mà mình ngu xuẩn như vậy?”

Cậu bé đứng một mình. Mặc dù cậu mặc quần bơi, nhưng cậu cảm thấy mình chẳng khác gì trần truồng, còn tệ hơn cả trần truồng. Các vết đỏ phồng đầy vảy cứng trên khắp cơ thể cậu phơi ra trước mắt mọi người. Cậu lau bầu, “Mình đang làm gì thế này?” Cậu quyết định đây là một sai lầm khủng khiếp. Lẽ ra cậu không nên đến đây, và cậu dợm quay lưng, chạy biến vào trong.

Rồi một điều bất ngờ xảy ra. Người bạn thân nhất của cậu là George leo ra khỏi hồ bơi và đuổi theo cậu. George bắt kịp và ôm chàng lấy cậu bé. “Quay lại đi, chúng mình cần bạn.” Rồi một vài đứa con trai khác nhảy lên bờ và chạy về phía hai cậu bé. “Đến chơi với bọn tớ nào.” Hai trong số đó túm lấy cậu và đẩy cậu xuống hồ. George chạy theo sau, nhảy thật cao lên không trung, hai đầu gối co lên ngực rồi lao ùm xuống hồ, nước văng tung tóe.

Tôi vẫn còn nghe những tiếng la hét và cười đùa, và khi nhắm mắt lại, tôi có thể hình dung ra khung cảnh láo nháo ở hồ bơi buổi chiều hôm đó. Ngày hôm ấy, tôi đã hiểu thế nào là đối mặt và vượt qua nỗi sợ hãi. Tôi nhận ra mình có lòng dũng cảm, và tôi đủ mạnh mẽ để không cho nỗi sợ hãi níu chân mình. Tôi hiểu rằng không phải ai cũng nhìn thấy những điều tôi thấy, và đôi khi nỗi sợ hãi do chúng ta tưởng tượng mà ra. Tôi hiểu rằng tôi có những người bạn, những người bạn tôi có thể tin cậy. Nhưng trên tất cả, ngày hôm đó tôi bắt đầu hiểu về mặt phải.

Vì mắc bệnh vảy nến mà tôi sống nội tâm hơn và nhạy cảm hơn so với tuổi thiếu niên của mình, nhưng tôi tin rằng điều đó giúp tôi thay đổi và trở thành con người ngày hôm nay. Tôi tuân thủ chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe và lối sống lành mạnh hơn. Đến khoảng hai mươi mấy tuổi, tôi bỏ nghề Luật và chuyển sang học các liệu pháp vật lý và chữa bệnh bằng thiên nhiên.

Tôi mở một phòng khám nhỏ về liệu pháp thiên nhiên và không lâu sau, tôi trở thành người phụ trách chuyên mục của hai tờ Nursing Times và Health Guardian, viết về những nghiên cứu mới nhất liên quan đến các loại thuốc thay thế và liệu pháp bổ sung.

Trong suốt quá trình nghiên cứu về các loại thuốc thay thế để viết báo hàng tháng, tôi bắt gặp một phương thuốc thảo dược đã được kiểm định, thử nghiệm lâm sàng có tác dụng giúp đỡ hơn 80% số người mắc bệnh vẩy nến. Thật ngạc nhiên, phương thuốc này không có bán trên thị trường và sau này tôi được biết rằng các công ty dược phẩm không quan tâm đến các chất chiết xuất từ thảo dược, những thứ không được cấp bằng sáng chế. Một cách thức điều trị hay một phương thuốc sẽ bị cho là không đáng đầu tư nếu nó không được cấp bằng sáng chế, và do đó, một phương thuốc thiên nhiên đã được chứng minh là có thể giúp bốn trong năm người mắc bệnh vẩy nến đã bị phớt lờ và quên lãng trong nhiều năm.

Vì không có một công ty dược phẩm nào chịu sản xuất sản phẩm không có bằng sáng chế, tôi quyết định thành lập công ty riêng để sản xuất loại thuốc này. Vào năm 1996, lần đầu tiên tại nước Anh, những người mắc bệnh vẩy nến đã có một hoạt chất thiên nhiên thật sự giúp ích cho họ, hoàn toàn không có chất corticosteroid.

Vài năm sau, tôi viết quyển sách đầu tiên, tiếp theo là sáu quyển nữa, và bạn đang cầm quyển sách thứ tám của tôi trên tay. Quan trọng hơn, tôi có những người bạn tuyệt vời, tôi kết hôn với một phụ nữ đẹp, tôi có hai đứa con đáng yêu và, trong tất cả những gì đã xảy ra, tôi tìm được ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống của mình.

Có bao giờ tôi hối tiếc rằng bệnh vẩy nến đã khiến tôi đau buồn khi mới lên tám tuổi không? Tuyệt đối không! Oscar Pistorius khi được hỏi rằng liệu anh có từng ước mình được sinh ra với một cơ thể lành lặn, có hai chân hay không, anh đã trả lời, “Không. Nếu tôi có chân, tôi không nghĩ là... không, tôi biết... rằng mình sẽ không trở thành con người ngày hôm nay và tôi hạnh phúc với chính con người mình.”

Chúng ta thường ngoái nhìn quá khứ với nỗi tiếc nuối và khát khao những gì lẽ ra nên xảy ra, và khi làm như vậy, chúng ta đã bỏ lỡ những cơ hội phía trước. Tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ mang tới một thông điệp về niềm hy vọng và là nguồn động viên trong

những thời điểm khó khăn và thay đổi, dù có đau buồn đến mấy.
Thay vì nhìn lại, chúng ta có thể hướng về phía trước với sự tự tin và niềm kỳ vọng cho tương lai, và bằng cách đặt những câu hỏi đúng đắn, tất cả chúng ta đều có thể tìm ra mặt phải.

CHÚ THÍCH VÀ NGUỒN THAM KHẢO

MỞ ĐẦU

Trước khi Đạo luật về Tự sát năm 1961 ra đời, hành vi tự tử được xem là một tội danh tại Vương Quốc Anh, bất cứ ai có ý định tự tử nhưng bất thành sẽ bị truy tố và tổng giam. Đạo luật năm 1961 quy định bất cứ ai giúp đỡ, tiếp tay, chỉ bảo hay gây nên việc tự sát của người khác hoặc nỗ lực tự sát của người khác, sẽ bị kết án tù giam trong thời hạn không quá 14 năm.

Phần một: SỰ KHÁM PHÁ – ĐI TÌM MẶT PHẢI

1: Đường đến Madrid

Julio Iglesias và câu chuyện của anh – xem thêm ở trang www.julioiglesias.com

2: Xác định những khoảnh khắc

Phỏng vấn Peter Jones trên Skymag, tháng 7 năm 2008. Xem thêm tại www.peterjones.tv

Hội thảo Anthony Robbins, Unlimited Power (Quyền Năng Vô Hạn), công ty Nightingale Conant; xem thêm tại www.tonyrobbins.com Adam J Jackson

Rhonda Byrne, The Secret (Bí Mật), NXB Simon & Schuster, năm

2006 và xem cuộc phỏng vấn với Marci Shimoff,
www.keepingthesecret.com; xem thêm trang www.theseecret.tv

Harvey Mackay, *We Got Fired And It's The Best Thing That Ever Happened To Us* (Chúng Tôi Bị Sa Thái Và Đó Là Điều Tốt Nhất Từng Xảy Đến Với Chúng Tôi) – NXB Ballentine, năm 2004

3: Khủng hoảng và cơ hội

Sarah Benjamin – xem tại www.simplyrosepetals.com

Simon và Helen Pattinson – www.montezumas.co.uk

4: Cuộc sống thay đổi - Khi điều tồi tệ xảy ra

Billy Bob Harrell – bài tường thuật đăng trên thời báo Houston Press, ngày 10 tháng 2 năm 2000

John McGuinness – bài tường thuật đăng trên Mail On Sunday, ngày 20 tháng 4 năm 2008

Joni Earechson Tada – xem tại www.joniandfriends.org

Alan Byrd – xem tại www.alan-byrd.com

Padraig Harrington – xem tại
www.nationalpost.com/sports/story.html?id=670086

Douglas Bader – xem tại www.douglasbaderfoundation.co.uk

5: Hai mặt của tổn thương

Matthew J. Friedman là Giáo sư Tâm thần học tại trường Y Dartmouth và Giám đốc Trung tâm Quốc gia về chứng Rối loạn căng thẳng sau tổn thương

Ute Lawrence là người đồng sáng lập của Hiệp hội về chứng Rối loạn căng thẳng sau tổn thương (Luân Đôn, Ontario, Canada)

Tiến sĩ Tâm lý học lâm sàng Paul T. P. Wong là Chủ tịch Tổ chức mạng lưới quốc tế về Ý nghĩa bản thân, Coquitlam, BC., Canada

Thống kê về chứng Rối loạn căng thẳng sau tổn thương (PSTD) – Theo một nghiên cứu, 90% dân số sẽ trải qua tổn thương ít nhất một lần trong đời. Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B.: Những bệnh nhân mắc chứng rối loạn căng thẳng sau tổn thương tham gia cuộc khảo sát về bệnh tật cấp quốc gia. Sách Arch Gen Psychiatry (Tài liệu Tâm Thần Học) xuất bản năm 1995; chương 52, trang 1048 – 1060

Trisha Meili, I Am The Central Park Jogger: A Story of Hope and Possibilities (Tôi Là Người Chạy Bộ Ở Công Viên Trung Tâm – Câu Chuyện Về Hy Vọng Và Khả Năng), NXB Scribner, năm 2004. Xem thêm tại www.centralparkjogger.com

Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology (Phát Triển Sau Tổn Thương: Nhận Thức Mới Về Ngành Chấn Thương Tâm Lý Học). Tiến sĩ Richard G. Tedeschi và Tiến sĩ Lawrence Calhoun, ngày 1 tháng 4 năm 2004. Báo Psychiatric Times, kỳ 21, số 4

Tiến sĩ Richard G. Tedeschi và Tiến sĩ Lawrence Calhoun, The Paradox of Post-Traumatic Growth (Nghịch Lý Của Sự Phát Triển Sau Tổn Thương). Boston Globe, ngày 20 tháng 3 năm 2006

Pathways to Posttraumatic Growth (Con Đường Đến Với Sự Phát Triển Sau Tổn Thương). Tiến sĩ Tâm lý học lâm sàng Paul T. P. Wong www.meaning.ca/archives/presidentscolumns/prescolmay2003_post-traumatic-growth.htm

From Wounds, Inner Strength: Some Veterans Feel Lives Enlarged By Wartime Suffering (Sức Mạnh Nội Tại Từ Những Vết Thương: Các Cựu Chiến Binh Cảm Thấy Cuộc Đời Rộng Mở Nhờ Nỗi Đau Chiến Tranh). Tác giả Michael E. Ruane. Phóng viên tờ Washington Post. Thứ bảy, ngày 26 tháng 11 năm 2005, trang A01

Ute Lawrence, tác giả và người đồng sáng lập Hiệp hội về chứng Rối loạn căng thẳng sau tổn thương (Canada), xem tại www.ptsdassociation.com, xem thêm Struggling For A Way to “Just Get Over It” (Nỗ Lực Tìm Kiếm Phương Pháp Vượt Qua Đau Khổ),

Globe & Mail, ngày 4 tháng 8 năm 2008 và The Power of Trauma (Sức Mạnh Của Đau Thương), NXB iUniverse của Ute Lawrence

6: Những lý do để lạc quan

Giáo sư Charles Carver, xem tại www.psy.miami.edu/faculty/ccarver

Optimism and Resources: Effects on Each Other and on Health over 10 Years (Tính Lạc Quan Và Các Nguồn Lực: Mối Tương Quan Giữa Chúng Và Tác Động Của Chúng Lên Sức Khỏe Trong Hơn 10 Năm). Susan C. Segerstrom, Khoa Tâm lý học, Đại học Kentucky. *Journal of Research in Personality* 41 (Tập san Nghiên Cứu về Nhân Cách số 41) năm 2007, trang 772 – 786

Để biết thông tin về Susan Sugerstrom, Phó Giáo sư Tâm lý học, Đại học Kentucky, xem tại www.uky.edu/AS/Psychology/facilty/segerstr.html

Tính lạc quan và sự phục hồi sau phẫu thuật ghép động mạch tim nhân tạo được nghiên cứu bởi Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., Sr., và Carver, C. S. Trong *Arch Intern Med* (Tài liệu Y Học Nội Bộ) năm 1999; chương 159, trang 829 – 835

Dispositional Optimism and All-Cause and Cardiovascular Mortality in a Prospective Cohort of Elderly Dutch Men and Women (Tính Lạc Quan Và Tỷ Lệ Tử Vong Do Bệnh Tim Mạch Ở Nam Giới Và Nữ Giới Hà Lan Lớn Tuổi). Tiến sĩ Y khoa Erik J. Giltay; Tiến sĩ Johanna M. Geleijnse; Tiến sĩ Y khoa Frans G. Zitman; Tiến sĩ Tiny Hoekstra; Tiến sĩ Y khoa Evert G. Schouten. *Arch Gen Psychiatry* (Tài liệu Tâm Thần Học) năm 2004; chương 61, trang 1126 – 1135

Dispositional Optimism and the Risk of Cardiovascular Death (Tính Lạc Quan Và Nguy Cơ Tử Vong Do Bệnh Tim Mạch). The Zutphen Elderly Study (Nghiên Cứu Tại Zutphen Về Người Lớn Tuổi). Tiến sĩ Y khoa Erik J. Giltay; Thạc sĩ Marjolein H. Kamphuis; Tiến sĩ Y khoa Sandra Kalmijn; Tiến sĩ Y khoa Frans G. Zitman; Tiến sĩ Daan Kromhout. *Arch Intern Med* (Tài Liệu Y Học Nội Bộ) năm 2006, chương 166, trang 431 – 436

Optimism, Pessimism, and Change of Psychological Well-being in Cancer Patients (Tính Lạc Quan, Bi Quan Và Những Thay Đổi Về Thể Trạng Bệnh Nhân Ung Thư). Pinquart, M., Frohlich, C., Silbereisen, R. K. Psychol Health Med (Tài liệu Y Học Sức Khỏe Tâm Lý), chương 12(4), trang 421 – 432, năm 2007

Dispositional Optimism: Development over 21 Years from the Perspectives of Perceived Temperament and Mothering (Tính Lạc Quan: 21 Năm Phát Triển Từ Nhận Thức Về Tính Cách Và Vai Trò Chăm Sóc Của Người Mẹ). Kati Heinonen, Khoa tâm lý học Katri Raikkonen, Đại học Helsinki, Hộp thư số 9, FIN-00014, Helsinki, Phần Lan

Anda R, Williamson D, Jones D và một số tác giả khác. Sự tuyệt vọng và bệnh tim – xem Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of US Adults (Chứng Trầm Cảm, Tuyệt Vọng Và Nguy Cơ Thiếu Máu Cục Bộ Cơ Tim Trong Cộng Đồng Người Mỹ Trưởng Thành). Epidemiology (Dịch tễ học), năm 1993, chương 4, trang 285 – 294. ISI | PUBMED

Everson, S. A., Goldberg, D. E., Kaplan, G. A., và một số tác giả khác. Sự tuyệt vọng và nguy cơ tử vong, tỷ lệ mắc phải chứng nhồi máu cơ tim và bệnh ung thư. Psychosom Med (Chứng Căng thẳng thần kinh), năm 1996, chương 58, trang 113 –121

Chi tiết về LOT-R – Bảng câu hỏi khảo sát về tính lạc quan, được dùng trong nhiều nghiên cứu về tác động của tính lạc quan, xem thêm tại www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclLOT-R.html. Nghiên cứu về tính lạc quan – Giáo sư Martin Seligman – Để biết thêm về nghiên cứu tính lạc quan này, được thực hiện bởi Giáo sư Seligman, tham khảo trang web Hợp tác nghiên cứu của Martin Seligman tại Đại học Pennsylvania: www.psych.upenn.edu/seligman/ Norman Cousins, xem Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient (Phân Tích Căn Bệnh Từ Nhận Thức Của Các Bệnh Nhân), Norton, năm 1979

“Underpinnings of Dispositional Optimism and Pessimism and Associated Constructs” (Nền tảng của tính lạc quan, bi quan và những cấu trúc liên kết) – Kati Heinonen. Khoa Tâm lý học, Đại học Helsinki Hsieh Kun-Shan – xem những công trình đáng kinh ngạc của ông tại

www.vsarts.org/PreBuilt/showcase/gallery/exhibits/permanent/a

Lance Armstrong – xem www.lancearmstrong.com

PHẦN HAI: CON ĐƯỜNG - NHỮNG BƯỚC TÌM KIẾM MẶT PHẢI

Lời ngỏ: Charlotte Buhler, Basic Theoretical Concepts of Human Psychology (Khái Niệm Lý Thuyết Cơ Bản Về Tâm Lý Con Người), American Psychologist số XXVI, tháng 4 năm 1971

7: Những kỳ vọng lớn lao - Bí quyết của người lạc quan

Peter Schulman là Giám đốc Nghiên cứu, Khoa Tâm lý học, Đại học Pennsylvania

Quan điểm sai lệch về việc những người lạc quan tự mình khiến mình thất vọng được thể hiện thông qua một cuộc phỏng vấn với Sĩ quan Jim Stockdale. Được biết, Stockdale là một sĩ quan cao cấp của quân đội Hoa Kỳ bị bắt và cầm tù trong thời kỳ chiến tranh. Trong tám năm bị giam giữ, ông phải chịu tra tấn không dưới 20 lần, và cũng như tất cả các tù nhân khác, hết ngày này qua ngày khác, ông không biết bao giờ mình mới được trả tự do.

Trong quyển sách Good To Great (Tốt Đến Tuyệt Vời), tác giả James C. Collins đã phỏng vấn Stockdale và một trong những câu hỏi ông đưa ra là làm thế nào mà Stockdale xoay sở suốt 8 năm trong tù. Stockdale giải thích, “Tôi không bao giờ đánh mất niềm tin vào kết cục, tôi không chỉ tin mình sẽ ra khỏi nơi đó, mà tôi còn tin rằng cuối cùng mình sẽ chiến thắng và biến trải nghiệm đó thành một sự kiện đáng ghi nhớ trong cuộc đời mình, điều mà khi nhìn lại, tôi sẽ không đánh đổi.”

Sau đó, Collins hỏi Stockdale rằng loại tù nhân nào không sống sót được. Stockdale trả lời không ngần ngại, cho thấy ông đã suy nghĩ trước đó rồi: “Ồ, dễ thôi,” ông nói, “chính là những người lạc quan”.

Điều này tương tự như Donald Trump cho rằng những người không bao giờ thành công trong kinh doanh là những nhà tư bản!

Stockdale miêu tả chân dung của những người cực kỳ lạc quan theo quan điểm của ông, đó là người luôn tin rằng dù trong hoàn cảnh nào, cuối cùng họ vẫn chiến thắng. Tuy nhiên, khi Stockdale giải thích rõ hơn về nhận xét của ông, có vẻ như ông nhầm lẫn trong việc lựa chọn từ ngữ. Ông nói rằng những người không sống sót là người nói câu, “Chúng ta sẽ được thả trước Lễ Giáng Sinh.” Giáng sinh đến, rồi qua. Họ lại nói, “Chúng ta sẽ được thả trước Lễ Phục Sinh.” Phục Sinh đến, rồi lại qua. Rồi họ mong đến Lễ Tạ Ơn, rồi Giáng Sinh năm sau. “ Và họ chết dần chết mòn cùng nỗi thất vọng trong tim.” Dạng người mà ông nói đến không phải là người lạc quan (theo quan niệm của tâm lý học hiện đại). Đó là những người thường được biết đến với cái tên “những kẻ mơ tưởng” và sau cùng, họ mất hết hy vọng. Đây chính xác là hiện tượng đã được Giáo sư Martin Seligman đề cập trong công trình nghiên cứu Tính tuyệt vọng được huấn luyện (Learned Helplessness) của ông (xem bên dưới).

Mike và Bettina Jetter – xem www.cancercode.com về một quyển sách rất hay The Cancer Code (Mật Mã Của Bệnh Ung Thư) và www.mindjet.com để biết chi tiết về một phần mềm mang tính cách mạng mà Mike đã sáng tạo ra trong quá trình điều trị bệnh bạch cầu tủy mạn (CML). Mike và vợ anh, Bettina, hiện đang thực hiện một dự án mới để truyền cảm hứng và giúp phụ nữ mạnh mẽ hơn. Để biết thêm chi tiết, xem tại www.coachingsanctuary.com

Sơ Đồ Tư Duy được phổ biến bởi tác giả Tâm lý học người Anh Tony Buzan. Để biết thêm thông tin, bạn hãy xem sách của ông The Mind Map Book (Cẩm Nang Sơ Đồ Tư Duy), NXB Penguin Books, năm 1996 Hội Optimist International - bạn đọc nào quan tâm đến việc khuyến khích tính lạc quan ở trẻ có thể tìm hiểu về

Hội Optimist International, một tổ chức toàn cầu với sứ mệnh giúp “khám phá những điều tốt nhất ở trẻ em” bằng việc “mang lại niềm hy vọng và cái nhìn tích cực”. Được thành lập vào năm 1919, hội có trên 100.000 thành viên là người trưởng thành đang hỗ trợ cho hơn 3.000 câu lạc bộ Optimist ở các quốc gia trên khắp thế giới, thúc đẩy họ trở thành người tốt nhất có thể. Những tình nguyện viên của Optimist không ngừng làm cho thế giới này thành nơi tốt hơn để sống. Hội thực hiện 65.000 dự án mỗi năm, phục vụ 6 triệu người trẻ

tuổi.

Phương châm của Optimist là:

Mạnh mẽ để không điều gì có thể phá vỡ sự bình yên trong tâm trí bạn.

Nói về sức khỏe, hạnh phúc và sự thịnh vượng với tất cả những người bạn gặp.

Làm cho bạn bè mình cảm nhận rằng họ rất đặc biệt.

Nhìn vào khía cạnh tốt đẹp của mọi việc và biến niềm lạc quan của bạn thành hiện thực.

Chỉ nghĩ tới điều tốt nhất, chỉ làm vì điều tốt nhất và chỉ trông đợi vào điều tốt nhất.

Vui với thành công của người khác như thể của chính mình.

Quên đi những sai lầm quá khứ và vươn tới những thành tựu lớn hơn trong tương lai.

Luôn vui vẻ và trao tặng nụ cười cho mọi sự sống bạn gặp.

Dành thật nhiều thời gian cải thiện bản thân để không còn thời gian phê bình người khác.

Rộng lượng để tránh lo âu, cao thượng để không giận dữ, mạnh mẽ để không sợ hãi, và vui vẻ để chấp nhận sự hiện diện của những rắc rối.

Để biết thêm thông tin, xem tại www.optimist.org

Martin Seligman – xem *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (Tính Tuyệt Vọng Được Huấn Luyện: Lý Thuyết Của Thời Đại Kiểm Soát Bản Thân), nhóm tác giả Christopher Peterson, Steven F. Maier, Martin E. P. Seligman (báo Đại học Oxford, Hoa Kỳ, năm 1995) và *Learned Optimism* (Học Tính Lạc Quan), NXB Vintage, năm 2006

8. Nghiên cứu về tính lạc quan

Applying Learned Optimism (Áp Dụng Tính Lạc Quan), tác giả Schulman P. University of Pennsylvania Journal of Personal Selling & Sales Management (Tập San Về Bán Hàng Cá Nhân Và Quản Lý Bán Hàng Của Đại Học Pennsylvania) số XIX kỳ 1 (Mùa đông 1999, trang 31 – 37)

CAVEing the MMPI for an Optimism-Pessimism Scale: Segliman's Attributional Model and the Assessment of Explanatory Style (Áp Dụng Phương Pháp CAVE Vào MMPI Để Đo Mức Độ Lạc Quan-Bi Quan: Phương Pháp Mô Phỏng Và Đánh Giá Về Cách Lý Giải Của Seligman). Nhóm tác giả Colligan, R. C., Offord, K. P., Malinchoc, M., Schulman, P., Seligman, M. E. J Clin Psychol (Tâm Lý Học Lâm Sàng) số 50(1): trang 71 – 95 (1994)

Learned Optimism (Học Tính Lạc Quan) của Tiến sĩ Martin E. P. Seligman www.psych.upenn.edu/seligman/index.html

Finding Benefit in Breast Cancer: Relations with Personality, Coping, and Concurrent Well-Being (Tìm Kiếm Lợi Ích Trong Bệnh Ung Thư Vú: Mối Liên Hệ Giữa Tính Cách, Khả Năng Chống Chọi Bệnh Tật Và Hạnh Phúc). Nhóm tác giả Kenya R. Urcuyo, Amy E. Boyers, Charles S. Carver & Michael Antoni. Psychology and Health (Tâm Lý Học Và Sức Khỏe) Tháng 4 năm 2005, số 20(2): trang 175 – 192

9: Tư duy của doanh nhân - Luôn tìm kiếm những cơ hội tiềm ẩn

Phim Regarding Henry (Chuyện Về Henry), Hãng Paramount Pictures, sản xuất năm 1991, kịch bản J. J. Abrams

Clare Newton – để xem phát minh đồ cầm ly của bà, hãy ghé trang web www.1000inventions.com/detail2.php?id=189

Michael Gerber, The E-Myth (Để Xây Dựng Doanh Nghiệp Hiệu Quả), NXB HarperBusiness, Hoa Kỳ, năm 1988

10: Chuyển hóa ý nghĩa cuộc sống - Những câu hỏi then chốt

Dan Ariely với quyển sách Predictably Irrational (Phi Lý Trí), NXB HarperCollins, năm 2008; xem thêm Painful Lessons (Những Bài Học Đau Thương) với bản tải về miễn phí ở trang www.predictablyirrational.com

Jodi Pliszka, Bald is Beautiful: My Journey To Becoming (Hói Đầu Thật Đẹp: Quá Trình Tôi Làm Được Điều Đó), báo Nightengale, năm 2007

NLP (Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy) – để biết thêm thông tin và nghiên cứu, xem tại www.nlpresearch.org

11: Di sản của Edison - Triết lý sống

Đáng tiếc là không phải tất cả triết lý của Edison đều có lợi. Theo ghi nhận, sự chống đối của Edison về dòng điện xoay chiều (AC) dẫn đến việc ông thực hiện một chiến dịch nhanh gọn nhưng mạnh mẽ để cấm sử dụng dòng điện xoay chiều hoặc đưa ra giới hạn điện áp cho phép vì mục đích an toàn. Trong chiến dịch này, nhân viên của Edison công khai cho điện giật chết thú vật bao gồm chó mèo hoang cùng một số gia súc và ngựa để chứng minh cho sự nguy hiểm của dòng điện xoay chiều. Vào ngày 4 tháng 1 năm 1903, các công nhân của Edison đã cho điện giật chết Topsy, một con voi cái ở công viên Luna, gần đảo Coney, sau khi con voi này giết chết một vài người và chủ của nó muốn nó phải chết. Công ty của Edison đã quay phim cảnh điện giật. Để biết thêm thông tin, xem tại

www.wired.com/science/discoveries/news/2008/01/dayintech_0

Ralph Teetor – xem www.cruise-in.com/resource/cismar08.htm và tạp chí Time, ngày 27 tháng 1 năm 1936, bài báo I See (Tôi Nhìn Thấy) – www.time.com/time/magazine/article/0,9171,847646,00.html

Tập đoàn The Perfect Circle – xem www.waynet.org/waynet/spotlight/2003/030521-perfectcircle.htm

Chuyện của Steve Heard – xem tờ Mail on Sunday, ngày 17 tháng 8 năm 2008, trang 53

Sanu Kaji Shrestha – xem www.fost-nepal.org

Trevor Bayliss – xem www.trevorbaylisbrands.com

12: Nghệ thuật nhìn nhận - Biến cái không thể thành có thể

Amit Goffer – Thiết bị ReWalkTM hiện đang được thử nghiệm lâm sàng và công ty mới của Amit, Argo Medical Technologies, đặt trụ sở tại Haifa ở Israel, hy vọng sẽ đưa thiết bị ReWalkTM vào sản xuất hàng loạt trước năm 2010. Để biết thêm thông tin, xem tại www.argomedtec.com

13: Nhận thức về những gì có thể - Niềm hy vọng cho tương lai

Oscar Pistorius: The Fastest Man on No Legs (Người Đàn Ông Chạy Nhanh Nhất Không Có Đôi Chân), Kênh truyền hình Channel 5

Natalie du Toit – xem tại www.nataliedutoit.com

Để biết thông tin về Don Rogers, xem tại www.indstate.edu

14: Ba con đường - Đi tìm ý nghĩa cuộc sống

Tiến sĩ Viktor Frankl, Man's Search For Meaning (Công Cuộc Tìm Kiếm Ý Nghĩa Sống Của Con Người), báo Washington Square, năm 1959

For What Are We Born to Become? The Logotherapy of Dr Viktor Frankl (Chúng Ta Sinh Ra Để Trở Thành Người Như Thế Nào? Liệu Pháp Ý Nghĩa Của Tiến Sĩ Viktor Frankl), tác giả Carol Miller SND, D. Min.

Câu chuyện về Sara Tulcholsky – xem báo Chicago Tribune, ngày 1 tháng 5 năm 2008

Randy Pausch, The Last Lecture (Bài Giảng Cuối Cùng), NXB Hyperion, năm 2008

Để tìm hiểu về tổ chức MADD, xem www.madd.org

15: Yếu tố quan hệ xã hội – Có thật nhiều người tốt xung quanh bạn

Để biết thông tin về hội thảo và những cuộc phiêu lưu của Mark Pollock, xem tại www.markpollock.com

Giáo sư Edward Diener là Giáo sư Tâm lý học tại Đại học Illinois

Harold Kushner, When All You've Ever Wanted Isn't Enough (Khi Những Gì Bạn

Ước Muốn Vẫn Chưa Đủ), NXB Pan Books, năm 2000

16: Tập trung tâm trí - Tìm kiếm sức mạnh bên trong

Để biết thông tin về Richard Turner, xem tại www.richardturner52.com

Để biết thông tin về W. Mitchell, xem tại www.wmitchell.com

PHẦN BA: SUY NGẪM VỀ MẶT PHẢI

Nancy Davis – xem tại www.erasems.org

Warren Buffet – bài viết đăng trên thời báo New York, ngày 17 tháng 10 năm 2008

LỜI CẢM ƠN

Một trong những đặc điểm then chốt của mặt phải mà chúng ta thường gặp là tầm quan trọng của những mối quan hệ vững chắc. Công việc viết sách cũng không ngoại lệ. Trước hết, tôi muốn cảm ơn người hợp tác đồng thời cũng là bạn tôi, Sara Menguc. Nếu không có sự hỗ trợ và lòng nhiệt thành của Sara dành cho dự án của tôi, và niềm tin tưởng không ngừng của cô ấy dành cho tôi trong vai trò tác giả, tôi không dám chắc quyển sách Mặt Phải sẽ được ra đời. Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến chồng của Sara là Haluk, người đã tìm một số câu chuyện và gửi cho tôi, và xin cảm ơn đồng nghiệp của Sara là Amabel Gee.

Tôi phải gửi lời cảm ơn đến biên tập viên của tôi ở Nhà xuất bản Headline, John Moseley, người đã ủng hộ ý tưởng Mặt Phải và hoàn thành quyển sách. Tôi cũng xin cảm ơn David Wilson, Giám đốc Xuất bản dòng sách phi hư cấu của nhà xuất bản Headline. Cả John và David đều hỗ trợ tôi hết mình và rất hào hứng về dự án này từ những ngày đầu.

Tôi cũng muốn cảm ơn tất cả những người đã dành thời gian trò chuyện, trao đổi với tôi về những câu chuyện của họ hay những công việc trong các lĩnh vực liên quan. Một vài người đã trở thành bạn tốt của tôi. Tôi đặc biệt gửi lời cảm ơn đến Jodi Pliszka, Amit Goffer, Giáo sư Dan Ariely, Giáo sư Charles Carver, Giáo sư Susan Segerstrom, Mike và Bettina Jetter, Gemma Stone, Helen và Simon Pattinson, Richard Turner, Barnaby Lashbrooke, Krista Grueninger ở Hội Optimists International đã cho phép tôi viết về phương châm của Optimist, Mark Pollock, và Ken Ross, Chủ tịch tổ chức EKR đã cho phép đưa trích dẫn của Tiến sĩ Elizabeth Kubler-Ross vào sách.

Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến người vợ yêu quý Karen của tôi, người đã tin vào dự án này ngay từ khi nó mới chỉ là một ý tưởng. Như các quyển sách trước của tôi, những nhận xét đóng góp và chỉnh sửa của cô ấy đã cải thiện bản thảo sau cùng rất nhiều.

Và cuối cùng, cảm ơn bạn đã đọc Mặt Phải. Tôi đã cố gắng để đảm bảo mọi điều trong quyển sách này đều chính xác. Mặc dù đã được

những người nêu tên ở trên đóng góp ý kiến, nếu có bất kỳ sai sót nào thì đó hoàn toàn là lỗi của tôi.

TRẦN ĐĂNG KHOA

Trần Đăng Khoa không chỉ là một chuyên gia đào tạo trẻ đầy tài năng, mà còn là một doanh nhân trẻ thành đạt, một dịch giả được yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam chưa đầy hai năm, nhưng những quyển sách, những bài diễn thuyết và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm nghìn người, khiến anh được xem như một hiện tượng của giới trẻ Việt Nam. Anh trở thành tấm gương thành đạt trước tuổi 30 được yêu mến nhờ ý chí và khát vọng vươn lên không ngừng từ hai bàn tay trắng.



Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã giúp **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!** nhanh chóng trở thành quyển sách bán chạy nhất tại Việt Nam chỉ sau hơn một tháng ra mắt. Sau đó, quyển sách này đã được công nhận như một “hiện tượng giáo dục” trong các năm 2008, 2009 và 2010, với **hơn 200.000 bản sách in được bán ra và hơn 400.000 bản sách điện tử được phân phối**. Không những thế, những quyển sách tiếp theo của anh trong năm 2009-2011 như: **Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Cảm Hứng Sống Theo 7 Thói Quen Thành Đạt, Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ, Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ, Mặt Phải, Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen, Giải Pháp Đột Phá...** đều đang là những quyển sách bán chạy nhất, được hàng trăm ngàn độc giả trên cả nước yêu thích. Cho đến nay, những quyển sách của anh (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn **1.000.000 độc giả** trên khắp cả nước.

Trong vai trò diễn giả, Trần Đăng Khoa đã được công nhận là **Master Trainer** của **Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực - Adam Khoo Learning Technologies Group** (có trụ sở chính đặt tại Singapore và chi nhánh ở khoảng 15 thành phố trên

thế giới).

Chỉ sau hơn một năm quay về Việt Nam, anh đã diễn thuyết trực tiếp cho hơn **20.000** khán thính giả trên cả nước. Những buổi diễn thuyết và khóa học của anh đều được thính giả đánh giá rất cao về sự lôi cuốn hấp dẫn, tính hữu ích và hiệu quả thực tế. Đặc biệt, khóa học **Tôi Tài Giỏi!** đã chính thức trở thành một hiện tượng thật sự trong lĩnh vực huấn luyện và đào tạo kỹ năng sống. Chính vì thế, Trần Đăng Khoa đã nhanh chóng được biết đến và công nhận như là diễn giả hàng đầu được nhiều người yêu mến nhất Việt Nam hiện nay.

Trong vai trò doanh nhân, chỉ trong vòng chưa đầy 2 năm, Trần Đăng Khoa đã đưa **TGM Corporation** từ một công ty non trẻ chỉ có 4 nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô la với gần 50 nhân viên và hàng trăm huấn luyện viên. Hiện nay, có mặt tại TP. Hồ Chí Minh và Hà Nội, sở hữu **hai Trung tâm Đào tạo Kỹ năng sống chất lượng quốc tế đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam, và hàng loạt các đầu sách bán chạy nhất, TGM tự hào là công ty hàng đầu Việt Nam trong lĩnh vực xuất bản và đào tạo kỹ năng sống.**

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo: **Tuổi Trẻ, Thanh Niên, Sài Gòn Giải Phóng, VNExpress, Doanh Nhân Sài Gòn, Nhịp Cầu Đầu Tư, Giáo Dục Thời Đại, Người Đô Thị, Đại Đoàn Kết, Gia Đình và Xã Hội, Mục Tím, Hoa Học Trò, Sinh Viên Việt Nam,...** các kênh truyền thanh truyền hình: **VTV1, VTV2, VTV3, VTV4, VTV6, HTV3, HTV7, HTV9, O2TV, VTC, VCTV, SCTV, VOV, Fansipan TV,...** và các chương trình uy tín được nhiều khán giả quan tâm: **Người Đương Thời, Muôn Mặt Chuyện Nghề, Người Việt Trẻ, Sức Sống Mới, Nhịp Cầu Tuổi Trẻ,...**

Bạn có thể tìm hiểu thêm về **chuyên gia đào tạo - dịch giả Trần Đăng Khoa** tại trang web:

www.trandangkhoa.vn

hoặc trên FaceBook:

<http://www.facebook.com/diengia.trandangkhoa>

UÔNG XUÂN VY

Dịch giả **Uông Xuân Vy** là một phụ nữ trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Từng là học sinh lớp chuyên Anh trường Bùi Thị Xuân và được tuyển thẳng vào Đại học Kinh tế, chị lại tiếp tục thi đậu vào khoa Quản trị kinh doanh (School of Business Administration) của trường Đại Học Quốc Gia Singapore (National University of Singapore).



Niềm đam mê thật sự của chị là mang kho tàng kiến thức của thế giới về Việt Nam thông qua những quyển sách được chuyển ngữ với chất lượng cao nhất. Do đó, chị đã từ bỏ công việc tại tập đoàn Yahoo! Đông Nam Á ở Singapore, trở về quê hương để nắm giữ vai trò **Giám đốc Xuất bản** tại **TGM Corporation**.

Với phương châm “**Mang chất lượng vào kiến thức**”, những quyển sách do chị xuất bản được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam... để mang lại những giá trị hữu ích cho độc giả người Việt. Vì vậy, TGM nói chung và chị nói riêng luôn tự hào về những quyển sách liên tục nằm trong danh sách bán chạy nhất và được độc giả cả nước yêu thích.

Bên cạnh quyển sách **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!**, chị còn là dịch giả của những quyển sách nổi tiếng như: **Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Bí Quyết Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ, Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ, Mặt Phải, Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen, Giải Pháp Đột Phá...** Những quyển sách của chị (bao gồm sách in và sách điện tử) cho đến nay đã đến tay hơn **1.000.000 độc giả** trên toàn quốc.

Bạn có thể tìm hiểu thêm về **dịch giả Uông Xuân Vy** tại trang web:

www.uongxuanvy.com

hoặc trên FaceBook:

[**http://www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy**](http://www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy)

Giới thiệu về tác giả

Adam J Jackson sinh năm 1962 tại Sussex, Vương quốc Anh. Ông tốt nghiệp ngành Luật của trường Đại học Southampton năm 1983 và không ngừng phấn đấu để trở thành một luật sư làm việc tại Luân Đôn. Tuy nhiên, sau ba năm, Adam quyết định rời bỏ ngành Luật để bắt đầu sự nghiệp mới trong lĩnh vực y tế.

Năm 1995 Adam phụ trách chuyên mục hàng tháng về những phát triển và nghiên cứu mới nhất liên quan đến liệu pháp thay thế và thuốc bổ trợ cho hai tạp chí Nursing Times và Health Guardian.

Ý tưởng viết Mặt Phải tình cờ đến với Adam từ chính tình trạng sức khỏe yếu kém của ông. Lúc tám tuổi ông được chẩn đoán mắc bệnh vảy nến và bệnh tình ngày một nặng đến nỗi phải nhập viện. Nhưng sau đó, Adam bắt tay vào nghiên cứu phát triển và cho ra đời một phương thức điều trị thành công bệnh vảy nến không dùng steroid, được gọi là M-Folia hiện đang áp dụng trên toàn thế giới.

Mặt Phải là quyển sách thứ tám của Adam. Các quyển sách trước trong bộ The Secrets of Abundant Health, Wealth, Love & Happiness (Bí Quyết Để Được Dồi Dào Sức Khỏe, Của Cải, Tình Yêu & Hạnh Phúc) đã được dịch sang hai mươi bảy thứ tiếng. Adam còn là một diễn giả đầy thuyết phục và là một doanh nhân. Ông sống cùng vợ - Karen, các con - Sophie và Samuel cùng chú chó của họ tại Hertfordshire, Vương quốc Anh.

Để tìm hiểu thêm về Adam, hãy ghé thăm trang:

www.adamjjackson.com.

Xin đề tặng quyển sách này cho Sam Chapman

“Thượng đế chọn cách trừng phạt chúng ta đơn giản vì đó là cách Người đáp lại những lời thỉnh cầu.”

CHƯƠNG 2

XÁC ĐỊNH NHỮNG KHOẢNH KHẮC

TẠI SAO NHỮNG THỜI ĐIỂM ĐEN TỐI NHẤT TRONG ĐỜI LẠI DẪN DẮT CHÚNG TA ĐẾN HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG TRONG TƯƠNG LAI

“Tôi cảm thấy mình may mắn khi đến được điểm mà tôi nghĩ rằng mình đã chạm đáy cuộc đời.”

Anthony Robbins – Diễn giả về tiềm năng bản thân

PETER JONES là một trong số rất ít các doanh nhân ưu tú, tài năng và thành đạt có tên tuổi ở cả Vương quốc Anh lẫn Bắc Mỹ. Đế chế doanh nghiệp của ông ước tính trị giá hơn 750 triệu bảng Anh và ông có một bản lý lịch cá nhân hết sức ấn tượng, trong đó có cả một danh mục đầu tư đa ngành nghề từ viễn thông, hàng tiêu dùng, quà tặng đến giải trí, xuất bản, bất động sản và gần đây nhất là truyền hình. Sau sự thành công của chương trình truyền hình thực tế Dragon's Den (Hang Rồng), ông thừa thắng xông lên trong vai trò giám khảo chương trình truyền hình ăn khách American Investor (Nhà Đầu Tư Mỹ), một chương trình do chính công ty sản xuất phim truyền hình của ông thực hiện.

Nếu ta tìm một người biết rõ điều gì cần thiết để đạt đến thành công trong kinh doanh thì người đó là Peter Jones. Bởi khi ông nhìn lại sự nghiệp của mình, ông sẽ nói cho bạn nghe về sự kiện duy nhất có ý nghĩa thay đổi cuộc đời ông và góp phần lớn lao vào thành công của ông, sự kiện ấy lại không phải là lúc ông đạt được thành quả. Chắc chắn nó không phải là khoảng thời gian ông được chọn xuất hiện trong Hang Rồng, đó không phải là thời điểm ông mở doanh nghiệp đầu tiên (một trung tâm dạy quần vợt, khi ông mới 17 tuổi), và



đó cũng không phải là khi ông nhận được giải thưởng Nhà Doanh Nghiệp Sáng Giá của năm 2002. Theo Jones thì khoảnh khắc đã thay đổi cuộc đời ông là khoảng thời gian đầu trong sự nghiệp khi việc kinh doanh của ông sụp đổ.

“Ở tuổi ngoài hai mươi, tôi đã điều hành một cơ sở kinh doanh máy tính rất phát đạt, công việc này mang lại cho tôi một căn nhà đẹp, một chiếc BMW, một chiếc Posche, và rất nhiều tiền để tiêu,” Jones bày tỏ trên trang web của mình.

“Tuy nhiên, sau một loạt khó khăn, sai lầm cá nhân và những kinh nghiệm đau thương khi một số khách hàng chủ chốt ngừng kinh doanh, tôi cũng mất đi việc kinh doanh của chính mình.”

Không còn kế sinh nhai quả là một trải nghiệm tiêu cực, nhưng đó cũng có thể là một bước ngoặt. Khi nhìn lại, Jones tin rằng việc mất đi cơ sở kinh doanh ở tuổi hai mươi là yếu tố chủ yếu làm thay đổi cuộc đời ông, bởi theo cách ông nói, thì việc đó đã khiến ông “quyết tâm hơn để thành công”.

ROİ XUỐNG TẬN CÙNG ĐỂ VƯƠN ĐẾN ĐỈNH CAO

Anthony Robbins là một trong những “chuyên gia” nổi tiếng nhất và thành công nhất trong lĩnh vực phát triển con người tại Bắc Mỹ. Ông là một diễn giả truyền cảm và cực kỳ lôi cuốn. Những buổi nói chuyện chuyên đề và hội thảo của ông luôn bán sạch vé. Ngay cả khi giá vé lên đến hàng trăm đô một vé, hàng chục ngàn người từ khắp nơi trên thế giới vẫn vui vẻ móc hầu bao để tham dự những sự kiện của ông.



Robbins từng huấn luyện cho các CEO (Giám đốc điều hành) của các tập đoàn đa quốc gia, chủ tịch và các nhà lãnh đạo chính trị. Tờ New York Times có một bài báo tháng 12 năm 1994 đưa tin ông cùng Marianne Williamson và Tiến sĩ Stephen R. Covey được tổng thống Bill Clinton mời đến Trại David. Robbins từng giúp đỡ một số đội và vận động viên thể thao hàng đầu nước Mỹ nhằm cải thiện phong độ của họ như tay gôn Greg Norman, cựu ngôi sao quần vợt số một thế giới Andre Agassi, đội tuyển khúc côn cầu L.A. Kings của thành phố Los Angeles, và cựu vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới Mike Tyson.

Ngày nay, Robbins là tác giả của nhiều quyển sách bán chạy nhất đồng thời là phó chủ tịch hội đồng quản trị của năm tập đoàn. Thông qua những quyển sách và hội thảo của mình, Robbins đã trực tiếp gây ảnh hưởng đến cuộc đời của hơn 50 triệu người từ hơn một trăm quốc gia. Tuy nhiên, trong các buổi hội thảo, một trong những thông điệp đầu tiên ông chia sẻ với thính giả là chất xúc tác cho sự thành công của ông không phải là một thành quả cụ thể nào, mà đó là thời

điểm cuộc sống của ông dường như vượt khỏi tầm kiểm soát. Chỉ đến khi ông mất hết tất cả và “chạm đáy cuộc đời” thì cuộc sống của ông mới thật sự chuyển biến, ông nói. Ông nhớ lại “Tôi bị mất công ty. Tôi đánh mất bản thân và tôi nặng hơn bây giờ gần 17 ký... nhìn chung là hoàn toàn sụp đổ... tôi bắt đầu đi tìm chìa khóa mở cánh cửa thành công.”

Có một câu nói tôi học được từ một người bạn Mỹ: Con người sẽ thay đổi, nhưng chỉ khi họ chán ngấy và mệt mỏi việc cứ phải mệt mỏi và chán ngấy. Hầu hết chúng ta sẽ gặp thời điểm ta phải nói với bản thân mình rằng “Thế là đủ”. Chỉ khi đó chúng ta mới sẵn sàng dẫn bước thay đổi cuộc đời mình. Điều này càng được củng cố khi ngành Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP) cho rằng: có hai nguồn động lực chính thúc đẩy chúng ta – nỗi đau và niềm vui – và, trong hai điều đó, thì nỗi đau là động lực mạnh mẽ hơn. Về bản chất, người ta thường nỗ lực để tránh né nỗi đau nhiều hơn là hành động để đạt được niềm vui. Đó là lý do tại sao Robbins nói rằng ông đã “may mắn” khi rơi xuống tận đáy cuộc đời. Đôi khi chúng ta phải cảm thấy mình đang rơi xuống vực thẳm trước khi ta cố sức tìm đường trèo lên tới đỉnh.

Cả Peter Jones và Anthony Robbins đều trải qua cơn khủng hoảng về tài chính và tinh thần trong buổi đầu lập nghiệp, nhưng cả hai đều thừa nhận rằng những khủng hoảng đó góp phần lớn lao vào sự thành công lâu dài sau này của họ. Đánh giá của hai người họ về mặt tích cực này, mặt phải, của những mất mát và thử thách từ khủng hoảng to lớn ở buổi đầu lập nghiệp như là chất xúc tác đưa họ đến thành công không phải là điều hiếm. Đa số các doanh nhân thành công nhất thế giới cũng chia sẻ những kinh nghiệm tương tự và ghi nhận sự thành công lâu dài của họ là nhờ những thử thách xuất phát từ khủng hoảng lớn hay mất mát buổi ban đầu.

TAI HỌA LÀ MẤU CHỐT CỦA THÀNH CÔNG

“Chúng tôi đã cạn tiền. Chỉ còn ba tuần nữa là đến ngày cưới, vợ chưa cưới của tôi đã chuyển đến California – chưa kiếm được việc làm – để đoàn tụ cùng tôi, và thị trường đầu tư sụp đổ theo chân sự tan rã của ngành viễn thông.” Khi ấy Peter Fiske chỉ mới khởi nghiệp

kinh doanh của mình được chín tháng và anh phải đương đầu với nguy cơ khủng hoảng tài chính. Ngày hôm nay, anh nhìn lại tai họa đó như một khoảnh khắc quan trọng trong sự nghiệp của mình. Mà thật vậy, anh nói, “Đó rõ ràng là mấu chốt cho thành công của công ty chúng tôi.”

Peter Fiske là Tiến sĩ khoa học và là người đồng sáng lập hãng RAPT Industries, một công ty về công nghệ xử lý bề mặt ở Fremont, California. Anh còn là tác giả quyển sách Put Your Science to Work (Ứng Dụng Kiến Thức Khoa Học Của Bạn Vào Công Việc) và hợp tác với Tiến sĩ Geoff Davis chuyên đóng góp ý kiến về những chính sách khoa học, kinh tế và những sáng kiến giáo dục có liên quan đến các nhà khoa học.

Fiske tin rằng trong kinh doanh và thậm chí trong sự nghiệp khoa học, có rất ít điều ổn định và có thể dự đoán được. Mọi thứ đôi khi có thể và thật sự đi chệch hướng. Đồng thời, anh cũng hiểu rằng một bước lùi hay thậm chí điều mà một số người xem là tai họa lại thường là chất xúc tác cần thiết cho những thay đổi tích cực. Khi anh nhìn lại sự kiện khủng hoảng dòng tiền suýt làm hủy hoại sự nghiệp của mình, chính sự nhìn nhận ấy khiến anh tin rằng tai họa đó là “bước đệm” cho thành công của chính anh và của công ty. “Chúng tôi phải cạn túi một lần mới hiểu được điều gì thật sự cần thiết để kinh doanh thành công”, anh bày tỏ, “Nó buộc tôi phải dấn thân vào một cuộc chiến cam go để giành giật khách hàng và các nhà tài trợ tiềm năng.” Chính chiến lược mới đó đã giúp công ty anh ký được hợp đồng quan trọng với Quân Đội Hoa Kỳ cũng trong năm đó.

Fiske nói, “Khi tôi kể cho các học viên sau đại học và các nghiên cứu sinh tham dự hội thảo về phát triển sự nghiệp của tôi rằng: hết tiền là một trong những điều tuyệt vời nhất xảy đến với công ty chúng tôi, tôi bắt gặp một số ánh mắt khó hiểu.” Nhưng anh tin chắc rằng những khúc ngoặt, những thất bại và tai họa là “điều không thể tránh khỏi trong quá trình khởi nghiệp/phát triển công ty.” “Tình trạng sống dở chết dở buộc chúng tôi phải nâng cao kỷ luật và điều đó đã giúp chúng tôi tồn tại cho đến ngày nay.”

Peter Fiske đưa ra một góc nhìn thú vị mà nó cũng được nhiều doanh nhân hàng đầu trên thế giới chia sẻ. Anh cho rằng sự thất bại và tai họa là “không tránh khỏi” nhưng luôn đi cùng với một mặt phải. Bởi những gì chứa đựng bên trong trở ngại và thử thách là

những cơ hội để học hỏi và trưởng thành, và với kinh nghiệm có được, nó chính là những viên đá đầu tiên đặt nền tảng cho thành công lâu dài.

CUỘC ĐÌNH CÔNG NGÀNH BƯU CHÍNH

Richard Branson gặp một trở ngại to lớn trong buổi đầu lập nghiệp của mình do nhân viên ngành bưu chính Anh biểu quyết để tiến hành đình công. Branson là một trong những doanh nhân nổi tiếng và thành công nhất ở Vương quốc Anh. Ông đã dựng nên một tập đoàn thương mại được biết đến với thương hiệu Virgin bao gồm hơn 200 công ty tư hữu hoạt động trong một chuỗi các ngành công nghiệp khác nhau từ giải trí đến du lịch, từ công nghệ truyền thông (bao gồm điện thoại di động, Internet băng thông rộng và phát thanh) đến xuất bản, mỹ phẩm, quần áo thời trang. Kể từ khi ra đời năm 1970, Virgin đã trở thành một trong những thương hiệu hàng đầu ở Vương quốc Anh.



Giống như Peter Jones, Anthony Robbins và Peter Fiske, thành công của Richard Branson bắt nguồn từ một khoảng thời gian dài đầy thách thức và khó khăn ở buổi đầu lập nghiệp. Vào những năm 1970,

đạo luật mới ở Anh cho phép người ta bán đĩa hát với giá khuyến mãi, và Branson là một trong những người đầu tiên khai thác thị trường bằng việc mở một công ty đặt hàng qua đường bưu điện có tên là Virgin. Việc kinh doanh thành công rực rỡ. Doanh số tăng vọt và Branson có một nhiệm vụ khiến nhiều người thèm muốn là tuyển thêm thật nhiều nhân viên để đáp ứng nhu cầu. Rồi tai họa ập đến; công nhân ngành bưu chính ở Anh đình công. Không còn dịch vụ chuyển phát nào thay thế tại thời điểm đó, Virgin cùng hàng ngàn công ty đặt hàng qua đường bưu điện khác khắp nước Anh đối mặt với nguy cơ phá sản.

Tuy nhiên, lịch sử đã cho thấy cuộc đình công đó của ngành bưu chính là điều “vận rủi hóa may”. Nó đánh dấu một bước ngoặt lớn trong lịch sử của Virgin bởi vì nó đã buộc Branson phải suy nghĩ lại chiến lược kinh doanh của mình và đi tìm một nguồn thu khác. Kết quả là trong năm kế tiếp, ông mở cửa hàng Băng đĩa Virgin, cửa hàng đầu tiên mà sau này phát triển thành chuỗi cửa hàng trên khắp thế giới, và hai năm sau đó ông tung ra nhãn hiệu băng đĩa Virgin.

NHỮNG BUỔI CHIỀU THỨ SÁU

Mất việc sẽ luôn là một khoảnh khắc quyết định trong sự nghiệp của mỗi người, và nó thường xảy ra vào buổi chiều thứ Sáu. Nhiều người bị sa thải vào thứ Sáu hơn bất cứ ngày nào khác trong tuần. Trong một cuộc thăm dò trực tuyến được HRnext.com và trang liên kết BLR.com tiến hành, các chuyên gia về nhân sự nói rằng thứ Sáu là ngày phù hợp nhất để mời một nhân viên ra khỏi công ty. Theo họ thì việc sa thải một nhân viên vào chiều thứ Sáu tức là cho người đó những ngày cuối tuần để “lắng dịu” và nhận được sự an ủi từ bạn bè và gia đình. Nếu bạn là một nhân viên đang lo lắng về công việc của mình, lời khuyên tốt nhất là hãy tránh xa sếp của bạn và Giám đốc nhân sự vào các ngày thứ Sáu.

Dù thật thê thảm nếu bạn mất việc làm nhưng vẫn còn đó một mặt phải của vấn đề. Salomon Brothers là một trong những ngân hàng đầu tư lớn nhất Phố Wall trước khi nó bị Tập đoàn thương mại Phibro mua lại vào năm 1982. Không lâu trước khi mọi người biết thông tin về sự sáp nhập, một trong những cổ đông của Salomon Brothers cùng với 62 đồng nghiệp của anh đã được hội đồng quản trị

công ty triệu tập, thông báo chấm dứt hợp đồng lao động. Ngày hôm đó về sau được chứng minh là một bước ngoặt lớn trong sự nghiệp của anh nhân viên ngân hàng trẻ tuổi này.

Tên anh ấy là Michael Bloomberg. Anh đã dùng tiền bồi thường chấm dứt hợp đồng và tiền bán cổ phần ở Salomon làm vốn cho một ý tưởng kinh doanh mà anh ấp ủ từ lâu. Trước khi có Internet, dữ liệu tài chính về biến động của các loại tiền tệ, cổ phần và cổ phiếu không dễ gì truy nhập được, và ý định của Bloomberg là thành lập một mạng lưới các trạm máy tính, qua đó các tổ chức tài chính ngay lập tức có thể truy cập vào dữ liệu mà họ cần. Hệ thống đó thành công một cách dễ dàng, và hôm nay, chưa đến ba mươi năm sau, Bloomberg được biết đến là người có tổng giá trị tài sản hơn 4 tỷ đô Mỹ. Tiền lãi kinh doanh ông đổ vào các lĩnh vực khác thuộc ngành công nghệ và truyền thông, nhưng ngày nay có lẽ người ta biết đến ông nhiều hơn dưới cương vị là một trong những thị trưởng thành công nhất thành phố New York, người từng thắng hai cuộc bầu cử liên tiếp.



Một số người có thể lập luận rằng đó không thể gọi là khủng hoảng bởi khi Bloomberg bị sa thải, anh vẫn còn một số vốn đáng kể để dựa vào đó xây dựng tương lai cho mình. Nhưng ta chỉ cần nhìn vào số phận của những người trúng xổ số để nhận ra rằng: không chỉ có vốn mà còn cần nhiều thứ hơn để thành công trong bất cứ lĩnh vực nào. Ta cần có tầm nhìn, lòng tận tụy, sự cố gắng và sẵn sàng đón nhận rủi ro một cách có suy tính. Khi một người mất việc, những vấn đề mà người đó phải đối mặt không chỉ liên quan đến tiền bạc. Đó có thể là mặc cảm xã hội, nó khiến người ta dễ dàng phủ nhận bản thân và ảnh hưởng đến lòng tự trọng của người đó. Nhưng đồng thời, vẫn còn nhiều người như Bloomberg, họ tận dụng hoàn cảnh mất việc của mình để thâm định lại nghề nghiệp cũng như cuộc sống, tự cho mình một cơ hội mới để làm lại từ đầu.

Trong quyển sách *We Got Fired And It's The Best Thing That Ever Happened To Us* - NXB Ballentine, 2004 (Chúng Tôi Bị Sa Thải Và Đó Là Điều Tốt Nhất Từng Xảy Đến Với Chúng Tôi) của mình, Harvey

Mackay trích dẫn hết ví dụ này đến ví dụ khác về những người thành công rực rỡ trong nhiều lĩnh vực, từ công nghiệp xe hơi đến truyền thông và giải trí, tất cả họ đều công nhận rằng thành công của họ ngày nay, phần nào là nhờ họ bị mất việc. Bernie Marcus bị sa thải khi còn là Giám đốc điều hành chuỗi Trung tâm phát triển nhà Handy Dan và tiếp tục phấn đấu để sáng lập công ty riêng Home Depot và đến cuối năm 2007 đã trở thành doanh nghiệp bán lẻ hàng đầu nước Mỹ chuyên về sản phẩm – dịch vụ xây dựng và phát triển nhà.

Mark Cuban là một nhân viên bán hàng của Your Business Software, một trong những doanh nghiệp bán lẻ phần mềm máy tính đầu tiên ở Dallas. Anh bị sa thải một năm sau đó vì không mở cửa hàng đúng giờ mặc dù tại thời điểm đó anh đang đi đàm phán một đơn hàng mua phần mềm số lượng lớn. Sau khi rời khỏi công ty, Cuban theo đuổi đam mê về máy tính và thành lập công ty riêng, MicroSolutions, sau đó vài năm anh đã bán nó với giá 6 triệu đô. Ngày nay, Cuban là một tỷ phú Internet và là chủ sở hữu của đội tuyển bóng rổ Dallas Mavericks.

Danh sách những người bị sa thải và tiếp tục vươn lên đạt được những thành công rực rỡ tưởng chừng như vô tận. Sau bốn mươi năm đi làm, phần đông nhân viên, đến một lúc nào đó, sẽ trở nên thừa thãi. Đối với một số người, điều đó đồng nghĩa với khủng hoảng về tinh thần và tài chính. Nhưng với một số khác, mất việc lại hóa ra giúp họ thành công hơn gấp nhiều lần.

BÍ MẬT

Rhonda Byrne là tác giả kiêm nhà sản xuất chương trình truyền hình của Úc. Năm 2007 cô được đưa tên vào tạp chí Time “TIME 100: Những Con Người Làm Nên Thế Giới”, danh sách một trăm người có ảnh hưởng nhất thế giới trong năm. Rhonda là nguồn cảm hứng cho một bộ phim và một quyển sách về sau đã trở thành một hiện tượng. Được hình thành và quảng bá một cách thông minh, tác phẩm The Secret (Bí Mật) giải thích “Luật hấp dẫn” để chỉ ra cách chúng ta thay đổi cuộc sống bằng sức mạnh của suy nghĩ. Theo Bí Mật thì “không trừ một ai, mỗi con người chúng ta đều có khả năng biến sự yếu kém hay đau khổ thành sức mạnh, quyền lực, sự bình yên, sức khỏe và sự giàu có.” Thông điệp này đã làm rung động hàng triệu người trên

khắp thế giới. Trên hai triệu đĩa DVD được bán ra chỉ trong năm đầu tiên, và vào thời điểm được viết, quyển sách đã bán được hơn sáu triệu bản.

Điều thú vị nhất trong thành công của Rhonda Byrne với Bí Mật đó là cô lấy cảm hứng từ một trong những thời điểm đen tối nhất trong cuộc đời cô. Cũng như Anthony Robbins, Rhonda Byrne đã thật sự rơi xuống tận cùng cuộc sống, và chỉ khi đó cô mới nhận ra cảm hứng cho sự thành công về sau. Trong DVD, Rhonda tâm sự: “Cách đây một năm, cuộc sống hoàn toàn sụp đổ dưới chân tôi. Tôi làm việc đến kiệt sức. Cha tôi qua đời, còn các mối quan hệ của tôi rơi vào hỗn loạn. Vào lúc ấy, tôi không hề biết rằng ngoài nỗi thất vọng tràn trề, tôi đã nhận được một món quà to lớn nhất.”

Trong một buổi phỏng vấn về câu chuyện đằng sau tác phẩm Bí Mật, Rhonda nói rằng giờ đây cô đã hiểu nguyên nhân nào tháo gỡ cho cô những khó khăn: “Tôi bị dồn vào chân tường, đến mức một đêm nọ, điều tôi làm là đầu hàng số phận. Tôi không còn tâm trí nào để giải quyết mọi thứ trong cuộc sống của mình. Tôi sụp đổ trong nước mắt.”

Ngay vào thời điểm rối ren nhất, con gái của Rhonda đưa cho cô một quyển sách và chính quyển sách đó đã phác họa trong đầu cô cái gọi là Luật hấp dẫn, một niềm tin rằng chúng ta có thể thu hút những trải nghiệm mình muốn thông qua ý nghĩ và niềm tin, chính điều đó đã thôi thúc cô nghiên cứu lại lịch sử và cho ra đời tác phẩm Bí Mật.

Những gì ta thấy trong tác phẩm Bí Mật cũng hiển nhiên như những câu chuyện ta đã có ở đây. Tất cả đều phản ánh một quan điểm, một sự thật; chính những thời điểm tận cùng trong cuộc sống sẽ định hình hạnh phúc và thành công của chúng ta trong tương lai.

CHƯƠNG 3

KHỦNG HOẢNG VÀ CƠ HỘI

TẠI SAO KHỦNG HOẢNG LẠI LUÔN LÀ CƠ HỘI

“Từ khủng hoảng trong tiếng Hán được viết là nguy cơ - gồm hai chữ, một là sự hiểm nguy và chữ còn lại là cơ hội.”

Bài diễn văn ngày 12/4/1959 của Tổng thống John F. Kennedy

BA CẬU BÉ - ba anh em - vừa hào hứng vừa hồi hộp, lên đường đi đến rạp chiếu phim địa phương. Đó là một buổi sáng thứ bảy trong lành ở vùng ngoại ô thành phố Manchester, nước Anh, vào những năm 50. Rạp chiếu phim địa phương đông nghẹt trẻ em, một số đi cùng cha mẹ. Riêng ba cậu bé không đến đây để xem phim. Chúng đến theo thỏa thuận trước đó với người quản lý rạp. Các cậu sẽ mua vui cho khán giả trong giờ giải lao bằng việc diễn theo một bài hát đã được thu sẵn. Đó sẽ là một màn vui nhộn mới lạ. Nhưng vào buổi sáng hôm đó, trên đường đến rạp chiếu phim, các cậu đã gặp tai họa, đĩa thu âm bị rớt khỏi vỏ, văng xuống vỉa hè vỡ nát.

Nếu không có đĩa thu âm để diễn, người ta có thể chấp nhận việc các cậu bỏ cuộc và về nhà. Người quản lý rạp chiếu phim cũng sẽ thông cảm. Nhưng các cậu lại chọn cách khác. Trong lúc tiếp tục đi đến rạp phim, ba anh em đồng ý với nhau là họ vẫn biểu diễn, nhưng thay vào đó họ sẽ hát thật. Người anh cả Barry chơi đàn ghi-ta cùng với hai em Maurice và Robin, cả ba cùng hát trước khán giả. Buổi sáng hôm ấy cũng là lần đầu tiên các cậu hát trước công chúng, kết quả là khán giả rất yêu thích tiết mục đó. Các cậu bé ngay lập tức được chú ý.

Tai họa tưởng như hủy hoại buổi biểu diễn đó của ba cậu bé lại

hóa thành chất xúc tác làm thay đổi cuộc đời các cậu. Nó đánh dấu sự khởi đầu của một trong những ban nhạc pop nam, nhạc sĩ, và nghệ sĩ thu âm thành công nhất mọi thời đại. Ba cậu bé đó là ba anh em nhà Gibb, còn được biết đến với cái tên quen thuộc “The Bee Gees”.

Nhiều năm sau, khi họ đi dọc đường Keppel ở thành phố Manchester để quay một bộ phim tư liệu về cuộc đời mình, Robin dừng lại nơi đĩa thu âm bị vỡ, anh xoay sang máy quay và nói đùa “Nếu chiếc đĩa thu âm không bị vỡ ngày hôm đó thì anh em mình đã không hát cùng nhau rồi.” Đĩa thu âm bị vỡ, hay nói chính xác hơn, là cách họ phản ứng với hoàn cảnh đã trở thành khởi đầu cho một sự nghiệp lẫy lừng trong suốt hơn năm thập kỷ.



TRÁI CAM VÀ MỨT CAM

Khủng hoảng đẩy ta vào hoàn cảnh ta chưa từng biết đến và buộc ta quyết định làm những việc mà trước đây ta chưa từng làm. Dù ta không nhận ra nhưng khủng hoảng luôn đi cùng với một mặt phải. Luôn có một cơ hội chờ đợi ta khám phá.

Nếu không có khủng hoảng mà James Keiller, người gốc Dundee, phải đối diện vào khoảng cuối những năm 1700 thì thế giới có thể sẽ không bao giờ được tận hưởng vị ngon của vỏ cam được làm thành mứt. Trong tiếng Bồ Đào Nha, nguồn gốc của từ mứt cam (marmalade) là marmelo, có nghĩa là “quả mộc qua”, một loại trái cây thường được dùng làm mứt vào thời đó. Cam lúc ấy chỉ được dùng như trái cây tươi hay vắt lấy nước uống, nhưng điều đó sắp thay đổi.

Một chuyến tàu của Tây Ban Nha chở đầy cam Seville phải cập cảng Dundee để tránh một cơn bão lớn. Thuyền trưởng của tàu rao bán toàn bộ kiện hàng với giá rẻ mạt và Keiller nghĩ mình đã vớ được một món hời. Tuy nhiên, anh nhanh chóng phát hiện ra các trái cam đã mềm, hầu hết đã bắt đầu bị hư và có vị đắng. Keiller biết mình không thể bán những trái cam này được nữa và buộc phải đối mặt với một thiệt hại tài chính chưa từng có.

Với tâm trạng buồn nản và choáng váng, Keiller đem những trái cam về nhà và thú nhận hết với vợ. Không ai biết chính xác những gì xảy ra sau đó, có thể là Keiller hoặc vợ anh - Janet - đã nảy ra sáng kiến cứu vãn tình thế, biến khủng hoảng thành lợi nhuận tức thì. Đó rõ ràng là một sáng kiến giúp tạo ra một ngành công nghiệp hoàn toàn mới, và thay đổi cuộc sống của gia đình Keiller mãi mãi. Theo những gì chúng ta biết thì Janet đã dùng những trái cam thay cho quả mộc qua để làm mứt. Loại mứt mới có hương vị cam trở nên rất được ưa chuộng và gia đình Keiller bắt tay vào sản xuất một món mà ngày nay chúng ta gọi là mứt cam.

Câu chuyện về nguồn gốc mứt cam xuất phát từ gia đình Keiller có thể thật hoặc không thật – một số nhà sử học cho đó là chuyện hư cấu. Nhưng bất chấp tính xác thực của nó, câu chuyện vẫn chứa đựng một thông điệp quý giá. Khủng hoảng, như các nhà hiền triết Trung Hoa đã biết từ ngàn xưa, luôn đi cùng những cơ hội to lớn.

NHỮNG CÁNH HOA HỒNG

Sarah Benjamin là một ví dụ khác cho những người đã dựng nên cơ nghiệp thành công sau khủng hoảng. Sau khi tốt nghiệp với tấm bằng cử nhân khoa học, Sarah trở lại quê nhà Swan Hill ở Victoria, nước Úc, và nhận ra rằng ở đây không cần những nhà khoa học. “Tôi

phát hiện ra rằng tìm việc làm thật khó”, cô nói, “Tôi không biết dùng tất bằng cử nhân khoa học của mình vào đâu, bởi người ta bảo bằng cấp của tôi vượt quá yêu cầu công việc.”

Không hy vọng gì kiếm được việc, Sarah đề xuất với mẹ mình một ý tưởng: trồng hoa hồng để cung cấp cho các tiệm bán hoa trong vùng. Mẹ của Sarah, Jan Slater, cũng thích ý tưởng đó và hai mẹ con cùng nhau khởi nghiệp vào năm 2004. Tuy nhiên, chỉ trong năm đầu tiên, họ đã phải đối mặt với một khủng hoảng có khả năng làm tiêu tan cơ nghiệp trước khi nó bắt đầu. Không còn khởi đầu nào tệ hơn thế nữa. Đợt thu hoạch hoa hồng đầu tiên bị bệnh, tất cả bông hoa đều bị héo đầu, chắc chắn không thể bán được.

Nguyên nhân là do một loại vi khuẩn có trong nguồn nước nhưng đã quá muộn không thể cứu những bông hoa. Một tai họa, đúng thế, nhưng nó lại ươm mầm cho thành công trong tương lai của hai mẹ con cô. Mỗi ngày đó buộc Sarah phải xem xét lại kế hoạch kinh doanh của mình, và trong quá trình làm việc, cô đã phát hiện một cơ hội tiềm ẩn biến công việc kinh doanh nhỏ của cô thành một thành công trên toàn cầu như hôm nay.

Sarah nhận ra rằng nếu muốn công việc kinh doanh hoa hồng của mình tồn tại lâu dài thì cô phải tìm thêm nguồn thu nhập mới. Trong khi tìm kiếm trên Internet, Sarah vớ được một thứ mà cô tin là cơ hội phi thường. Cô khám phá ra ngành công nghiệp sản xuất cánh hoa hồng khô. Lợi ích của việc buôn bán cánh hoa hồng khô rõ ràng cao hơn nhiều so với hoa tươi; cánh hoa hồng khô giữ được lâu hơn, nó lại nhẹ nên chi phí vận chuyển thấp hơn. Thị phần cho sản phẩm này vẫn còn mới lạ và hấp dẫn, hầu như chưa được khai thác ở Úc. Những cánh hoa hồng khô, theo cô được biết, đang ngày càng được ưa chuộng trong việc trang trí lễ cưới, tiệc tùng và hội họp. “Ở Mỹ và Anh, sản phẩm này đang thật sự bùng nổ”, cô nói, “nhưng chưa có ai thật sự kinh doanh mặt hàng này ở Úc cả.”

Không phải ai cũng ủng hộ ý tưởng của Sarah. Một số người cho rằng cô bị điên. Họ nói “Cô sẽ sập tiệm trong vòng mười hai tháng. Ai đời lại đi mua cánh hoa hồng cơ chứ?” Nhưng Sarah và mẹ cô vẫn kiên định, tiếp tục nghiên cứu thị trường, công nghệ và họ đã chứng minh những gì người khác nghi ngờ là sai. Ngày nay, công ty Simply Rose Petals trở nên lớn mạnh và cung cấp cánh hoa hồng khô được tuyển lựa tỉ mỉ, dùng trong trang trí đám cưới, trị liệu spa, hoa giấy

rải trong lễ cưới, và công ty của cô đã xuất khẩu sản phẩm này đi khắp thế giới. Một công việc kinh doanh phát đạt được phát triển từ một ý tưởng nảy ra trong khủng hoảng.

BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM VÀ MÓN SÔCÔLA RƯỢU

Simon và Helen Pattinson sống cùng hai cô con gái nhỏ Poppy và Daisy trong một ngôi làng yên tĩnh gần Chichester, giáp ranh khu bảo tồn thiên nhiên Pagham. Họ có một cuộc sống mà theo nhiều người là rất sung túc, họ điều hành một công ty riêng cực kỳ thành công. Công ty của họ mang lại công ăn việc làm cho hàng trăm nhân công trong vùng và doanh thu năm vừa rồi của họ đạt hơn 5 triệu bảng Anh. Nhưng cuộc sống mà họ tận hưởng ngày hôm nay, nhà cửa, đời sống vật chất và công việc kinh doanh, tất cả đều bắt nguồn từ hai lần khủng hoảng.

Cách đây tám năm, Simon và Helen cả hai đều vỡ mộng với nghề luật sư tại thủ đô Luân Đôn. Họ không biết mình muốn gì, nhưng chắc chắn họ không muốn cuộc sống của một luật sư thành phố. Simon giải thích, “Chúng tôi rơi vào hoàn cảnh giống như trong tiểu thuyết trào phúng Catch-22. Chúng tôi không biết mình muốn làm gì trong cuộc sống hiện tại nhưng chúng tôi biết chắc mình sẽ không bao giờ có được khoảnh khắc “O-rê-ka” nếu không tự giải phóng mình khỏi những việc đang làm.” Cuối cùng họ quyết định làm điều duy nhất đó là nộp đơn thôi việc, bán căn nhà ở Putney, thành phố Luân Đôn và đi du lịch. Và, với tất cả những gì có trong ba lô, họ lên đường du lịch vòng quanh thế giới, tìm kiếm nguồn cảm hứng và hướng đi mới cho cuộc sống.

Mặc dù quay lưng với nghề nghiệp thu nhập cao mà họ mất nhiều năm học tập mới có được, song những người bạn và gia đình vẫn ủng hộ hai người hết mình. “Cha của Helen kỳ vọng cô ấy sẽ trở thành một Thượng nghị sĩ pháp chế”, Simon đùa, “Và nếu mọi người nghĩ chúng tôi điên thì họ cũng không nói ra đâu.” Cả hai đã mệt mỏi bởi công việc làm từ ngày dài đến đêm thâu, một con đường đi đi về về mỗi ngày không thay đổi. Simon nói tiếp, “Chúng tôi thấy mình kiệt sức và muốn thay đổi. Mục đích chính của chúng tôi khi đi du lịch là

để tìm một ý tưởng kinh doanh hay một điều gì đó hứng thú.” Họ không hề biết điều gì đang chờ đợi mình, chỉ hy vọng rằng sau khi vác ba lô đi khắp thế giới, họ sẽ tìm được câu trả lời.

Chặng dừng chân đầu tiên của họ là Nam Mỹ. Vùng Patagonia ở Argentina nổi tiếng bởi những rặng núi và những khu trượt tuyết, và chính trong khu nghỉ dưỡng nhỏ bé miền núi tên Bariloche, Helen và Simon lần đầu tiên được thưởng thức hương vị sôcôla Nam Mỹ. “Thật tuyệt vời!” Simon nói, “Nhìn đâu cũng thấy tiệm bán sôcôla.” Thị trấn này đã làm lóe lên một ý tưởng kinh doanh trong tương lai, dù lúc ấy họ chưa nhận ra.

Simon và Helen sau đó đi về hướng Bắc qua Chile, đến Brazil và cuối cùng dừng chân ở một rừng trồng cacao ở Venezuela. Suốt hai tuần họ bị những cây cacao và phong cảnh ngoạn mục mê hoặc trước khi tai họa ập đến. Khi Simon vác ba lô lên lưng, anh bỗng cảm thấy đau. Cơn đau làm anh đuối sức và dấu hiệu này cho thấy anh bị thoát vị đĩa đệm. Cơn đau nghiêm trọng đến nỗi Simon và Helen không còn lựa chọn nào khác ngoài việc bay trở về Anh. Dự định du lịch vòng quanh thế giới của họ đã không thành. Đó thật sự là nỗi thất vọng cay đắng, và tệ hơn nữa, họ không còn nhà để quay về, cũng không có thu nhập.

Cả hai đành nương nhờ gia đình bố mẹ Simon trong thời gian anh giải phẫu và chờ bình phục. Tuy vậy, khi hồi tưởng lại, cả hai đều công nhận thảm họa đó thật sự là vận rủi hóa may. “Thật tình cờ bởi nó cho chúng tôi khoảng thời gian cần thiết để tìm hiểu xem mình thật sự muốn gì. Khi đọc lại nhật ký chúng tôi đã viết trong suốt thời gian ở nước ngoài, có một thứ cứ lặp đi lặp lại, đó là sôcôla.” Simon nhớ lại.

“Cho đến lúc ấy chúng tôi vẫn chưa có một ý niệm rõ ràng về điều mình định làm. Chúng tôi nghĩ chắc mình phải quay lại nghề luật sư hay một việc nào đó tệ hơn. Căn bệnh ở lưng cho chúng tôi thời gian cần thiết để nghĩ về tương lai và vạch ra kế hoạch kinh doanh”, Simon bày tỏ.

“Nếu chúng tôi cứ tiếp tục đi”, Simon trầm ngâm, “có thể chúng tôi sẽ trở thành những kẻ lang thang và không bao giờ quay lại Anh.” Thay vào đó, họ đã tìm thấy điều thật sự cuốn hút họ. Đó là cơ hội để thử làm một điều gì đó khác biệt và tạo lập cơ nghiệp cho riêng mình.

Chấn thương ở lưng của Simon đánh dấu sự khởi đầu của một hành trình mới đầy thú vị trong ngành sản xuất sôcôla.



Câu chuyện của họ không dừng lại ở đó. Trong khi Simon bình phục và bắt tay vào xây dựng kế hoạch kinh doanh thì Helen xin việc làm tạm thời tại các cửa hiệu để học kỹ năng bán hàng. Sau đó, cả hai gom góp tiền mở một cửa tiệm bán sôcôla đầu tiên ở Brighton, Sussex. Tuy nhiên, năm tuần trước khi cửa tiệm chính thức khai trương, một khủng hoảng khác ập xuống, lớn hơn nhiều. Lần này là về thương mại. Nhà cung ứng chính của họ phá sản. Simon nói, “Đó quả thật là một đòn chí tử. Chúng tôi đang hoàn tất mọi thứ cho cửa tiệm và chưa đầy năm tuần nữa sẽ khai trương. Rồi đột nhiên nhà sản xuất ngưng trả lời điện thoại. Lúc đầu chúng tôi cũng không để ý lắm, một tuần trôi qua và chúng tôi bắt đầu lo lắng. Helen lái xe xuống tận văn phòng của họ và chỉ khi đó chúng tôi mới phát hiện ra công ty của họ đã phá sản.”

Simon tiếp tục, “Công ty đó nắm hơn 50% sản phẩm của chúng tôi. Họ giữ hàng lô mẫu mã, khuôn đúc, nhãn hiệu.” Helen và Simon có hai lựa chọn lúc này. Một là họ có thể từ bỏ ước mơ của mình, và hai là đánh liều mọi thứ, tự mình sản xuất sôcôla. “Chúng tôi không hề có chút kinh nghiệm hay kiến thức nào về sản xuất sôcôla”, Simon

chỉ ra vấn đề. Đó là một khủng hoảng to lớn dù nhìn ở góc độ nào, và cũng vì lẽ đó, nó cũng là một cơ hội to lớn.

Trong những tuần tiếp theo, họ miệt mài nghiên cứu phương pháp làm sôcôla theo cách họ muốn, rồi đặt mua dụng cụ và với sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè (thêm một nhân viên rất tốt bụng đến từ một trong những nhà cung cấp của họ), họ bắt đầu sản xuất món sôcôla của riêng mình. Helen nói, “Đó thật là một quãng thời gian đáng sợ. Chúng tôi ngồi hàng tuần trong một căn nhà nhỏ trên nông trại. Sôcôla vung vãi khắp nơi, văng cả lên tường, nhưng dần dần chúng tôi cũng biết cách giữ nó ở yên trong máy và cho ra lò mấy mẻ hoàn chỉnh.”

Tự mình sản xuất sôcôla có nghĩa là Simon và Helen chỉ làm ra được vài loại, nhưng đó thật sự là sản phẩm của họ và điều này có nghĩa là họ sẽ kiểm soát việc kinh doanh của mình tốt hơn nhiều. Từ khi mở cửa tiệm Montezumas (đặt theo tên của một hoàng đế Aztec) vào năm 2000 trong khu Lanes cao cấp của thành phố Brighton, việc kinh doanh của họ trở nên lớn mạnh và có thêm một chuỗi bảy cửa hàng khắp đông nam nước Anh.

Công ty của họ là một câu chuyện kinh doanh thành công nữa được hun đúc nên từ hai con người tận tụy vượt qua khó khăn khủng hoảng. Họ đã chứng minh rằng việc mất đi nhà cung cấp chính chỉ vài tuần trước ngày khai trương lại là nguyên nhân của thành công hôm nay. Trước thời điểm đó, cả Helen và Simon đều chưa từng nghĩ đến việc tự sản xuất sôcôla. Nhưng, việc trở thành nhà sản xuất đã mang lại cho họ danh tiếng và mở ra một mảng kinh doanh hoàn toàn mới, bán sỉ trở thành nguồn thu chính. Simon khẳng định, “Nếu không bán sỉ, có lẽ chúng tôi đã không có cơ sở kinh doanh như hôm nay.”

Cả Simon và Helen đều tự nhận mình là “người lạc quan”. Anh nói, “Cả hai chúng tôi nhìn sự việc như những cơ hội hơn là trở ngại.” Điều chúng ta chứng kiến, một lần nữa, chúng tỏ rằng luôn có một mặt phải đằng sau khủng hoảng mà ta đối mặt trong cuộc sống. Mỗi khủng hoảng là một thông điệp nói với ta rằng có một cơ hội đang chờ được khám phá, và đôi khi đó là cơ hội của cả một đời người.

CHƯƠNG 4

CUỘC SỐNG THAY ĐỔI: KHI ĐIỀU TỒI TỆ XẢY RA

TẠI SAO NHỮNG ĐIỀU TỒI TỆ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG XẤU VÀ SỰ THAY ĐỔI LÀ MỘT THỬ THÁCH KHIẾN CHO MỌI VIỆC TỐT HƠN

“Sự thay đổi gây ra ảnh hưởng đáng kể lên tâm lý con người. Với những người hay lo sợ thì đó là sự đe dọa vì mọi thứ có thể tồi tệ hơn. Với người luôn tràn đầy hy vọng thì đó là nguồn động viên vì mọi thứ có thể khá hơn. Với người tự tin thì đó là nguồn cảm hứng bởi thử thách tồn tại để giúp mọi thứ tốt đẹp hơn.”

King Whitley Jr.

VÀO THỜI ĐIỂM mà một điều gì đó xảy đến trong đời mà ta cho là “xấu”, ta thường ngửa mặt lên trời nguyên rủa. Bất kể đấy là tổn thất tài chính, thất vọng trong nghề nghiệp hay kinh doanh, bị kẹt trong một vụ tai nạn hay thậm chí bị chẩn đoán là có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, phản ứng chung thường là, “Tại sao lại là tôi? Tôi đã làm gì để bị thế này?” Tuy nhiên, điều ta không nhận ra ngay lúc ấy, nhưng lại có giá trị về sau, chính là những thất bại và thử thách đó, hay nói chính xác hơn, cách mà chúng ta phản ứng với sự việc đó, sẽ quyết định tương lai và hạnh phúc của chúng ta.

Làm sao bạn biết chính xác một sự việc nào đó trong cuộc sống là “tốt” hay “xấu”? Với một số người, điều gì mang lại niềm vui là tốt và điều gì gây ra phiền toái là xấu. Nhưng trong trường hợp này bạn đánh giá thế nào: kẹo bông gòn đem lại cảm giác vui sướng (cho

những ai thích nhâm nhi những sợi đường đủ màu rực rỡ) nhưng cũng sẽ gây sâu răng và do đó đem lại sự đau đớn? Hay sự đau đớn xuất hiện khi người nha sĩ khoan phần răng sâu, vốn bị coi là “xấu” nhưng cuối cùng sau khi phần sâu bị loại bỏ, trám lại thì giúp ta tránh được những cơn đau về sau?



Những người khác xem một điều gì đó là “tốt” nếu nó đưa họ đến những hy vọng và khát khao; trái lại, họ nói rằng điều gì đẩy họ về hướng ngược lại, tức là rời xa hy vọng và ước mơ là “xấu”. Nhưng khi ta nhìn lại những người như Julio Iglesias, chúng ta sẽ thấy sự việc được cho là xấu bởi nó đặt dấu chấm hết cho khát khao trở thành cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp từ thời thơ ấu của anh, hóa ra lại rất tốt bởi nó cho phép anh theo đuổi một ước mơ khác, xét về nhiều mặt, to lớn hơn nhiều.

Để nhận biết một việc tốt hay xấu trong cuộc sống thật không dễ như ta tưởng. Nhiều người cực đoan tin rằng trắng đen phải rõ ràng. Chẳng hạn, hầu hết người ta sẽ đồng ý rằng trúng giải độc đắc và kiếm hàng triệu đô trong kỳ xổ số toàn quốc là điều tốt, ngược lại một

người bị liệt sau khi lặn xuống biển hoặc bị cụt chân trong một vụ rơi máy bay là điều xấu. Nhưng làm thế nào chúng ta thật sự biết được?

NHỮNG NGƯỜI TRÚNG XỔ SỐ

Vào buổi tối ngày 22 tháng 5 năm 1999, cảnh sát nhận được điện báo đến một căn nhà nằm trong vùng Kingwood sang trọng thuộc thành phố Houston, bang Texas. Khi đến nơi, cảnh sát tìm thấy chủ nhà, Billy Bob Harrell, bị bắn chết trong phòng ngủ trên lầu. Theo các nhân viên điều tra, Harrell đã tự sát. Anh tự khóa mình trong phòng ngủ, cởi bỏ quần áo, đặt nòng súng lên ngực và bóp cò.

Không lâu trước khi qua đời, Harrell đã tâm sự với người cố vấn tài chính về một sự việc xảy ra chỉ mới hai mươi tháng trước, mà theo anh, đã hủy hoại cuộc đời anh. Anh đã than khóc rằng "Đó là điều tồi tệ nhất từng xảy đến với tôi." Tuy nhiên, đó không phải là bệnh nan y cũng không phải mất đi người mà anh yêu thương.

Anh không bị tai nạn và cũng không bị mất việc. Anh và gia đình đều đang sống và khỏe mạnh. Thế thì việc khủng khiếp gì đã phá hủy cuộc đời anh?

Xác suất của điều đặc biệt ấy xảy đến với Billy Bob Harrell là khoảng 1 phần 40 triệu. Nếu anh dắt chó đi dạo và đột nhiên bị sét đánh chết thì xác suất vẫn cao hơn. Tuy nhiên, như định mệnh đã an bài, điều kỳ lạ mà ta đang nói đến đây xảy ra vào một buổi tối khi anh đang ngồi nhà đọc báo. Anh dò đi dò lại dãy số in trên trang báo. Đột nhiên, anh nhận ra mình là người trúng giải duy nhất của kỳ xổ số toàn bang Texas. Anh trúng giải độc đắc! Nhiều người sẽ bật cười khi nghe Harrell kết luận nguyên nhân hủy hoại cuộc đời anh, cũng vì nó mà anh tự sát chính là việc anh trúng số 31 triệu đô Mỹ!

Khi bạn nhìn vào tiểu sử của nhiều người trúng giải xổ số, bạn sẽ khám phá ra rằng trường hợp của Billy Bob không phải là cá biệt. Ước tính cho thấy, ở Mỹ, hơn một phần ba số người trúng giải xổ số cuối cùng trắng tay.

William "Lộc Phát" Post trúng 16,2 triệu đô trong lượt xổ số tại Pennsylvania năm 1988 và cuối đời trong túi không còn một xu, phải

sống nhờ trợ cấp an sinh xã hội. Khi được phỏng vấn, Post nói rằng “Tôi ước gì điều đó chưa từng xảy ra”. Trúng số, đối với anh, thật sự là một “ác mộng”.

Cơn ác mộng của Post bắt đầu khi người bạn gái cũ thắng kiện và đòi anh chia phần giải thưởng. Về sau, có tin nói rằng em trai của anh bị bắt vì tội thuê người đâm chết anh với hy vọng thừa hưởng một phần số tiền trúng số. Những anh chị em khác cũng bị cáo buộc tội quấy rối (mặc dù không cùng mục đích đoạt tiền trắng trợn như thế) cho đến khi anh đồng ý đầu tư vào kinh doanh xe hơi và một nhà hàng ở Sarasota, bang Florida. Cả hai vụ đầu tư này chỉ góp phần gia tăng sự căng thẳng trong các mối quan hệ của William với anh chị em và dĩ nhiên, tổn thất còn lớn hơn mất của.

Không lâu sau đó, Post bị tống vào tù vì đã cầm súng bắn sượt đầu một người thu nợ, và chỉ trong vòng một năm, không những không có một xu dính túi, anh còn mắc nợ 1 triệu đô Mỹ. Post thú nhận rằng mình vừa bất cẩn vừa dại dột vì cố làm vui lòng mọi người trong gia đình. Sau cùng anh nộp đơn xin tuyên bố phá sản. Theo báo cáo, anh sống lặng lẽ với 450 đô mỗi tháng và phiếu thực phẩm. Anh nói, “Tôi mệt mỏi. Tôi đã hơn sáu mươi lăm tuổi và vừa trải qua một cuộc giải phẫu phình động mạch tim nghiêm trọng. Xổ số chẳng có ý nghĩa gì với tôi.”

Ở Vương quốc Anh cũng có nhiều câu chuyện tương tự. Năm 1996 John McGuinness khiến nhiều người mua vé số ở Scotland ganh tị khi anh trúng hơn 10 triệu bảng, món tiền kỷ lục mà một người Scotland có thể thắng được. Thời điểm đó, McGuinness vừa ly thân người vợ đầu tiên và phải ngủ trên sàn nhà bố mẹ ruột ở Lanarkshire. Sau khi ôm trọn giải độc đắc, anh bắt đầu tiêu xài vung vít, những thứ anh mua bao gồm một biệt thự kiểu Tây Ban Nha, một chiếc xe Porsche, một chiếc Bentley và các kỳ nghỉ mát xa hoa. Tuy nhiên, chỉ đến tháng bảy năm 2007, McGuinness tuyên bố phá sản với tổng số nợ trên 2 triệu bảng.

Với những câu chuyện trên, tôi không có ý cho rằng tất cả những người trúng số đều có kết cục nghèo khổ hay chết chóc. Rất nhiều người vẫn sống tốt và hạnh phúc. Theo nghiên cứu kéo dài 5 năm do Tập đoàn Camelot thực hiện thì 55% những người trúng số sống hạnh phúc hơn (ít nhất là 5 năm đầu) sau khi trúng giải.

Ta có thể lấy những người trúng số tại Na Uy làm gương. Các nhà nghiên cứu từ Viện Tâm lý học ở Đại học Oslo đã gửi một bản khảo sát đến 261 người trúng số từ một triệu Krone trở lên trong các năm từ 1987-1991, và phát hiện ra người trúng giải trung bình là một người đàn ông trung niên có trình độ học vấn khiêm tốn đến từ một địa phương nhỏ. Hầu hết người trúng giải ở Na Uy rất cẩn trọng và không chi tiêu phung phí. Họ cũng yêu cầu được ẩn danh và cố giữ bí mật về “của trời cho” của mình. Dù với bất kỳ lý do nào, kết quả khảo sát cho thấy cuộc sống sau khi trúng số của họ trở nên ổn định hoặc cải thiện hơn.

Ý nghĩa của những câu chuyện này là sự giàu lên đột ngột, dù là hàng triệu đô hay hàng triệu bảng thì vẫn không đảm bảo được hạnh phúc. Theo Tiến sĩ Edward Diener, giáo sư Tâm lý của Đại học Illinois, một khi những nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống của chúng ta được đáp ứng, việc có nhiều tiền hơn có ít tác động tới cảm giác hạnh phúc của chúng ta. Qua các nghiên cứu của mình, giáo sư Diener khám phá ra rằng tiền bạc, học vấn, chỉ số thông minh hoặc tuổi tác có ảnh hưởng rất nhỏ đến hạnh phúc. Điểm chung quan trọng nhất mà 10% số học sinh có mức độ hạnh phúc cao nhất và mức độ trầm cảm thấp nhất chính là mạng lưới quan hệ xã hội bền vững. Điều đó cho thấy, hơn bất kỳ yếu tố nào, chính những mối liên hệ với bạn bè, gia đình và nỗ lực dành thời gian cho họ làm tăng mức độ hạnh phúc của chúng ta. Đó là lý do tại sao Tiến sĩ Diener khuyên rằng, “Việc chú tâm vào các kỹ năng giao tiếp xã hội, các mối quan hệ cá nhân thân thiết cũng như sự hỗ trợ xã hội là hết sức quan trọng để hạnh phúc.” Trúng số có thể đem lại hệ quả hoàn toàn trái ngược vì người thắng giải cảm thấy bị cô lập với bạn bè và gia đình.

Tuy nhiên, điểm chính là: nhiều người mơ ước trúng số bởi họ tin rằng đó là tấm vé thông hành đảm bảo cho hạnh phúc. Nhưng ước mơ ấy dễ dàng biến thành ác mộng. Nó có thể là điều tốt đẹp nhất – hoặc điều tồi tệ nhất – xảy đến với bạn.

MỘT Ý NGHĨA MỚI CHO CUỘC SỐNG

Nếu việc trúng số không đảm bảo cho một “hạnh phúc mãi về sau” thì một tai nạn khủng khiếp khiến một người bị liệt cũng không hẳn là nỗi cùng khổ suốt đời. Trường hợp của Joni Eareckson Tada là

một ví dụ điển hình nhất.

Joni sinh năm 1950 ở Baltimore, Maryland. Cô là con gái út trong số bốn chị em, cùng với Linda, Jay và Kathy. Tên của cô phát âm giống “Johnny” vì cô được đặt tên theo cha, John. Joni thừa hưởng khả năng thể chất và sáng tạo từ cha, điều này đã tạo nên mối gắn kết đặc biệt giữa người cha và cô con gái. Cô kể rằng, thời niên thiếu là quãng thời gian cực kỳ hạnh phúc của cô. Cô lớn lên giữa tình thương, hạnh phúc và sự yên ổn trong gia đình cùng cha mẹ. Tất cả mọi người trong gia đình cô có chung niềm yêu thích các hoạt động ngoài trời như cắm trại, cưỡi ngựa, đi bộ đường dài, chơi quần vợt và bơi lội.

Vào một ngày hè nóng bức tháng bảy năm 1967, vừa tốt nghiệp trung học, cuộc đời của Joni đã hoàn toàn thay đổi. Joni có hẹn với chị Kathy của cô và một vài người bạn nữa ở bãi biển trên Vịnh Chesapeake để đi bơi. Khi đến nơi, Joni nhanh chóng lặn xuống nước và ngay lập tức cô nhận ra điều gì đó không ổn. Dù không thật sự đau, nhưng sau đó cô thuật lại rằng giống như có một cái gì đó bó sát người cô và nhấn cô chìm xuống. Ban đầu cô tưởng mình bị kẹt trong một tấm lưới đánh cá và cố vùng vẫy để thoát ra và trở lên mặt nước. Rồi cô hoảng loạn nhận ra mình không thể cử động được, và cô đang nằm úp mặt dưới đáy vịnh. Biết mình sắp hết hơi, cô đành buông xuôi chấp nhận mình sẽ chết đuối.

Chị Kathy của Joni gọi cô liên tục. Không thấy Joni ngoi lên, Kathy đã lao xuống nước kéo cô lên. Kathy bị sốc khi thấy Joni không thể cử động và ngã lại vào nước. Kathy xoay sở đưa được em ngoi lên mặt nước cho Joni hít lấy không khí. Bối rối khi thấy tay mình vẫn bị trôi trước ngực, nhưng rồi Joni hãi hùng nhận ra, tay mình không phải bị trôi mà đang quàng bất động sau lưng chị mình. Kathy nhờ người gọi xe cấp cứu và Joni được đưa đến bệnh viện khẩn cấp.

Bác sĩ nhanh chóng chẩn đoán Joni bị gãy cổ. Một vết nứt giữa đốt sống cổ thứ tư và thứ năm khiến Joni bị liệt từ vai trở xuống.

Joni viết, “Nằm trên giường bệnh, tôi cố gắng lý giải cho sự việc hãi hùng vừa xảy ra một cách tuyệt vọng. Tôi van xin bạn bè giúp tôi được chết. Hãy cắt gân tay tôi, đổ thuốc vào miệng tôi, hay làm bất cứ việc gì để chấm dứt nỗi cùng khổ mà tôi đang phải chịu đựng!”

Nhưng Joni vẫn sống sót và tiếp tục vươn lên tìm ra mặt phải của nghịch cảnh, có một cuộc sống hạnh phúc và đầy đủ. Cô nói, “Tôi đã khám phá được nhiều điều tốt đẹp sau khi tôi bị tàn tật.” Quan trọng hơn, sau nhiều năm, Joni đã giúp và tác động đến cuộc sống của hàng ngàn người khắp nơi trên thế giới.



Đầu tiên, Joni học cách bù đắp cho sự tật nguyên của mình. Với bản tính sáng tạo, cô học cách dùng miệng giữ cọ để vẽ và tô màu. Cô dần dần phát triển tài năng và tạo ra những tác phẩm nghệ thuật, mà dù với cách đánh giá nào, thì cũng là một thành công vĩ đại. Cô bắt đầu bán những tác phẩm của mình và trở nên tự lập.

Joni cũng trở thành diễn giả, tác giả và diễn viên được săn đón, cô đóng vai chính mình trong bộ phim Joni do hãng World Wide Pictures sản xuất năm 1978 kể về cuộc đời cô. Cô còn viết một số sách trong đó có Holiness in Hidden Places (Điều Kỳ Diệu Ở Những Nơi Bí Ẩn), tự truyện Joni, và nhiều tựa sách cho thiếu nhi. Nhưng sứ mệnh mà cô yêu thích nhất và được biết đến nhiều nhất chính là trở thành đại sứ của cộng đồng những người tàn tật.

Năm 1979, Joni chuyển đến California, lập nên một tổ chức dành cho những người tàn tật trên toàn thế giới. Cô gọi tổ chức này là Joni và Những Người Bạn (Tổ chức JAF), nơi cô làm theo lời răn của Chúa

trong kinh thánh Luke 14:13: “...hãy đến với những người nghèo, người tàn tật, người khuyết tật, người mù. Và con sẽ nhận được ơn phước.”

Joni quá hiểu nỗi cô đơn và bị xa lánh mà những người tàn tật phải đối mặt, và chỉ ít lâu sau, tổ chức của cô đã đón nhận đông đảo cuộc gọi giúp đỡ về cả vật chất lẫn tinh thần cho những người tàn tật. Thông qua tổ chức JAF, Joni phát hành một chương trình truyền thanh dài 5 phút mang tên Joni và Những Người Bạn, chương trình được đón nghe hàng ngày trên khắp thế giới. Với vai trò đại sứ cho những người tàn tật, cô được Tổng thống bổ nhiệm vào Hội đồng quốc gia về người tàn tật. Joni cũng khởi xướng chương trình Xe lăn cho thế giới, một chương trình sửa chữa xe lăn cũ và phân phát cho các nước đang phát triển.

Joni Eareckson Tada là ví dụ nổi bật về cách mà một người biến trải nghiệm bi thảm nhất trong cuộc đời mình thành động lực sống. Giống như hai người đàn ông bị liệt tham gia cuộc thảo luận sau vở kịch *Vậy Đây Là Cuộc Sống Của Ai?*, Joni nhìn lại sự việc xảy ra vào buổi chiều tháng bảy năm 1967 đó không hối tiếc, không cay nghiệt. Cô tin điều đó đã dẫn dắt cô đến những nơi cô chưa từng đến, gặp những người cô chưa từng gặp và vươn tới những thành quả cô chưa từng đạt được. Chính nhờ những điều đó, vụ tai nạn đã mang đến cho cô những thử thách mới và cả ý nghĩa lớn lao hơn trong cuộc sống.

Suy ngẫm về định mệnh của Billy Bob Harrell cùng những người trúng xổ số khác, khi đem so sánh với những người như Joni Eareckson Tada hay Julio Iglesias, ta sẽ thấy vô số câu hỏi gợi nên trong đầu về cuộc sống của chính mình. Những gì xảy ra không thể tự nó định đoạt hạnh phúc, thành công trong tương lai của mỗi chúng ta. Những câu chuyện của họ hé lộ một điều quan trọng hơn và mạnh mẽ hơn bất kỳ hoàn cảnh nào mà ta gặp phải hôm nay, chính điều đó sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của chúng ta ngày mai. Nhưng “điều đó” là điều gì?

**BÀI HỌC TỪ NGƯỜI NÔNG DÂN
THEO ĐẠO LÃO**

“Không có việc tốt hay xấu, tất cả đều do suy nghĩ mà ra.”

William Shakespeare

Triết lý đạo Lão xa xưa của người Trung Hoa giúp ta có cái nhìn sâu sắc hơn để hiểu rõ sự khác biệt giữa câu chuyện của Billy Bob Harrell và Joni Eareckson Tada.

Đạo Lão xuất hiện vào thế kỷ IV trước Công nguyên qua lời dạy của một người tên là Lão Tử – tác giả của Đạo Đức Kinh – học thuyết của tư tưởng đạo Lão. Một trong những hình tượng được dùng nhiều nhất trong đạo Lão là nước. Nước là hình ảnh đặc trưng trong đạo Lão bởi cốt lõi của đạo Lão chính là quan niệm cuộc sống như nước sông chảy không ngừng.

Người theo đạo Lão chấp nhận rằng có khi nước chảy đưa ta đến những nơi ta không mong đến, và gặp những điều ta luôn muốn tránh. Nhưng đạo Lão đưa ra một thông điệp của hy vọng; hy vọng dù ta biết rằng không phải lúc nào mình cũng can thiệp được vào dòng chảy của sự kiện, nhưng lúc nào ta cũng có thể kiểm soát được suy nghĩ và niềm tin của chính mình, và việc điều khiển tư duy chắc chắn mạnh mẽ hơn bất cứ điều gì xảy đến.

Đạo Lão cũng dạy ta cách nhìn nhận những sự kiện trong cuộc sống nhưng không phán xét, không suy diễn. Theo đạo Lão, không có việc gì tự nó tốt hay xấu. Điều này nghe có vẻ khác thường, mặc dù những gì phản ánh từ cuộc đời của Billy Bob Harrell và Joni Eareckson Tada không quá khác thường. Câu chuyện ngụ ngôn Tái ông thất mã sẽ giải thích điều này một cách hay nhất.

Tái ông là một người nông dân theo đạo Lão, sống trong một ngôi làng hẻo lánh ở một vùng xa xôi nhất của Trung Quốc. Tuy không giàu có, nhưng ông bằng lòng với cuộc sống hiện tại của mình, một mảnh đất nhỏ để trồng trọt cùng vợ và con trai. Một ngày nọ, có con ngựa hoang phi thẳng vào đất của ông, nhảy qua hàng rào và bắt đầu ăn cỏ trên cánh đồng. Theo luật địa phương, con ngựa lúc ấy thuộc quyền sở hữu hợp pháp của ông và gia đình. Con trai của ông rất háo hức, nhưng người cha vỗ vai con và bảo, “Đừng vội phán xét! Ai biết đây là phúc hay họa?”

Ngày hôm sau con ngựa nhảy ra khỏi cánh đồng và phóng đi mất.

Con trai người nông dân vô cùng buồn bã. Người cha lại nói, “Đừng vội phán xét! Ai biết đây là phúc hay họa?”

Ba ngày sau, con ngựa quay lại cùng với bốn con ngựa cái. Người con trai không thể tin vào vận đỏ của gia đình, cậu hét lên, “Chúng ta giàu to rồi!”, nhưng một lần nữa cha cậu lại bảo, “Đừng vội phán xét! Ai biết đây là phúc hay họa?”.

Tuần kế tiếp, trong khi cưỡi một trong những con ngựa mới, cậu con trai bị ngã gãy chân. Người nông dân bèn chạy đi tìm thầy lang. Cậu nhanh chóng được thầy lang và cha mình săn sóc, nhưng cậu không ngừng cảm râm, than thân trách phận. Tái ông lấy khăn vắt nước ấm lau mồ hôi trên trán cho con, nhìn thẳng vào mắt con và trấn an một lần nữa, “Con trai, đừng vội phán xét. Ai biết đây là phúc hay họa?”

Một tuần sau, chiến tranh nổ ra trong vùng, quan quân chiêu mộ binh sĩ đi vào làng và buộc tất cả thanh niên đủ tuổi nhập ngũ, tất cả, ngoại trừ một người không thể chiến đấu vì bị gãy chân!

Câu chuyện Tái ông thất mã không đơn thuần là một truyện ngụ ngôn xa xưa; nó hàm chứa một bài học đơn giản nhưng mang tính sống còn trong hành trình đi tìm mặt phải: vào cái ngày mà một việc gì đó xảy đến, thậm chí trong nhiều tuần, nhiều tháng hay nhiều năm tiếp theo, ta vẫn chưa thể biết chính xác sự việc đó quan trọng như thế nào đối với phần đời còn lại của ta.

Một ví dụ khác về bài học Tái ông thất mã xảy ra trong Giải vô địch đánh gôn mở rộng của Anh vào tháng bảy năm 2008. Khi Padraig Harrington bị chấn thương cổ tay trong quá trình thi đấu, anh không hề biết rằng chấn thương đó là điều rủi hóa may. Một ngày trước khi vòng thi đấu bắt đầu, Harrington nói cổ tay của anh đau đến mức anh đã nghĩ đến việc anh có thể không thi đấu được. Giải Anh Mở rộng là giải lâu đời nhất trong bốn giải gôn lớn dành cho nam, tính từ năm 1860. Chức vô địch năm 2008 có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với Harrington vì anh đang là đương kim vô địch và viễn cảnh không thể thi đấu là một cú sốc lớn.

Tuy nhiên, sự cố chấn thương cổ tay gần như khiến Harrington ngừng thi đấu, theo anh, lại đóng vai trò to lớn trong việc anh trở thành người Châu Âu đầu tiên bảo vệ thành công chức vô địch sau

James Braid năm 1906. Harrington phát biểu sau khi chiến thắng, “Vết thương này đã giúp tôi cảm thấy thư giãn. Rõ ràng là nó khiến tôi phải gạt mọi ý định về việc bảo vệ danh hiệu sang một bên... Chính việc bạn là nhà vô địch giải mở rộng hay một giải lớn nào đó, và phải luôn chứng tỏ mình, sẽ trở thành một gánh nặng. Sự cố chấn thương đã tháo gỡ cho tôi nhiều áp lực và căng thẳng. Một cơ hội thư giãn rất tốt.”

Harrington tiếp tục phân tích về mặt phải của việc anh bị chấn thương. Để bảo đảm an toàn cho cổ tay, anh chỉ có thể chơi chín lỗ trong lúc tập luyện trước khi giải Mở rộng bắt đầu, điều đó có nghĩa là anh cực kỳ khỏe khoắn trước khi bước vào giải thi đấu căng thẳng kéo dài trong suốt một tuần. “(Chấn thương) cổ tay thật sự là vị cứu tinh của tôi.”

Đôi khi mặt phải đến nhanh và rõ ràng, như những gì Padraig Harrington khám phá ra. Trong những trường hợp khác, có thể phải đến nhiều tháng, nhiều năm hoặc thậm chí cả đời mới tìm được mặt phải nằm ẩn sau một thử thách to lớn.

VƯƠN TỚI TẦM CAO

Ngày 14 tháng 12 năm 1931, mọi người tụ tập trước câu lạc bộ Reading Aero ngưỡng mộ theo dõi người phi công trẻ tài năng của Không lực Hoàng gia Anh (RAF), chỉ mới 23 tuổi, trình diễn pha nhào lộn tầm thấp rồi đáp xuống sân bay. Sự ngưỡng mộ nhanh chóng biến thành nỗi kinh hoàng khi chiếc máy bay vừa hoàn tất một pha biểu diễn, đầu cánh bên trái của nó vô tình chạm đất, chiếc máy bay lộn nhiều vòng rồi đâm sầm xuống. Xe cứu thương nhanh chóng có mặt sơ cứu người phi công, nhưng anh đã bị thương trầm trọng. Hai chân anh dập nát.

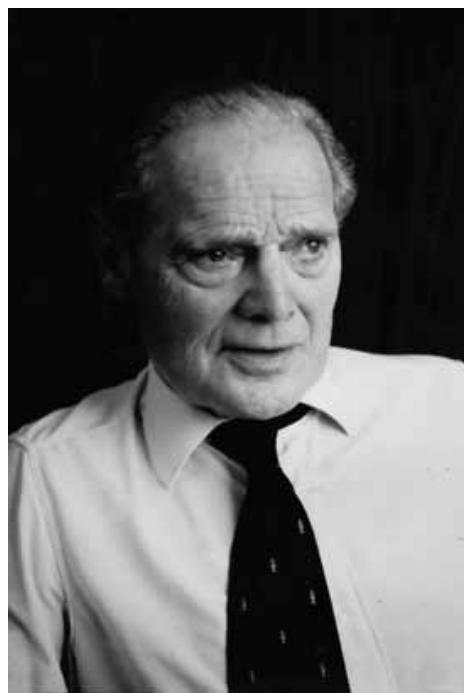
Người phi công được cấp tốc đưa đến bệnh viện và may mắn được một trong những bác sĩ phẫu thuật lỗi lạc thời đó, ông Leonard Joyce, thăm khám. Chấn thương nghiêm trọng đến mức ngay cả bác sĩ Joyce cũng không thể làm gì khác. Phương án duy nhất lúc đó là cắt bỏ hai chân của người phi công, một bên dưới gối một chút và bên kia trên gối một chút. Những ngày sau vụ tai nạn, người phi công viết vào nhật ký của mình: “Bị rơi sau khi nhào lộn gần mặt đất. Một pha biểu

diễn tòi.” Anh đã không ngờ rằng việc bị mất cả hai chân, những năm sau đó, lại giúp anh trở thành phi công chiến đấu huyền thoại của RAF trong Thế chiến thứ hai và nhờ đó anh được phong tước Hiệp sĩ. Tuy nhiên, quan trọng hơn, chính tai nạn đã cướp đi đôi chân của anh, một ngày nọ lại giúp anh thoát chết.

Douglas Bader từng là một vận động viên thể thao nổi bật. Anh chơi bóng bầu dục cho Harlequins và, theo một số bài báo, anh có triển vọng thi đấu ở đẳng cấp quốc tế. Anh còn là một cầu thủ crikê giỏi. Những tưởng anh không chịu đựng nổi thử thách bị mất đi đôi chân, nhưng Bader chỉ tập trung vào hai mục tiêu cụ thể – đi lại được và bay. Dù những cơn đau đớn triền miên buộc anh phải dùng morphine, nhưng Bader vẫn kiên cường và chiến đấu không mệt mỏi. Chỉ trong sáu tháng, anh đã đạt được mục tiêu của mình. Anh không chỉ có thể đi lại – không cần trợ giúp – mà còn có thể khiêu vũ và chơi gôn. Và, đến tháng 6 năm 1932, anh lại lái máy bay. Nhưng dù với nỗ lực kiên cường, vào tháng 4 năm 1933, anh bị buộc giải ngũ khỏi RAF.

Thử thách mà anh phải chịu đựng nhanh chóng hé lộ mặt phải của nó. Thời gian ở trung tâm hồi sức đã giúp anh làm quen với một nữ y tá trẻ đẹp, Thelma Edwards, người mà anh cưới làm vợ vào tháng 10 năm 1933 và vẫn một lòng chung thủy cho đến khi cô qua đời nhiều năm sau đó.

Sáu năm sau khi Bader bị buộc giải ngũ, Châu Âu bị đẩy vào một cuộc chiến chưa từng thấy. Bader quyết định góp sức trong cuộc chiến và tận dụng mọi mối quan hệ cũ để được nhập ngũ trở lại. Do nhu cầu cao về phi công chiến đấu, RAF chấp nhận đơn xin nhập ngũ của anh và chỉ sau một khóa đào tạo bổ túc ngắn về những loại máy bay chiến đấu mới nhất, bao gồm Spitfires và Hurricanes, anh được phép cầm lái. Khi ấy anh đã 29 tuổi, lớn hơn nhiều so với hầu hết các phi công khác, và anh phải đeo chân giả, nhưng Bader đã chứng tỏ anh là một trong những phi công chiến đấu giỏi nhất của RAF trên mặt trận nước Anh.



Đến tháng 8 năm 1941, Bader đã bắn hạ 22 máy bay Đức. Chỉ có

bốn phi công khác của RAF hạ được nhiều máy bay địch hơn anh. Điều đáng nói là, khi ta xem xét mặt phải của vấn đề, ta sẽ nhận ra thành công của Bader không những không bị cản trở bởi việc anh không có chân, mà quan trọng hơn, thành công đó có được bởi vì anh không có chân! Một điều cần lưu ý trong không chiến là khi người phi công lấy lại thăng bằng sau cú nhào lộn tốc độ cao, thì máu bị rút từ não ra tứ chi khiến họ bị bất tỉnh tạm thời. Nhưng vì Bader không có chân, não của anh không bị rút nhiều máu như người bình thường. Kết quả là anh tỉnh táo lâu hơn nhiều, một lợi thế đáng kể so với các phi công địch có cơ thể lành lặn mà anh đang chiến đấu.

Nhưng, mặt phải mới thật sự xuất hiện vào ngày 9 tháng 8 năm 1941 khi chiếc phi cơ của anh va chạm trên không với một chiếc Messerschmidt trên bầu trời Le Touquet nước Pháp. Ngay lúc định nhảy dù thoát hiểm thì Bader phát hiện ra chân giả bên phải của anh bị mắc kẹt. Chiếc phi cơ đang trên đà lao thẳng xuống đất. Bất kỳ người phi công nào khác sẽ phải chấp nhận hy sinh, nhưng vì Bader không có chân nên anh đã thoát chết ngày hôm đó. Khi chiếc đai giữ chân giả bị bật ra, thì Đại tá không quân – Hiệp sĩ Douglas Bader cũng kịp thời thoát khỏi chiếc phi cơ xấu số.

Người ta có thể lập luận rằng kết quả tích cực từ một hoàn cảnh tiêu cực không gì khác hơn là những kết quả ngẫu nhiên trong cuộc sống. Xét về cân bằng xác suất thì sẽ có một số người nhận được thành quả bằng cách này hay cách khác sau một bi kịch hay khủng hoảng cá nhân, tương tự, cũng sẽ có một số người phải gánh hậu quả và nỗi khốn khổ sau một thành tích hay thành công cá nhân. Tuy nhiên, sau nhiều thập kỷ nghiên cứu, các nhà khoa học và tâm lý học đã bắt đầu khám phá ra rằng bí quyết để tìm thấy mặt phải, trong thực tế, không nằm ở hoàn cảnh mà nằm ở cách chúng ta phản ứng với hoàn cảnh đó. Mỗi thất bại trong cuộc sống, mỗi tổn thương đều có hai mặt nhưng chỉ có những người đặc biệt mới tìm ra được mặt phải.

CHƯƠNG 5

HAI MẶT CỦA TỔN THƯƠNG

TẠI SAO TỔN THƯƠNG KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG TIÊU CỰC MÀ NGƯỢC LẠI NÓ THƯỜNG DẪN ĐẾN NHỮNG THAY ĐỔI TÍCH CỰC VÀ SÂU SẮC

“Nếu bạn nhớ lại chuyện về những người anh hùng hoặc nữ anh hùng trong các nền văn hóa trên khắp thế giới, tất cả họ, theo nhiều cách khác nhau, đều phải đối mặt với “quái vật”. Sự biến hóa từ cuộc chạm trán đó đã được tôn vinh từ ngàn xưa.”

Giáo sư Matthew J Friedman

TỪ “TỔN THƯƠNG” (trauma) bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là “vết thương” hay “chấn thương”. Tuy nhiên, khi dùng từ đó, chúng ta thường nghĩ về một vết thương tinh thần sâu sắc. Đó là một sự kiện in dấu lên cơ thể hoặc tâm hồn chúng ta. Chính xác là nó có thể phá vỡ những niềm tin cốt lõi và ý nghĩa cuộc sống, và cứ như thế nó dồn ép ta đến mức tuyệt vọng và trầm cảm. Tổn thương có thể hủy hoại ta, về tinh thần lẫn ý chí, khi ta cứ nghĩ đến những mất mát và đau khổ mà nó mang lại.

Người ta nói rằng chỉ có hai điều bất biến trong cuộc sống là cái chết và đóng thuế, nhưng sự tổn thương cũng có thể đến với ta bất cứ khi nào, bất cứ nơi đâu. Vào một lúc nào đó trong cuộc sống, hầu hết chúng ta phải đối mặt không với chuyện này thì với chuyện khác, và sự tổn thương thường đến bất ngờ không báo trước. Tuy nhiên, tổn thương không hẳn là tiêu cực. Nó vẫn còn một mặt phải, và mặt phải này có thể biến đổi sâu sắc cuộc đời chúng ta, theo hướng tốt đẹp

hơn.

NGÃ RỄ CUỘC ĐỜI

“Bạn đến ngã rẽ cuộc đời và bạn phải quyết định. Hoặc bạn đóng vai nạn nhân và sống một cuộc sống không trọn vẹn, hoặc bạn tận dụng cơ hội to lớn này để vươn lên.”

Ute Lawrence

Đường cao tốc The King 401 ở Canada kéo dài 815 km và chạy dọc theo phía Nam Ontario, nối Windsor với Montreal ở Quebec. Đây là một trong những đường cao tốc rộng và tấp nập nhất thế giới, với lưu lượng xe cộ nhiều hơn bất cứ con đường nào trên toàn Bắc Mỹ. Phần cực tây của đoạn đường giữa Windsor và Luân Đôn được xem là khu vực đông xe tải nhất ở Bắc Mỹ; đây cũng nổi tiếng là một trong những đoạn đường chết chóc nhất thế giới. Thực tế, đã có quá nhiều vụ tai nạn xảy ra trên đoạn đường này, đến nỗi người ta gọi nó là Carnage Alley (Con đường tàn sát).

Nguyên nhân chính cho những vụ tai nạn ở Carnage Alley thường được quy cho cách thiết kế kém cỏi của con đường đó. Những làn xe quá hẹp, thậm chí làn trong cùng, dùng trong trường hợp khẩn cấp (gọi là “đường thoát hiểm”) còn hẹp hơn cả mức tiêu chuẩn (nên người ta gọi nó là “đường nguy hiểm”). Hệ quả là, những người lái mô-tô bị kẹt ở làn đường trong không có lối thoát để tránh tai nạn giao thông. Vấn đề thứ ba còn nguy hiểm hơn; đường cao tốc có dải phân cách hẹp, nên không thể bảo vệ người đi đường khỏi những cú va chạm ngược chiều.

Tại nạn tồi tệ nhất trong tất cả các vụ tai nạn trên đoạn đường 401 đó xảy ra vào ngày 3 tháng 9 năm 1999, kỳ nghỉ Lễ Lao Động. Đường 401 đầy xe trong khi một đám sương mù dày đặc bao phủ toàn khu vực. Trong điều kiện tầm nhìn hạn chế như vậy, lại trên đoạn đường hay xảy ra tai nạn, những gì sắp xảy ra là khó tránh khỏi. Một vụ đụng xe hàng loạt khủng khiếp chưa từng thấy trong lịch sử Canada. 87 chiếc xe gặp nạn, 45 người bị thương và 8 người chết.

Ute Lawrence và chồng Stan Fisher đã ở trên một trong những

chiếc xe trong vụ đụng xe hàng loạt hôm đó. Đó là một ngày may mắn của họ vì cả hai người không ai bị thương nặng, chỉ vài vết xây xát. Nhưng, dù không bị tổn thương về thân thể, hai người họ phải chịu một chấn thương sâu sắc về tinh thần bởi những gì xảy ra ngày hôm đó. Trong vụ đụng xe, một cô bé 14 tuổi bị ghim chặt vào xe nhà Lawrence bởi một chiếc xe tải. Nó nghiền nát cô bé ngay cửa xe của họ và ông bà Lawrence kinh hoàng chứng kiến cảnh cô bé chết cháy trong sự bất lực.

Ute Lawrence là một phóng viên và nhà xuất bản, nhưng cuộc sống của bà thay đổi hoàn toàn sau vụ tai nạn. Sáng thứ ba, khi quay lại làm việc, bà nhận ra bản thân mình không còn như trước nữa. Bà nói, “Tôi đã từng thức dậy vào mỗi buổi sáng, lòng ngập tràn phấn khởi. Đột nhiên bạn gặp một chuyện như thế này, và nó hủy hoại mọi thứ - niềm tin, lòng tự trọng của bạn... Tôi đã từng là một doanh nhân quyết đoán; hai ngày sau con người đó biến mất.” Không lâu sau, bà phát hiện mình không thể tiếp tục làm việc, nửa điên nửa tỉnh. Hai tháng sau, cuối cùng bà phải tìm đến bác sĩ và được giới thiệu đến một trung tâm chữa trị tổn thương tinh thần ở bệnh viện địa phương.

Theo Trung tâm Quốc gia Hoa Kỳ về Rối loạn căng thẳng sau tổn thương, có đến 60% dân số bị một loại tổn thương nào đó trong cuộc đời của họ. Các số liệu gần nhất cho thấy khoảng 8% dân số Hoa Kỳ bị Hội chứng Rối loạn căng thẳng sau tổn thương (PTSD) và hơn 5 triệu người cần điều trị PTSD mỗi năm ở Hoa Kỳ. Ở Anh và Canada, các số liệu cũng tương đương. Theo Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada và dịch vụ thông tin trực tuyến cho bệnh nhân Anh, gần 10% dân số Anh và Canada bị PTSD ở một thời điểm nào đó trong cuộc sống. Tuy nhiên, từ những số liệu trên, một điều thú vị cần lưu ý là trong số những người gặp tổn thất về tinh thần, chỉ một số rất nhỏ mắc chứng PTSD. Phần đông dân số không phải chịu các phản ứng nghiêm trọng hay kéo dài đối với tổn thương.

Ute Lawrence bắt đầu có triệu chứng PTSD chỉ trong vài ngày. Bà bị tác động mạnh mẽ bởi những gì vừa chứng kiến. Bà nói, “Tôi từng là một người năng nổ và quyết đoán vậy mà hai ngày sau, con người đó không còn trong tôi nữa.” Bà không thể làm bất cứ công việc thường nhật nào, từ dọn dẹp bếp núc đến điều hành kinh doanh. Ute hỏi ý kiến bác sĩ và áp dụng hầu hết các phương pháp chữa trị hiện có cũng như tham gia một số khóa học và hội thảo về phát triển bản thân. Mất nhiều năm bà mới hồi phục, nhưng chính quá trình này đã

mở ra cho bà một hướng nghề nghiệp mới – hỗ trợ những bệnh nhân PTSD và nâng cao nhận thức về chứng rối loạn sức khỏe tâm lý phổ biến này. Cuối cùng, bà cùng chồng quyết định thành lập tổ chức hỗ trợ bệnh nhân PTSD đầu tiên ở Canada.

Năm 2006, Hội những người bị rối loạn căng thẳng sau tổn thương được thành lập để đưa ra những lời khuyên, giúp đỡ và hỗ trợ những bệnh nhân mắc chứng PTSD ở Canada. Thông qua hội và hoạt động của hội, Ute Lawrence và chồng đã tìm được mặt phải của sự tổn thương mà họ gặp phải. Trải nghiệm này đã truyền cảm hứng cho họ thực hiện một sứ mệnh không chỉ giúp người khác chấp nhận và đối diện với những sự việc đau thương, mà còn truyền cảm hứng để họ nhận ra một điều gì đó tích cực từ trải nghiệm của mình, một thứ có thể trở thành chất xúc tác giúp họ mạnh mẽ hơn.



Khi được phỏng vấn trên báo Globe & Mail vào tháng 8 năm 2008, Ute Lawrence nói rằng khi người ta bước đến ngã rẽ cuộc đời, họ phải quyết định liệu mình sẽ là nạn nhân và sống một cuộc sống không trọn vẹn, hay lựa chọn đi tìm “cơ hội to lớn để vươn lên” vốn vẫn luôn chờ đợi họ khám phá. Đây chính là mặt phải. Trong lời kết, bà nhắc nhở mọi người rằng, khi đối mặt với bất kỳ điều gì gây ra tổn thương, thậm chí khủng khiếp như vụ tai nạn bà đã chứng kiến, thì

luôn có một mặt phải: “Bạn có một trải nghiệm kinh hoàng, và việc đó càng khó vượt qua bao nhiêu thì cơ hội để trở thành một người có lòng trắc ẩn, rộng lượng càng lớn bấy nhiêu.”

VƯƠN LÊN SAU TỔN THƯƠNG

“Tâm lý tích cực của việc vươn lên sau tổn thương là một chủ đề nghiên cứu thú vị hơn hội chứng rối loạn tâm lý sau tổn thương, bởi nhờ sự hiểu biết này, ta có thể làm tăng khả năng phục hồi của từng cá nhân và làm giảm bệnh tâm thần.”

Paul T.P. Wong

Những tổn thương, mất mát nghiêm trọng có thể là tiền đề cho những thay đổi tích cực và một cuộc sống tốt đẹp hơn – mới nghe có vẻ khó hiểu nhưng thật ra không phải vậy. Có nhiều dẫn chứng củng cố cho niềm tin rằng bất cứ thứ gì không giết được ta sẽ khiến ta mạnh mẽ hơn. Ví dụ, nếu ta sống sót sau một căn bệnh truyền nhiễm, cụ thể là nhiễm siêu vi, chúng ta sẽ được miễn dịch phần nào. Chúng ta còn có thêm lợi ích từ việc biết rằng căn bệnh này có thể bị chữa khỏi. Tương tự, nếu ta không may bị gãy xương, thì điều may mắn là khi nó được băng bó đúng cách, phần xương sau khi lành sẽ trở nên cứng cáp hơn cả trước khi bị gãy. Tương tự, các nhà tâm lý học khám phá ra rằng một tổn thương tâm lý, nếu được chữa trị hợp lý, thường tạo ra một tính cách mạnh mẽ hơn và dẫn đến kết quả mà họ gọi là “phát triển bản thân”.

Vào tháng 4 năm 2004, báo Psychiatric Times xuất bản một bài báo khiến người đọc phải tròn mắt về thế giới của tâm lý học lâm sàng. Hai tác giả, Tiến sĩ Tedeschi và Tiến sĩ Calhoun – Giáo sư Tâm lý học ở Đại học Bắc Carolina, đã cống hiến hơn hai mươi năm sự nghiệp để nghiên cứu tác động của những tổn thương nghiêm trọng về thể xác lẫn tinh thần lên cuộc sống con người. Khám phá của họ đi đến một kết luận bất ngờ, thách thức những hiểu biết hiện tại về bản chất của tổn thương – cả thể xác lẫn tinh thần và cách chúng ảnh hưởng lên cuộc sống của chúng ta. Theo các tác giả, tổn thương không phải lúc nào cũng dẫn tới hậu quả tiêu cực. Trong thực tế, nghiên cứu đã chứng minh một điều khá trái ngược; ngay cả những tổn thương thể xác và tinh thần nghiêm trọng nhất cũng thường tạo

ra kết quả tích cực cho những người có liên quan. Các nhà khoa học đã khám phá rằng sự tổn thương có mặt phải của nó.

Kể từ Thế chiến thứ nhất, nhiều nhà tâm lý học đã giả định rằng tổn thương nghiêm trọng chắc chắn sẽ dẫn đến rối loạn về thể xác và tinh thần. Nhiều viện tâm lý học đã dành nhiều nguồn lực và các công trình nghiên cứu của họ để tìm ra cách chẩn đoán và chữa trị chứng rối loạn căng thẳng sau tổn thương. Tuy nhiên, theo Tiến sĩ Tedeschi và Tiến sĩ Calhoun, có nhiều người trải qua các sự kiện gây tổn thương nhưng không bị tổn thương tâm lý kéo dài. Trong thực tế, kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng nhiều người sau khi đã vượt qua sẽ nhìn nhận tổn thương như một trải nghiệm giúp tăng cường cuộc sống, và tận hưởng sự phát triển bản thân và tinh thần. Kết quả nghiên cứu của các tiến sĩ khẳng định một điều mà các nhà triết học và thần học đã nói đến trong nhiều thế kỷ – nỗi thống khổ của con người có khả năng mang đến những điều tốt đẹp hơn.

Trong nghiên cứu của mình, Tiến sĩ Tedeschi và Tiến sĩ Calhoun đặc biệt quan tâm đến những tổn thương tâm lý do chấn động mạnh hơn là các sự kiện gây căng thẳng thông thường hàng ngày. Họ tập trung vào những trải nghiệm ví như “trận động đất” cá nhân, trải nghiệm gây biến động về niềm tin, về cách họ nhìn nhận thế giới xung quanh, cả cuộc sống hàng ngày của họ. Những trải nghiệm này thường không được ai mong đợi, không thể kiểm soát và có khả năng (hay thật sự) không thể đảo ngược, như việc mất đi người thân, bị chẩn đoán mắc bệnh mãn tính hoặc nguy hiểm đến tính mạng, bị thương tật sau một vụ tai nạn, cụt tay chân và thậm chí bị bạo hành hay lạm dụng tình dục.

Các tiến sĩ khám phá ra rằng một số người trải qua những loại tổn thương dạng “động đất” này trong thực tế ít có xu hướng chịu đựng tác động tiêu cực hay có hại trong thời gian dài (PSTD) vì họ nhìn nhận sự việc đã qua như những khoảnh khắc quyết định mang tính tích cực trong cuộc sống và đã dẫn đến kết quả tốt đẹp hơn. Qua công trình nghiên cứu của mình, Tedeschi và Calhoun xác định một hiện tượng tâm lý hoàn toàn mới mà họ gọi là “phát triển sau tổn thương”.

Để hiểu chính xác bằng cách nào mà một tổn thương có thể đem lại lợi ích và đưa đến cảm giác “phát triển bản thân”, ta cần tìm hiểu những người đã hồi phục sau chấn thương; họ là những người đã trải qua tổn thương nghiêm trọng, vượt qua nó và cảm thấy chất lượng

cuộc sống của họ được cải thiện nhờ sự tổn thương. Mặc dù tổn thương có thể xảy ra ở bất cứ nơi đâu và vào bất cứ khi nào, nhưng có một nơi hầu như bất kỳ ai cũng phải hứng chịu tổn thất nghiêm trọng, đó là chiến trường.

NHỮNG TỔN THƯƠNG CỦA CHIẾN TRANH

“Cuối cùng những lời cầu nguyện của tôi trở thành như thế này: “Lạy Chúa, nếu đây là cách mọi thứ diễn ra, dù là trong bao lâu, thì... xin Chúa hãy giúp con vượt qua và trở thành một con người tốt đẹp hơn bằng mọi cách con có thể... Xin hãy giúp con nhận ra những điều tích cực.”

Đại úy Gerald Coffee, Hải Quân Hoa Kỳ

Vào tháng 2 năm 1966 Đại úy Gerald L. Coffee thuộc Hải Quân Hoa Kỳ đang là phi công làm nhiệm vụ do thám vùng trời Châu Á. Hôm ấy, máy bay của Đại úy Coffee là chiếc sau cùng cất cánh trong đợt trình sát cuối ngày. Cả ông và đội bay đều không thể quay về. Máy bay của ông bị hỏa lực đối phương bắn trúng làm đứt ống dẫn nước. Không có thủy lực, Đại úy Coffee không thể điều khiển tay lái. Bộ điều khiển trở nên vô dụng trong tay ông khi máy bay cắm đầu xuống biển với tốc độ hơn 1.000 km/giờ.

Đại úy Coffee hồi tưởng lại, “Tôi bị bất tỉnh ngay lập tức, và nếu không vì mục tiêu sống còn thì tôi đã không thể tỉnh lại, và chắc tôi đã chết rồi.” Khi tỉnh lại, ông nhận ra mình đang nổi trên mặt biển cách bờ khoảng 400 mét. Rồi ông phát hiện ra một cánh tay của mình bị gãy, còn vai và khuỷu tay thì bị trật khớp. Trong suốt trận chiến, toàn đội bay của ông đã bị bắn chết, riêng đại úy Coffee bị đối phương bắt giữ và đưa đến trại giam.

Ông nói, “Tôi nhìn xung quanh, và không thể tin được nơi mình đang ở. Tôi bị giam trong một căn phòng nhỏ bằng cỡ một chiếc giường đơn. Trong phòng có một tấm bê tông rộng khoảng 4 tấc rưỡi nhô ra khỏi tường và đó là giường của tôi. Cuối tấm bê tông là một bộ cùm chân, ở dưới làm bằng gỗ, ở trên là một thanh sắt nặng cùng

một ổ khóa to.”

Ông nhớ lại, “Ở phía cao trên tường có một cửa sổ, với hai hàng song sắt”, nhưng những gì ông nhìn thấy chỉ là một bức tường cao hơn 5 mét. Căn phòng hầu như không có gì ngoại trừ một cái lon nhỏ trong góc. Đây là nơi Đại úy Coffee ở trong những ngày bị giam. Ông phải sống trong cảnh đói khát, bị thẩm vấn, bị tra tấn hết ngày này sang ngày khác cho đến hơn bảy năm sau, ông mới được trả tự do. Mặc dù ông đã ở trong hoàn cảnh bi thảm của một tù binh chiến tranh, nhưng khi được hỏi, Đại úy Gerald Coffee vẫn khẳng định ông không muốn đánh đổi những trải nghiệm đó. Sau chiến tranh, Đại úy Coffee viết quyển sách *Beyond Survival* (Vượt Xa Sự Sống Còn), được nhiều người xem là một trong những quyển sách hay nhất viết về trải nghiệm của cựu tù binh chiến tranh. Khi thế giới biết đến câu chuyện của ông, Đại úy Coffee trở thành diễn giả truyền cảm hứng được săn đón và được công nhận là một trong mười diễn giả hàng đầu nước Mỹ. Bài thuyết trình của ông không đi vào chi tiết những gì ông nếm trải trong trại giam mà thường là những bài học rút ra từ trải nghiệm nhằm mang đến cho khán giả thông điệp của hy vọng, niềm tin, và nghị lực phi thường của con người. Ông nói, “Một lúc nào đó tất cả chúng ta đều bị bắt gục. Tất cả chúng ta đều là tù binh chiến tranh, những người tù của sự khốn khổ”. Ông khuyến khích khán giả hãy trở nên “cứng cỏi”, “biết đứng lên sau vấp ngã” và “học cách không chỉ để tồn tại mà còn vượt xa sự sống còn: tìm ra mục đích sống từ trong nghịch cảnh”.

Đại úy Coffee nói về sự lãnh đạo trong hoàn cảnh khó khăn, sống với sự thay đổi trong những tình huống bất định, làm việc đội nhóm, giá trị của lòng trung thành và sức mạnh của giao tiếp. “Những bài học quan trọng nhất mà tôi học được đã giúp tôi và cả những người bạn tù sống sót trong suốt những năm tháng đó”, ông nói, “điều đó giúp tôi rất nhiều từ khi tôi trở về nhà và sẽ còn tiếp tục giúp tôi nhiều trong tương lai.”

Matthew J Friedman, Giáo sư Tâm thần học ở Trường Y khoa Dartmouth kiêm Giám đốc Trung tâm Quốc gia về Rối loạn căng thẳng sau tổn thương, cho biết: các nghiên cứu về những binh sĩ giải ngũ từ Thế chiến thứ hai cho thấy một điều gì đó trong những trải nghiệm đã qua khiến bản thân họ thay đổi sâu sắc, cả về tâm hồn. “Đúng, tôi đã chịu khổ nhiều”, những binh sĩ cho biết, “Nhưng tôi sẽ không bao giờ đánh đổi kinh nghiệm này cho bất kỳ thứ gì trên thế

giới... Những điều tôi trải qua đã giúp tôi trở thành con người tốt hơn ngày hôm nay.” Nhiều binh sĩ tin rằng, ngay cả khi bị chấn thương nặng, tàn tật vĩnh viễn hay bị giam trong trại tù chiến tranh nhiều năm, thì những trải nghiệm đó vẫn khiến họ thay đổi. Họ đi qua thử thách một cách mạnh mẽ và kiên cường hơn trước rất nhiều.

Những câu chuyện kể trên không hề có ý nói rằng chiến tranh là tốt. Tiến sĩ Calhoun và Tedeschi nhấn mạnh, “tất cả khủng hoảng trong cuộc sống, mất mát và tổn thương là những điều không ai mong muốn”. Bất kỳ sự phát triển nào bắt nguồn từ sự tổn thương đều xuất phát từ nỗ lực đương đầu vượt qua hoàn cảnh, chứ không đơn thuần vì sự tổn thương đó. Song, điều mà họ muốn chứng minh là thậm chí sau khi chịu đựng tổn thương từ chiến tranh, con người ta vẫn có thể tìm thấy một mặt phải.

NGƯỜI CHẠY BỘ Ở CÔNG VIÊN TRUNG TÂM

“Mọi hoàn cảnh đều mang một ý nghĩa sống tiềm tàng, kể cả trong những hoàn cảnh khốn khổ nhất.”

Tiến sĩ Viktor Frankl

Chiều xuống trong Công viên Trung tâm. Lúc đó khoảng 9 giờ tối ngày 19 tháng 4 năm 1989. Một nhóm 32 thanh niên đang chạy điên loạn trong công viên. Năm thanh niên sau đó thú nhận đã tham gia vào các vụ tấn công khách bộ hành một cách ngẫu nhiên, không vì một động cơ gì cụ thể. Chỉ trong vòng nửa tiếng, họ đã điên rồ tấn công nhiều người đi xe đạp và người đi bộ trong công viên trên suốt quãng đường hơn 400 mét. Theo báo cáo thì có hai trường hợp, trong đó “hai người đàn ông bị đánh bằng đá và ống sắt, thậm chí bị đấm đá túi bụi vào đầu đến bất tỉnh”.

Vài giờ sau, hai người đàn ông đi bộ trong công viên phát hiện một người phụ nữ 28 tuổi nằm bất động. Cô đến công viên chạy bộ và được tìm thấy trong tình trạng hôn mê, bị đánh đập và hãm hiếp dã man. Hộp sọ của cô bị nứt vì một cú đánh vào đầu, cô mất hơn 75% máu và khi được phát hiện, thân nhiệt cô sụt giảm nghiêm trọng. Các

bác sĩ tại Bệnh viện Trung ương không thể đưa ra lời chẩn đoán lạc quan nào. Họ nghĩ cô không thể qua khỏi vì chấn thương quá nặng, và trong trường hợp may mắn nhất, cô sẽ phải sống đời sống thực vật. Nhưng, ngược lại với những gì bác sĩ phỏng đoán, người phụ nữ về sau được biết đến với cái tên “người chạy bộ ở công viên trung tâm” đã sống sót.

Nhằm tránh cho nạn nhân sự kỳ thị xã hội và những tổn thương do tội ác tình dục gây ra, đại bộ phận giới truyền thông Mỹ đã không tiết lộ danh tính của Người chạy bộ ở Công viên Trung tâm.

Tuy nhiên, vào năm 2003, Trisha Meili tự tiết lộ nhân thân của mình trong nỗ lực giúp đỡ các nạn nhân phải hứng chịu các tội ác tương tự, như cô đã tự thuật trong quyển sách *I Am the Central Park Jogger* (Tôi Là Người Chạy Bộ Ở Công Viên Trung Tâm).



Sinh ra và lớn lên ở Paramus, bang New Jersey và Pittsburgh, Trisha từng là thành viên của tổ chức Phi Beta Kappa chuyên ngành kinh tế ở Đại học Wellesley, cô lấy bằng Thạc sĩ kép Quản trị Kinh doanh và Khoa học tự nhiên của Đại học Yale. Sau khi tốt nghiệp, cô trở thành cộng tác viên tại ngân hàng đầu tư Salomon Brothers trên Phố Wall cho đến khi cuộc đời cô bị vùi dập tàn bạo vào cái đêm khủng khiếp đó ở Công viên Trung tâm.

Tác dụng nâng đỡ tinh thần trong quyển sách của Trisha không xuất phát từ việc cô bị tấn công mà từ quá trình phục hồi và cuộc sống mới mà cô tạo ra cho mình. Cô phải bắt đầu lại từ đầu, học lại cách làm ngay cả những việc đơn giản nhất như lật người sang một bên, xem đồng hồ, cài nút áo, cột dây giày hay nhận diện những món đồ đơn giản – những thứ mà chúng ta học từ hồi bé xíu, tất cả Trisha đều phải học lại. Cô đã làm được tất cả, và trong quá trình đó, cô đã thay đổi hoàn toàn. Vẫn là con người cũ, nhưng theo một cách nào đó, cô đã thay đổi, mạnh mẽ hơn trước đây.

Trisha không còn là nhân viên ngân hàng đầu tư nữa. Thay vào đó, cô dành thời gian hỗ trợ các tổ chức đã giúp đỡ cô trong quá trình

hồi phục, bao gồm Chương trình Chống Bạo Lực và Cường Bức (SAVI) ở bệnh viện Mount Sinai, Bệnh viện Gaylord nơi cô học phục hồi chức năng, và Câu lạc bộ Achilles Track nơi đã giúp cô tổ chức cuộc thi chạy Marathon tại thành phố New York năm 1995.

Mới đây, Trisha nhận giải Người lãnh đạo do Trung tâm Quốc gia dành cho Nạn nhân của Tội ác trao tặng, giải Lòng dũng cảm cấp Quốc gia của Trung tâm Lòng dũng cảm trao tặng, giải thưởng Người dẫn đầu của bệnh viện New York Queens, giải thưởng Thành tựu ý chí của Đại học Y khoa Albert Einstein, giải Lòng dũng cảm do chương trình 106.7 của bệnh viện Đa khoa Massachusetts thành phố Boston trao tặng cho Những người phụ nữ nổi bật. Cô còn là người cầm đuốc cho Thế vận hội Olympic ở thành phố New York.

Ngày nay, Trisha là một diễn giả được yêu mến. Cô đi khắp Bắc Mỹ gặp gỡ các doanh nghiệp, các trường đại học, các hiệp hội về chấn thương sọ não, các bệnh viện và trung tâm chữa trị bạo lực tình dục để diễn thuyết về hành trình hồi phục của cô. Thông qua quyển sách và các bài nói chuyện của mình, cô nói về cách thức đối mặt với những thay đổi khó lường trong cuộc sống, cả về bản thân, sự nghiệp, kinh tế hay thậm chí tinh thần. Câu chuyện của cô đã khích lệ và truyền cảm hứng cho rất nhiều người trên thế giới trong việc vượt qua những thử thách trong cuộc sống, bất kể đó là điều gì, để quay về cuộc sống bình thường. Cô là ví dụ bằng xương bằng thịt cho những người tìm ra mặt phải của sự tổn thương. Cô không chỉ sống sót, dù việc đó đã là một điều kỳ diệu, mà cô còn tìm ra mặt phải của một trải nghiệm khủng khiếp. Cô đã tìm được mặt tích cực giúp cuộc đời mình trở nên tốt đẹp hơn và là nguồn động viên cho những ai rơi vào hoàn cảnh tương tự.

PHÁT TRIỂN SAU TỔN THƯƠNG

Chẳng ai nghĩ tổn thương là một điều tốt hay cần thiết cho chúng ta trong việc phát triển bản thân, bởi tổn thương thực chất luôn mang đến đau khổ, và trong thế giới lý tưởng thì ta được phát triển mà không phải chịu đựng đau khổ. Nhưng nếu tổn thương xảy ra, thì vẫn còn hy vọng cho tương lai. Những nhà tâm lý hàng đầu đã chứng minh rằng mọi tổn thương mang đến những cơ hội có một không hai có thể dẫn đến sự thay đổi sâu sắc.

Sự phát triển sau tổn thương vẫn còn là một lĩnh vực đầy hấp dẫn và mới mẻ. Trong lịch sử, các nhà triết học và thần học đã nói rằng nỗi thống khổ của nhân loại có thể mang đến kết quả tốt đẹp hơn. Trong quá trình nghiên cứu những người đã vươn lên hay tìm thấy lợi ích do tổn thương về thể xác hay tinh thần mang lại, Giáo sư Calhoun và Tedeschi đã xác lập được hai mặt của tổn thương – một mặt là mất mát và đau khổ, còn mặt kia là sự phát triển và những cơ hội mới.

Qua các nghiên cứu của mình, các tiến sĩ phát hiện rằng những người đã nếm trải những tổn thương nghiêm trọng, bao gồm bệnh tật đe dọa đến tính mạng, tai nạn nghiêm trọng, bị tội phạm tấn công, thậm chí hứng chịu thiên tai... thường có một hoặc hơn trong số năm loại thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ sau đây:

1. Cảm nhận được sức mạnh của bản thân

Những người vượt qua tổn thương thường trở nên tự tin và tự lực hơn. Chính việc họ vẫn sống sót sau tổn thương đã tạo cho họ cảm giác lạc quan và tự tin rằng mình có thể đánh bại bất cứ điều gì ập xuống trong tương lai. Đó là bằng chứng cho thấy những tổn thương sâu sắc có thể hoàn toàn thay đổi niềm tin của chúng ta về bản thân và những gì chúng ta có khả năng đạt được.

2. Các mối quan hệ gần gũi hơn

Những ai vượt qua tổn thương đều có xu hướng trở nên gần gũi hơn với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp. Họ nhận ra rằng chất lượng cuộc sống chủ yếu phụ thuộc vào giá trị của các mối quan hệ hơn là bất cứ thứ gì khác, thế nên họ dành hết tâm huyết và thời gian vào việc xây dựng và phát triển các mối quan hệ cá nhân. Họ dễ động lòng trắc ẩn và cảm thông cho những người gặp thất bại và tổn thương (mặc dù, một điều đáng ngạc nhiên là họ lại trở nên ít đồng cảm với những phàn nàn của người khác về những khó khăn bé mọn thường ngày).

3. Trân trọng cuộc sống hơn

Thông thường, chỉ khi ta mất đi một điều gì đó, ta mới thật sự hiểu giá trị của nó. Nhưng một khi đã trải qua các tổn thương, bất kỳ mất mát nào cũng đều khiến người ta trân trọng những gì còn lại. Họ biết ơn vì mình được sống sót, và càng trân trọng cuộc sống nhiều hơn so với trước đây. Bất chợt, thế giới mà họ đang sống đầy ắp những điều kỳ diệu và tất cả những thứ mà người khác thờ ơ, người từng vượt qua tổn thương lại coi trọng.

4. Một triết lý sống mới và niềm tin mạnh mẽ hơn

Những người vượt qua tổn thương thường đề cập đến sự phát triển về tâm hồn. Họ đặt ra những ưu tiên mới cho cuộc đời mình. Khi đối mặt với bất kỳ nỗi đau nào, họ đều đi tìm chân lý và ý nghĩa của sự việc đó, chính điều này đã mang đến ý nghĩa mới cho cuộc sống của họ. Nhờ vậy, họ vượt lên bằng nghị lực và niềm tin mạnh mẽ.

5. Những cơ hội và hướng đi mới trong cuộc sống

Mặc dù những tổn thương có thể làm đảo lộn hoàn toàn cuộc sống con người, nhưng khi họ ngồi sắp xếp lại mọi thứ, họ thường nhận ra những lựa chọn mới, những cơ hội mới và nhiều ước mơ để theo đuổi.

Khám phá về sự phát triển sau tổn thương chứng minh rằng mất mát phải không thể là kết quả ngẫu nhiên. Nó có thật và luôn

mang đến những cơ hội mới, niềm hy vọng về một tương lai tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, không phải ai cũng tìm ra mặt tích cực hoặc vươn lên sau tổn thương. Chìa khóa để tìm ra mặt phải của thất bại hay tổn thương không nằm ở bản chất của sự kiện. Bí quyết để tìm thấy kết quả tích cực nằm trong chính những người trải qua tổn thương và cách họ phản ứng với sự kiện đó. Những người tìm thấy mặt phải không khác biệt gì lắm so với những người còn lại, nhưng các nhà tâm lý học đã xác định được một số điểm khác biệt then chốt, và điều đó thuộc về những gì người ta sắp tìm hiểu sau đây.

CHƯƠNG 6

NHỮNG LÝ DO ĐỂ LẠC QUAN

TẠI SAO TA CẦN PHẢI LẠC QUAN KHI ĐỐI MẶT VỚI MỌI KHÓ KHĂN, THẤT BẠI HAY NGHỊCH CẢNH

“Lạc quan là cội rễ của lòng dũng cảm.”

Nicholas Murray Butler

CÓ NHỮNG NGƯỜI không thông minh hay chăm chỉ hơn người khác nhưng khi đi học lại đạt điểm cao hơn. Cơ thể họ cũng không có gì khác biệt so với chúng ta, nhưng họ rất ít khi bị bệnh. Họ không có lợi thế về gen di truyền, nhưng họ sống lâu hơn chúng ta, trung bình, khoảng bảy năm rưỡi. Ngay khi họ bị bệnh, dù phương pháp chữa trị mà họ nhận được cũng như các bệnh nhân khác, nhưng nhóm người này có tốc độ phục hồi nhanh hơn và toàn diện hơn. Những người này tuy không có kỹ năng gì đặc biệt hay được đào tạo tốt hơn, nhưng những việc họ làm lại vượt trội hơn các đồng nghiệp và đối thủ tới khoảng 88%. Họ cũng kiếm được nhiều tiền hơn và đạt tới những địa vị cao hơn. Trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc sống, những người này có xu hướng thành công và gặt hái những thành quả lớn hơn những người khác. Quan trọng hơn, dường như họ có sở trường tìm ra được mặt tích cực của bất cứ trải nghiệm tiêu cực nào. Những người này không thuộc về một chủng tộc, màu da hay tín ngưỡng đặc biệt nào. Điều duy nhất khiến họ khác biệt so với đám đông chính là thái độ và quan điểm của họ về cuộc sống. Họ là những người lạc quan.

Các nhà tâm lý học định nghĩa người lạc quan là người thường mong đợi điều tốt xảy đến. Người bi quan, ngược lại, thường lo sợ điều xấu xảy ra. Điều khác biệt duy nhất nằm ở việc họ trông đợi, tin tưởng vào tương lai, nhưng đó là sự khác biệt then chốt, đóng vai trò

quyết định trong cuộc sống chúng ta.

NGƯỜI ĐÀN ÔNG MAY MẮN NHẤT THẾ GIỚI

“Bạn có biết người nào bất hạnh hơn tôi không?” là câu đầu tiên Hsieh Kun-Shan hỏi khán giả khi anh được mời đến nói chuyện tại các buổi hội thảo và tọa đàm. Anh đứng trước tất cả mọi người, anh không có tay, bàn chân trái của anh bị biến dạng, chân phải bị tháo khớp đến gối và anh bị mù một mắt. Hầu hết mọi người đều cố gắng nghĩ đến một ai đó mà họ biết hoặc từng nghe đến, bất kỳ ai có hoàn cảnh không may như Hsieh. Và rồi anh lại khiến khán giả lúng túng bởi câu hỏi thứ hai: “Nhưng, bạn có biết ai may mắn như tôi không?”

Điều gì có thể khiến một người như Hsieh cảm thấy mình là người may mắn nhất thế giới? Tại sao một người đàn ông có cuộc sống dường như bị nguyền rủa này lại cảm thấy mình thật may mắn? Đối với nhiều người, điều này có vẻ khó hiểu. Đó chính là lý do những gì Hsieh nói lại quan trọng đến thế.

Câu chuyện của Hsieh trở về hơn ba mươi năm trước khi anh còn là một thiếu niên làm việc trong một phân xưởng ở Đài Loan. Điều cuối cùng anh còn nhớ trong ngày hôm đó là anh đi chân đất vào xưởng, khuôn mặt thanh thép. “Tôi đang phụ việc cho một xưởng may”, anh giải thích. “Rồi đột nhiên những thanh thép tôi đang vác bị hút vào dây điện cao thế. Tệ hơn nữa, không hiểu vì sao hôm đó tôi không mang giày và thế là toàn bộ cơ thể tôi biến thành vật dẫn điện.”

Hsieh bị giật bất tỉnh ngay lập tức. Hai ngày sau anh tỉnh dậy và cảm thấy đau không chịu nổi do vết bỏng từ hai tay lẫn hai chân anh. Không còn cách nào khác, các bác sĩ phải cắt bỏ một số phần cơ thể để cứu sống anh. Anh mất gần hết cánh tay phải, toàn bộ cánh tay trái, và từ đầu gối chân phải trở xuống. Mắt phải của anh bị hư nghiêm trọng, còn bàn chân trái thì hoàn toàn biến dạng sau vụ tai nạn.

Với những chấn thương như thế, thật đáng ngạc nhiên khi ngày hôm nay, Hsieh cho rằng mình là một trong những người may mắn

nhất thế giới. Càng đáng ngạc nhiên hơn nữa khi bạn biết rằng vài năm sau đó, anh mất luôn thị lực mắt phải khi chị gái anh vô tình đập đồ bấm kim vào mắt anh khi chị đang đóng sách cho anh! Nhưng, cho dù tàn tật như thế, Hsieh vẫn coi mình là người rất may mắn, không chỉ vì anh thoát chết trong vụ tai nạn có thể dễ dàng tước đi mạng sống của anh, mà còn vì cuộc sống anh đã tạo dựng và con người mới mà anh trở thành sau những tai ương.

Sau tai nạn, trong suốt bảy năm, Hsieh sống thu mình trong căn hộ nhỏ mà gia đình anh thuê ở. Anh chỉ ra ngoài một lúc để đi cắt tóc. “Không phải tôi tự đày đọa mình”, Hsieh nói, “Lúc đó tôi đang nghĩ cách tự chăm sóc bản thân để bắt đầu cuộc sống mới. Cơ thể tôi bị hạn chế, nhưng tâm trí tôi thì vẫn tự do.”

Hsieh bắt đầu kiên nhẫn học cách sống chung với cơ thể tàn tật của mình. Anh sáng chế ra một thiết bị đặc biệt có thể buộc vào phần còn lại của tay phải, một chiếc muỗng được gắn vào thiết bị đó để Hsieh tự xúc ăn. Anh cũng thiết kế một cái móc dài gắn vào thiết bị giúp anh mở dây kéo quần. Anh thậm chí còn học cách tự tắm cho mình.

Chính trong căn phòng nhỏ của mình, Hsieh quyết định vẽ tranh để kiếm tiền sinh sống. Anh thích vẽ nguệch ngoạc lên sách khi còn ngồi trên ghế nhà trường và vì thế anh bắt đầu luyện cách ngậm bút chì để vẽ. Anh khám phá ra việc vẽ tranh như một phương thuốc giúp anh tập trung tâm trí vào việc sáng tạo. Hsieh nói “Tôi tìm thấy sự bình yên và mãn nguyện trong hội họa”. Anh thậm chí biết cách ngậm một con dao nhỏ để chuốt viết chì.

Bước sang tuổi đôi mươi, Hsieh chấm dứt việc tự cô lập bản thân và bắt đầu kết hợp với hai người bạn tự học vẽ để lập ra phòng bán tranh sơn dầu có tên “Chậm Một Bước”. Anh nhất định dọn ra khỏi nhà mẹ mình và gắn thêm chân giả để có thể đi lại xung quanh.

Thế nhưng, một sự thay đổi to lớn đã đến với cuộc đời của Hsieh vào ngày anh gặp họa sĩ vẽ tranh sơn dầu nổi tiếng Wu Ah-Sun tại cuộc triển lãm nghệ thuật của ông ở Đài Bắc. Ông Wu bị ấn tượng bởi sự say mê học hỏi của Hsieh và đồng ý để Hsieh đi học lớp vẽ do ông dạy ở trường đại học miễn phí. Ông Wu cũng giúp giới thiệu các tác phẩm của Hsieh đi khắp nơi. Và cũng trong lớp học của ông, Hsieh đã gặp người vợ tương lai của mình, người con gái đẹp tên Lin đang làm

việc tại một hãng điện tử địa phương.

Hsieh đã kết thúc sáu năm học cấp ba ở tuổi ba mươi để bù đắp cho những năm tháng học tập dở dang do vụ tai nạn. Anh không ngừng phấn đấu để giành được nhiều giải thưởng nghệ thuật và đến năm 1987, anh trở thành hội viên của Hội các họa sĩ vẽ bằng miệng và chân của thế giới có trụ sở tại Liechtenstein, trợ cấp cho hàng trăm họa sĩ ở hơn 60 quốc gia. Ngày nay, tranh sơn dầu kích cỡ trung bình của Hsieh được bán với giá hơn 5.000 đô Mỹ một bức.

Năm 2002, Hsieh viết tự truyện và một năm sau nó được chuyển thể thành truyện dành cho thiếu nhi. Sách của anh còn được làm thành phim truyền hình dài 30 tập, trong đó anh đóng vai chính mình ở tuổi trưởng thành. Câu chuyện về cuộc đời của Hsieh giờ đã trở thành một phần của văn học dân gian Đài Loan và được đưa vào sách giáo khoa tiểu học và trung học. Anh đã đạt được một điều mà rất ít người trong lịch sử từng hy vọng đạt được, không chỉ ở Đài Loan mà còn ở bất cứ nơi đâu trên thế giới: anh trở thành một huyền thoại ngay cả khi anh còn sống.

Ngày nay, Hsieh không chỉ là một họa sĩ, anh còn là một diễn giả và một giảng viên. Được biết, anh hiện sống trong một căn hộ tầng hai ở Bản Kiều, Đài Loan, cùng với vợ Lin Yeh-chen và hai cô con gái đang ở tuổi thiếu niên. Trong một cuộc phỏng vấn, khi cô Lin mô tả anh là “người đàn ông luôn tỏa ra tình yêu, sự ấm áp và ánh sáng cùng sự lạc quan cao độ”, cô đã bật mí một trong những bí quyết thành công của chồng mình.

TAY ĐUA XE ĐẠP VĨ ĐẠI NHẤT GIẢI TOUR DE FRANCE

Trong làng đua xe đạp chuyên nghiệp thế giới, có một người nổi bật hơn tất cả các tay đua khác. Tại thời điểm quyển sách này ra đời, anh đã liên tục bảy lần phá kỷ lục giải Tour de France, một giải đua xe đạp được công nhận là có uy tín và khốc liệt nhất trên thế giới, từ năm 1999 đến 2005. Trong số nhiều giải thưởng danh dự anh nhận được có bốn giải Vận động viên nam của năm do báo Associated Press trao tặng. Anh cũng giành được giải ESPY trong bốn năm liên



tiếp dành cho Vận động viên nam xuất sắc nhất do ESPN trao tặng. Năm 2003, anh được đặt danh hiệu là Nhân vật thể thao ngoại quốc của năm do BBC trao tặng. Tên anh là Lance Armstrong.

Đúng vậy, Lance Armstrong đã trở thành biểu tượng của làng đua xe đạp chuyên nghiệp thế giới. Sự thành công của anh là không thể chối cãi. Nhưng có một chi tiết về câu chuyện đời anh, thậm chí còn đáng chú ý hơn. Chỉ vài năm trước khi anh giành giải vô địch Tour de France đầu tiên, Armstrong bị chẩn đoán mắc bệnh

ung thư.

Đó là vào ngày 2 tháng 10 năm 1996, Armstrong lần đầu tiên bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư tinh hoàn. Đó là căn bệnh ung thư phổ biến nhất ở đàn ông tuổi từ 15 đến 35. Theo ghi nhận của Bộ Y Tế Anh, khoảng 46,2% người bị mắc bệnh ung thư ở một thời điểm nào đó trong cuộc sống. Nếu bạn là nam giới và bạn có dấu hiệu bị ung thư thì rất có thể đó là chứng ung thư tinh hoàn. Với điều kiện khối u chưa di căn (lan ra các cơ quan khác hay các mô xung quanh) thì bệnh thường được chẩn đoán tốt. Hơn 90% bệnh nhân hồi phục. Tuy nhiên, khi có kết quả sinh thiết của Armstrong, các bác sĩ phát hiện khối u đã di căn. Ung thư đã tấn công vào não và phổi của anh. Tiên lượng bệnh của anh không tốt chút nào.

Có nhiều yếu tố hỗ trợ Armstrong trong cuộc chiến chống lại ung thư của mình. Anh vẫn còn khá trẻ, một vận động viên khỏe mạnh và đang ở đỉnh cao phong độ, chính điều này đã giúp anh vượt qua những lần hóa trị dữ dội và những cuộc giải phẫu lớn. Anh còn nhận được rất nhiều sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Nhưng, có một yếu tố quyết định đã giúp anh chiến thắng, thậm chí khi phải đối diện với những khoảnh khắc đáng sợ. Và cũng chính yếu tố đó đã giúp anh tiếp tục giành chiến thắng ở giải Tour de France, cuộc đua đường trường khắc khe nhất thế giới, không chỉ một lần mà bảy lần liên tiếp: Lance Armstrong có tinh thần của một người chiến thắng. Anh tập trung, chuyên tâm và luôn tin rằng mình sẽ đạt được bất cứ điều gì một khi anh đã xác định mục tiêu – đó là tính cách then chốt của người lạc quan.

SỨC KHỎE VÀ SỰ LẠC QUAN

Khi một người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, cho dù loại nào đi chăng nữa, có một điều họ cần hơn bất kỳ thứ gì khác, đó là sự lạc quan. Các nghiên cứu lâm sàng cho thấy những bệnh nhân trông đợi kết quả điều trị tích cực thường có nhiều khả năng đạt được kết quả tích cực. Các nhà khoa học đã theo dõi nhiều bệnh nhân chữa trị một số loại bệnh ung thư khác nhau và ngay cả những bệnh nhân cấy ghép tủy xương. Kết quả gần như giống nhau trong tất cả trường hợp. Những người lạc quan trong số các bệnh nhân ít gặp biến chứng và có tỉ lệ sống sót cao hơn nhiều.

Trong một nghiên cứu về những bệnh nhân ung thư trẻ tuổi, người ta phát hiện rằng những người lạc quan có tỉ lệ sống sót cao hơn sau 8 tháng điều trị so với những người bi quan. Một nghiên cứu về những bệnh nhân bị ung thư não và ung thư cổ cũng cho ra kết luận tương tự. Kết quả cho thấy, sau một năm, những người bi quan trong số các bệnh nhân thường có ít khả năng sống sót hơn những người khác. Những người lạc quan trong số các phụ nữ bị chẩn đoán ung thư vú cũng ít thấy đau buồn hơn trước cuộc phẫu thuật và theo ghi nhận, họ đang tận hưởng chất lượng cuộc sống tốt hơn so với những người bi quan sau mười hai tháng điều trị.

Nghiên cứu về các loại bệnh khác cũng cho ra kết luận tương tự. Các bệnh nhân trải qua phẫu thuật động mạch vành thường ít bị biến chứng hay ít phải tái nhập viện trong vòng sáu tháng sau giải phẫu nếu họ sống lạc quan, và người lạc quan sẽ tận hưởng chất lượng cuộc sống cao hơn, thậm chí lên đến năm năm sau cuộc giải phẫu.

Có một điều gì đó đặc biệt giúp những người lạc quan vượt qua bệnh tật nhanh chóng hơn và trọn vẹn hơn những người khác. Năm 1985 các nhà khoa học ở Hà Lan bắt đầu một cuộc nghiên cứu 15 năm tìm hiểu xem tính lạc quan có ảnh hưởng hay không và ảnh hưởng như thế nào đến bệnh tim mạch ở những người trung niên. Số người khảo sát được lựa chọn ngẫu nhiên và phải được kiểm tra kỹ lưỡng để loại bỏ các nguy cơ thông thường về bệnh tim mạch bao gồm đột quỵ, tiểu đường, đau thắt ngực, suy tim, và bất kỳ bệnh sử nào khác trong gia đình. Các nhà khoa học đúc kết lại và đưa tổng cộng 545 người vào kiểm tra tính lạc quan và bi quan bằng một bảng phỏng vấn ngắn với chỉ 4 câu hỏi. Trong 15 năm tiếp theo, các nhà khoa học theo dõi

bệnh trạng của họ và tìm hiểu xem có bất kỳ thay đổi nào trong khuynh hướng lạc quan của các bệnh nhân trên, định kỳ năm năm một lần.

Tháng 2 năm 2006 các nhà khoa học đã công bố phát hiện của mình. Kết quả cho thấy: có một “liên kết bền vững và nhất quán giữa khuynh hướng lạc quan và tỉ lệ giảm 50% nguy cơ tử vong do bệnh tim”. Trong khi đó, sự tuyệt vọng – được định nghĩa là “cảm giác bất lực và tiêu cực về tương lai cũng như những mục tiêu cá nhân” và rất giống với sự bi quan – dẫn đến nguy cơ tăng cao về bệnh tim mạch, bao gồm cả cao huyết áp và vỡ thành động mạch. Sự lạc quan đã chứng tỏ có thể làm giảm nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch lên đến 50%! Trong cuộc sống, sợi dây kết nối giữa tính lạc quan và rủi ro về bệnh tim mạch mà các nhà khoa học phát hiện ra là cực kỳ quan trọng, đến nỗi các nhà nghiên cứu đã khuyên rằng mức độ lạc quan và bi quan của một người cần được thêm vào danh sách những yếu tố rủi ro độc lập của bệnh tim mạch ở người lớn tuổi.



Những nghiên cứu khác cho thấy những người lạc quan thường có tuổi thọ cao hơn người bi quan từ bảy năm rưỡi đến mười ba năm, và có nhiều khả năng hồi phục sau những cơn bạo bệnh hơn những người bi quan. Đây có thể là do người bi quan thường có chỉ số huyết

áp cao hơn người lạc quan, và người lạc quan có hệ thống miễn dịch tốt hơn người bi quan. Theo Tiến sĩ Becca R. Levy, Phó giáo sư về Dịch tễ học và Tâm lý học ở Viện Sức khỏe Cộng đồng thuộc Đại học Yale, thì người lạc quan sống lâu hơn và dễ dàng có được “sức khỏe tốt hơn” trong suốt cuộc đời của họ.

Tiến sĩ Michael F Scheier, Giáo sư và Trưởng khoa Tâm lý học Đại học Carnegie-Mellon, người đã tham gia nghiên cứu về hiệu quả của sự lạc quan đối với những bệnh nhân trải qua phẫu thuật thay động mạch nhân tạo và bệnh nhân ung thư. Ông kết luận rằng “người lạc quan có xu hướng thích nghi với tình trạng và các nguy cơ về sức khỏe tốt hơn người bi quan.”

Nhiều nhà khoa học nghi vấn rằng lý do những người lạc quan vượt qua được bệnh hiểm nghèo tốt hơn những người bi quan vì sự trông đợi của con người mang đến hệ quả về sinh lý và sinh hóa. Các nghiên cứu mới cũng cho thấy sự trông đợi của chúng ta có tác động cực kỳ mạnh mẽ đến những thay đổi về thể chất và sinh lý trong cơ thể mình. Các nhà khoa học đã đo mức độ thay đổi ở não bộ theo suy nghĩ, cụ thể là những gì chúng ta trông đợi. Từ việc tiết ra các chất giảm đau tự nhiên đến sự biến đổi của những xung động thần kinh trong não bộ, họ đã đưa ra một kết luận gây sửng sốt.

Khám phá về cách chúng ta trông đợi có thể cải thiện được tình trạng sức khỏe và cả hạnh phúc của chúng ta không có gì mới lạ. Từ năm 1811, Từ điển Y khoa Hooper đã đề cập đến điều mà ngày nay chúng ta biết đến như “Hiệu ứng Placebo”, đó là “tên gọi dành cho một loại thuốc không có tác dụng dược lý, chủ yếu được dùng để làm yên lòng bệnh nhân”. Nhưng, điều mà có lẽ Hooper chưa hiểu đó là tâm lý bệnh nhân mới là then chốt, thậm chí quan trọng hơn bất kỳ phương pháp chữa trị nào.

Ngày nay hiệu ứng placebo được công nhận là một hiện tượng y khoa và được xem như tiêu chuẩn kiểm nghiệm tất cả các loại thuốc. Tác dụng của hiệu ứng này là nếu bạn đưa cho bệnh nhân một chai thuốc viên bao đường nhưng thông báo đây là loại thuốc mới nhất đã được chứng minh có thể chữa khỏi bệnh cho họ, thì trên 1/3 số bệnh nhân (dao động từ 30% - 60%) thật sự cảm nhận được những dấu hiệu tiến triển tốt.

Cho đến nay, người ta vẫn cho rằng lợi ích của placebo hoàn toàn

mang tính tâm lý, hoặc nằm trong trí tưởng tượng của bệnh nhân. Tuy nhiên, các nhà khoa học bắt đầu đối chiếu kết quả cho thấy ý nghĩ của chúng ta có thể kích hoạt các đường dẫn thần kinh chữa bệnh giống hệt như tác dụng của thuốc. Trong một nghiên cứu ở trường Đại học Michigan, các nhà khoa học chích nước muối vào xương hàm của một nhóm nam giới khỏe mạnh nhằm tạo cảm giác đau đớn, trong lúc đó họ được chụp Positron cắt lớp (PET) để đo mức độ ảnh hưởng lên não bộ. Sau đó các nhà khoa học nói rằng họ vừa được chích một loại thuốc giảm đau, dù trên thực tế là placebo. Trong quá trình đó não bộ của bệnh nhân được chụp cắt lớp liên tục, kết quả cho thấy: ngay khi họ biết mình được chích “thuốc thật”, lập tức não họ tiết ra chất endorphin – một hóa chất có tác dụng giảm đau tự nhiên bằng cách ngăn chặn sự truyền tín hiệu đau giữa các tế bào thần kinh, và kết quả là các bệnh nhân cảm thấy khỏe hơn.

Một nghiên cứu khác do Tiến sĩ Fabrizio Benedetti của Trường Y khoa Torino thuộc Đại học Ý tiến hành khi quan sát bệnh nhân bị hội chứng Liệt run (Parkinson), một hội chứng khiến hệ thống thần kinh trung ương bị thoái hóa gây suy giảm chức năng vận động, nói và các chức năng khác. Bệnh nhân được cấy một loại máy tạo nhịp vào não bộ, giúp giảm triệu chứng run. Tuy vậy, các bệnh nhân không hề biết rằng không phải tất cả các mô cấy đều được kích hoạt. Nghiên cứu trên cho thấy rằng nếu ta mang lại cho bệnh nhân một sự mong đợi tốt, thì dù không có sự can thiệp của y học, bệnh trạng của họ vẫn có xu hướng cải thiện đáng kể.

Khi các bác sĩ tiến hành phân tích hiệu quả của việc điều trị, phát hiện của họ thật đáng kinh ngạc. Các bệnh nhân thể hiện sự biến chuyển rõ rệt, tất cả đều cho biết mình cử động tốt hơn nhiều sau đợt điều trị. Kết quả chụp cắt lớp não cũng khẳng định sự tiến triển; xung động của các tế bào thần kinh kiểm soát vận động trong não bộ cũng trở nên bình ổn hơn, mức độ hoạt động giảm 40% dẫn đến giảm hiện tượng co cứng cơ bắp của người bệnh. Tuy nhiên, khi các bác sĩ phân tích dữ liệu, họ khám phá rằng những bệnh nhân có cải thiện đáng kể nhất lại là những người có mô cấy chưa được kích hoạt. Kết luận đó thật hấp dẫn, chính khát khao được lành bệnh mạnh mẽ đến mức nó dẫn đến những thay đổi sinh hóa trong não bộ, đánh bại cả công nghệ y học mới nhất, một quy trình giải phẫu tốn hàng ngàn đô.

Một trong những minh chứng tuyệt vời nhất về sức mạnh của placebo đã được ông Norman Cousins, tác giả của quyển sách bán

chạy nhất *Anatomy of an Illness (Phân Tích Về Một Chứng Bệnh)*, mô tả trong một cuộc phỏng vấn trên đài phát thanh năm 1983. Khi ấy, Cousins đang làm việc tại Viện nghiên cứu Não bộ ở Đại học California, Los Angeles. Hơn một trăm sinh viên y khoa đã tham gia vào cuộc thử nghiệm hai loại thuốc. Một loại là thuốc siêu kích thích và loại kia là thuốc siêu an thần. Các sinh viên được cho biết về tác dụng của thuốc. Họ được bảo rằng viên thuốc màu đỏ, siêu kích thích, sẽ khiến họ cảm thấy tỉnh táo hơn nhưng cũng có thể làm cho họ buồn nôn và chóng mặt. Viên thuốc màu xanh, siêu thư giãn, sẽ khiến họ cảm thấy thoải mái hơn nhưng có thể gây buồn ngủ và giảm khả năng tập trung của họ.

Cuộc thử nghiệm này thú vị ở chỗ là không hề có placebo. Cả hai loại thuốc đều là thuốc thật; các nhà nghiên cứu chỉ trao hai loại thuốc với nhau để viên màu đỏ là thuốc an thần còn viên màu xanh lại là thuốc kích thích.

Các nhà nghiên cứu sau đó theo dõi phản ứng của các sinh viên và phát hiện ra 60 phần trăm sinh viên phản ứng giống như những gì họ trông đợi mặc dù họ được cho uống loại thuốc đáng lẽ phải tạo ra các triệu chứng trái ngược hoàn toàn. Đó không chỉ là một phản ứng tâm lý, các sinh viên cũng thể hiện những thay đổi sinh hóa và sinh lý đáng kể. Kết quả, theo Cousins, thì “không thể tránh khỏi” và chính những gì ta trông đợi mạnh hơn thuốc men rất nhiều, ít nhất là trong trường hợp này.

Ngày nay, ý nghĩ và sự kỳ vọng được công nhận là có thể tạo ra những thay đổi sinh hóa và sinh lý mạnh mẽ trên cơ thể chúng ta. Đó không phải là việc não bộ đánh lừa cơ thể tin vào trạng thái khỏe mạnh hoặc không đau đớn. Cái chính là ý nghĩ và sự kỳ vọng sẽ kích hoạt các cơ chế tự chữa lành trong cơ thể và cơ thể thật sự lành bệnh. Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard, điều đáng ngạc nhiên là tác dụng của placebo có hiệu quả trên 60% đến 90% các chứng bệnh, bao gồm chứng đau thắt ngực, viêm phế quản, bệnh mụn rộp, và loét tá tràng.

Đây là điều tôi tin rằng các bác sĩ cần lưu tâm khi điều trị cho bệnh nhân. Có quá nhiều câu chuyện về thái độ của bác sĩ khiến bệnh nhân hoảng sợ. Khi điều trị cho bệnh nhân mắc những chứng bệnh nguy hiểm đến tính mạng, một số bác sĩ không cần biết những gì mình nói có ảnh hưởng tới người bệnh như thế nào. Một lời chẩn

đoán tiêu cực, vô vọng có thể gây chết người và hủy hoại sức khỏe không khác gì thứ hóa chất độc hại. Một lời chẩn đoán tiêu cực có thể trở thành lời tiên đoán hiệu nghiệm. Nhiều người vì thế mà mất mạng không đáng, quá sớm, hoặc nếu không thì chất lượng cuộc sống của họ cũng bị hủy hoại. Những con số thống kê u ám chỉ có hại cho bệnh nhân mà thôi. Dù placebo không thể nào thay thế các liệu pháp điều trị, nhưng chúng ta biết chắc rằng sự lạc quan đầy khích lệ – cùng những suy nghĩ tích cực và những lý do để hy vọng – có khả năng mang lại kết quả tốt nhất cho tất cả bệnh nhân.

Bằng chứng trên đã xóa tan mọi nghi ngờ; cách ta nhìn thế giới, và cụ thể là niềm tin vào bản thân và tương lai sẽ ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe và quyết định mức độ thành công trước những thử thách về sức khỏe. Người lạc quan không những khỏe mạnh hơn, sống lâu hơn người bi quan mà khả năng chịu đựng cũng tốt hơn, hồi phục nhanh chóng hơn. Vì thế, nếu bạn hay người thân của bạn bị bệnh, dù bệnh trạng có nghiêm trọng như thế nào thì việc giữ một cái nhìn tích cực, lạc quan cũng quan trọng không kém gì thuốc men. Như Norman Cousins đã viết, “Không phải lúc nào cũng cần đến thuốc. Nhưng niềm tin vào sự hồi phục thì không thể thiếu.”

NHÂN TỐ THỨ BA TRONG TIỀM NĂNG CON NGƯỜI

Trước đây, các nhà tâm lý học tin rằng tiềm năng con người được thúc đẩy bởi hai đặc tính cá nhân – khả năng và động lực. Tuy nhiên, trong vòng 30 năm trở lại đây, các nhà nghiên cứu đã khám phá ra nhân tố thứ ba, một đặc tính sẽ dự đoán tiềm năng của một người trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc sống. Nhân tố thứ ba đó chính là sự lạc quan. Các nhà nghiên cứu đã khám phá rằng thành công của một người cũng bị mức độ lạc quan của họ chi phối không kém gì các yếu tố khác. Chính việc người ta trông đợi thất bại hay thành công, phần nhiều, trở thành lời tiên đoán hiệu nghiệm.

Quả thật, lợi ích của sự lạc quan đã được khẳng định bằng hàng trăm cuộc nghiên cứu tâm lý, được tiến hành trong suốt ba mươi năm qua trong nhiều lĩnh vực, ngành nghề khác nhau. Một trong những nhà tâm lý học hàng đầu nghiên cứu về sự lạc quan là Tiến sĩ Martin

Seligman, Giáo sư Tâm lý ở trường Đại học Pennsylvania, và cũng là cựu chủ tịch Hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA).

Theo nhiều nghiên cứu cho biết, mức độ lạc quan của con người được đo lường dựa vào Bảng câu hỏi xác định tính cách Seligman (SASQ). Mất khoảng hai mươi phút để hoàn tất bảng câu hỏi chi tiết, mô tả nhiều tình huống giả định và người tham gia được yêu cầu đánh giá mỗi câu hỏi theo thang điểm từ 1 đến 7. Bảng câu hỏi được thiết kế để xác định điều mà Tiến sĩ Seligman gọi là “giải thích tính cách”, về bản chất là cách người ta lý giải cho những nguyên nhân khiến họ thành công và thất bại trong cuộc sống. Nguyên nhân của việc này, theo Tiến sĩ Seligman, là do người lạc quan nhìn nhận thành công và thất bại hoàn toàn khác với người bi quan. Khi người lạc quan gặp thất bại, họ lấy đó làm bài học kinh nghiệm và chỉ là một bước lùi tạm thời. Hoàn toàn ngược lại, khi người bi quan gặp thất bại, họ cho là mình thiếu khả năng và sẽ mãi mãi như vậy; dù họ có cố gắng lần nữa, họ vẫn “biết trước” rằng mình cũng thất bại, vậy cố gắng để làm gì?

Một trong những nghiên cứu nổi bật nhất được thực hiện với những người bán bảo hiểm nhân thọ. Khi làm việc với công ty bảo hiểm nhân thọ Metropolitan, Tiến sĩ Seligman và nhóm của ông đã khảo sát 15.000 người nộp đơn xin vào vị trí bán bảo hiểm nhân thọ, một nghề rất khó, thường bị khách từ chối và cũng là nghề có tỉ lệ bỏ việc cao.

Trong hai năm, các nhà nghiên cứu theo dõi sự thành công của 1.000 người đã vượt qua các kỳ thi tuyển đầu vào của công ty bảo hiểm, cùng với 129 người trước đó đã trượt kỳ thi tuyển (lẽ ra không được thuê vào làm) nhưng vì họ có số điểm rất cao trong bài kiểm tra sự lạc quan SASQ nên họ được nhận vào và doanh số bán của họ được ghi nhận trong suốt quá trình khảo sát.

Khi đối chiếu kết quả, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng, như dự đoán, trong nhóm nhân viên bán bảo hiểm đã vượt qua kỳ thi tuyển, những người lạc quan có thành tích vượt trội hơn những người bi quan đến 31%. Tuy vậy, khi phân tích nhóm 129 người đặc biệt đã trượt kỳ thi tuyển, họ bất ngờ khi phát hiện ra nhóm người lạc quan cao độ này vượt xa tất cả mọi người! Họ đánh bại nhóm người bi quan trước đó đã đậu kỳ thi tuyển với một con số không ngờ, hơn 57%. Các nghiên cứu tương tự trong các ngành nghề khác, gồm có

viễn thông, ngân hàng, địa ốc, văn phòng phẩm, xe hơi, v.v... cũng đi đến cùng một kết luận. Người lạc quan có xu hướng thành công hơn nhiều so với người bi quan trong lĩnh vực bán hàng. Trung bình những người lạc quan bán hàng tốt hơn những người bi quan khoảng 20% đến 40% và những người cực kỳ lạc quan vượt xa những người cực kỳ bi quan đến 88%!

Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng phát hiện rằng người cực kỳ bi quan có xu hướng bỏ việc gấp ba lần so với người cực kỳ lạc quan. Thông điệp thật rõ ràng: nếu một công ty muốn có được thành tích tốt nhất từ đội ngũ bán hàng của họ thì công ty đó cần bảo đảm những người họ thuê không chỉ tài năng mà còn phải có tinh thần lạc quan cao.

Thông qua SASQ, sự lạc quan có liên quan mật thiết đến nguồn động lực mạnh mẽ hơn và mức độ thành công cao hơn, dù là ở trường, nơi làm việc hay ngay cả trong thể thao. Chúng ta đã thấy trong kinh doanh, mức độ lạc quan của những người bán hàng rõ ràng là một dấu hiệu dự đoán chính xác cho mức độ thành công trong việc bán sản phẩm của họ. Trong thể thao, sự lạc quan cũng dự đoán chính xác khả năng thi đấu của các vận động viên bơi lội cấp quốc gia. Năm 1988, Tiến sĩ Seligman làm việc với đội tuyển bơi lội Berkeley của Đại học California và phát hiện rằng các vận động viên lạc quan thi đấu vượt xa các vận động viên bi quan và phản ứng tốt hơn trong hoàn cảnh bất lợi (được định nghĩa là cách họ phản ứng trong một cuộc đua kém phong độ). Seligman trích câu chuyện của Matt Biondi, người có điểm số SASQ thể hiện sự lạc quan cao độ. Trong Thế vận hội Olympics năm 1998 tại Seoul, người ta kỳ vọng cao về khả năng Biondi sẽ giành được bảy huy chương vàng, bằng với kỷ lục của Mark Spitz trong Olympics 1972. Tuy nhiên, trong hai nội dung thi đấu đầu tiên, Biondi đã sơ suất phạm phải một hai lỗi nghiêm trọng và chỉ giành được một huy chương đồng và một huy chương bạc. Khởi đầu đáng thất vọng này khiến dư luận xôn xao không biết anh sẽ thi đấu ra sao trong năm vòng còn lại. Tiến sĩ Seligman tin rằng anh sẽ lội ngược dòng, dựa trên kết quả ghi nhận tính lạc quan SASQ của anh. Và đúng như thế, Biondi đã giành được huy chương vàng cho cả năm nội dung thi đấu.

Trong giáo dục, Tiến sĩ Seligman nghiên cứu các học sinh từ lớp ba đến lớp bảy và phát hiện rằng các em tỏ ra lạc quan có thành tích học tập tốt hơn nhiều so với các em bi quan. Riêng các học sinh bước

vào lớp ba với chỉ số lạc quan SASQ thấp có nguy cơ bị trầm cảm cao hơn và kết quả học tập giảm đáng kể. Ngược lại, ông cũng phát hiện chỉ số lạc quan SASQ cao có liên hệ với giấc ngủ ngon và ít căng thẳng hơn. Chỉ số lạc quan có thể dự đoán một cách chính xác học sinh nào sẽ đạt điểm cao nhất và học sinh nào sau cùng sẽ bỏ học.

Khi bạn bắt đầu xem trọng vai trò của tính lạc quan trong cuộc sống chúng ta thì sẽ không có gì ngạc nhiên khi bạn biết rằng các công ty và tổ chức hàng đầu trên khắp thế giới sử dụng chỉ số SASQ để sàng lọc các ứng viên, đặc biệt là những công việc thường phải chịu đựng thất bại và thử thách không ngừng. Đó là vì giờ đây mọi người đã công nhận một điều: người lạc quan là người nắm giữ chìa khóa mở ra mặt phải, hơn bất kỳ người nào khác.

CHÌA KHÓA MỞ RA MẶT PHẢI

“Sự lạc quan có mối liên hệ to lớn với thành công và hạnh phúc của con người hơn bất cứ điều gì khác.”

Brian Tracey

Ít ai còn nghi ngờ rằng sự lạc quan là một tính cách quan trọng, thậm chí có người còn tin đó là tính cách quan trọng nhất ở những người tìm ra mặt phải. Một trong những lý do về việc này, theo Giáo sư Charles Carver, trưởng khoa Tâm lý học của trường Đại học Miami (người đã có nhiều đóng góp cho những nghiên cứu nền tảng về tính lạc quan), thì người lạc quan “phản ứng với những khó khăn và nghịch cảnh một cách mềm dẻo hơn những người tiêu cực”. “Người lạc quan”, ông nói, “có tinh thần chiến đấu cao hơn”, họ đưa ra những hướng giải quyết và phản ứng khác biệt khi phải đương đầu với những tình huống căng thẳng.

Tất cả những điều này càng khẳng định mặt phải không thể là một điều gì đó ngẫu nhiên, hay xảy ra bất ngờ. Đó là một kết quả có thể dự đoán trước dựa trên thái độ và niềm tin của con người. Điều này đặt ra những câu hỏi sâu xa hơn về tính lạc quan và ý nghĩa của sự lạc quan. Điều gì tạo nên tính lạc quan? Nó bắt nguồn từ đâu? Và quan trọng nhất, nếu cho rằng cuộc sống của người lạc quan tốt đẹp hơn người bi quan về nhiều mặt, thì ta phải tự hỏi liệu có cách nào để

trở nên lạc quan hơn, và nhờ đó mà ta có nhiều cơ hội tìm ra mặt phải trong cuộc sống của mình? Trong phần hai của quyển sách này, chúng ta sẽ xem xét những câu hỏi đó và tìm hiểu những phương pháp mà người lạc quan dùng để tìm ra mặt phải khi đối mặt với khó khăn và thất bại.

CHƯƠNG 8

NHỮNG KỶ VỌNG LỚN LAO: BÍ QUYẾT CỦA NGƯỜI LẠC QUAN

“Người lạc quan có khuynh hướng xem nghịch cảnh như một thử thách, biến trắc trở thành cơ hội, đầu tư thời gian để trau dồi kỹ năng, kiên trì tìm kiếm hướng giải quyết cho những vấn đề khó khăn, luôn vững tin, bật dậy nhanh chóng sau những thất bại và luôn kiên định.”

Peter Schulman

MỘT NGƯỜI BẠN CŨ thời đại học của tôi có nói với tôi rằng, trong cuộc sống, anh ấy thường hay trông đợi tình huống xấu nhất. Tôi lấy làm thắc mắc “Tại sao?” Không chút chần chừ, anh ấy trả lời, “Vì khi mong đợi kết quả tốt nhất, thế nào tôi cũng thất vọng nếu mọi việc không như ý. Nếu tôi chuẩn bị tinh thần cho tình huống xấu nhất, tôi sẽ không bao giờ phải thất vọng và khi mọi việc diễn biến tốt... tôi sẽ ngạc nhiên trong sung sướng.” Lý lẽ của anh ta không có gì khác thường và thoát đầu nghe có vẻ hợp lý. Đó là lý lẽ thường tình của những người bi quan. Tuy nhiên, có một sai sót nghiêm trọng trong lập luận của anh ta; đó là lập luận này không hiệu quả!

Lý lẽ này thật vô dụng vì những gì chúng ta trông đợi thường trở thành lời tiên đoán hiệu nghiệm. Ông Dan Ariely, Giáo sư Kinh tế học về hành vi tại Đại học Duke, bang Bắc Carolina đã chứng minh qua nghiên cứu của ông rằng, những gì chúng ta trông đợi sẽ luôn quyết định những gì chúng ta trải nghiệm. “Khi chúng ta nghĩ mọi việc sẽ tốt đẹp thì thông thường nó sẽ tốt đẹp”, Giáo sư Ariely giải thích thêm, “và khi chúng ta nghĩ nó sẽ tồi tệ thì nó sẽ trở nên tồi tệ.”

Trong quyển sách Predictably Irrational (Phi Lý Trí) nổi tiếng của mình, Giáo sư Ariely miêu tả về nhiều nghiên cứu mà ông thực hiện hoặc tham gia, về tầm ảnh hưởng của những gì con người trông đợi lên nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống. Ông phát hiện ra rằng, ví dụ, mức độ chúng ta thưởng thức một bữa ăn sẽ bị tác động

bởi cách chúng ta trông đợi trước đó. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong một nhà hàng Ý thanh lịch và thực đơn ngày hôm nay có hai lựa chọn: món thứ nhất được miêu tả đơn giản là “Mì ống với rau quả” và món thứ hai được miêu tả là “Mì ống Tuscan làm tại gia trộn với nước sốt bơ béo Devonshire, tỏi và thảo mộc trong vườn dùng với rau quả tươi theo mùa”, bạn sẽ chọn món nào? Theo nghiên cứu của Giáo sư Ariely, hầu hết mọi người sẽ chọn món ăn được miêu tả chi tiết hơn (giả sử họ không bị dị ứng hay không đặc biệt khó chịu với thành phần nào của món ăn đó). Tuy nhiên, điều thật sự thú vị là trong nghiên cứu của giáo sư Ariely, những người chọn món ăn được miêu tả phong phú hơn cũng sẽ thưởng thức bữa ăn của họ ngon miệng hơn những người chọn món ăn được miêu tả đơn giản, cho dù hai món được chế biến y hệt nhau.

Tương tự, nếu một bữa ăn được bày biện hoa mỹ, chúng ta sẽ cảm thấy ngon miệng hơn là nếu chỉ đơn giản bỏ thức ăn vào một cái đĩa. Đối với thức uống cũng vậy. Có lẽ đây là một trong những lý do đã khiến Starbucks trở nên nổi tiếng. Mọi người thích thưởng thức và sẵn sàng trả nhiều tiền hơn cho một “hỗn hợp đậm đặc từ những hạt cà phê Indonesia lâu năm, với hương vị đậm đà, sâu lắng, thơm ngon hòa trộn cùng thảo mộc” hơn là thức uống có cái tên đơn giản “Cà phê Châu Á”. Hãy rót cà phê vào một cái ly bắt mắt và nó sẽ trở nên ngon tuyệt.

Thật thú vị, Giáo sư Ariely đã chứng tỏ rằng sự trông đợi của chúng ta thậm chí còn ảnh hưởng đến cả cách cơ thể chúng ta phản ứng với thuốc; tờ hướng dẫn sử dụng và mẫu mã bao bì đều ảnh hưởng đến sự trông đợi của chúng ta về loại thuốc đó, nhưng vẫn còn một yếu tố khác quan trọng không kém – đó là giá cả. Nếu bệnh nhân nghe nói giá của một loại thuốc mới (một loại thuốc giảm đau đã được chứng minh hiệu quả) là 2,5 đô Mỹ một liều, thì hầu như tất cả các bệnh nhân đều phản ứng với thuốc rất tích cực. Tuy nhiên, khi họ uống cùng một loại thuốc đó nhưng khi biết rằng giá của nó chỉ có 10 xu một liều, thì chỉ có 50% số bệnh nhân cho biết họ cảm thấy cơn đau được giảm xuống. Thật không thể tin được khi nghe điều này, mặc dù hai viên thuốc có thành phần y như nhau, thì viên thuốc có giá thành cao hơn sẽ hiệu quả hơn viên thuốc có giá thành thấp, đơn giản là do trong tiềm thức, chúng ta trông đợi vào loại thuốc có giá thành cao hơn sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn.

Qua các thí nghiệm của giáo sư Ariely, ông đã kết luận rằng, trong

hầu hết các lĩnh vực của cuộc sống, sự trông đợi không chỉ ảnh hưởng đến những gì chúng ta trải nghiệm mà còn ảnh hưởng đến kết quả thật sự. “Tâm trí nhận được những gì nó trông đợi”, ông nói. Tất cả những gì quan trọng với chúng ta như tình yêu, sức khỏe, hạnh phúc và sự tận hưởng cuộc sống đều chịu tác động bởi sự mong đợi của chính ta về những điều xảy ra trong tương lai. Đây là điều cốt lõi của mặt phải.

VỀ SƠ ĐỒ CHO TƯƠNG LAI

Khu vực phòng cách ly của bệnh viện có vẻ không phải là nơi thích hợp để ta trông đợi tìm thấy mặt phải. Càng không thích hợp khi bạn phải chịu đựng những phương pháp điều trị khắc nghiệt hàng tháng trời để rồi cuối cùng được thông báo rằng cuộc sống của bạn “ngàn cân treo sợi tóc”. Tuy vậy, đó lại chính xác là nơi Mike Jetter, một lập trình viên máy tính người Đức đã tìm thấy mặt phải làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của anh.

Câu chuyện bắt đầu vào một buổi sáng sớm của ngày lễ Giáng sinh năm 1989 ở một thị trấn nhỏ tại Starnberg, nước Đức. Mike bị đánh thức bởi một cơn đau dữ dội sau lưng gần khiến anh tắt thở. Vợ anh - cô Bettina - gọi cấp cứu và anh được nhanh chóng đưa đến bệnh viện gần nhất. Sau hàng loạt những xét nghiệm, các bác sĩ phát hiện ra cơn đau của anh là do lá lách phình to. Số lượng bạch huyết cầu của Mike cực kỳ cao, gấp 30 lần so với mức bình thường. Sự việc có vẻ rất nghiêm trọng.

Kết quả là Mike mắc bệnh bạch cầu tủy mạn, một loại bệnh mà tỉ lệ mắc phải là 1 đến 2 trên 100.000 người và thường đòi hỏi những phương pháp chữa trị tiên tiến như hóa trị, dùng thuốc ức chế miễn dịch, cấy ghép tủy xương hoặc tế bào gốc. Mike được tiến hành cấy ghép lần đầu tiên vào tháng hai năm 1991. Anh may mắn có người anh trai Andi có tủy xương hoàn toàn tương thích với anh. Trong một khoảng thời gian, việc điều trị có vẻ mang lại hiệu quả, nhưng đến mùa thu năm 1993, bệnh của Mike tái phát và chưa đầy sáu tháng sau, anh buộc phải làm phẫu thuật cấy ghép tế bào gốc, phương sách cuối cùng lúc bấy giờ.

Mike phải nhập viện lần thứ hai và nằm trong khu vực cách ly, với

viễn cảnh hàng tháng điều trị và hầu như không được liên lạc ra thế giới bên ngoài. Thêm nữa, không ai dám đảm bảo kết quả điều trị. May mắn lắm thì Mike cũng chỉ có 50% cơ hội sống sót thêm mười hai tháng. Đối với nhiều người, hoàn cảnh đầy thử thách này cùng những lời chẩn đoán mù mờ như thế cũng đủ khiến họ suy sụp. Sự hoảng loạn và lo lắng dễ dàng đẩy chúng ta đến mức tự hủy hoại mình. Hơn bao giờ hết, điều cốt yếu lúc này là giữ cho tâm hồn lạc quan, tích cực trong khủng hoảng, đặc biệt là đối với tình trạng của Mike.



Khi gặp Mike Jetter, dù chỉ là hình ảnh qua webcam trên Internet, ai cũng thấy thích anh ngay. Anh có đôi mắt to, xanh thẫm và một nụ cười hấp dẫn, và nhìn anh thật khó biết rằng suốt mười chín năm qua anh đã phải đấu tranh và đương đầu với những khó khăn, thử thách to lớn. Hoàn toàn không có vẻ gì oán giận hay cay đắng trong cách anh nói chuyện, ở Mike luôn toát ra vẻ nhiệt thành với cuộc sống. Anh là người không bận tâm lắm đến những con số thống kê đầy bi quan. Anh nói “Tôi nghĩ tôi luôn là một người tích cực và vợ tôi - Bettina - cũng vậy.” Vào khoảng thời gian khi Mike nhận được tin anh mắc bệnh bạch cầu tủy mạn, lúc đó chưa có mạng Internet nên Mike và vợ anh không truy cập được nhiều thông tin như chúng ta ngày nay. “Tính ra đây lại là điều tốt, nhờ vậy chúng tôi không bị những thông tin tiêu cực bủa vây. Chúng tôi để các bác sĩ tiến hành những phương pháp điều trị, đồng thời chúng tôi cũng tìm kiếm các phương pháp khác có thể giúp ích thêm như chế độ dinh dưỡng, xoa bóp, ngồi thiền và những gì có lợi cho tâm trí và tinh thần. Chúng tôi luôn nhìn về phía trước và lên kế hoạch cho một cuộc sống mới và tôi nghĩ điều này đóng vai trò quan trọng giúp mọi thứ diễn ra tốt đẹp.”

Ngay từ đợt chữa trị đầu tiên trước đó ba năm, Mike biết mình cần tìm một thú vui nào đó trong suốt nhiều tháng ở bệnh viện. “Người ta nói rằng tôi chỉ có 50% cơ hội sống sót trong 12 tháng tới”, anh nói, “Tôi cũng biết từ đợt chữa trị đầu tiên là mình cần phải vượt qua vấn đề về tâm lý.”

“Tôi ở trong một căn phòng nhỏ ở bệnh viện, mọi người cứ ra vào

liên tục, mặc trang phục giải phẫu, đeo khẩu trang và găng tay, tôi biết cảnh này sẽ lặp đi lặp lại trong nhiều tháng. Tôi cần tìm một điều gì đó để giữ cho đầu óc tập trung, để quên đi căn bệnh bạch cầu cùng quá trình chữa trị, và tất cả mọi cảnh tượng đang diễn ra quanh tôi.”

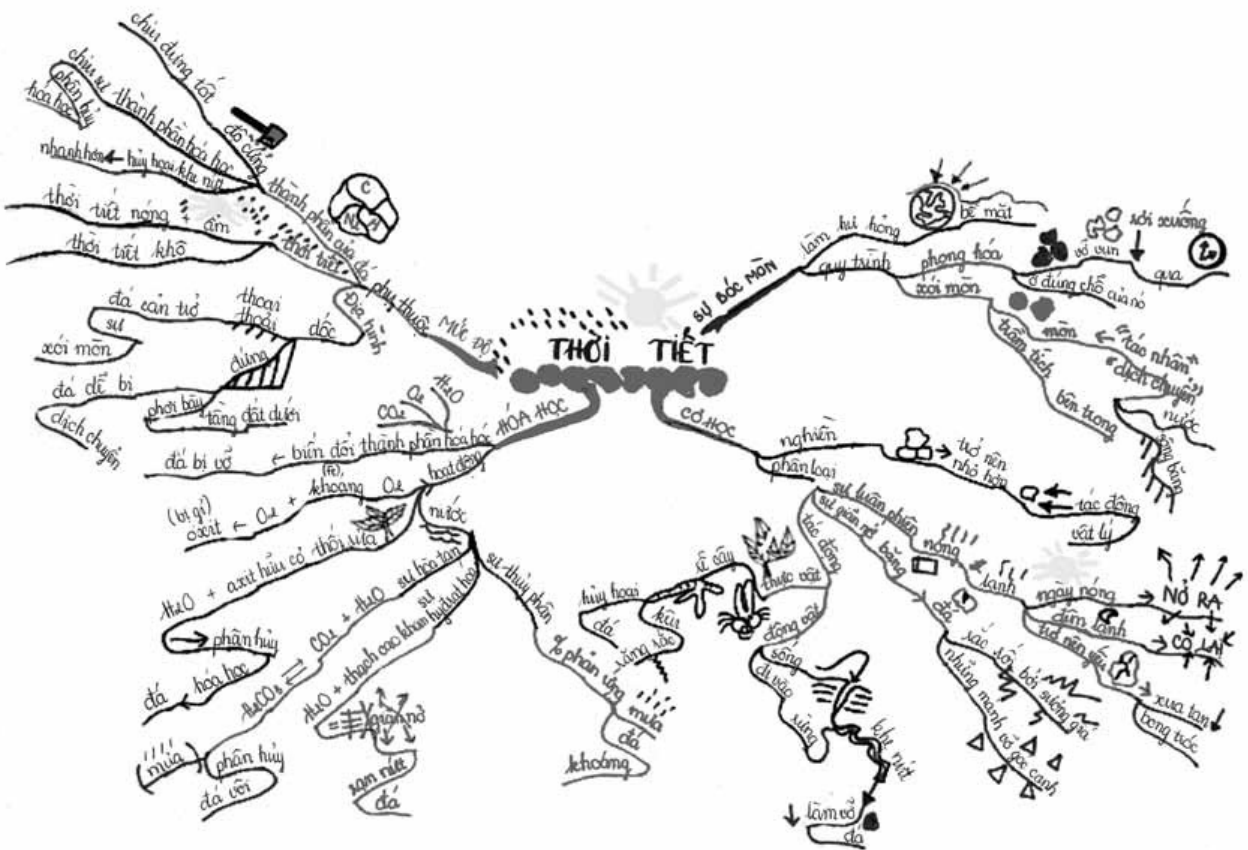
Là một lập trình viên máy tính, Mike nghĩ đến việc bắt tay vào làm một dự án phát triển phần mềm mới. Bất cứ ai từng ngồi trước máy tính đều biết rằng thời gian trôi qua nhanh như thế nào và ta rất dễ đắm chìm vào bất cứ việc gì ta đang làm. Ngồi viết chương trình còn cuốn hút hơn nữa. Vào lúc đó, thế giới xung quanh bạn như mờ dần. Chỉ còn bạn và màn hình máy tính.

Dự án Mike quyết định bắt tay vào làm là “Vẽ Sơ Đồ Tư Duy” (mind-mapping). Vẽ Sơ Đồ Tư Duy là một kỹ thuật tổng hợp lại suy nghĩ của mình dưới dạng sơ đồ trên một tờ giấy. Sơ Đồ Tư Duy là một biểu đồ trong đó từ ngữ, ý tưởng, công việc và những thứ khác được kết nối xung quanh một từ ngữ hay một ý tưởng trung tâm. Nó được dùng để phát triển và hệ thống hóa các ý tưởng, và Sơ Đồ Tư Duy đã chứng tỏ là một trợ thủ đắc lực trong việc học, tổ chức, giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định.

Người vẽ Sơ Đồ Tư Duy bắt đầu với một tờ giấy trắng và ghi lên đó chủ đề hoặc ý tưởng chủ đạo. Chủ đề hoặc ý tưởng này có thể được diễn đạt bằng từ ngữ hay hình ảnh, và được đặt trong một vòng tròn ngay chính giữa trang giấy. Sau đó, người ta phát triển cấu trúc này bằng cách vẽ các nhánh từ chủ đề trung tâm và điền vào các ý tưởng hoặc yếu tố liên quan. Các nhánh xa hơn có thể được thêm vào để dẫn tới các chủ đề phụ và các khái niệm nhỏ cho đến khi cấu trúc được hoàn thành và trông như một mạng nhện với tất cả các mục liên kết trực tiếp hoặc gián tiếp đến chủ đề trung tâm. Nhờ vậy, tất cả các yếu tố của Sơ Đồ Tư Duy được sắp xếp trực quan dựa trên mức độ quan trọng của các khái niệm và chủ đề, từ đó chúng được phân loại theo các nhóm, nhánh hoặc các khu vực khác nhau. Việc trình bày ý tưởng bằng Sơ Đồ Tư Duy khuyến khích xu hướng động não không theo đường lối thông thường, giúp bạn nghĩ ra các ý tưởng mới hiệu quả hơn cách thức ghi chú theo hệ thống, sắp xếp theo thứ bậc. Để tìm hiểu thêm về Sơ Đồ Tư Duy, bạn có thể tìm đọc quyển sách *Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!*.

Khi Mike Jetter trở lại bệnh viện vào năm 1994, anh đã hiểu rất rõ về những lợi ích mà việc vẽ Sơ Đồ Tư Duy mang lại, bản thân anh

cũng thường xuyên dùng nó trong công việc. Nhưng, là một lập trình viên máy tính, anh cũng nhận thức được những hạn chế của Sơ Đồ Tư Duy. Anh nói “Người ta có thể tha hồ sáng tạo với viết màu và bút chì màu, nhưng khi bạn vẽ trên giấy, thì chỉ được một lần. Bạn không thể thật sự phát triển nó. Bạn không thể chia sẻ nó.” Mike nảy ra ý tưởng đưa quá trình vẽ Sơ Đồ Tư Duy vào một phần mềm cho phép người dùng nâng nó lên một cấp độ khác. Trên máy vi tính, người ta có thể di chuyển các ý tưởng một cách dễ dàng và còn có thể bổ sung, điều chỉnh, in ra giấy và chia sẻ sơ đồ.



Mỗi ngày, Mike dành cho dự án mới của mình từ 5 đến 6 tiếng, ngay trong căn phòng nhỏ ở bệnh viện, xen kẽ những đợt điều trị. Anh nhớ lại, “Ban đầu, đó chỉ là một trò tiêu khiển, nó làm cho tôi không còn nghĩ ngợi về những gì đang xảy đến với mình nữa.”

Tuy nhiên, đến ngày xuất viện, anh đã hoàn thành phiên bản đầu tiên của chương trình vẽ Sơ Đồ Tư Duy cho người dùng máy tính. Đó là một phần mềm độc đáo có tên là Mindman (về sau được đổi tên thành MindManager).

Ngày nay, phần mềm MindManager được hơn một triệu người trên khắp thế giới tin dùng, có cả các tập đoàn cấp quốc tế; và công ty Mindjet do Mike và Bettina thành lập đã trở thành một doanh nghiệp toàn cầu với một chuỗi các văn phòng đại diện ở Châu Á, Châu Mỹ và Châu Âu. Điều đáng nói hơn cả phần mềm và công việc kinh doanh mà Mike tạo ra chính là cách Mike chống chọi với căn bệnh bạch cầu và mang đến những thay đổi sâu sắc cho cả anh và Bettina. Mike nói “Trước khi tôi mắc bệnh, chúng tôi sống nhưng không nhận ra mình đang sống. Còn bây giờ, chúng tôi hiểu rõ những gì mình làm và quan tâm hơn về cách chúng tôi sử dụng quỹ thời gian của mình và với những ai.”

Tôi nhận thấy quan điểm này có ở tất cả những người khác mà tôi liên hệ, những người tìm ra được mặt phải. Rhonda Byrne, tác giả và là người tạo nên tác phẩm Bí Mật đã nói rằng, “Tôi đã từng tồn tại ngày qua ngày. Cuộc sống chỉ như một điều gì đó xảy đến với tôi.” Chỉ sau khi cô rơi xuống vực thẳm cuộc đời và ý tưởng hình thành tác phẩm Bí Mật chợt đến, cô bỗng nhận ra sự thay đổi sâu sắc. Khi được phỏng vấn về điều này, cô chia sẻ rằng từ khi cô khám phá ra Bí Mật, “Cuộc sống diễn ra thông qua tôi hơn là đến với tôi.”

Bất kể thất bại lần thứ tư vào năm 2003 khi Mike cần một cuộc cấy ghép tủy khác, cả anh và Bettina vẫn tin rằng nhờ bệnh tình của anh mà cuộc sống của hai người đã có nhiều chuyển biến tích cực. Phần mềm của Mike trở nên cực kỳ thông dụng. Rất nhiều người dùng phản hồi rằng chương trình này làm thay đổi cách làm việc của họ, điều đó đã đặt nền móng cho việc kinh doanh của Mike và Bettina tại Sausalito, ngoại ô San Francisco vào năm 1998. Mike nói “Không còn nghi ngờ gì nữa, chính căn bệnh của tôi là bàn đạp cho công việc kinh doanh lẫn những thay đổi trong cuộc sống cá nhân của chúng tôi. Nếu không trải qua căn bệnh này, chúng tôi đã không thể tận hưởng cuộc sống như ngày hôm nay và chắc cũng không sống tại Mỹ.”

“Tôi tin rằng mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân của nó”, anh tiếp tục. “Tôi không tin đó là sự trùng hợp. Đôi khi bạn phải chịu đựng hoặc mất đi một điều gì đó trước khi bạn tìm ra sứ mệnh hay mục đích sống của mình.”

Chính căn bệnh của Mike đã đưa anh và vợ anh xích lại gần nhau hơn. Anh nói “Có rất nhiều việc tốn thời gian mà bạn cần người giúp

đỡ trong và sau quá trình điều trị. Bettina luôn ở cạnh tôi. Tôi không nghĩ mình có thể vượt qua nếu không có cô ấy.”

Hiện tại, Mike và Bettina sống với nhau tại Corte Madera, 15 dặm về phía Bắc của San Francisco. Họ đã rời bỏ công việc điều hành kinh doanh cách đây vài năm. Mike viết về chặng đường đã qua của mình và những bài học anh rút ra được trong quyển sách mang tên *The Cancer Code* (Mật Mã Của Căn Bệnh Ung Thư). Câu chuyện của anh và sự hiểu biết mà anh đúc kết được từ căn bệnh đã giúp đỡ và truyền cảm ứng cho những người khác đang chịu đựng bệnh ung thư. Một phần số tiền thu được từ việc bán sách của anh dùng để hỗ trợ những bệnh nhân ung thư và gia đình họ, đội ngũ y tế và các nhà nghiên cứu trong cuộc chiến chống lại căn bệnh bạch cầu.

Nhìn lại khoảng thời gian bệnh tật triền miên của anh, Mike và Bettina giờ đây đã thấy được mặt phải. Mike nói, “Cuộc chiến chống lại bệnh ung thư đã biến đổi cuộc sống chúng tôi, giúp chúng tôi hiểu được ý nghĩa thật sự của thành công.” Anh lặp lại lời của Albert Schweitzer: “Chúng ta biết rằng thành công không phải là chìa khóa của hạnh phúc. Hạnh phúc mới là chìa khóa của thành công.”

Đúc kết lại 19 năm qua, Mike nói, “Đôi khi, thông qua nỗi đau, bạn trở thành một con người khác và tìm thấy một cuộc sống mới ý nghĩa hơn. Tôi nghĩ, với trường hợp của tôi, đã có rất nhiều thay đổi tích cực khơi nguồn từ chính căn bệnh này. Tôi không biết điều gì sẽ đến trong tương lai, nhưng cả Bettina và tôi đều cảm thấy biết ơn những gì mình có và bây giờ chúng tôi sống có mục đích, có ý thức hơn.”

VẤN ĐỀ VỀ SỐ LIỆU THỐNG KÊ

“Một người trung bình có một vú và một tinh hoàn.”

Des McHale

Kể từ khi học môn Toán ứng dụng và Thống kê, tôi luôn cẩn trọng với những giả định dựa trên số liệu thống kê. Đơn giản là vì việc nhào nặn các dữ liệu này cho phù hợp với giả định của ta là quá dễ dàng, và thậm chí việc bị cuốn theo những con số còn dễ dàng hơn. Lấy ví dụ,

nếu 99% người mắc bệnh ung thư thường hay ăn đậu rang thì không có nghĩa là đậu rang gây ra ung thư. Nếu ta nghe rằng mức lương trung bình tại Anh là 23.000 bảng, điều đó không có nghĩa là nếu lương của bạn chưa đến 23.000 bảng thì bạn không giàu có bằng phần lớn những người làm việc ở Anh. Nếu bạn lấy ra một nhóm mười người, chín người trong số họ có thu nhập 15.000 bảng và người thứ mười có thu nhập 80.000 bảng, thì thu nhập bình quân sẽ là 23.000 bảng, nhưng rõ ràng là 9/10 người có thu nhập thấp hơn con số thống kê trung bình một cách đáng kể.

Một lỗi mà chúng ta thường mắc phải là đưa ra những quyết định quan trọng chỉ dựa trên số liệu thống kê, bởi thống kê không khác gì thứ chất dẻo có thể uốn nắn được. Ngoài ra, quan trọng hơn, số liệu thống kê không bao giờ có thể bao gồm được tính chất con người. Ví dụ như, tôi đã từng nghe một vài vị phụ huynh nói với con họ rằng không nên theo đuổi một nghề nghiệp nào đó, diễn viên chẳng hạn, nếu chúng không muốn phải làm bồi bàn suốt đời vì “Diễn viên là nghề có tính cạnh tranh cực kỳ cao. Chỉ một phần trăm rất nhỏ những người muốn trở thành diễn viên đạt được những thành công nhỏ nhoi. Hãy cân nhắc làm điều gì đó thực tế hơn.” Theo ý các bậc phụ huynh thì “thực tế” ở đây có nghĩa là một nghề nghiệp dễ dàng và ổn định. Những công việc như kế toán hoặc hành chính văn phòng sẽ thích hợp hơn.

Thật ra điều mà các bậc cha mẹ đó muốn nói với con cái họ là nên thực hiện một trong những quyết định quan trọng nhất cuộc đời mình dựa trên những số liệu thống kê, nhắm đến cơ hội tốt nhất để tìm được việc làm hơn là những gì chúng đam mê hoặc có năng khiếu. Thú thật là, với những người ảo tưởng về tài năng của mình như nhiều người thử giọng trong chương trình thi hát trên truyền hình, thì một liều thuốc thực tế đúng là cần thiết. Nhưng câu hỏi đặt ra là liệu có khôn ngoan khi quyết định công việc mình sẽ gắn bó suốt đời dựa trên những số liệu thống kê. Thay vào đó, tôi tin rằng, bạn nên tìm kiếm một công việc mình yêu thích, đam mê và tận hưởng. Thế giới này sẽ thiết thòi biết chừng nào nếu Thomas Edison buộc mình vào nghề gửi điện tín cả đời chỉ vì những nhà phát minh có tham vọng nhất thường không kiếm được nhiều tiền? Điều gì sẽ xảy ra nếu John Lennon nghe lời mẹ ông, bà Julia, người đã nói với ông rằng “Học guitar cũng tốt thôi, John, nhưng con sẽ không bao giờ sống được bằng nghề đó”?

Số liệu thống kê có thể cướp đi ước mơ của con người, và trong y khoa, nó còn có thể cướp đi cuộc sống của họ. Những gì chúng ta trông đợi sẽ ảnh hưởng đến kết quả, và nếu ta trông đợi tiêu cực, ta sẽ nhận được kết quả tiêu cực. Khi chúng ta nghe rằng theo thống kê, chỉ có 1/10 cơ hội sống được đến 5 năm, có nghĩa là theo lịch sử, chỉ một trong số mười người mắc phải căn bệnh cụ thể này sống được lâu hơn 5 năm. Điều mà những con số này không tính đến chính là thể chất của những người nhiễm bệnh.

CƯỜI NHẠO SỐ LIỆU THỐNG KÊ

“Đừng đặt niềm tin vào những gì số liệu thống kê thể hiện, cho đến khi bạn đã suy xét cẩn thận những gì nó không thể hiện.”

William W. Watt

Vào giữa thập niên 60, tác giả và người đấu tranh vì hòa bình Norman Cousins được chẩn đoán mắc bệnh Marie-Strumpell (viêm cột sống dính khớp), một chứng viêm khớp kinh niên, đau nhức gây viêm tấy và thoái hóa các mô liên kết trong xương sống. Con đau mà Cousins chịu đựng nghiêm trọng đến mức khiến ông lo lắng nên ông đến gặp trực tiếp bác sĩ của mình để hỏi về bệnh tình và cơ hội hồi phục hoàn toàn của ông.

“Bác sĩ đã thẳng thắn với tôi”, Cousins viết, “và thừa nhận rằng một trong các chuyên gia cho ông ấy biết rằng cơ hội của tôi là 1/500. Chuyên gia đó cũng thú nhận rằng bản thân ông ấy chưa từng chứng kiến bất cứ ai hồi phục hoàn toàn sau tình trạng như thế này”.

“Tất cả điều này khiến tôi suy nghĩ rất nhiều. Trước đó, tôi sẵn sàng phó mặc cho bác sĩ về bệnh trạng của mình. Nhưng bây giờ, tôi thấy mình buộc phải làm một điều gì đó. Rõ ràng, nếu tôi muốn trở thành một trong 500 trường hợp, thì tôi không được đơn thuần là một người quan sát thụ động.”

Bởi các bác sĩ không mang lại hy vọng thật sự nào cho ông, Cousins phải tự mình hành động. Theo ông được biết, bệnh viêm đốt sống thường xảy đến do ngộ độc kim loại nặng hoặc do nhiễm khuẩn cầu chuỗi. Cousins nghĩ về các chuỗi sự kiện dẫn tới căn bệnh của



ông. Ông đã dẫn đầu một phái đoàn Mỹ đến Mat-xơ-va và nghỉ lại khách sạn gần sân bay. Khách sạn có một công trình xây dựng lớn đang thi công, hàng đêm một đoàn xe tải động cơ diesel chuyển vật liệu tới và mang chất thải đi đổ. Cousins nhớ lại, lúc ấy là vào mùa hè, ông để cửa sổ mở khi ngủ và mỗi sáng thức giấc ông đều cảm thấy buồn nôn. Vào ngày cuối cùng, một chiếc xe quay đầu trên đường và hướng ống xả thẳng vào phòng Cousins, căn phòng ngập ngụa khói. Nhớ lại sự kiện đó, ông đoán nguyên nhân bệnh có thể là do ông tiếp xúc với khói độc trong thời gian ông nghỉ tại khách sạn.

Nhưng có một điều làm ông băn khoăn về lập luận của mình; đó là vợ của Cousins cũng ở với ông trong cùng chuyến đi đó, nhưng bà vẫn khỏe. Nếu nguyên nhân là khói thải thì tại sao bà ấy không bị nhiễm độc như ông? Vậy chỉ có thể là một trong hai lý do: hoặc ông đặc biệt dị ứng với khói thải, hoặc – theo Cousins thì nhiều khả năng là thủ phạm – ông mắc chứng suy tuyến thượng thận và hậu quả là hệ thống miễn dịch của ông bị suy giảm, nghĩa là khả năng chống lại khói độc của cơ thể ông cũng giảm theo. Chuyến đi đó trở nên cực kỳ khó chịu. Chuyến đi kéo dài cộng thêm hàng loạt các yếu tố khác khiến Cousins lo lắng và căng thẳng. Mọi chuyện dâng đến cực điểm khi ông lên chuyến bay trở về nhà. Máy bay chật kín khách và đó là một chuyến đi dài, mệt mỏi. Ngay khi máy bay vừa đáp xuống New York, Cousins bắt đầu cảm thấy khó chịu từ trong xương tủy. Một tuần sau, ông nhập viện.

Khi xem xét lại những triệu chứng khởi bệnh, Cousins lập luận với chính mình: “Nếu những cảm xúc tiêu cực do căng thẳng và lo lắng gây ra những biến đổi sinh hóa bất lợi cho cơ thể, thì liệu những cảm xúc tích cực có mang đến những biến đổi sinh hóa có lợi hay không?” Từ suy nghĩ này, ông hình thành một liệu pháp nhằm đạt được những cảm xúc tích cực và bàn bạc kế hoạch này với bác sĩ của ông. Ông sẽ ngưng dùng tất cả các loại thuốc giảm đau (vì chúng có thể làm tổn hại đến tuyến thượng thận), và thay vào đó ông dùng một lượng lớn vitamin C (vì theo như những báo cáo y tế mà ông đã đọc, các bệnh về collagen có liên quan tới sự suy giảm vitamin C). Quan trọng hơn cả, ông sẽ tập trung tâm trí vào những cảm xúc tích cực

như hy vọng, yêu thương, chung thủy và vui vẻ. Do chẳng dễ dàng gì để cười khi bị hành hạ bởi những cơn đau và phải chịu đựng chứng bệnh nan y đang hủy hoại mình, Cousins đã thử một việc mà chưa ai nghĩ tới, ông mua phim hài về xem.

Trong số những phim ông ưa thích nhất có Marx Brothers (Anh Em Nhà Marx) và chương trình truyền hình Candid Camera, một chương trình nguyên bản về những trò chơi khăm, trong đó công chúng bị bẫy vào những tình huống hài hước bất ngờ và nhà đài quay lén. Một trong những trò chơi khăm đáng nhớ nhất là một hộp thư thoại đặt giữa đường đông đúc, nó phát ra tiếng và nói chuyện với khách bộ hành; rồi một tấm bảng “Nhà vệ sinh” được dán lên cửa tủ đựng ly tách trong một tòa nhà văn phòng. Sự bối rối của nhân vật và phản ứng tiếp theo của họ khiến người xem cười sặc sụa. “Tôi khám phá ra rằng 10 phút cười sảng khoái có tác dụng gây tê và đem đến cho tôi ít nhất hai tiếng ngủ ngon, không đau đớn”, Cousins viết. “Khi tác dụng giảm đau của những trận cười tan đi, chúng tôi lại bật máy chiếu phim, và thường là nó mang đến một khoảng thời gian không đau đớn khác. Hơn nữa, xét nghiệm máu cho thấy bệnh trạng của Cousins tiến triển tốt, từng chút một, sau mỗi trận cười. Đây là một bằng chứng về tác dụng sinh hóa, chứ không chỉ về mặt tâm lý. Và câu nói của Solomon thật sự uyên thâm, “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.”

Phấn chấn trước sự tiến triển của mình, Cousins thực hiện một bước tiến xa khác để phục hồi. Ông bàn bạc với bác sĩ về kế hoạch thứ hai của mình, và một lần nữa bác sĩ của ông hoàn toàn ủng hộ, vậy là ông xuất viện và ở trong một phòng khách sạn. Ngoài việc tiết kiệm được hai phần ba chi phí, Cousins nói những lợi ích có được là “không kể xiết”, ông có thời gian tĩnh dưỡng, không bị ai quấy rầy giấc ngủ, không còn bị đánh thức vì tới giờ tắm, giờ ăn, giờ uống thuốc, thay ra trải giường hoặc giờ kiểm tra của các bác sĩ thực tập. Ông tha hồ ăn thức ăn tươi ngon, giàu chất dinh dưỡng và được truyền một lượng lớn vitamin nhỏ giọt vào tĩnh mạch, điều mà ông tin là có thể giúp ích được ông.

Chậm mà chắc, ông dần dần hồi phục. Kế hoạch của ông giúp ông không còn lệ thuộc vào thuốc. Cousins có thể sống sót mà không cần bất cứ viên thuốc giảm đau hay thuốc ngủ nào trước sự kinh ngạc của bác sĩ điều trị. Xét nghiệm máu cho thấy tốc độ lắng hồng cầu (một tiêu chí thể hiện mức độ nghiêm trọng của bệnh) đang giảm đáng kể

từng ngày. Ông bớt sốt và mạch cũng trở về bình thường. Ông biết rằng kế hoạch của mình hiệu quả. Norman Cousins đã đánh bại những khó khăn để tiếp tục sống.

Những nghiên cứu sau đó cho thấy, qua căn bệnh của mình, Norman Cousins tìm ra một điều mà ngành y học đã hoàn toàn bỏ quên trong công cuộc tìm kiếm thuốc chữa bệnh. Tiếng cười đã được chứng minh là phương thuốc hiệu nghiệm giúp tăng cường hô hấp và nhịp thở, làm dịu cơn đau, giúp giảm căng thẳng, lo lắng và áp lực, làm giảm mức độ trầm cảm, cảm giác cô đơn hay tức giận, và cải thiện chức năng thần kinh (sự tỉnh táo, tính sáng tạo và trí nhớ). Thật ra, chính người sáng lập chương trình Candid Camera, một người đàn ông tên Allen Funt, đã cảm thấy hứng thú và ấn tượng bởi sức mạnh chữa bệnh của tiếng cười đến nỗi anh lập ra chương trình Laughter Therapy (Liệu Pháp Nụ Cười) cùng một tổ chức cá nhân phi lợi nhuận mà người chủ nhiệm chương trình hướng tới việc “mang đến nụ cười, niềm vui sướng và hy vọng là vài lợi ích điều trị cho những người mắc bệnh trầm kha”.

Sự hồi phục của Cousins, dưới bất kỳ góc độ nào, cũng hết sức khác thường và là cột mốc quan trọng trong cuộc đời ông. Quyển sách Phân Tích Về Một Chứng Bệnh của ông đã trở thành tác phẩm bán chạy hàng đầu trên khắp thế giới, và là nguồn cảm hứng cho những nghiên cứu tiếp theo về hiệu quả chữa bệnh của tiếng cười. Ông còn viết một số quyển sách khác như Human Options (Những Lựa Chọn của Con người) và The Biology of Hope (Bản Chất của Hy Vọng) và sau này ông làm trợ giảng cho bộ môn Tính nhân văn trong Y học của Đại học Y bang California, nơi ông nghiên cứu về những phản ứng sinh hóa trong cảm xúc con người.

Norman Cousins đã tìm thấy mặt phải thông qua căn bệnh mà các bác sĩ cho là một trận chiến vô vọng để cứu sống chính mình. Qua những nỗ lực của bản thân, ông đã làm nổi bật hiệu quả trị liệu của những cảm xúc tích cực và mở ra khả năng biến nó thành một phương pháp y học chính thống. Bên cạnh việc khám phá sức mạnh chữa bệnh của tiếng cười và những cảm xúc tích cực đối với sức khỏe chúng ta, Cousins còn để lại một bài học quan trọng cho bất cứ ai đang phải đối mặt với những chẩn đoán bi quan, và đây cũng chính là bài học bản năng mà những người lạc quan như Mike Jetter từng nhận ra, đó là, mặc dù số liệu thống kê y học có thể tiết lộ những hiểu biết sâu rộng về bản chất của một căn bệnh, nhưng chúng ta đừng

nên để những số liệu tiêu cực ấy gây hoang mang cho hy vọng hồi phục của chính mình. Một khía cạnh mà các số liệu thống kê không thể tính đến là hoàn cảnh và bản chất của mỗi cá nhân, và thành công hay thất bại trong việc vượt qua bất cứ nghịch cảnh nào cũng được khẳng định bởi cá nhân hơn là bất kỳ con số thống kê nào.

Nhận xét về toàn bộ trải nghiệm đã khiến ông thay đổi và bài học mà ông có được từ trải nghiệm đó, Norman Cousins viết: “Tôi đã học được rằng đừng bao giờ đánh giá thấp khả năng phục hồi trí tuệ cũng như thể chất của con người – ngay cả trong những viễn cảnh xem ra tồi tệ nhất. Sức sống có lẽ là sức mạnh mà chúng ta còn hiểu biết mơ hồ nhất trên trái đất này.”

KIỂM TRA MỨC ĐỘ LẠC QUAN

“Đối với tôi, tôi là một người lạc quan – dường như tôi không cần điều gì hơn thế nữa.”

Winston Churchill, 1874 – 1965

Điều gì đã khiến những người như Norman Cousins và Mike Jetter, cả những nhân vật mà ta đã gặp trong Phần Một của quyển sách này, có thể duy trì sự tích cực khi phải đối mặt với những hoàn cảnh quá sức éo le như vậy? Bất kể cuộc sống xô đẩy như thế nào, họ vẫn luôn giữ vững niềm tin vào tương lai, họ trông đợi kết quả tốt đẹp và họ thường nhận được kết quả tốt đẹp. Nhưng điều gì khiến con người ta lạc quan? Phải chăng tính lạc quan được kết nối trong chúng ta thông qua gen di truyền? Hay đó là thứ mà ta có được nhờ học hỏi? Quan trọng hơn cả, trong quá trình xem xét cách thức mà tính lạc quan và những suy nghĩ tích cực hình thành nên cuộc sống chúng ta, cụ thể hơn, là bằng cách nào mà nó có thể giúp ta vượt qua khó khăn để tìm ra mặt phải ngay cả trong nghịch cảnh, thì chúng ta phải đặt ra câu hỏi “Mình có thể học cách để trở nên lạc quan hơn không?”

Trước khi tìm ra lời đáp cho những câu hỏi này, bài trắc nghiệm mức độ lạc quan và bi quan của bạn dưới đây có thể khá thú vị. Các khoa tâm lý của nhiều trường đại học trên toàn thế giới dùng bảng câu hỏi ngắn gọn và đơn giản đến mức đáng kinh ngạc này để đo lường tính lạc quan. Bảng câu hỏi sau đây sẽ giúp bạn thật sự biết

mình lạc quan hay bi quan đến mức nào.

Trước khi bạn bắt đầu làm bài kiểm tra, hãy nhớ rằng không có câu trả lời nào “đúng” hay “sai”. Hãy thành thật và chính xác hết mức có thể trong khi trả lời từng câu hỏi, và hãy trả lời dựa trên cảm xúc của riêng bạn, hơn là cố gắng đưa ra câu trả lời mà bạn nghĩ mình nên chọn, nếu không bạn chỉ tốn thời gian vô ích.

Trong mỗi câu hỏi, bạn có thể chọn một trong năm phương án trả lời thích hợp, mỗi phương án ứng với một giá trị số:

Hoàn toàn đồng ý	= 4
Đồng ý	= 3
Trung dung	= 2
Không đồng ý	= 1
Hoàn toàn không đồng ý	= 0

1. Ngay cả khi mọi việc dường như khó khăn và không theo ý mình, tôi vẫn tin rằng mọi việc đều có khuynh hướng trở nên tốt nhất.
2. Tôi có nhiều kế hoạch cho tương lai.
3. Khi bị căng thẳng, tôi dễ dàng tìm được cách thư giãn và nghỉ ngơi.
4. Nếu một việc có khả năng bị trục trặc, thì nó sẽ bị trục trặc.
5. Tôi mong đợi những điều tốt lành xảy đến với mình hơn là những điều xấu.
6. Tôi thích dành thời gian cho bạn bè.
7. Tôi luôn có việc để làm.
8. Tôi thường mong chờ kết quả tệ hại nhất. Nhờ đó, tôi không bao giờ bị thất vọng.
9. Tôi hiếm khi buồn phiền khi mọi thứ không suôn sẻ.
10. Tôi không có khuynh hướng mong đợi những điều tốt đẹp sẽ đến với mình.
11. Tôi không trông đợi nhiều vào tương lai.
12. Khi tôi thức giấc vào buổi sáng, tôi rất phấn chấn bắt đầu một ngày mới.

Sau khi trả lời hết 12 câu hỏi, bạn sẽ có những con số ứng với từng câu trả lời của bạn. Hãy bỏ qua những câu trả lời cho các câu hỏi số 3, 6, 7 và 9. Những câu hỏi này không liên quan, chúng chỉ được

đưa vào nhằm mục đích gây xao lãng và để tách biệt những câu hỏi khác. Bây giờ hãy đảo ngược những giá trị số bạn đưa ra cho các câu hỏi số 4, 8, 10 và 11 (tức là “Hoàn toàn đồng ý” bây giờ sẽ là số “0” và “Hoàn toàn không đồng ý” sẽ là số “4”), bởi vì những câu hỏi này được diễn đạt theo lối tiêu cực. Cuối cùng, hãy cộng tổng điểm của mình, bạn sẽ có một số trong khoảng từ 0 đến 32.

SỐ ĐIỂM ĐO MỨC ĐỘ LẠC QUAN CỦA BẠN NÓI LÊN ĐIỀU GÌ?

Điểm của bạn càng cao thì bạn càng có vẻ là người lạc quan. Điểm cao nhất là 32, và điểm trung bình là 16, điều này có nghĩa là nếu số điểm của bạn cao hơn 16, bạn được xem là người lạc quan và nếu điểm của bạn thấp hơn 16, bạn có xu hướng bi quan. Nhưng chỉ số trung bình cho những bài kiểm tra tương tự có thể biến đổi dựa trên các dạng người được kiểm tra. Theo đó, nói một cách chắc chắn, điểm số trên 20 thể hiện tính lạc quan cao và trên 28 cho thấy một người cực kỳ lạc quan; ngược lại số điểm thấp hơn 12 thể hiện cái nhìn bi quan và nếu thấp hơn 6 cho thấy một người cực kỳ bi quan.

Từ những gì chúng ta học được ở Phần Một về mức độ ảnh hưởng của tính lạc quan lên cuộc sống của chúng ta, bạn có thể cảm thấy vui nếu điểm của bạn trên 20, hoặc bạn sẽ thất vọng một chút nếu điểm của bạn rơi vào mức thấp. Tuy nhiên, đây chỉ là một chỉ số thô sơ về mức độ lạc quan bạn có hoặc không trong ngày hôm nay. Ngày mai lại là một ngày khác, và như những gì chúng ta thấy, tính lạc quan không nhất thiết là một điều gì đó sắp đặt sẵn trong cuộc sống. Như mọi thứ khác trên thế giới, nó có thể và thật sự thay đổi, và điều thú vị nhất chính là: bạn có thể thay đổi nó.

SỰ LẠC QUAN TỪ ĐÂU TỚI?

Nhiều nhà tâm lý học đã từng tin (một số đến nay vẫn còn tin) rằng tính lạc quan phần lớn là “không thay đổi được”. Nó đã được xác định từ trước, một đặc điểm do di truyền hoặc do ta có được (hoặc không có được) từ thuở ấu thơ. Một cuộc nghiên cứu những cặp sinh đôi cùng giới tính người Thụy Điển ở độ tuổi trung niên cho thấy yếu

tổ di truyền chi phối đến 25% cảm xúc lạc quan của chúng ta. Điều này đưa ra giả thuyết là có những ảnh hưởng khác trội hơn, hình thành nên cảm xúc lạc quan.

Một vài nhà nghiên cứu tin rằng tính lạc quan phần lớn được hình thành từ thuở ấu thơ. Ví dụ, các nhà nghiên cứu ở Khoa tâm lý học thuộc Đại học Helsinki đã phát hiện ra mức độ lạc quan của chúng ta bị ảnh hưởng vào khoảng từ 3 đến 6 tuổi và tác động lớn nhất đến mức độ lạc quan của trẻ chính là người mẹ.

Những nghiên cứu cho thấy nếu người mẹ nhận thấy con mình là đứa bé có tính khí khó khăn (ví dụ như bà khó quản lý bé được), bà sẽ giữ quan điểm nuôi dạy con “mạnh tay”, và chính phương pháp đó được cho là có ảnh hưởng đến mức độ lạc quan mai sau của đứa trẻ, cả đến lúc trưởng thành.

Hai mươi năm sau cuộc khảo sát đầu tiên về bà mẹ và trẻ em, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những người thuở nhỏ được mẹ của họ nhận định là khó dạy thì khi lớn lên, họ trở thành những người bi quan. Trong vai trò của một người cha, điều này khiến tôi lo lắng. Tại sao tôi không tác động đến các con tôi được như vợ tôi? Tôi tin rằng câu trả lời nhiều khả năng dựa trên thực tế rằng, theo truyền thống, phần lớn thời gian bé ở cạnh mẹ nhiều hơn cha. Những nghiên cứu khác lại cho rằng cả cha lẫn mẹ đều phải chịu trách nhiệm (hoặc có công) trong việc hình thành nên tính cách của con. Kết quả nghiên cứu của họ cho thấy đứa bé lớn lên trở thành người lạc quan hay bi quan là do bé có được hay thiếu vắng sự yêu thương, chấp nhận, thông cảm và thấu hiểu của cả cha lẫn mẹ. Có lẽ, sự ảnh hưởng từ phía người cha xuất phát từ xu hướng phát triển ở xã hội phương Tây, khi cả cha lẫn mẹ đều phải đi làm và chia sẻ thời gian chăm sóc con cái với nhau.

Mặc dù có nhiều bằng chứng cho thấy quá khứ có ảnh hưởng lớn lao trong việc hình thành tính cách của chúng ta, nhưng con người chúng ta trong quá khứ hay hiện tại không nhất thiết sẽ là con người chúng ta trong tương lai. “Thay đổi có khả năng xảy ra”, Giáo sư Carver, một trong những nhà nghiên cứu hàng đầu về tính lạc quan đã phát biểu như vậy, và nhiều nhà tâm lý học lỗi lạc khác cũng đồng ý. Có một lý luận hết sức thuyết phục ủng hộ quan điểm này rằng chúng ta có thể học cách để trở nên lạc quan hơn.

TÍNH TUYỆT VỌNG ĐƯỢC HUẤN LUYỆN

Martin Seligman là một trong những nhà tâm lý học nổi tiếng nhất nước Mỹ hiện nay. Vào năm 1998 ông được bầu làm Chủ tịch Hội các nhà tâm lý học Mỹ (APA) với tổng số phiếu thuận cao nhất trong lịch sử của hội, và trong một thống kê về tài liệu tâm lý học, người ta nhận ra rằng, trong suốt thế kỷ trước, Seligman là một trong 13 nhà tâm lý học được trích dẫn thường xuyên nhất trong phần giới thiệu của các quyển sách tâm lý. Hiện tại, ông là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới về Tâm lý tích cực và Tính lạc quan, nhưng lĩnh vực nghiên cứu đã giúp Seligman trở nên nổi tiếng lại hoàn toàn trái ngược; đó là một học thuyết do ông phát triển trong đó giải thích bằng cách nào và tại sao con người trở nên tin rằng mình bất lực.

Seligman chứng minh rằng con người có thể trở nên suy sụp sau những trải nghiệm lặp đi lặp lại tới điểm họ cảm thấy bị quan cực độ. Các thí nghiệm của Seligman có tính thuyết phục đến mức ông được Cơ Quan Tình báo Trung ương (CIA) mời đến để trình bày về những phát hiện của mình, và theo một số báo cáo cho biết, CIA đã tham khảo các mô hình nghiên cứu của Seligman trong việc phát triển kỹ năng điều tra. Seligman gọi học thuyết của ông là “Tính tuyệt vọng được huấn luyện”.

Tính tuyệt vọng được huấn luyện là một trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng lên cả con người lẫn con vật. Đó là một khuynh hướng nhận thức về những trải nghiệm trong quá khứ theo cách nếu một hoàn cảnh tương tự xảy đến, bạn sẽ tin rằng mình không thể làm gì được trong tình huống đó. Bạn “biết” dù có cố gắng cũng chẳng ích gì vì những kinh nghiệm trong quá khứ đã dạy bạn rằng bạn bất lực không thể xoay chuyển tình thế. Những gì bạn làm trong quá khứ đều không thể thay đổi được gì. Thế là bạn bị thuyết phục rằng mình bất lực, thậm chí bạn chẳng buồn cố gắng để giúp bản thân mình.

Seligman tìm ra học thuyết này từ năm 1967 khi quan sát những con chó trong phòng thí nghiệm. Chúng được chia thành 3 nhóm; những con chó trong nhóm 1 chỉ bị cột chung lại với nhau trong một thời gian rồi thả ra. Những con chó trong nhóm 2 và 3 thì bị điện giật,

khác ở chỗ là những con chó trong nhóm 2 có thể chấm dứt các cú điện giật bằng cách nhấn vào một cái cần gạt (chúng đã được dạy từ trước), trong khi những con chó ở nhóm 3 nhấn vào cần gạt thì không có gì thay đổi. Đối với chúng, các cú điện giật đến ngẫu nhiên và không thể nào thoát được.

Seligman phát hiện rằng những con chó trong nhóm 1 và 2 nhanh chóng hồi phục sau cuộc thí nghiệm, nhưng những con chó ở nhóm 3 thể hiện các triệu chứng trầm cảm lâm sàng. Trong phần hai của cuộc thí nghiệm, một lần nữa mấy con chó lại bị điện giật, nhưng lần này chúng có thể thoát khỏi cơn đau bằng cách nhảy qua một vách ngăn thấp. Các con chó thuộc nhóm 1 và 2 nhanh chóng nhảy qua vách ngăn và hết đau, nhưng hầu hết các con chó ở nhóm 3 không cố gắng làm gì cả. Chúng đã học được từ phần một của cuộc thí nghiệm rằng chúng bất lực, vì vậy chúng không cố gắng tìm cách thoát ra. Chúng trở thành nạn nhân cho các nhà khoa học tra tấn, bởi chúng đã học được từ trước rằng chúng không có khả năng thay đổi bất cứ điều gì, chúng chỉ biết nằm bẹp và rên rỉ.

Tuy nhiên, trong tất cả các thí nghiệm của Seligman với mấy con chó trong những năm cuối thập niên 60, không phải tất cả các con chó trong nhóm 3 đều trở nên tuyệt vọng. Seligman quan sát thấy khoảng 1/3 trong số những con chó đó không bỏ cuộc. Bằng cách nào đó, chúng đã tìm ra sức mạnh từ bên trong để tiếp tục tìm cách thoát khỏi cơn đau mặc dù chúng đã từng bất lực trong các thí nghiệm trước. Sau đó, các cuộc thí nghiệm ít gây khó chịu hơn và nhân văn hơn được tiến hành trên người, Seligman khám phá ra rằng cũng khoảng 1/3 số người tham gia thí nghiệm dường như có khả năng tự bảo vệ mình để không trở nên tuyệt vọng. Họ tiếp tục cố gắng mặc cho những thất bại và cản trở cứ lặp đi lặp lại. 2/3 số người còn lại dễ dàng bỏ cuộc. Qua những trải nghiệm cay đắng của cuộc đời, đa số chúng ta học cách cảm thấy mình bất lực. Họ sẽ tin rằng mình không thể kiểm soát được cuộc đời mình. Seligman nhận thấy cảm giác vô vọng này gắn liền với bệnh trầm cảm và khuynh hướng tự vẫn, và nó còn ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch của chúng ta. Chúng cứ đã cho thấy những người trở nên tuyệt vọng hiếm khi tìm ra mặt phải trong nghịch cảnh.

HỌC CÁCH LẠC QUAN

“Để thay đổi thế giới của mình, bạn phải tin rằng không phải cuộc sống xảy đến với bạn, mà bạn xảy đến với cuộc sống. Bạn không phải là một tấm vải bay phần phật trong gió. Bạn phải chọn trở thành nguyên nhân chứ không phải hệ quả. Bạn phải quyết định làm điều gì đó xảy ra.”

***Daniel R. Castro, Critical Choices That Changes Life
(Những Lựa Chọn Quan Trọng làm Thay Đổi Cuộc Sống)***

Mặt phải của những phát hiện này là sự nhận thức rằng nếu sự tuyệt vọng có thể học được, thì cũng có thể từ bỏ được. Seligman lập luận rằng, nếu con người học được cảm giác bất lực, thì họ cũng học được cách cảm thấy mạnh mẽ. Điều này dẫn tới rất nhiều khám phá tích cực nữa mà Seligman gọi là “Học cách lạc quan”. Theo Seligman, mọi người có “kiểu lý giải” của riêng mình, đó chủ yếu là cách chúng ta giải nghĩa cho những trải nghiệm trong cuộc sống. Những người bi quan cảm thấy họ là nạn nhân của những sự cố và bất lực không thể thay đổi bất cứ điều gì, trong khi những người lạc quan cảm thấy rằng họ có thể tạo nên sự khác biệt, họ tự tin rằng mình có thể tác động lên số phận của mình và mọi việc diễn ra xung quanh mình, và họ không xem mình là nạn nhân của hoàn cảnh. Người lạc quan giải nghĩa lại những trải nghiệm tiêu cực theo cách có thể giúp họ tiến lên, học hỏi và trưởng thành từ trải nghiệm; còn người bi quan, nếu được phép, họ chỉ nằm dài và than thở như những con chó tội nghiệp trong thí nghiệm của Seligman.

Seligman khám phá rằng kiểu lý giải lạc quan có ảnh hưởng tích cực lên sức khỏe chúng ta và giúp chúng ta chống lại những cảm xúc vô vọng hay trầm uất. Đây cũng là điều mà các nhà khoa học khác phát hiện ra, như đã được nhắc tới trong Phần Một. Tuy nhiên, đóng góp thật sự của Seligman là việc ông khám phá ra tính lạc quan không bền vững và không cố định. Ông chứng minh rằng tuy “kiểu lý giải” của một người có thể được hình thành từ lúc sinh ra hay từ thời thơ ấu nhưng vẫn thay đổi được; chúng ta có thể học cách trở nên lạc quan.

Những người lạc quan có niềm tin và cách tiếp cận cuộc sống, về căn bản, khác với những người còn lại. Họ tin rằng cuộc sống của họ không bị kiểm soát bởi số mệnh. Những người lạc quan chịu trách nhiệm cho tương lai của mình. Đây là lý do tại sao họ có khuynh hướng hành động và phản ứng khác với người khác trong những

hoàn cảnh khó khăn, và cũng là lý do tại sao họ luôn tìm được mặt phải khi đối mặt với những trắc trở hay thất bại.

Ví dụ, Seligman khám phá ra rằng người lạc quan vun đắp lối sống lành mạnh, đi tìm sự chẩn đoán và tìm hiểu những phương pháp điều trị sẵn có khi họ cảm thấy không khỏe trong người, chứ không ngồi yên và làm theo chỉ dẫn của bác sĩ. Người lạc quan hành động để tránh những tình huống hiểm nguy hay tiêu cực, và nếu mọi chuyện không diễn ra suôn sẻ, họ sẽ làm bất cứ điều gì để khắc phục nó. Sự tự tin của họ giúp họ không dễ dàng bỏ cuộc. Họ liên tục cố gắng, ngay cả trong những thời điểm khó khăn. Nếu vấn đề không thể được giải quyết, người lạc quan theo bản năng sẽ biết cách lý giải lại tình hình nhằm đạt được kết quả tốt nhất; họ lên kế hoạch cho tương lai và đặt ra cho mình những mục tiêu cá nhân cũng như trong công việc.

Người lạc quan có khuynh hướng hành động theo hiểu biết của họ. Họ nghiên cứu tình huống và tích lũy thông tin để giúp họ đưa ra các quyết định thích hợp nhất, và điều này hình thành cơ sở cho bất cứ hành động nào mà họ thực hiện. Họ chủ động theo đuổi ước mơ, chứ không ngồi yên như một người quan sát bị động và mặc cho cuộc sống diễn ra, đó là cách những người bi quan hay làm.

Người lạc quan cũng có khuynh hướng tìm kiếm và duy trì mối quan hệ xã hội rộng rãi, đó là yếu tố thường thấy trong những câu chuyện của những người tìm thấy mặt phải. Hầu như không có ngoại lệ, người ta tin cậy những người thân cận nhất – bạn bè và gia đình – những người sẽ giúp đỡ họ vượt qua những thời điểm gay go nhất trong cuộc sống.

Cách hành động của người lạc quan và người bi quan

Trông đợi kết quả tích cực	Trông đợi kết quả tiêu cực
Chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình	Bào chữa và đổ lỗi
Tin tưởng vào sức mạnh bản thân	Tin vào số mệnh hoặc ý Trời
Khi đối mặt với các vấn đề hay khó khăn, họ tìm kiếm giải pháp	Khi đối mặt với các vấn đề hay khó khăn, họ than phiền
Tập trung vào tương lai	Luôn nhớ về quá khứ
Phát triển khả năng	Đau buồn vì mình thiếu khả năng

Theo đuổi những mục tiêu và ước mơ cụ thể	Trôi dạt vô định trong cuộc sống
Tìm kiếm cơ hội trong khó khăn	Chỉ nhìn thấy khó khăn và bất trắc
Có mối quan hệ xã hội rộng và sẵn sàng hỗ trợ	Quan hệ với những người tiêu cực
Kiên trì sau thất bại	Bỏ cuộc sau những dấu hiệu đầu tiên của thất bại

Giáo sư Charles Carver tin rằng “Liệu pháp nhận thức hành vi” (CBT) là phương pháp giúp con người trở nên lạc quan hơn. CBT là một thuật ngữ chung cho một vài liệu pháp tâm lý nhằm hướng dẫn một người thay đổi cách suy nghĩ, niềm tin của họ và qua đó người ta lập luận rằng, giúp họ thay đổi cảm nhận về chính bản thân mình. Đây không phải là một quá trình ngày một ngày hai, nhưng trong nhiều trường hợp, nó thật sự có hiệu quả. Tuy nhiên, ngoài CBT, vẫn còn một số phương pháp khác rèn luyện tính lạc quan.

KHOA HỌC MÔ PHỎNG

Nếu bạn muốn học cách trở nên lạc quan và tìm ra mặt phải trong cuộc sống, thì việc biết được các phương pháp mà người lạc quan sử dụng là điều cực kỳ quan trọng. Nếu chúng ta có thể hiểu được niềm tin của họ và học cách hành xử của họ, hoặc theo cách các nhà Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP) nói là “mô phỏng họ”, thì sau đó chúng ta sẽ bắt đầu trải nghiệm những kết quả tương tự.

Mô phỏng là một kỹ thuật được dùng phổ biến trong Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP). Đó là một hệ thống được thiết kế để sao chép các kết quả mà người khác gặt hái được, trong bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống. Về cơ bản, đó là một hình thức học cấp tốc bằng cách bắt chước cách làm của người khác và có niềm tin giống họ. Nhưng cũng phải tính đến những khác biệt về thể chất hoặc tâm lý; một người đàn ông thấp hơn Michael Jordan 6 tấc sẽ không có thể chơi bóng rổ được như Jordan. Tương tự, một người phụ nữ mắc bệnh tiểu đường không thể mong đợi quá trình cải thiện sức khỏe giống hệt một người phụ nữ khác có tuyến tụy khỏe mạnh bằng cách làm theo các bài tập thể dục và chế độ ăn kiêng của người đó. Nhưng, tùy thuộc vào những khác biệt đã biết về thể chất và tâm lý, việc sao chép niềm tin và hành động của người khác có thể dẫn đến những kết

quả giống hệt hay tương tự những gì họ đạt được trong cuộc sống.

Chuyên viên lỗi lạc về NLP và cũng là tác giả được săn đón nhất, Anthony Robbins, đã chứng minh hiệu quả của phương pháp mô phỏng trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Trong cuộc phỏng vấn với đài CNN, ông đã nói về một tình huống trong đó ông thử thách quân đội Hoa Kỳ cho ông tiến hành bất cứ chương trình huấn luyện nào, ông sẽ rút ngắn thời gian huấn luyện xuống còn một nửa, đồng thời gia tăng mức độ tinh thông của các binh sĩ tham gia chương trình.

Quân đội Hoa Kỳ chấp nhận thử thách và giao cho Robbins nhiệm vụ cải tiến khóa huấn luyện môn bắn súng lục. Phía quân đội phát triển chương trình học 4 ngày, và dựa trên những ghi nhận của chính họ, 70% số binh sĩ qua được kỳ kiểm tra khả năng cuối khóa. Nếu Robbins có thể giảm thời gian huấn luyện xuống còn hai ngày, và tăng mức độ tinh thông của các binh sĩ lên trên 70%, ông sẽ được trả công. Nếu một trong hai điều kiện đặt ra không đạt được thì ông sẽ không được gì cả.

Robbins chưa hề biết gì về môn bắn súng lục. Thực tế là, trước thử thách này, ông chưa từng đụng vào một khẩu súng lục. Nhưng sự thiếu thốn về kiến thức và kinh nghiệm không ảnh hưởng gì nhiều. Ông học tất cả những điều ông cần biết bằng cách phỏng vấn các tay súng giỏi nhất trong quân đội. Ông giải thích, “Tôi có những tay súng thiện xạ nhất thế giới, và tôi nhờ họ tới bắn cho tôi xem, rồi tôi yêu cầu họ dừng lại sau từng bước”. “Trong đầu bạn đang nghĩ gì? Bạn đang làm gì? Và tôi nhận ra điểm chung trong cách họ bắn. Họ thậm chí không nhận ra mình đang làm gì.” Rồi Robbins so sánh những hành động của họ với những binh sĩ bắn kém. Ông nói, “Sự khác biệt rất rõ rệt, thành công có phương pháp của nó.”



Sau đó Robbins phát triển một khóa bắn súng lục dựa trên niềm tin và cách hành động then chốt của những tay thiện xạ thay vì theo những chỉ dẫn chuẩn mực trong sách vở. Chỉ mất một ngày để hoàn thành khóa huấn luyện của ông, và lần đầu tiên trong lịch sử huấn luyện bắn súng lục của quân đội Mỹ, tất cả binh sĩ tham gia đều đậu kỳ kiểm tra khả năng. Đó là một bước tiến triển lớn so với khóa học ban đầu của quân đội.

Phương pháp mô phỏng có thể dùng trong bất cứ việc gì ta cần học và là một trong những thành phần cốt lõi của Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP). Phương pháp này được áp dụng thành công trong việc giúp con người đạt được những kết quả tốt hơn trong thể thao, kinh doanh và trong cả các mối quan hệ cá nhân. Bằng việc mô phỏng những người cực kỳ lạc quan, những người có bản chất bi quan tự họ có thể nhanh chóng học được cách trở nên lạc quan hơn và đạt được nhiều kết quả tương tự trong cuộc sống. Nếu chúng ta hiểu được quá trình suy nghĩ của người lạc quan và những hành vi của họ, khám phá những phương pháp họ dùng và chú ý cách họ phản ứng với khó khăn, chúng ta có thể nhìn thấu một cách chính xác điều gì giúp họ tìm ra mặt phải.

Suzanne Segerstrom là Phó giáo sư làm việc tại Khoa tâm lý học thuộc Đại học Kentucky và là một nhà nghiên cứu được nể trọng trong lĩnh vực này. Bà cũng tin rằng sự lạc quan là một tính cách có thể rèn luyện được. Trong một nghiên cứu kéo dài mười năm, Segerstrom đã chứng minh rằng tính lạc quan chịu ảnh hưởng bởi những thay đổi trong phương pháp cũng như những trải nghiệm của chúng ta. Bà cũng cho rằng những thay đổi này có thể và thật sự xảy ra lúc ta trưởng thành. Ví dụ, trong một nghiên cứu về phụ nữ, người ta phát hiện rằng khi những khó khăn trong công việc và với người bạn đời của phụ nữ tăng lên, mức độ lạc quan của họ sẽ giảm.

Hơn nữa, Tiến sĩ Segerstrom phát biểu rằng có bằng chứng cho thấy trạng thái lạc quan của chúng ta có thể thay đổi “qua từng giai đoạn ngắn – từ hàng tuần đến hàng tháng”. Bà cũng khẳng định sự thay đổi về tính lạc quan của một người có liên quan đến sự thay đổi về sức khỏe và tinh thần của người đó. Bà nói, “Người lạc quan luôn cảm thấy mạnh khỏe hơn về thể trạng lẫn thoải mái hơn về tinh thần.” Rõ ràng là có nhiều lý do tốt để bạn cố gắng trở nên lạc quan hơn một cách có ý thức.

Trong quyển sách của bà *Breaking Murphy's Law* (Phá Vỡ Định Luật Murphy), Tiến sĩ Segerstrom đề xuất những phương án khuyến khích tính lạc quan khác với “Liệu pháp nhận thức hành vi” (CBT). Bà tin rằng nếu chúng ta tập trung vào những hành động của mình, theo chân những người lạc quan bằng cách tỏ ra lạc quan và tích cực, thì suy nghĩ và niềm tin của chúng ta cũng sẽ thay đổi theo. Điều này hỗ trợ phương pháp mô phỏng của Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP). Ví dụ như, theo thuyết NLP, những người cảm thấy đau buồn, suy sụp thường có chức năng sinh lý và dáng điệu cụ thể. Lưng của họ còng xuống, hai vai xệ, đầu gục xuống, hơi thở ngắn và giọng nói mệt mỏi, đều đều. Ngược lại, khi ngồi thẳng hay đứng thẳng, đầu ngẩng cao, vai thẳng lên và thở sâu, bạn sẽ khó mà cảm thấy buồn rầu. Chức năng sinh lý và dáng điệu cơ thể tác động đến suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta.

Những điều các nhà Lập Trình Ngôn Ngữ Tư duy và Tiến sĩ Segerstrom muốn nói đến, đó là khi chúng ta biểu hiện “như thế” chúng ta lạc quan, ví dụ như đi tìm những lợi ích và cơ hội, vẫn kiên trì sau nhiều lần thất bại, chúng ta sẽ có khuynh hướng nhận được kết quả giống như những người lạc quan đạt được và sẽ bắt đầu cảm thấy lạc quan.

NUÔI DƯỠNG CON NGƯỜI LẠC QUAN TRONG TA

Một người Mỹ da đỏ từng miêu tả sự tranh đấu bên trong con người mình. Anh nói rằng anh cảm thấy có hai con sói bên trong anh, một con bi quan và một con lạc quan. “Con bi quan luôn khiêu chiến với con lạc quan”, anh nói. Khi được hỏi rằng con sói nào thắng, anh suy nghĩ chốc lát rồi trả lời, “Con sói mà tôi quyết định cho ăn”. Peter Schulman, Trưởng ban nghiên cứu tại Khoa tâm lý học của Đại học Pennsylvania là người hiểu rõ hơn cả về những thử thách của việc sống lạc quan. Ông nói, “Ngay cả một người lạc quan vững vàng nhất cũng thỉnh thoảng bi quan khi phải đối mặt với căng thẳng cực độ hay kéo dài. Dường như tất cả chúng ta đều có một con người bi quan và một con người lạc quan bên trong chúng ta, và con người nào đi cùng ta hết một ngày chính là con người mà chúng ta quyết định nuôi dưỡng.”

20 người đàn ông và phụ nữ khỏe mạnh có độ tuổi trung bình là 33 cùng ngồi xem cảnh mở màn của bộ phim Saving Private Ryan (Giải Cứu Binh Nhì Ryan). Đó là khoảng thời gian 24 phút cực kỳ căng thẳng và áp lực khi họ theo chân một nhóm binh lính vào sáng ngày 6 tháng 6 năm 1944 đổ bộ xuống vùng Normandy nước Pháp. Trong cuộc xâm chiếm lớn nhất trong chiến tranh từ trước đến nay, diễn ra trong vòng một ngày, 130.000 quân liên minh cần quét bãi biển vùng Normandy. Cảnh mở màn của bộ phim đáng chú ý ở chỗ nó lôi cuốn người xem vào chính bối cảnh đó. Cách bộ phim dựng lại nỗi kinh hoàng của chiến tranh hết sức hấp dẫn, nhưng đồng thời, không phải ai cũng xem nổi. Một điều mà khán giả không hề biết, đó là trong quá trình xem phim, có những biến đổi sinh hóa, nội tiết tố diễn ra trong cơ thể họ. Ngay cả những khán giả trong số 20 người nói trên đã từng xem qua bộ phim này cũng vẫn bị ảnh hưởng. Lưu lượng máu trung bình trong tĩnh mạch và động mạch của họ bị tắc nghẽn đến 35%.

48 giờ sau, cũng những khán giả đó được xem một đoạn ngắn 15 phút trích trong phim Kingpin, một phim hài nhẹ nhàng. Lần này, lưu lượng máu của họ được cải thiện 22%, chất endorphin được giải phóng, đồng thời các nhà khoa học cũng khám phá ra tác dụng của tiếng cười cũng tương tự như lợi ích mà các bài tập thể dục mang lại. Như vậy, càng có cơ sở để khẳng định việc Norman Cousins phát hiện

ra hiệu quả giảm đau của tiếng cười là một bước đột phá lớn trong y học.

Những thay đổi sinh hóa xảy ra trong quá trình khán giả xem phim chứng tỏ cơ thể chúng ta rất dễ bị tác động bởi những sự việc diễn ra xung quanh. Nghiên cứu của Giáo sư Dan Ariely tại trường Đại học Duke cho thấy suy nghĩ và sự trông đợi của chúng ta thậm chí còn bị tác động bởi những gì ta đọc. Ví dụ, ông phát hiện ra bằng cách thêm những từ ngữ biểu cảm vào một bài viết và giao cho một nhóm sinh viên đọc, ông có thể gây ảnh hưởng đến suy nghĩ và hành động của những sinh viên này. Một nhóm sinh viên được giao nhiệm vụ tìm những từ *hung hăng, thô lỗ, khó chịu* và *xâm phạm* trong một bài viết, còn một nhóm khác được giao nhiệm vụ tìm những từ ngữ *ý tứ, lịch sự* và *thông cảm*. Các sinh viên sau đó được yêu cầu sang phòng khác và báo cáo cho một nhà nghiên cứu lâm sàng. Khi các sinh viên đến, nhà nghiên cứu lâm sàng này cứ mãi mê nói chuyện với trợ tá của mình (tình huống này đã được sắp xếp từ trước). Các sinh viên tìm những từ ngữ lịch sự trước đó sẽ ngồi đợi, trung bình 9,3 phút trước khi ngắt lời nhà nghiên cứu lâm sàng, trong khi các sinh viên tìm những từ ngữ khó chịu chỉ đợi khoảng 5,5 phút là họ xía vào.

Các nghiên cứu tương tự cũng cho ra kết quả giống vậy; những từ ngữ dùng trong bảng thăm dò ý kiến liên quan đến việc người lớn tuổi hơn hay người già thật sự ảnh hưởng đến thái độ của các sinh viên. Những sinh viên được đưa cho bảng khảo sát có chứa các từ ngữ gắn liền với người già như bang *Florida*, trò *bingo* và *cổ xưa* sẽ thông thả bước ra khỏi phòng kiểm tra, và đi dọc hành lang với tốc độ giống với những người lớn tuổi, yếu đuối, chậm hơn đáng kể so với nhóm sinh viên đối chứng. Nghiên cứu mà tôi tâm đắc nhất trong các thí nghiệm của Giáo sư Ariely về lĩnh vực này là một thí nghiệm liên quan đến tính trung thực. Các sinh viên được yêu cầu viết ra “10 điều răn của Chúa” trước khi làm một bài kiểm tra toán đơn giản và họ được cho cơ hội để gian lận (bằng cách tự chấm điểm bài kiểm tra của mình). Kết quả cho thấy, việc nhắc nhở các sinh viên về 10 điều răn rõ ràng tác động đến cách hành xử của họ; họ hành động trung thực hơn nhiều so với nhóm sinh viên đối chứng.

Những điều mà Giáo sư Ariely chứng minh trong các thí nghiệm của ông cho thấy chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi những sự việc diễn ra xung quanh mình. Theo như các khảo sát của ông, thì những quyết định và hành động của chúng ta là hoàn toàn vô thức (nghĩa là hiếm

khi nó là kết quả của suy luận có ý thức và lập luận có cơ sở), nhưng đồng thời, những hành động này rất dễ dự đoán được. Tuy nhiên, Giáo sư Ariely cũng dạy chúng ta rằng một khi đã hiểu về nguyên lý ảnh hưởng của những thứ ta nghe và thấy lên suy nghĩ và hành động chúng ta, chúng ta có thể biến nó thành lợi thế. Tương tự cách mà Norman Cousins tự tăng cường hệ thống miễn dịch của ông, cải thiện lưu lượng máu và kiểm soát cơn đau bằng cách xem phim hài, chúng ta có thể bắt đầu chi phối suy nghĩ và cảm xúc của mình bằng cách kiểm soát những gì ta xem trên tivi, những thứ ta đọc, những người ta giao tiếp. Nếu chúng ta có thể tạo ra sự căng thẳng thông qua một bộ phim, và ảnh hưởng đến sự trung thực, lịch sự và thậm chí cả sức mạnh và khả năng bản thân bằng từ ngữ, thì chắc chắn chúng ta có thể áp dụng những phương pháp tương tự để nâng cao kỳ vọng của mình và học cách trở nên lạc quan hơn.

Vậy là chúng ta đã hiểu sự lạc quan là một yếu tố quan trọng để vượt qua bất cứ khó khăn hay thất bại nào. Người lạc quan có thể chiến thắng dễ dàng trong hầu hết mọi lĩnh vực cuộc sống. Nhưng sự lạc quan cũng có thể thay đổi được, và có rất nhiều cách mà chúng ta có thể học để trở nên lạc quan hơn. Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), mô phỏng, hành động như thể chúng ta lạc quan và kiểm soát hoàn cảnh xung quanh. Nói một cách cụ thể hơn, những gì chúng ta đưa vào tâm trí mình chỉ là một vài ví dụ về cách thức giúp chúng ta thoát khỏi sự bi quan và qua đó học cách trông đợi và cảm nhận một tương lai tươi sáng hơn. Đây là bước đầu tiên trên con đường đi tìm mặt phải.

CHƯƠNG 9

TƯ DUY CỦA DOANH NHÂN: LUÔN TÌM KIẾM NHỮNG CƠ HỘI TIỀM ẨN

“Những doanh nhân như chúng tôi nhìn đâu cũng thấy cơ hội trong khi nhiều người khác chỉ thấy toàn khó khăn.”

Michael Gerber

O KLAHOMA, nước Mỹ, năm 1936: đồng sở hữu Sylvan Goldman của chuỗi siêu thị Humpty Dumpty đang làm việc muộn trong văn phòng của mình. Nhìn chằm chằm vào chiếc ghế trước mặt, tâm trí ông mãi mê tập trung vào một vấn đề nan giải. Như tất cả các doanh nhân từ trước đến nay, Goldman cần tăng doanh số. Các siêu thị phụ thuộc vào số lượng, sự xoay vòng hàng hóa giá rẻ nhanh chóng để tối đa hóa lợi nhuận. Nếu muốn đạt được điều này, hoặc là họ tìm cách gia tăng số lượng khách hàng đến mua, hoặc là làm tăng số lượng sản phẩm mỗi khách hàng mua. Goldman tập trung vào phương án thứ hai vì đó là vấn đề hiện ông đang gặp phải.

Goldman biết rằng khách hàng thích mua nhiều đồ tại chuỗi siêu thị của ông, và ông cũng nhận thấy họ muốn mua những món hàng đắt tiền hơn, to hơn và nặng hơn. Nhưng vấn đề ở đây là: khách hàng chỉ có thể xách được một lượng hàng hóa nhất định bằng chiếc giỏ mây mà siêu thị cung cấp. Đây còn là vấn đề mà các đối thủ kinh doanh của ông gặp phải, và đây cũng là lý do mà Goldman ở lại văn phòng làm việc muộn. Ông quyết tâm giải quyết cho bằng được vấn đề này vì ông hiểu một điều mà người khác không hiểu: đây chính là cơ hội tuyệt vời.

Goldman đã từng gặp nhiều vấn đề trước đây. Năm 1921 ông và người em trai bị phá sản khi giá dầu trượt dốc liên tục. Cả hai sau đó chuyển hướng sang bán lẻ và đến bang California để học các phương pháp mới trong kinh doanh tạp hóa. Họ nhìn thấy tương lai xán lạn

của ngành này. Goldman lưu ý, “Cái hay của thực phẩm là mọi người đều dùng – và chỉ dùng đúng một lần.” Dưới nhiều góc độ, đây là một ngành nghề kinh doanh hoàn hảo; ai cũng phải ăn, và các hàng tiêu dùng có doanh số bán ra liên tục.

Cả hai anh em trở về từ California với nhiệt huyết tràn đầy, họ mở một chuỗi cửa hiệu tạp hóa tự phục vụ. Vài năm sau, họ bán lại chuỗi cửa hiệu này cho Safeway, nhưng thành công của họ cũng chỉ được một thời gian ngắn. Phần lớn lợi nhuận của họ nằm dưới dạng cổ phần của Safeway, và giá trị của những cổ phần này hoàn toàn tiêu tan sau cuộc Đại Khủng hoảng ập xuống nước Mỹ vào tháng 10 năm 1929. Hơn 10 tỷ đô đã bị phải sạch trên Sàn Chứng khoán New York. Nhiều người, trong đó có Goldman, đã mất tất cả. Nhưng, trong khi những người khác rơi vào trầm cảm, thậm chí nhảy lầu tự tử thì Sylvan Goldman vẫn không chịu khuất phục vì ông hiểu rằng, ngay cả trong khủng hoảng, vẫn còn một mặt phải ở đâu đó.

Bị kiệt quệ về tài chính, chỉ còn tài sản duy nhất là kinh nghiệm thương trường, anh em nhà Goldman tiếp tục quay trở lại ngành kinh doanh tạp phẩm, và đến năm 1936 họ đã có được một nửa chuỗi siêu thị Humpty Dumpty. Đáng nói hơn, họ đã khám phá được cơ hội thay đổi hoàn toàn cuộc sống của mình và tạo ra một cuộc cách mạng trong ngành kinh doanh siêu thị. Cũng như Harland Sanders phải mất hết tất cả mới tạo ra đế chế KFC, nếu không có cuộc Đại Khủng hoảng thì liệu Sylvan Goldman có quay lại ngành kinh doanh tạp phẩm hay không. Và nếu ông không tiếp tục kinh doanh tạp phẩm thì ông không cách gì biết được đó lại là thành quả to lớn nhất của ông.

Một ý tưởng lóe lên trong tâm trí Goldman khi ông ngồi một mình trong văn phòng vào tối năm 1936, đắn đo suy nghĩ về một vấn đề đã khiến ông bất an khá lâu. Ông có thể làm gì để tạo điều kiện cho khách hàng mua được nhiều đồ hơn sức chứa của một chiếc giỏ mây? Câu trả lời xuất hiện trong lúc ông ngồi thẩn thờ ngồi nhìn chiếc ghế xếp bằng gỗ. Ông trầm ngâm suy nghĩ về một khả năng – lắp bánh xe vào bốn chân ghế, thay giỏ hàng vào vị trí mặt ghế, thay khung gỗ bằng kim loại... và ý tưởng xe đẩy mua sắm ra đời.



Goldman tiếp tục triển khai ý tưởng đó cùng một người bạn, một kỹ sư tên là Fred Young, và một năm sau, cả hai sáng chế ra chiếc xe đẩy mua sắm đầu tiên của thế giới gồm có một khung kim loại đỡ được hai chiếc giỏ sắt. Phần khung được thiết kế để có thể xếp lại và hai chiếc giỏ được chồng lên nhau. Về cơ bản, đó là một bộ khung sắt với tay cầm và bánh xe. Khách hàng có thể đặt giỏ lên xe đẩy và xách giỏ ra lúc thanh toán. Vì ý tưởng này bắt nguồn từ một chiếc ghế xếp, Goldman đã gọi chiếc xe đẩy của mình là “xe xếp chở hàng” và lập ra công ty Xe Xếp Chở Hàng.

Ban đầu, khách hàng không muốn dùng xe đẩy. Những chàng trai trẻ nghĩ rằng chiếc xe đẩy làm họ trông yếu đuối, những cô gái trẻ thì cảm thấy không hợp thời trang còn người lớn tuổi thì sợ chiếc xe đẩy khiến họ trông như những người cần được giúp đỡ. Tuy vậy, Goldman hiểu khó khăn lớn nhất cũng chính là cơ hội lớn nhất. Nếu ông có thể vượt qua mối bận tâm về dáng vẻ bên ngoài thì chiếc xe đẩy mua sắm của ông sẽ là một cuộc cách mạng trong ngành kinh doanh bán lẻ.

Thay đổi nhận thức của khách hàng về chiếc xe đẩy xem ra lại tương đối đơn giản. Goldman thuê nhiều người làm mẫu ở tất cả mọi lứa tuổi, cả nam và nữ, đẩy xe khắp siêu thị, giả vờ như họ đang mua sắm. Thêm vào đó, ông cũng cho những nhân viên duyên dáng đứng

chào khách trước cổng vào của mỗi siêu thị để khuyến khích khách hàng dùng xe đẩy. Cả hai chiến thuật trên đã mang lại hiệu quả. Một năm sau, Goldman và Young nhận văn bằng sáng chế cho phát minh của mình, và đến những năm 1940, xe đẩy mua sắm xuất hiện ở khắp các siêu thị trên nước Mỹ. Trên thực tế, hầu hết các siêu thị đã thiết kế lại hoàn toàn từ cổng vào, lối đi giữa các gian hàng, quầy thu tiền đến lối ra cho phù hợp với việc sử dụng xe đẩy.

Sylvan Goldman đã làm thay đổi bộ mặt của các siêu thị trên toàn thế giới và điều này đã giúp cả ông lẫn Fred Young trở thành triệu phú. Thành công của ông, như hầu hết các thành công khác, đều bắt nguồn từ những cơ hội tiềm ẩn trong khó khăn.

MỘT CÁCH NHÌN KHÁC

“Một số người nhìn thấy những thứ có sẵn và hỏi tại sao – Còn tôi mơ về những thứ chưa bao giờ có và hỏi tại sao không.”

George Benard Shaw

Thành đạt của Sylvan Goldman là kết quả của lối tư duy rất khác biệt. Đó là cách suy nghĩ chung của những nhà đầu tư và doanh nhân, những người nhìn khó khăn không như những chướng ngại vật, mà như những cơ hội. Tất cả các sáng chế và đổi mới mà ta sẽ gặp trong suốt quyển sách này là kết quả của việc đương đầu với khó khăn. Đó là lý do tại sao các nhà đầu tư và doanh nhân chào đón những khó khăn thay vì tìm cách tránh né chúng như những người khác thường làm. Họ trở nên hào hứng hơn là thất vọng trước những khó khăn, bởi vì họ biết rằng mọi vấn đề dù lớn hay nhỏ đều tiềm ẩn một cơ hội, và vấn đề càng nghiêm trọng thì cơ hội càng to lớn.

Một người khác tên là Louis gặp phải khó khăn còn nghiêm trọng hơn rất nhiều so với Goldman. Louis bị mù. Đó là năm 1814, Louis chỉ mới 4 tuổi. Một năm trước đó, một tai nạn xảy ra ở xưởng chế tác yên cương ngựa của cha cậu đã khiến cậu bé mất đi thị lực mắt trái, và không bao lâu sau thì Louis mù cả hai mắt do chứng viêm thần kinh thị giác, một hiện tượng thường gặp trong đó cả hai mắt đều bị viêm sau khi một bên mắt bị tổn thương. Louis đối diện với viễn cảnh phải sống trong bóng tối đến hết cuộc đời mình.

Năm mười tuổi, Louis được gửi đến học tại Học viện Hoàng gia dành cho thanh niên khiếm thị ở Paris, Pháp. Trong những năm đầu thế kỷ 19, người ta thường chấp nhận rằng người mù sẽ không bao giờ biết đọc hay viết, và do đó học viện dạy cho học sinh những kỹ năng thủ công cơ bản và cách kiếm sống đơn giản. Nhà trường cũng dạy học sinh cách cảm nhận chữ nổi, một hệ thống được thiết kế bởi Valentin Haüy, người sáng lập trường. Tuy nhiên, bộ chữ này rất cồng kềnh và khó sử dụng. Louis tin rằng phải có một hệ thống tốt hơn và đặt ra mục tiêu phát triển hệ thống như thế.

Louis là một học sinh thông minh và sáng tạo, anh còn là một tay chơi đàn cello và organ tài năng trong thời gian học ở học viện. Anh từng biểu diễn organ cho nhiều nhà thờ trên khắp nước Pháp. Tuy vậy, mục tiêu chính của anh là ước mơ phát triển một hệ thống chữ tốt hơn để người mù có thể đọc và viết. Từ năm mười hai tuổi, anh đã thử viết quy tắc, anh dùng kim đan len đâm nhiều lỗ trên giấy đại diện cho các chữ cái, và đến năm mười lăm tuổi, anh đã phát triển một hệ thống tài tình dành cho người khiếm thị đọc và viết bằng cách cảm nhận những dấu chấm nổi. Hai năm sau, anh áp dụng phương pháp này vào các ký hiệu âm nhạc. Louis dùng một cụm sáu dấu chấm nổi kết hợp theo nhiều hình dạng để miêu tả ký tự, con số, dấu câu và các ký hiệu toán học. Anh chỉ cho bạn cùng lớp phương pháp này và bắt đầu sử dụng nó, bất chấp ban điều hành học viện đã ra quyết định cấm sử dụng phương pháp này.

Chưa đến mười bảy tuổi, Louis đã tốt nghiệp và trở thành trợ giảng tại học viện và hai năm sau, anh được nhận làm giảng viên chính thức. Tuy nhiên, anh vẫn phải lén lút truyền đạt phương pháp của mình cho các học sinh.

Quyển sách đầu tiên sử dụng hệ thống của Louis được xuất bản năm 1827 mang tựa đề *Method Of Writing Words, Music, and Plain Songs by Means Of Dots, For Use by the Blind and Arranged for Them* (Phương Pháp Dùng Các Dấu Chấm Để Viết Từ Ngữ, Soạn Nhạc, Và Viết Đồng Ca Dành Riêng Cho Người Khiếm Thị). Sau một vài điều chỉnh nhỏ, đến năm 1834 hệ thống này được hoàn chỉnh và sử dụng cho đến ngày nay. Đây là hệ thống chữ viết phổ biến được đặt tên theo họ của Louis - "Braille".

Năm 1839 Louis Braille xuất bản toàn bộ chi tiết về phương pháp mà anh đã phát triển để giao tiếp với người sáng mắt bằng cách sắp

xếp các dấu chấm trên giấy gần giống với hình dáng của các ký hiệu in sẵn. Cùng với người bạn Pierre Foucault, Louis tiếp tục phát triển một chiếc máy để cải thiện tốc độ cho hệ thống còn khá cồng kềnh và chậm chạp này.

Louis qua đời năm 1852 ở Paris vì bệnh lao, khi đó anh mới 43 tuổi. Louis chưa bao giờ nhận được sự khen thưởng nào mà anh xứng đáng có được khi còn sống. Mặc dù anh rất được các học sinh ngưỡng mộ và kính trọng, hệ thống Braille của anh chưa bao giờ được học viện đưa vào sử dụng trong suốt quãng đời anh. Và khi anh mất, không một tờ báo nào ở Paris đưa tin về sự ra đi của anh, chứ đừng nói gì đến một lời cáo phó.

Tuy nhiên, sáu năm sau khi anh qua đời, Học viện Hoàng gia dành cho thanh niên khiếm thị chính thức áp dụng phương pháp sáu chấm của Louis, và đến năm 1868 hệ thống chữ nổi sáu chấm của anh đã trở thành hệ thống tiêu chuẩn quốc tế giúp người khiếm thị đọc sách, xem đồng hồ treo tường, xem đồng hồ đeo tay, đọc nhiệt kế, xem bản nhạc và thậm chí bấm nút thang máy.

Năm 1952, nhân kỷ niệm 100 năm ngày mất của Louis, các báo khắp nơi đã đăng câu chuyện về ông. Chân dung của ông xuất hiện trên các tem bưu chính, và ngôi nhà ông ở giờ là một viện bảo tàng. Để tỏ lòng tôn kính, chính phủ Pháp đã dời mộ ông đến lăng danh nhân Pantheon ở Paris. Ở đó, Louis Braille được an nghỉ cùng những vị anh hùng vĩ đại khác của nước Pháp.

Louis đã cống hiến cả cuộc đời mình cho các học sinh, bạn bè và trên hết là sự hoàn thiện phương pháp chữ nổi cho phép hàng triệu người khiếm thị trên thế giới đọc, viết, và có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Ngày nay, hệ thống Braille được áp dụng ở hầu hết các quốc gia và là hệ thống viết chữ chính yếu dành cho người khiếm thị trên thế giới. Tên tuổi của Braille sẽ mãi gắn liền với một trong những thiết bị vĩ đại và tiện ích nhất từng được phát minh cho đến ngày nay, và như tất cả các phát minh vĩ đại khác, nó xuất phát từ một người gặp khó khăn trong cuộc sống.

SỬA LỖI

“Những sai lầm mà một người mắc phải là cánh cửa đi đến sự khám phá.”

James Joyce

Bette Nesmith Graham gặp tất cả những khó khăn mà người ta có thể tưởng tượng được về một người mẹ đơn thân trong những năm 1950. Để nuôi sống bản thân và đưa con trai Michael, bà làm thư ký cho một ngân hàng và được thăng chức lên Thư ký điều hành, vị trí cao nhất dành cho một người phụ nữ trong ngành ngân hàng lúc bấy giờ. Tuy nhiên, bà Graham gặp phải một vấn đề lớn – bà đánh máy không giỏi lắm, và phải tốn hàng giờ để đánh lại các văn bản lên những tờ giấy mới.

Bà Graham không chỉ là người thư ký duy nhất luôn cảm thấy bực mình vì phải đánh lại toàn bộ văn bản chỉ vì những lỗi đánh máy đơn giản. Không bao lâu sau, bà nhận ra rằng khó khăn lớn nhất của mình lại chính là cơ hội lớn nhất. Ý tưởng đến với bà trong một đêm khi bà đi bộ về nhà sau giờ làm việc. Bà thấy người thợ vẽ quảng cáo sơn đề lên những chỗ sơn lỗi và trong khoảnh khắc, bà nảy ra một sáng kiến. Bà tự nhủ “Nếu những người thợ vẽ đó có thể sơn đề lên những chỗ bị lỗi thì tại sao người đánh máy lại không thể?”

Lợi ích của việc làm trên là quá rõ ràng. Nếu có một cách nào đó giúp người đánh máy “sơn” đề lên những chữ bị lỗi thì doanh nghiệp sẽ tiết kiệm được rất nhiều, không chỉ lượng giấy bỏ đi được giảm đáng kể mà quan trọng hơn là thư ký của họ tiết kiệm được khối thời gian cho việc đánh lại toàn bộ văn bản chỉ vì những lỗi nhỏ.

Giải pháp của bà Graham là trộn một vài loại sơn nước vào máy xay sinh tố rồi đánh lên cho đến khi dung dịch này có màu tương tự như màu giấy bà đang dùng. Sau đó, với một cây cọ nhỏ, bà chỉ việc sơn lên chỗ đánh máy lỗi, chờ nó khô rồi gõ chữ lên chỗ sơn. Bà dùng hỗn hợp này trong công sở mà sếp của bà không hề nhận ra. Tuy nhiên, có một vấn đề nhỏ là dung dịch này rất lâu khô. Bà tham vấn một giáo viên dạy khoa học tự nhiên ở trường cấp ba và liên hệ một nhà cung cấp để nhờ cải tiến hỗn hợp (ban đầu bà gọi nó là “Xóa Lỗi”) cho mau khô hơn.

Không lâu sau, các thư ký khác phát hiện ra và xin bà Graham một ít dung dịch. Rồi khi mọi người đã quen dùng, đơn đặt hàng đến

tới tập, bà phải nhờ con trai và bạn bè của nó đổ dung dịch vào những chai nhỏ màu xanh rồi dán nhãn lên. Tuy nhiên, bà sớm phải đối diện với một vấn đề khác: bị ngân hàng sa thải vì đã dùng văn phòng phẩm của công ty để quảng cáo cho loại “Giấy Lông” của bà. Khó khăn này, cũng như khó khăn lúc đầu, tiềm ẩn một cơ hội bởi giờ đây bà có thể cống hiến toàn bộ thời gian cho việc tiếp thị và bán phát minh của mình.



Việc kinh doanh trở nên phát đạt và bà Graham mua một xưởng nhỏ riêng cho mình, thuê nhân viên và lắp đặt máy móc để tự động hóa quy trình sản xuất. Năm 1975, Bette Nesmith Graham quyết định bán bản quyền phát minh của mình cho công ty Gillette. Vấn đề khiến bà Graham đau đầu nơi công sở 22 năm về trước đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời bà và mang đến cho bà khoản tiền mặt 25 triệu đô.

TÌM KIẾM CƠ HỘI

“Sự cải tiến là một công cụ đặc thù của doanh nhân, đó là phương tiện giúp họ tìm ra cơ hội từ những đổi thay.”

Peter F. Drucker

Hàng ngàn chủ siêu thị trên khắp thế giới đều đối mặt với cùng một vấn đề mà Sylvan Goldman gặp phải năm 1936. Vậy thì điều gì đã khiến Goldman tìm ra cơ hội mà hàng ngàn người khác bỏ lỡ? Tương tự, hầu như mọi nhân viên thư ký ở phương Tây vào năm 1946 đều cảm thấy bực bội như Bette Nesmith Graham khi cứ phải đánh máy lại toàn bộ văn bản chỉ vì những sai sót nhỏ. Dù không có lợi thế gì vượt trội nhưng bà Graham đã nhìn thấy cơ hội mà không ai khác nhận ra. Và dĩ nhiên, Louis Braille chỉ là một trong số hàng ngàn trẻ em khiếm thị khác phải phấn đấu để hòa nhập vào thế giới của người sáng mắt, và mặc dù chỉ mới ở tuổi thiếu niên, anh đã phát triển một hệ thống giúp cho người khiếm thị đọc và viết.

Thông thường, những vấn đề chúng ta gặp phải cũng giống như những gì người khác đã từng hoặc đang phải đối mặt, và những cơ

hội tiềm ẩn trong mỗi vấn đề vẫn nằm ở đó, chờ cho mọi người khám phá. Việc Sylvan Goldman, Louis Braille và Bette Graham có thể làm nên những điều kỳ diệu, một phần không nhỏ, là do họ tiếp cận vấn đề theo một lối tư duy đặc trưng. Đó là cách suy nghĩ không còn được nhắc đến trong một số trường học, nơi mà nỗi sợ thất bại và nỗi sợ bị từ chối đã dẫn đến những nguyên tắc không được cạnh tranh. Lối tư duy này còn bị những người quen nẹp đổ lỗi cho hoàn cảnh chế giễu và phớt lờ. Nhưng nếu không có nó, chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy mặt phải. Đó là lối tư duy của những doanh nhân.

Một lần Ted Turner buông lời châm biếm: “Con trai tôi giờ là một “doanh nhân””. Đó là cách người ta gọi những kẻ không có công ăn việc làm. Dĩ nhiên, ông ấy đúng. Hầu hết những người đứng ra lập nghiệp đều không có công ăn việc làm. Thường họ tạo ra việc làm, nhưng họ lại không có việc vì lối suy nghĩ của doanh nhân hoàn toàn khác với lối suy nghĩ của người làm công ăn lương. Doanh nhân thích kiểm soát vận mệnh, và họ chịu trách nhiệm cho tương lai của họ. Họ là người có tầm nhìn và có ước mơ, cũng giống những nhà phát minh, họ có thể thay đổi thế giới.

Khi Martin Varsavsky sắp tốt nghiệp Đại học Columbia với tấm bằng Thạc sĩ Quản trị kinh doanh vào năm 1984, anh vẫn chưa tìm được công việc nào, trong khi nhiều bạn học khác của anh đã có việc làm. Giờ nhìn lại, anh tin rằng những ngày tháng tìm việc vô vọng đó lại là điều tốt đẹp nhất từng xảy đến với anh và khi xem lý lịch trích ngang của anh, thật khó mà không đồng ý với anh về nhận định này. Trong vòng hai mươi năm sau khi anh tốt nghiệp, Varsavsky đã lập ra bảy công ty có lợi nhuận cao, anh nhận được nhiều giải thưởng và bằng danh dự, trong đó có danh hiệu Doanh nhân ngành Viễn Thông Châu Âu của Năm 1998, Doanh nhân Hiệp Hội Viễn Thông Châu Âu của Năm 1999, Nhà Lãnh Đạo Toàn Cầu Của Tương Lai do Diễn đàn Kinh Tế Thế Giới tại Davos trao tặng vào năm 2000, Doanh Nhân Tây Ban Nha của Năm 2000 và Giải thưởng Pickering từ Đại học Columbia năm 2004.

Varsavsky còn là một diễn giả vui nhộn và dí dỏm. Anh thích kể lại cách anh xin được vốn tài trợ trong dự án kinh doanh đầu tiên. Tại cùng một thời điểm, một ngân hàng từ chối đơn xin việc của anh thì một bộ phận khác cũng của ngân hàng đó chấp thuận cho anh vay 12 triệu đô! Varsavsky nói “Người ta [những người trong bộ phận tuyển dụng] không biết rằng có một nhóm khác đang xem xét đơn vay vốn

cho việc kinh doanh đầu tiên của tôi. Và chính những người không cho tôi việc làm 40.000 đô một năm lại cho tôi vay 12 triệu đô... May mắn thay, họ không bao giờ phát hiện ra điều này bởi những ngân hàng như thế rất lớn và nhân viên chẳng bao giờ nói chuyện với nhau!”

Việc bị từ chối đơn xin việc chưa bao giờ thật sự làm Martin Varsavsky lo lắng. Khi được hỏi trong mỗi cuộc phỏng vấn: “Anh nghĩ mình sẽ ở vị trí nào trong 5 năm tới?”, lần nào anh cũng trả lời: “Trở thành sếp của anh!” Nhưng lý do khiến anh không sợ bị từ chối là bởi anh có lối tư duy của một doanh nhân. Anh nói: “Doanh nhân như tôi, rất nhiều lần, không thể xin được việc làm. Chúng tôi không thích hợp... Chúng tôi ghét làm thuê.”

Điều khiến họ trở nên khác biệt với những người xung quanh là họ luôn sống với mặt phải. Họ tìm kiếm cơ hội trong mọi thứ. Khi đài NBC hủy loạt phim truyền hình có tên Baywatch chỉ sau một mùa phát sóng vì chi phí sản xuất cao mà điểm xếp hạng lại thấp, David Hasselhoff, một trong những ngôi sao của phim đã nhìn ra cơ hội. Loạt phim xoay quanh câu chuyện về một đội cứu hộ vùng biển Los Angeles, bang California. Hasselhoff có linh cảm về tiềm năng to lớn của chương trình này. Anh quyết định làm sống lại bộ phim, đầu tư sản xuất bằng tiền riêng của mình để tiếp nối loạt phim đầu tiên. Loạt phim thứ hai đã chứng minh linh cảm của Hasselhoff là chính xác. Chương trình được chiếu đi chiếu lại trong suốt mười năm tiếp theo, và theo Sách Kỷ lục Guinness, Baywatch trở thành bộ phim truyền hình được xem nhiều nhất trong mọi thời đại, có hơn một tỉ người xem. David Hasselhoff nổi tiếng với tài năng diễn xuất của anh, và ở một số nước Châu Âu, người ta còn biết đến nhạc của anh nữa. Ngoài thành công với loạt phim Baywatch, anh còn là ngôi sao của phim Knight Rider, được chiếu trên đài NBC từ năm 1982 đến 1986. Hasselhoff đóng vai Michael Knight, một hiệp sĩ thời hiện đại công nghệ cao chiến đấu chống tội phạm với sự hỗ trợ của “chiếc xe biết nói” có trí tuệ nhân tạo. Tuy nhiên, ít ai biết rằng David Hasselhoff là một doanh nhân cực kỳ thành đạt.

Có một người đã thay đổi bộ mặt ngành giải trí nước Mỹ, nhiều hơn bất kỳ ai khác, trong thế kỷ hai mươi. Ông được mệnh danh là “nhân vật có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong nghệ thuật đồ họa, chỉ sau Leonardo Da Vinci”. Trong đời mình, ông đã nhận hơn 950 huân chương và giải thưởng từ nhiều quốc gia trên thế giới, bao gồm 26

giải Oscar, một kỷ lục cho đến ngày nay. Tuy nhiên, thành công ấy lại không hẳn là thành quả của tài năng nghệ thuật của ông (bức vẽ nổi tiếng nhất của ông không phải do ông tạo ra) nhưng đó là kết quả của tài điều hành kinh doanh, cụ thể hơn là khả năng chuyển thất bại thành cơ hội. Tên ông là Walt Disney.

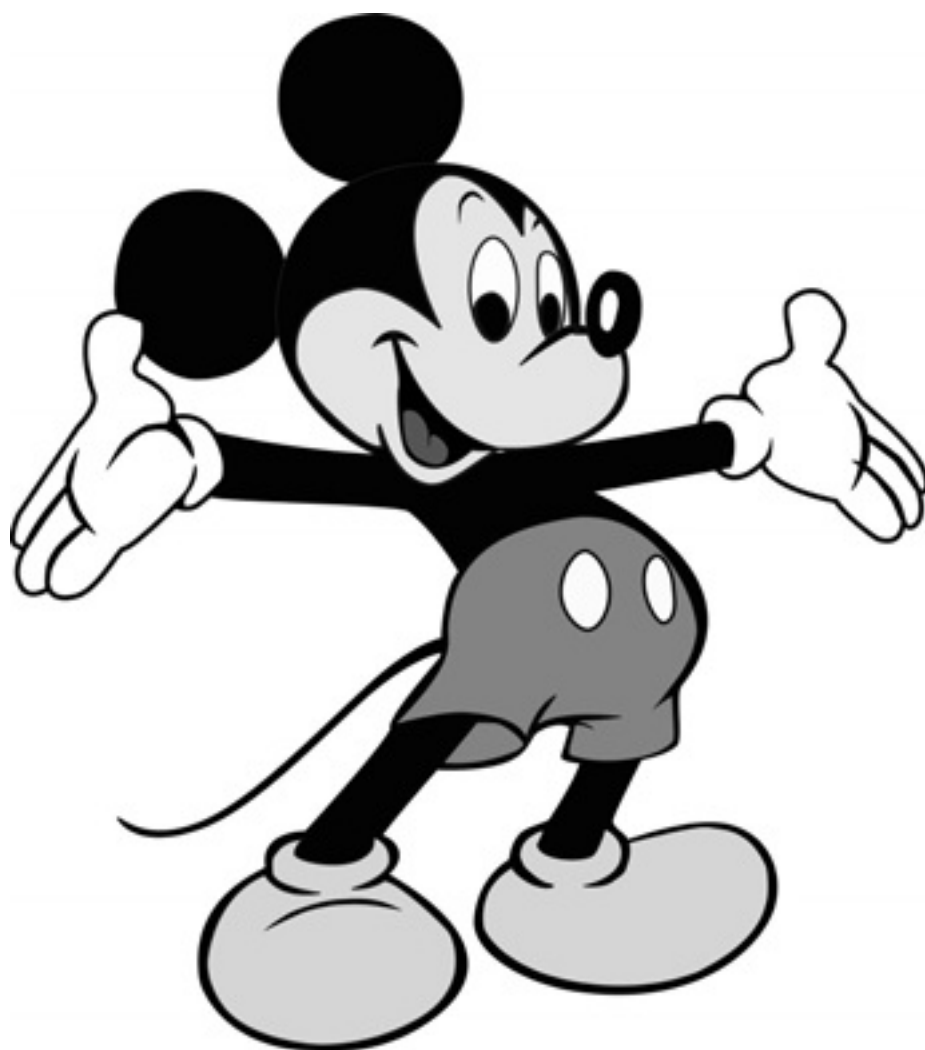


Khi bước vào cánh cổng Vương Quốc Ma Thuật ở Disneyland Florida, đập vào mắt bạn là bức tượng bằng đồng của Walt Disney, một người đàn ông thân thiện có mái tóc đen mượt, bộ ria mép được tỉa tót gọn gàng và tay trong tay với chú chuột Mickey. Đó chắc chắn là chú chuột đáng yêu đã mang lại thành công cho hãng phim hoạt hình Disney. Thật ra chuột Mickey được tạo ra bởi một trong những người bạn cũ, cũng từng là đồng sự của Disney, Ub Iwerks.

Chú chuột Mickey được tạo ra bắt nguồn từ một vụ rắc rối liên quan đến hợp đồng giữa hãng Disney, Winkler Pictures và Universal Studios. Năm 1927, chú thỏ may mắn Oswald, một nhân vật hoạt hình cũng do Iwerks tạo ra, đang có những thành công nhất định tại nhiều nhà hát. Charles Mintz lên nắm quyền hãng Winkler Pictures sau khi kết hôn với Margaret Winkler và cho ra đời một loạt phim mới với nhân vật Oswald. Tuy nhiên, khi Disney đến để thương lượng nâng mức thù lao thì Mintz không đồng ý điều chỉnh. Về sau, Disney mới hay Mintz đã âm thầm tuyển dụng phần lớn nhân viên của ông, bởi Mintz biết chính Universal chứ không phải Disney nắm bản quyền nhân vật Oswald, và Mintz đã đẩy Disney vào tình thế khó khăn. Ông ta yêu cầu Disney trở thành nhân viên của mình và chấp nhận khoản thù lao thấp hơn, nếu không ông ta sẽ tự mình sản xuất phim hoạt hình.

Disney giận điên người nhưng quyết không để mình bị chèn ép. Chính sự thất thế này đã dạy ông bài học quan trọng nhất trong sự nghiệp của mình; ông sẽ luôn nắm bản quyền của tất cả các nhân vật hoạt hình do ông đảm trách. Ông quyết định việc mất đi chú thỏ may mắn Oswald sẽ là cơ hội sáng tạo ra thứ gì khác mới mẻ, thế nên ông nhờ Iwerks tạo ra một nhân vật hoạt hình thay thế. Sau hàng loạt các ý tưởng bao gồm bò cái Clarabelle và ngựa Horace cùng với các nhân

vật ếch, chó và mèo, Iwerks đã đi đến ý tưởng về chú chuột Mickey và sau cùng, ngày 18 tháng 11 năm 1928, bộ phim đầu tiên về chú chuột Mickey có tên Steamboat Willie (Tàu Thủy Willie) ra đời. Một vài tập phim phiêu lưu đầu tiên của chuột Mickey do Iwerks dàn dựng từ đầu đến cuối, nhưng sau đó ông và Disney dường ai nấy đi. Được biết Iwerks cảm thấy không vui vì những đòi hỏi khắt khe trong công việc từ phía Disney nhưng lại ít được công nhận. Tuy nhiên, Disney giữ bản quyền nhân vật chuột Mickey và ông thu nhận một đội ngũ họa sĩ mới, trẻ và tài năng để giúp ông phát triển chuột Mickey thành biểu tượng hoạt hình nổi tiếng nhất mọi thời đại, từ trẻ nhỏ đến người lớn trên khắp hành tinh đều biết đến.



Với chuột Mickey, Walt Disney đã thay đổi hoàn toàn bộ mặt ngành công nghiệp giải trí Bắc Mỹ và gần như toàn thế giới. Ngày nay, hãng phim Walt Disney có doanh thu hàng năm lên đến trên 35 tỷ đô, lớn hơn cả tổng sản phẩm quốc nội của nhiều quốc gia. Nhưng thành công này lại bắt nguồn từ một thất bại mà đã được Disney biến thành cơ hội.

VẾT PHỎNG CÀ PHÊ

Clare Newton là một trong hàng ngàn người đang trên đường đi đến sở làm thì tai nạn xảy ra. Bà là một phụ nữ 42 tuổi đến từ Harkney, phía Đông Luân Đôn và làm trong ngành thiết kế bao bì sản phẩm. Buổi sáng hôm ấy, bà dừng chân mua một tách cà phê cappuchino mang đi. Loay hoay tay cầm giỏ xách, tay cầm ly cà phê nóng, không may bà trượt tay làm đổ ly cà phê và bà bị phỏng toàn bộ phần cánh tay lên đến khuỷu tay. Song, đây chính là tai nạn đã làm thay đổi cuộc đời bà.

Clare có thể tính đến việc kiện cửa tiệm bán ly cà phê cappuchino cho bà. Chắc chắn bà không phải là người đầu tiên đòi bồi thường sau khi làm đổ ly cà phê nóng lên người. Nhưng thay vì than thân trách phận hay nhờ luật sư khởi kiện thì Clare lại làm điều mà ta thường thấy ở những người đã đạt được hạnh phúc và thành công lâu dài trong cuộc sống – bà đi tìm mặt phải.

Sau vụ tai nạn, trong lúc ngồi chườm nước đá lên tay thì Clare nhận ra một điều mà không ai trong số hàng ngàn người từng bị phỏng khi đang cầm ly cà phê nóng nhận ra. Vụ tai nạn đã hé lộ một cơ hội lớn và vô cùng hấp dẫn.

Clare kể rằng trong lúc chăm sóc vết thương, bà chợt ngộ ra rằng “nhiều người đi mua cà phê trong khi mang kính đủ loại túi xách và rất dễ bị phỏng... Tôi quyết định phải tìm ra giải pháp.” Bà bắt đầu nghĩ cách giảm thiểu nguy cơ đó và bắt đầu tạo ra một sản phẩm giúp cho việc cầm đồ uống nóng trở nên dễ dàng và an toàn hơn, thậm chí khi họ tay xách nách mang.

Clare nghĩ ra một thiết kế đơn giản nhưng thông minh, gọi là “đồ cầm ly”, cho phép người dùng cầm ly theo ba cách khác nhau: xách quai phía trên, giữ tay cầm bên hông, đỡ ly phía dưới (có thể dùng làm giá để ly).



“Tôi nhớ một ngày nọ tôi bước vào phòng họp và khách hàng của tôi đã há hốc miệng khi họ nhìn thấy đồ cầm ly”, Clare nói, “Lúc đó tôi ôm đồm nào là hồ sơ, cặp tài liệu, dù và túi xách nhưng vẫn giữ được hai ly cà phê thăng bằng chỉ bằng một đầu ngón tay nhờ đồ cầm ly đôi. Họ hết sức kinh ngạc.”

Clare đăng ký bản quyền thiết kế và sản phẩm này sau đó đã giúp bà giành giải Nữ Sáng Chế của nước Anh năm 2001, một giải thưởng do Bộ Sáng Chế Anh tài trợ. Chìa khóa đưa đến thành công của Clare nằm ở chỗ: sau tai nạn của mình, bà nhận ra nhu cầu cần có giải pháp

cầm ly cà phê nóng đến sờ làm dễ dàng và an toàn trong khi tay xách nách mang bao nhiêu thứ khác. Bằng việc tập trung vào nhu cầu đó và tìm kiếm giải pháp, Clare đã tìm ra mặt phải.

Doanh nhân luôn nuôi dưỡng thói quen tìm kiếm cơ hội. Hễ có thay đổi xảy ra hay phải đối mặt với khó khăn, họ lại cảm thấy hào hứng thay vì nản chí, bởi họ biết khó khăn và trở ngại sẽ hé lộ những nhu cầu mới. Doanh nhân hiểu rõ yếu tố duy nhất và quan trọng nhất có thể báo trước sự thành bại trong kinh doanh là mức độ thử thách mà họ phải giải quyết hay tầm quan trọng của nhu cầu mà họ phải đáp ứng.

Nếu một doanh nghiệp muốn thành công, họ phải có khả năng đưa ra giải pháp cho một vấn đề và từ đó đáp ứng nhu cầu phát sinh. Thomas Edison, người được công nhận là một trong những nhà phát minh vĩ đại nhất trong lịch sử đã hành động dựa trên cơ sở này trong suốt sự nghiệp của mình. Ông giải thích, “Tôi chưa bao giờ hoàn thiện một sáng chế mà không nghĩ đến hướng phục vụ của nó cho mọi người... Tôi tìm hiểu xem thế giới cần gì rồi mới đi phát minh.”

Do vậy, mặt phải của mọi vấn đề hay trở ngại chính là nhu cầu mà nó bộc lộ. Những vấn đề hay trở ngại lớn thường mở ra nhu cầu lớn, và dĩ nhiên là một cơ hội tốt đẹp lớn lao. Đó là lý do tại sao các doanh nhân như Sylvan Goldman chào đón những khó khăn và các nhà phát minh như Thomas Edison sẵn sàng phá vỡ lối mòn để tìm kiếm khó khăn. Đối với họ, ấy là những cơ hội tiềm ẩn.

NGƯỜI DOANH NHÂN BÊN TRONG MỖI CHÚNG TA

Michael Gerber, tác giả của quyển sách bán chạy nhất The E Myth (Thần Thoại Doanh Nhân) tin rằng có một doanh nhân, được định nghĩa là người có tầm nhìn và sáng tạo, trong mỗi chúng ta. Ông nói, “Tất cả chúng ta đều được sinh ra với phẩm chất đó và nó định hướng cuộc đời chúng ta thông qua cách chúng ta đáp lại những điều mình thấy, nghe, cảm giác và trải nghiệm.” Tinh thần doanh nhân đó trong chúng ta cần được nuôi dưỡng và phát triển bởi nó sẽ quyết định cách chúng ta phản ứng lại các sự kiện, và trên hết là thành công và hạnh

phúc trong cuộc sống chúng ta.

Trong khi ai cũng có khả năng tư duy và hành động như một doanh nhân, nhưng thường chúng ta không làm thế. Một trong những lý do có thể là tại một thời điểm nào đó trong quá khứ, chúng ta đã học cách trở nên bất lực. Một lý do khác có thể là trong những giai đoạn khó khăn, chúng ta không đi tìm cơ hội. Dĩ nhiên, cơ hội ở đây không đơn thuần là việc kiếm ra nhiều tiền, mà là những cơ hội to lớn và quan trọng hơn như để học, để hiểu, để yêu thương, để phát huy tiềm năng cá nhân và để tạo ra sự khác biệt.

Thông thường, chúng ta cần tư duy theo cách của doanh nhân để tìm ra những cơ hội vốn sẽ mãi mãi là ẩn số đối với những người khác. Để phát triển lối suy nghĩ đó, chúng ta phải tự đặt ra những câu hỏi khác biệt, nhất là ở thời điểm khó khăn. Nhưng chỉ cần chúng ta biết cách đặt câu hỏi đúng đắn; những câu hỏi chuyển hóa ý nghĩa của khó khăn hay thất bại thì chính câu trả lời sẽ là kim chỉ nam cho chúng ta tìm được mặt phải.

CHƯƠNG 10

CHUYỂN HÓA Ý NGHĨA CUỘC SỐNG: NHỮNG CÂU HỎI THEN CHỐT

“Cuối cùng, câu hỏi tại sao những điều tồi tệ lại xảy đến với người tốt chuyển thành câu hỏi khác hẳn. Chúng ta không còn thắc mắc tại sao chuyện đó lại xảy ra nữa, mà phải tự hỏi mình sẽ phản ứng như thế nào và dự định làm gì sau chuyện này.”

Pierre Teilhard de Chardin

KHI JODI PLISZKA bị rụng hết tóc, cô chỉ mới hai mươi tuổi. Giờ đây, ở độ tuổi bốn mươi, cô là một phụ nữ có ngoại hình dễ nhìn, cởi mở và hoạt bát. Tuy nhiên, cô thừa nhận rằng mình đã hoàn toàn suy sụp tại thời điểm tóc cô rụng sạch sành sanh.

Chứng rụng tóc từng vùng (alopecia areata) xuất hiện ở 1/60 phụ nữ tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời họ, và 2/3 trong số đó phát bệnh ở tuổi vị thành niên. Từng chùm tóc rụng đi để lộ những mảng da đầu nhăn nhui. Người ta cho rằng nguyên nhân là do hệ thống miễn dịch bị rối loạn. Vì một lý do nào đó mà các bạch cầu phản ứng với tóc giống như với những siêu vi trùng và ra tay tiêu diệt khiến tóc rụng hàng loạt. Chứng rụng tóc từng vùng có nhiều dạng: đôi khi chỉ vài vùng nhỏ trên da đầu bị rụng tóc, nhưng trong trường hợp khác thì toàn bộ lông và tóc trên cơ thể rụng hết, như trường hợp của Jodi, nó được gọi là chứng rụng lông và tóc toàn thân (alopecia universalis). Toàn bộ lông và tóc gồm cả lông mày, lông mi, thậm chí lông mũi của cô đều bị rụng.

Chắc bạn cũng có thể tưởng tượng được, chứng rụng tóc là nỗi đau to lớn đối với bất kỳ phụ nữ nào, dù già hay trẻ. Một khi họ nhận ra tóc mình bắt đầu rụng và biết rằng nó có thể không bao giờ mọc lại thì họ khó mà quên được điều đó. Từ khoảnh khắc đó, cuộc sống của họ không còn như xưa nữa. Người mắc bệnh có thể cảm thấy mình bị

nguyên rủa, nhưng cũng như bất cứ tổn thương nào khác, nó có thể trở thành một điều may mắn.

MẶT PHẢI CỦA CHỨNG RỤNG TÓC

Jodi Pliszka bị rụng sạch tóc và lông bởi căn bệnh rụng lông tóc toàn thân ở tuổi 20. Bây giờ Jodi là một cô gái hấp dẫn với đôi mắt to, long lanh và một nụ cười rạng rỡ nhưng cô không có tham vọng trở thành người mẫu. Thay vào đó, cô trở thành chuyên viên trị liệu và là tình nguyện viên của nhóm giúp đỡ người bị chứng rụng tóc và ung thư. Cô nói, “Tôi nhận ra việc chia sẻ những trải nghiệm cuộc sống của mình giúp tôi nhẹ nhõm hơn nhiều. Mỗi lần tôi mở lòng mình... tôi trở nên mạnh mẽ hơn.” Nhưng chính trong những hoạt động hàng ngày của mình, Jodi đã tìm thấy mặt phải lớn nhất cho căn bệnh rụng tóc của cô.

Cô nói, “Tôi rất thích tập thể dục nên sáng nào tôi cũng tập thể dục, trừ ngày Chủ Nhật.” Cô chạy bộ, đạp xe và những bài tập ngắn phối hợp ba môn thể thao khác nhau. Cô cũng thường xuyên luyện tập võ Tae Kwon Do cùng con gái Jessica. Jodi đã lên được đai đen còn con gái cô thì đai xanh. Họ thường đến trung tâm huấn luyện võ tự vệ và hai mẹ con cùng luyện tập với nhau. Và chính trong lúc luyện tập, Jodi nảy ra một ý tưởng đã đánh dấu sự thay đổi trong cuộc đời cô cũng như hàng ngàn người khác. Đó là một ý tưởng bất chợt mà có lẽ chỉ có những người phải đội tóc giả như Jodi mới nghĩ ra được.

Jodi nói, “Tôi đội tóc giả trong lúc tập Tae Kwon Do bởi tôi thích đội và cũng dễ hòa hợp với những người xung quanh khi tôi ở bên cạnh Jessica.” Nhưng chính vì đội tóc giả trong khi tập luyện, Jodi đã gặp phải một khó khăn thật sự và cũng là một cơ hội to lớn. Cô giải thích, “Tôi phát khổ vì mồ hôi đổ ra đầy tóc giả rồi chảy vào mắt tôi.” Càng nghĩ cô càng nhận ra đó là vấn đề mà hàng ngàn người, cả nam lẫn nữ, phải gánh chịu. Vì thế Jodi đặt ra mục tiêu phải tìm ra giải pháp và thiết kế một sản phẩm hữu ích cho vấn đề này. Ban đầu, cô nhét băng vệ sinh dưới tóc giả để thấm mồ hôi, hơi lồi thòi một chút nhưng rõ ràng là hiệu quả. Thế nên, Jodi dành ba năm tiếp theo để phát triển một sản phẩm có tác dụng tương tự, ngoài ra còn phải kín đáo và phù hợp cho người thường xuyên đội tóc giả.

Jodi gọi phát minh của mình là “Headline It!” và cho biết nó không chỉ giúp cho người bị chứng rụng tóc mà còn cho cả những ai phải đội tóc giả, nón rộng vành hay nón lưỡi trai. Năm 2006 cô đưa Headline It! tham gia chương trình truyền hình Nhà Phát Minh Hoa Kỳ và đã vượt qua hàng ngàn người khác để trở thành một trong mười hai ứng viên lọt vào vòng chung khảo. Bài thuyết trình của cô trước ban giám khảo chủ yếu là để bày tỏ niềm đam mê hơn là quảng cáo sản phẩm bởi hơn ai hết, Jodi biết quá rõ điều khác biệt mà Headline It! có thể mang lại không chỉ cho người bị rụng tóc mà còn cho bệnh nhân ung thư và bất cứ ai vì một lý do nào đó mà phải đội tóc giả. Sức lan tỏa từ chương trình truyền hình đã tạo đà cho cô tiến tới hiện thực hóa phát minh của mình, chuyển từ ý tưởng thành một sản phẩm có tiềm năng tạo nên sự khác biệt thật sự cho cuộc sống của rất nhiều người trên thế giới. Ngoài ra, sự xuất hiện của Jodi trên Nhà Phát Minh Hoa Kỳ đã nâng cao hình ảnh về những công việc khác của cô, và có lẽ quan trọng hơn hết, nó giúp người khác hiểu về nỗi thống khổ của những người bị chứng rụng tóc.

Nhìn lại cuộc đời mình từ khi căn bệnh ập đến, cô nói, “Tôi bị rụng hết tóc và Chúa đã hướng tôi vào con đường trở thành nhà trị liệu, tác giả, nhà sáng chế và người phát ngôn.” Cô nói giờ đây cô biết rằng “thử thách tạo ra sức mạnh tinh thần bên trong chúng ta. Chúng ta có thể lựa chọn trở thành người sống sót hoặc nạn nhân... Và tôi là người sống sót.”

Trong đoạn cuối quyển sách của mình, Jodi Pliszka viết, “Có lẽ việc rụng hết tóc không phải là điều đáng sợ như tôi từng nghĩ... không có món quà nào lớn hơn việc ta biết được mục đích sống của mình.” Đây là một trong những thay đổi có ý nghĩa nhất mà chứng rụng tóc đã mang đến cho cuộc đời Jodi, nó giúp cô lấy lại niềm tin và tìm được mục đích sống. Cô nói, “Tôi có tóc trong hai mươi năm, tôi không có tóc trong hơn hai mươi năm. Và tôi cảm thấy vui vì chặng đường mình đã qua trong suốt bốn mươi năm ấy.” Phương châm của cô cũng là lời kêu gọi dành cho những ai phải chịu đựng chứng rụng tóc, ung thư hay bất kỳ chứng bệnh nào khác: cuộc sống vẫn tiếp diễn sau khi bạn bị rụng tóc!

Câu nói của Jodi nhấn mạnh một thông điệp quan trọng. Cô nói, “Vẫn còn một cuộc sống thật sự sau khi mọi ảo tưởng qua đi, sau những lần niềm tin sụp đổ, sau tất cả những mảnh vỡ cuộc đời. Và sau cơn mưa trời lại sáng.” Đó còn là một thông điệp dành cho những

ai hứng chịu tổn thương và thất bại: Cuộc sống vẫn còn đó. Dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, dù cho bạn phải đối mặt với bất kỳ khó khăn nào, cuộc sống vẫn còn đó.

SỐ PHẬN, NGHIỆP CHƯỚNG VÀ CHÚA TRỜI

Jodi Pliszka thú nhận rằng khi những chùm tóc đầu tiên trên đầu cô rụng xuống thì nỗi sợ hãi và cảm giác đau khổ khiến cô muốn phát điên. Cô nhớ lại, “Tôi khóc lóc, la hét. Tôi nguyện rửa Chúa Trời... tôi muốn biết “Tại sao lại là tôi?” Nhưng khi chấp nhận thực trạng, Jodi nhận thấy mình đang đặt ra những câu hỏi khác, và chính những câu trả lời cho câu hỏi đó đã đưa cô đến những con đường mà cô không ngờ tới.

Khi tai họa ập đến, câu hỏi đầu tiên trong đầu chúng ta thường là “Tại sao lại là tôi?” hay “Tôi đã làm gì để bị như thế này?” Một số người sẽ khiến bạn tin rằng chúng ta tự gây ra những khủng hoảng cho bản thân mình. Bằng một cách nào đó bạn “hấp dẫn” chuyện đó đến với bạn (thông qua suy nghĩ hay nguồn năng lượng tiêu cực), hay đó là hệ quả nghiệp chướng của bạn, kết quả của những gì bạn đã làm hay nói trong quá khứ, hay thậm chí theo đạo Hindu là điều đã xảy ra từ kiếp trước. Một số người chắc chắn rằng bị kịch cá nhân là sự trừng phạt của Thượng Đế cho những tội lỗi ta đã gây ra, và nhiều người khác lại tin rằng những tổn thương là “thử thách” của Chúa. Nếu bạn tin vào Kinh thánh Job thì Chúa dùng những bi kịch như một phần trong phép thử tình yêu và lòng tôn kính của bạn đối với Ngài.

Như với bất kỳ câu hỏi mang tính thần học nào, không có một câu trả lời hợp lý nào cả, đó là lý do tại sao các vị linh mục hay giáo sĩ Do Thái thường trả lời những câu hỏi khó như “Tại sao Chúa lại cho phép tội ác và đau khổ tồn tại?” theo cách như thế này: “Có rất nhiều điều chúng ta không thể hiểu được tại sao, bởi Chúa đã sắp đặt theo một cách rất huyền bí.” Nhưng dù niềm tin tôn giáo của bạn là gì, chúng ta cũng không thể tránh né một thực tế rằng nếu chúng ta ước mong một thế giới có trật tự, luôn công bằng và đầy lẽ phải thì sẽ có lúc ta phải thất vọng. Đôi khi có vẻ như ta mắc kẹt trong một thế giới

hỗn loạn, xung quanh toàn những thứ phi lý và bất công. Tôi tin rằng có những câu trả lời thật sự và những câu trả lời đó đều nằm ở mặt phải. Để tìm được chúng, chúng ta cần đặt ra những câu hỏi rất khác biệt.

NHỮNG CÂU HỎI THEN CHỐT

Trong Phần Một, chúng ta đã biết rằng rất hiếm có chuyện mặc nhiên tốt hay xấu trong cuộc sống. Trúng số có thể dẫn đến những điều tồi tệ và thậm chí là cái chết, trong khi việc bị mất đi công việc kinh doanh hay kế sinh nhai lại có thể trở thành nhân tố dẫn tới sự thành công của một người. Điểm cốt yếu khiến cho một việc xảy đến với chúng ta là một điều lành hay điều dữ thường không nằm ở hoàn cảnh mà ở cách chúng ta phản ứng với sự việc đó. Có một điều chắc chắn rằng: chúng ta sẽ rất khó chuyển thất bại thành cơ hội chỉ bằng những câu hỏi không hữu ích mà chỉ mang đến đau khổ, đại loại như “Tại sao lại là tôi?”.

Bộ não con người sẽ tìm được câu trả lời cho bất kỳ câu hỏi nào chúng ta đặt ra về bất cứ sự việc nào trong cuộc sống. Ví dụ, nếu ta hỏi “Tại sao điều này xảy đến với tôi?” thì bộ não chúng ta sẽ đưa ra một loạt câu trả lời có thể có: Tại vì bạn vụng về! Tại vì bạn ngu dốt! Tại vì bạn bị nguyên rủa! Tại vì bạn không làm được việc gì ra hồn! Bộ não chúng ta sẽ đưa ra mọi câu trả lời để giải thích cho các tình huống khó khăn mà ta gặp phải. Nhưng, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta học cách chuyển hóa ý nghĩa của thất bại bằng cách đặt ra những câu hỏi khác? Cuộc sống chúng ta sẽ thay đổi như thế nào nếu ta có thói quen đặt ra những câu hỏi như:

“Mặt tốt của sự việc này là gì?” hoặc

“Chuyện này có thể mang đến điều tốt đẹp gì?” hoặc

“Tôi có thể rút ra được bài học gì để mang lại lợi ích cho bản thân tôi?” hoặc

“Tôi có thể rút ra được bài học gì để mang lại lợi ích cho người khác?” hoặc

“Tôi có thể làm gì ngay lúc này để biến nó thành lợi thế cho mình?”

TIÊU ĐIỂM XANH

“Để giải quyết những vấn đề của ngày hôm nay, chúng ta phải tập trung vào ngày mai.”

Erik Nupponen

Một phụ nữ ngồi ở bàn làm việc. Đôi mắt cô sưng mọng và cô không thể cầm được nước mắt. Một người đàn ông quàng tay qua vai cô vỗ về. Từng người một đến bên người phụ nữ này để bày tỏ sự cảm thông, an ủi. Vào thời điểm đó, cô mang một nỗi sầu khôn nguôi. Cô vừa mới bị mất 223.000 bảng!

Nói chính xác hơn là cô vừa trúng 27.000 bảng nhưng trong tâm trí cô lúc này, cô chỉ nghĩ đến việc mình vừa bị mất 223.000 bảng.

Cô tham gia vào trò chơi truyền hình Thỏa Thuận hay Không (Deal or No Deal) và hàng triệu người xem tivi đã chứng kiến sự tiếc nuối của cô. Chuyện là cô đã mở chiếc hộp cuối cùng của trò chơi này và phát hiện rằng lẽ ra mình sẽ trúng 250.000 bảng nhưng cô đã lựa chọn “thỏa thuận” trước đó và chấp nhận số tiền mà ngân hàng đưa ra: 27.000 bảng!

Nếu ai đó nhận được tấm ngân phiếu trị giá 27.000 bảng, chắc hẳn người đó sẽ phát điên vì sung sướng. Tuy nhiên, sự thật là cảm xúc của chúng ta không phụ thuộc vào những gì xảy ra mà hoàn toàn là kết quả của những gì chúng ta quan tâm. Một trong những đặc điểm chung của những người tìm ra mặt phải là họ đã học được cách phát triển cái gọi là “tiêu điểm xanh”.

Bất kể bạn đang ngồi ở đâu, hãy thử làm bài tập đơn giản sau:

1. Nhìn kỹ mọi thứ xung quanh bạn và chú ý đến những vật màu nâu. Hãy cố ghi nhớ những thứ màu nâu mà bạn nhìn thấy, dù là nâu nhạt hay nâu đậm.

2. Sau đó, nhắm kín mắt lại, không nhìn lên và hãy cố gắng nhớ lại những vật... màu xanh mà bạn nhìn thấy.

Hầu hết mọi người đều bối rối. Họ quá tập trung vào những vật màu nâu đến nỗi họ không để ý đến những vật màu xanh. Điều này minh họa cho những gì mà nhiều người trong chúng ta trải qua trong cuộc sống, vào lúc này hay lúc khác. Một người chỉ cho ta xem một loại xe hơi hay máy tính nào đấy, và rồi ta bắt đầu để ý thấy nó khắp mọi nơi. Thật ra là nó luôn ở đó, nhưng chúng ta chỉ nhận ra nó khi tâm trí ta tập trung vào nó. Tương tự, đôi khi chúng ta cho phép mình quá tập trung vào những việc tiêu cực trong cuộc sống (màu nâu) đến nỗi chúng ta không chú ý đến bất kỳ sự việc tích cực (màu xanh) nào.

Người phụ nữ trúng 27.000 bảng trong trò chơi Thỏa Thuận hay Không là một ví dụ điển hình. Cô quá tập trung vào việc mất đi cơ hội trúng 250.000 bảng thay vì tập trung vào sự thật là cô đã trúng 27.000 bảng. Những người có thể chuyển bại thành thắng đều luyện tập “tiêu điểm xanh”. Khi phải đối mặt với khó khăn và qua những giai đoạn biến đổi, họ luôn nỗ lực tìm kiếm những vật màu xanh trong cuộc sống. Tiêu điểm xanh có nghĩa là không bao giờ nhìn lại phía sau, trừ khi ta có thể rút ra bài học từ quá khứ. Điều này có nghĩa là phải luôn tập trung nhìn về phía trước. Những người với “tiêu điểm xanh” không bao giờ bận tâm về những gì đã mất mà chỉ chú tâm vào những gì có thể gặt hái được. Họ không bao giờ nghĩ về những hạn chế, mà chỉ nghĩ đến những khả năng. Trong mỗi sự việc, họ luôn tìm cách chuyển hóa ý nghĩa của hoàn cảnh và tích cực tìm kiếm những lợi ích đi kèm với sự việc đó.

NGHỆ THUẬT CHUYỂN HÓA Ý NGHĨA

Ý nghĩa của mọi trải nghiệm trong cuộc sống đều phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận sự việc đó. Khi có bất kỳ chuyện gì xảy đến với ta, chúng ta có thể lựa chọn ý nghĩa của nó; chúng ta có thể quyết định gán cho nó một ý nghĩa tích cực. Ví dụ, khi một người bị mất việc, người đó có thể cho rằng điều đó phản ánh tiêu cực về khả năng và tính cách của họ, bằng chứng của việc họ đã thất bại. Thậm chí họ còn tự thuyết phục bản thân rằng mình sẽ không bao giờ có thể tìm được việc làm khác, mà nếu có được đi chăng nữa thì cũng không tốt bằng công việc cũ. Hoặc họ có thể xem đây là một cơ hội để làm một

công việc khác, mới mẻ và đầy hứng khởi. Một số người còn nghĩ rằng đó là cơ hội để họ khởi nghiệp kinh doanh.

Một số người dường như có sở trường về việc chuyển hóa ý nghĩa của hoàn cảnh. Diễn viên hài, tác giả, nhà phát minh, và chính trị gia là một số ngành nghề đòi hỏi chúng ta phải liên tục chuyển hóa ý nghĩa của sự việc. Ví dụ, những diễn viên hài nổi tiếng thường là những người quan sát cuộc sống một cách tinh tế và luôn tự hỏi “Chuyện này có gì hài hước?” hay “Yếu tố nào có thể xem là hài hước trong việc này?” Vào đầu những năm 1970, trong quá trình làm bộ phim truyền hình nhiều tập Monty Python’s Flying Circus (Rạp Xiếc Bay của Monty Python), John Cleese cùng các thành viên khác của nhóm Monty Python nhận phòng tại khách sạn Gleneagles ở Torquay. Người quản lý khách sạn, một người đàn ông có tên là Donald Sinclair, đã tỏ ra là một người khá thô lỗ và lập dị. Michael Palin nói, “Ngay từ đầu ông ấy đã xem chúng tôi như một mối phiền hà lớn.” Ông ấy ném bảng lịch trình xe buýt cho khách khi họ dám mở miệng hỏi giờ của chuyến xe buýt tiếp theo; ông ấy cầm rơm về cách Terry Gilliam ngồi vào bàn ăn và quăng va-li của Eric Idle ra khỏi khách sạn vì “lỡ trong đó có bom hẹn giờ thì sao!” John Cleese chú ý tất cả các chi tiết đó và lấy cảm hứng viết vở hài kịch truyền hình Fawlty Towers (Những Tòa Tháp Fawlty) hết sức thành công.

Tương tự, trong loạt phim truyền hình Only Fools And Horses (Chỉ Có Những Kẻ Ngốc và Những Con Ngựa), soạn giả John Sullivan đã dùng rất nhiều yếu tố có thật trong toàn bộ cốt truyện của mình. Một trong những cảnh hài hước nhất nằm trong một tập phim ở phần hai có tên là A Touch Of Glass (Mảnh Thủy Tinh) – cảnh đèn chùm. Cảnh trong phim được dàn dựng dựa trên câu chuyện có thật do cha Sullivan kể lại cho ông nghe về những ngày ông còn làm thợ sửa ống nước vào những năm 1930. Cha của Sullivan là một người trong nhóm thợ có nhiệm vụ lắp đặt hệ thống sưởi mới cho một căn nhà sang trọng. Để đi đường ống mới, họ phải di dời một số đèn chùm. Trong khi một số người đứng bên dưới một chiếc đèn chùm và căng tấm vải lớn để sẵn sàng đón lấy nó thì một người khác trong nhóm lại đi tháo một chiếc đèn chùm khác khiến nó rơi xuống đất và vỡ tan tành. Khi cha của Sullivan kể cho anh nghe câu chuyện này, giọng của ông rất nghiêm túc vì ngày hôm đó có rất nhiều công nhân bị buộc thôi việc. Nhưng ngay lập tức Sullivan nhận ra khía cạnh hài hước và toàn bộ tập phim được viết xoay quanh cảnh tượng đó.

Khi cảnh sát ở Manhattan yêu cầu một chàng trai trẻ có mái tóc xoắn lái chiếc xe hơi tấp vào lề, họ không hề biết rằng anh chính là Malcolm Gladwell, tác giả của hai quyển sách bán chạy nhất The Tipping Point (Điểm Bùng Phát) và Blink! (Trong Chớp Mắt!). Cảnh sát đang truy tìm một kẻ phạm tội hiếp dâm, và theo viên cảnh sát, thì Gladwell giống với bản miêu tả hình dạng của tên đó. Họ thẩm vấn Gladwell khoảng hai mươi phút trước khi đồng ý để anh đi. Hóa ra là khi họ xem lại bản miêu tả thì người đàn ông họ đang tìm kiếm cao to hơn và trẻ hơn Gladwell khoảng mười lăm tuổi. Gladwell nói “Tôi và tên tội phạm chỉ có một điểm chung duy nhất là cái đầu to đầy tóc xoắn.” Đây chỉ là kiểu “dừng xe và lục soát” thiếu suy nghĩ có thể làm tăng thêm sự căng thẳng trong mối quan hệ giữa cảnh sát với cộng đồng. Tuy nhiên, Gladwell chẳng lấy làm bận tâm. Anh trở nên tự lự và tự hỏi lý do tại sao viên cảnh sát có thể nhận lầm anh với kẻ hãm hiếp trong khi giữa họ có quá nhiều điểm khác biệt theo như bản mô tả tội phạm.

Anh suy nghĩ về sức mạnh kỳ lạ của ấn tượng đầu tiên và điều này khiến anh tìm hiểu và viết ra quyển sách Blink! (Trong Chớp Mắt). Trong lời cảm ơn của quyển sách, người mà Gladwell bày tỏ sự biết ơn (với một chút bông đùa) chính là những viên cảnh sát đã buộc anh dừng xe và lãng phí của anh nửa tiếng đồng hồ trong ngày hôm ấy, bởi đó là sự kiện tình cờ đã kích thích suy nghĩ của anh và cuối cùng dẫn dắt anh viết ra quyển sách mới. Gladwell còn khẳng định rằng nếu anh không bị buộc dừng xe lại ngày hôm đó thì chắc quyển sách này đã không ra đời.

TÌM KIẾM NHỮNG ĐIỀU CÓ LỢI

Maeve Binchy là một trong những tác giả có sách bán chạy nhất trên thế giới, trong đó có tác phẩm Circle Of Friends (Vòng Tròn Tình Bạn) đã được Hollywood dựng thành phim. Năm 2002, Maeve bị chứng suy tim buộc cô phải nhập viện mười ngày, và cô phải dùng thuốc trợ tim từ đó đến nay. Cô từng phát biểu trong một cuộc phỏng vấn của tờ Daily Mail rằng, “Trước khi chuyện đó xảy ra, nếu bạn hỏi tôi cuộc đời sẽ ra sao sau một sự kiện như thế thì chắc chắn tôi sẽ bảo rằng đời thật đáng buồn và ngăn ngui.” Nhưng trong thực tế, cô đã nói rằng cuộc sống của cô từ khi mắc bệnh hoàn toàn ngược lại những gì cô nghĩ.

Maeve bắt tay vào tìm hiểu bệnh trạng của mình, các phương pháp chữa trị và chế độ ăn uống. Cô giảm lượng muối, ít ăn bơ và cắt bớt rượu bia. Hơn nữa, cô còn là người có niềm tin mạnh mẽ vào lối suy nghĩ tích cực, điều mà cô gọi là “bí quyết”. Thật vậy, thay vì sống trong đau khổ, Maeve tin rằng mình chưa bao giờ hạnh phúc đến thế. Và, quyển tiểu thuyết mới nhất của cô, Heart and Soul (Trái Tim và Linh Hồn) được lấy cảm hứng từ những cuộc đối thoại cô nghe được ở phòng chờ của bệnh viện. Một điều thú vị khác, Maeve Binchy còn là người lạc quan. Cô luôn suy nghĩ tích cực về cuộc sống. “Tôi không muốn sống một cuộc sống bị giới hạn và đầy lo lắng”, cô nói, “Nếu bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng và nghĩ ngay đến bệnh tật của mình, phải chăng bạn đang mong chờ một ngày như thế?”

Bí quyết của việc chuyển hóa ý nghĩa sự việc tương tự thói quen tích cực tìm kiếm cơ hội của các doanh nhân. Chỉ là khi bạn nhìn nhận hoàn cảnh khác đi, bạn đang tìm kiếm lợi ích hơn là cơ hội. Một câu hỏi then chốt mà những người chuyển hóa ý nghĩa sự việc theo hướng tích cực thường tự hỏi bản thân khi họ đối mặt với khó khăn là “Việc này tốt ở điểm nào?” hoặc “Đâu là yếu tố tốt đẹp trong việc này?” Với những câu hỏi như thế, người ta nhìn nhận tình huống thông qua một lăng kính khác, từ đó họ sẽ nhận được kết quả khác nhau. Như bạn có thể đoán được, việc tìm kiếm lợi ích trong một tình huống căng thẳng là nét đặc trưng thường gặp ở những người lạc quan. Nghiên cứu cho thấy những người tích cực tìm điều tốt đẹp sau khi bị chẩn đoán mắc bệnh nan y như ung thư thường sẽ chống chọi tốt hơn, ít buồn rầu hơn và chất lượng đời sống của họ cũng tốt hơn. Thú vị thay, đây không phải là điều chỉ xảy ra sau một khoảng thời gian dài. Trong nhiều trường hợp, người ta bắt đầu tìm kiếm điều tốt đẹp trong tổn thương hay bệnh tật từ rất sớm. Đôi khi đây lại là yếu tố quyết định vì càng sớm bắt tay vào việc tìm kiếm lợi ích bao nhiêu thì họ càng phát hiện ra lợi ích sớm bấy nhiêu.

CHUYỂN HÓA Ý NGHĨA CỦA VIỆC TINH GIẢM BIÊN CHẾ

Khi ITV và Granada nhận được sự chấp thuận cho đề xuất sáp nhập công ty của họ vào tháng 10 năm 2003 thì nhân viên của cả hai công ty đều biết sẽ có một cuộc tinh giảm biên chế. Là một trong

những nhân viên ở Granada, Gemma Stone cảm thấy không ít lo lắng khi cô nghe nhiều lời bàn tán râm ran. Cô nói, “Tôi có một đứa con trai chưa đầy hai tuổi và lại đang mang thai đứa kế tiếp. Tôi không thể tránh được suy nghĩ là liệu ai sẽ thuê tôi bây giờ?”

Nhưng Gemma không phải là người dễ dàng bị đánh gục. Cô nói, “Tôi suy ngẫm về hoàn cảnh hiện tại và nhận ra một cơ hội trong sự bất hạnh này.” Đây là cơ hội để cô theo đuổi ước mơ gầy dựng một công ty riêng chuyên về tổ chức sự kiện. Cô nhớ lại, “Khi tôi mới mở công ty, sếp cũ của tôi ở LWT đã nhắc lại điều tôi từng nói trong lần phỏng vấn xin việc của tôi hồi trước. Khi được hỏi muốn làm gì trong vòng năm năm tới, tôi đã nói tôi muốn điều hành một công ty tổ chức sự kiện của riêng mình.”

Gemma thú nhận, “Thật lòng thì khi phỏng vấn tôi chỉ nói cho có vậy thôi. Tôi không nghĩ nhiều về điều đó. Nhưng rõ ràng là nó đã đọng lại trong tiềm thức của tôi.”

Gemma thành lập công ty Quản Lý Sự Kiện Rock và Ruby vào năm 2004, và đã có được một số khách hàng tên tuổi như Tesco, Ikea và Granada. Xây dựng một doanh nghiệp từ con số không chưa bao giờ đơn giản hay dễ dàng, nhưng Gemma đã thành công. Ngày nay, cô đang tận hưởng lợi ích của việc làm việc tại nhà và sự tự do dành thời gian cho gia đình thay vì phải tuân thủ khung thời gian cứng nhắc từ chín giờ sáng đến năm giờ chiều.

Khi nhìn lại khoảng thời gian cô bị mất việc, không còn nghi ngờ gì nữa, Gemma tin rằng có một mặt phải to lớn của sự việc này. Giờ đây cô nói, “Nhìn chung, đó là một điều tốt. Kinh nghiệm mà tôi đạt được trong quãng thời gian quán xuyến công ty thì cũng phải mất nhiều năm mới có được nếu tôi đi làm thuê cho một công ty khác – tôi có cơ hội tổ chức hàng loạt các sự kiện và làm việc với vô số người. Điều đó thật tuyệt vời!”

Với sự suy thoái kinh tế thời bấy giờ ở nước Anh, ngành quản lý sự kiện là một trong những ngành đầu tiên chịu ảnh hưởng, có lẽ là do việc tổ chức sự kiện thường được xem như một thứ “xa xỉ phẩm” hơn là “nhu yếu phẩm”. Nhưng Gemma vẫn giữ cái nhìn lạc quan vào tương lai. Dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, cô vẫn luôn tìm kiếm cơ hội và tin rằng mình có thể lật ngược tình thế. Mùa hè năm 2008, dự đoán là sẽ có khủng hoảng và để bảo vệ công ty, cô đã lập ra bộ phận

chuyên tổ chức tiệc cho trẻ em, như một nguồn thu nhập mới thay thế. Với nhánh kinh doanh mới này, theo lời Gemma, doanh nghiệp của cô lên như điều gặp gió.

“Tôi là một người lạc quan”, Gemma tự nhận xét, “và còn là một người hành động. Tôi phát chán những người suốt ngày than vãn về số phận của mình nhưng chẳng làm gì để thay đổi nó cả. Tôi thật sự tin rằng chúng ta tạo ra vận mệnh của chính mình và với những mục tiêu rõ ràng, bạn hoàn toàn có thể đạt được những gì mình mong muốn trong cuộc sống.”

Người thành công luôn tìm cách chuyển hóa ý nghĩa của hoàn cảnh tiêu cực. Họ đặt ra những câu hỏi tích cực hướng tới tương lai, và chính những câu hỏi này chỉ ra những cơ hội tiềm ẩn trong khó khăn. Chuyển hóa ý nghĩa của sự việc là một quá trình tương đối đơn giản. Bạn chỉ cần lấy một câu nói tiêu cực như “Bị mất việc là một thảm họa đối với tôi” rồi biến nó thành một câu nói tích cực như “Đây là một cơ hội tuyệt vời để tôi suy xét lại những gì mình thật sự muốn làm trong đời.”

Có một câu chuyện đáng yêu về một cậu bé ao ước trở thành vận động viên bóng chày. Cậu mang gậy và bóng ra vườn nhà tập luyện. Cậu hét to với chính mình, “Lượt đánh cuối cùng! Đội nhà còn thiếu hai điểm nhưng lượt này đội khách đánh bóng và tất cả các góc đều có người. Liệu người đánh bóng có thực hiện được cú đánh ăn điểm trực tiếp và đem về chiến thắng hay không?” Cậu bé tung bóng lên không trung và vung chày hết sức, nhưng hụt. “Lần một”, cậu hô, “Người đánh bóng còn hai cơ hội nữa để thắng trận đấu.” Một lần nữa cậu tung quả bóng lên, vung chày, rồi lại hụt. Cậu bé hét to, “Lần hai. Giờ đây tất cả các cặp mắt đều dồn vào người đánh bóng, anh ấy chắc chắn sẽ đánh trúng bóng trong lần thứ ba.” Lần sau cùng, cậu bé tung bóng lên không trung, vung chày và lại hụt. Lực của cú đánh cuối cùng khiến cậu ngã nhào xuống đất. Rồi cậu bé đứng dậy, phủi bụi trên quần áo, nhặt bóng lên và nói, “Ôi! Thật là một tay ném bóng cừ khôi!”

Cuộc tranh cử Tổng thống Mỹ năm 2008 diễn ra giữa John McCain, một đảng viên Đảng Cộng hòa 72 tuổi và Barack Obama, một người đàn ông da đen trẻ tuổi đại diện cho Đảng Dân chủ. Tuổi tác của họ là một yếu tố mà cả hai phía đều đưa vào chiến dịch vận động bầu cử của mình. Phía Cộng hòa cho rằng Obama còn quá trẻ và



thiếu kinh nghiệm. Họ biện luận rằng McCain có kinh nghiệm và sự từng trải cần thiết để lãnh đạo quốc gia hùng mạnh nhất thế giới. Phía Dân chủ, ngược lại, đưa một góc nhìn khác về tuổi tác của các ứng viên. Họ chỉ ra sự thật rằng thống kê cho thấy có nhiều nguy cơ McCain sẽ qua đời trước khi kết thúc nhiệm kỳ của ông. Mặc dù Obama còn trẻ và tương đối thiếu kinh nghiệm, ông ấy lại có sức trẻ, năng lực và nhiệt huyết tràn đầy. Về việc Obama chưa có nhiều kinh nghiệm trong chính phủ thì họ nói rằng điều đó có nghĩa ông ấy sẽ là nhân

vật lý tưởng để đem lại những thay đổi cần thiết. Vậy thì cách nhìn nào đúng? Cả hai đều đúng. Quyết định tùy thuộc vào việc bạn muốn nhìn nhận vấn đề theo cách nào.

NHỮNG BÀI HỌC ĐAU THƯƠNG CỦA VỊ GIÁO SƯ

Vụ nổ xảy đến bất ngờ không báo trước. Một ánh sáng chói lòa, sau đó ngọn lửa bùng lên và khói mù mịt. Dan Ariely mắc kẹt trong một căn phòng nhanh chóng bị biến thành lò lửa. Anh chỉ mới mười tám tuổi và anh sắp chết cháy.

Giữa bốn bề là lửa, Dan nhận ra cách duy nhất để thoát chết là xông qua lửa. Anh nghe được tiếng ai đó gọi từ bên ngoài chỉ cho anh hướng thoát ra. Anh phóng qua ngọn lửa về phía cửa thoát hiểm. Khi đến được cánh cửa, quần áo anh cháy phùng phùng. Anh vớt giày, xé bỏ áo sơ mi, quần dài và chỉ chừa lại vớ và đồ lót. Khi nhìn xuống, bây giờ anh mới thấy những vết thương trên cơ thể mình, bàn tay phải của anh cháy đen, từng mảng da lớn bị tuột ra, treo lủng lẳng bên dưới cánh tay trái và toàn bộ cánh tay đó đã chuyển thành màu trắng. Nền nhà bằng đá dưới chân anh phủ đầy tro do phần da cháy của anh rơi xuống. Cơn đau ập đến khiến anh không thể nào chịu đựng nổi. Tất cả những gì anh có thể làm là nằm bất động trên sàn, cố giữ hơi thở và chờ đợi sự giúp đỡ.

Nhiều tháng sau vụ cháy, lần đầu tiên Dan Ariely đứng trước một tấm gương to để ngắm nhìn mình sau tai nạn. Chân anh bị băng bó từ trên xuống dưới, lưng gập về phía trước, hai cánh tay của anh cũng bị băng bó và buông thõng hai bên người. Anh nói, “Thân thể méo mó của tôi nhìn thật xa lạ và chính tôi cũng không nhận ra những gì từng thuộc về mình.” Thê thảm nhất là khuôn mặt. Nửa mặt bên phải của anh bị lột da gần hết, những miếng da lấn với mô thịt màu đỏ và vàng dính lỏng lẻo trên mặt. Trông nó không khác gì một thứ được đúc từ sáp đủ màu và đang trong giai đoạn tan chảy. Đôi mắt tôi bị giật lẹ hấn một bên. Mép miệng phải và mũi tôi bị cháy đen, biến dạng, tai phải của tôi cũng không khá gì hơn.”

70% cơ thể anh bị phỏng độ ba trong vụ tai nạn và anh phải nằm viện suốt ba năm trời cùng những lần điều trị đau đớn cực độ về thể xác lẫn tinh thần. Trong một bài viết cảm động *Painful Lessons* (Những Bài Học Đau Đớn) của anh, Ariely miêu tả quá trình chữa trị và những suy ngẫm về vụ tai nạn cùng những ảnh hưởng của nó lên cuộc đời anh. Hàng ngày, trong suốt ba năm (trừ những ngày anh trải qua phẫu thuật), Ariely đều phải “tắm trị liệu”. Anh được đặt vào một cái bồn đầy thuốc tím sát trùng, và ngay khi anh ngâm mình hoàn toàn trong nước, các y tá bắt đầu tháo băng trên người anh. Họ tiếp tục tháo từ từ cho đến khi tất cả băng được gỡ ra hết và thường họ mất tầm một tiếng đồng hồ để hoàn tất. Công việc đó, theo lời Ariely, là “đau đớn cực độ mỗi ngày”. Khi các y tá tháo băng xong, họ nhắc anh ra khỏi bồn và bôi lên người anh một lớp thuốc mỡ Siverol, rồi băng lại. Ngoài ra còn có vật lý trị liệu và một số phương pháp chữa trị khác nhưng mỗi ngày, suốt ba năm ròng ở bệnh viện, trong tâm trí anh luôn là nỗi kinh hãi của lần “tắm trị liệu” tiếp theo.

Trong buổi giới thiệu quyển sách bán chạy nhất của mình *Predictably Irrational* (Phi Lý Trí), Dan có đề cập đến việc anh bắt đầu có cái nhìn khác đi về cuộc sống và nhất là hành vi của con người sau vụ tai nạn, và điều này đã hướng anh bước vào con đường sự nghiệp mà có lẽ anh sẽ không chọn nếu không xảy ra vụ tai nạn kể trên. Sau khi được xuất viện, anh theo học bằng cử nhân Tâm Lý Nhận Thức ở Đại học Tel Aviv, rồi tiếp tục lấy bằng Thạc sĩ và Tiến sĩ trong cùng lĩnh vực ở Đại học Bắc California tại Chapel Hill. Sau đó anh lấy tiếp bằng Tiến sĩ Kinh Tế của Đại học Duke, nơi anh hiện là Giáo sư của Khoa Kinh Tế Học Hành Vi James B. Duke.

Ngày nay, Dan được biết đến như một nhân vật hàng đầu trong

lĩnh vực kinh tế học hành vi, chuyên nghiên cứu về các yếu tố con người, xã hội, nhận thức và cảm xúc có ảnh hưởng đến các quyết định kinh tế, và về việc các yếu tố này tác động đến giá cả thị trường, lợi nhuận đầu tư và sự phân phối các nguồn lực ra sao. Tuy nhiên, niềm đam mê chính của ông lại là quan sát và xác định cách thức và lý do tại sao chúng ta đưa ra những quyết định trong cuộc sống. Ông nhận thấy các quyết định của chúng ta thường phi lý, nhưng đồng thời có thể dự đoán được. Ông cũng khám phá ra một số kiến thức thú vị về những yếu tố ảnh hưởng đến việc ra quyết định của chúng ta nói riêng, và cả cuộc sống hàng ngày nói chung.



Khi có dịp nói chuyện với ông, tôi nhận ra Dan Ariely là một người đàn ông nồng nhiệt, rộng lượng, sẵn sàng chia sẻ suy nghĩ và

kinh nghiệm của mình. Ông có những hiểu biết hết sức sâu sắc liên quan đến khái niệm mặt phải. Ông nói, “Không còn nghi ngờ gì nữa, chính những thay đổi lớn lao trong cuộc sống đã làm thay đổi chúng ta. Nó thay đổi cách chúng ta suy nghĩ và những gì chúng ta quan tâm.” Trong cuộc đời ông, ông thừa nhận rằng có những thay đổi tích cực lâu dài mang tính “nền tảng” bắt nguồn từ chính vụ tai nạn đó, bao gồm “thay đổi về tính cách, cách tôi nhìn nhận bản thân, cách tôi nhìn nhận người khác, động lực, sở thích cá nhân và cả cách tôi phản ứng với những cơn đau thể xác.”

Ông tiếp tục giải thích về những trải nghiệm đã giúp ông “nhìn nhận cuộc sống thoải mái hơn – việc biết được cuộc đời này có thể trở nên kinh khủng như thế nào khiến cho những vấn đề nhỏ nhặt hàng ngày tôi gặp phải không còn quan trọng nữa, nếu không muốn nói là vô nghĩa.” Ông có động lực mạnh mẽ theo đuổi nghề dạy học là do những thay đổi trong cách ông nhìn đời sau vụ tai nạn. Ông nói đó là “một trải nghiệm mạnh mẽ, đau thương, và kéo dài nhưng nó vạch ra cho tôi “con đường” hiểu rõ bản thân và cả những người khác (và nó còn châm ngòi cho những ý tưởng nghiên cứu trong tôi)”.

Tôi rất ngại dùng từ “nạn nhân bị phỏng” để chỉ Dan Ariely; bởi rõ ràng ông không xem mình là một “nạn nhân”. Ông vừa triết lý vừa thực tế khi nói về trải nghiệm của mình. Ông nói, “Nhìn chung, tôi cố gắng nhìn nhận tình trạng thương tật của mình như một trải nghiệm khác, một trong nhiều điều đã tạo nên cuộc sống của tôi.”

Liệu ông có trở thành một người như ngày hôm nay, liệu ông có đạt được những thứ như ông đang có, nếu chất ma-giê không phát cháy và gây ra những vết phỏng khủng khiếp trên cơ thể 188 ông cách đây nhiều năm? Dĩ nhiên là không. Bởi như Ariely nói, “chính những sự kiện lớn làm biến đổi cuộc đời chúng ta.” Ông không chắc cuộc đời mình sẽ tốt hơn hay không nếu ông không bị những chấn thương đó. Ba năm đau đớn cùng cực quả là “quá nhiều”. Tuy nhiên, ông khẳng định rằng có những lợi thế, những thay đổi tích cực, và chắc chắn tồn tại một mặt phải trong sự việc này. Giờ đây, ông có một người vợ xinh đẹp, và ông đang ở đỉnh cao sự nghiệp cũng như là một tác giả có sách bán chạy nhất.

Dù phải chịu đựng đau đớn mỗi ngày trong suốt ba năm, phải sống chung với sự đau đớn và bị hạn chế cử động, thậm chí phải đương đầu với những căng thẳng về tâm lý và cả xã hội vốn không thể

tránh khỏi đối với một bệnh nhân bị phỏng, Ariely vẫn khám phá ra “một vài lợi ích”. Ông nói, “Khi nhìn lại, thật ngạc nhiên khi thấy cuộc sống của tôi có những chuyển biến tích cực đến thế! Hóa ra chuyện đó lại trở nên tốt hơn những gì mọi người mong đợi và chắc chắn hơn hẳn những gì tôi mong đợi.”

Bất kể thất bại và thay đổi nào xảy ra, dù là vấn đề sức khỏe, khủng hoảng tài chính hay tàn tật nghiêm trọng thì những cảm nhận của Jodi Pliszka, Gemma Stone và Dan Ariely đã hé lộ một khía cạnh quan trọng của mặt phải: khi biết cách đặt ra nhiều câu hỏi tạo động lực hơn và chuyển hóa ý nghĩa hoàn cảnh theo hướng tích cực, chúng ta sẽ thấy mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn những gì ta dự đoán.

CHƯƠNG 11

ƯỚC VỌNG KHÔNG THÀNH VÀ NHỮNG HƯỚNG ĐI MỚI: TÌM KIẾM TƯƠNG LAI

“Tương lai thuộc về những người tin vào vẻ đẹp của ước mơ.”

Eleanor Roosevelt

ĐÓ LÀ “câu chuyện của một người đàn ông có tất cả mọi thứ, nhưng lại tìm được điều còn hơn thế nữa.” Trong phim *Regarding Henry* (Chuyện Về Henry), Harrison Ford đóng vai Henry Turner, một luật sư thành công, có địa vị. Anh bị chấn thương sọ não sau khi bị bắn vào đầu và ngực. Khả năng giao tiếp và cử động của anh đều bị ảnh hưởng, chấn thương còn khiến anh mất trí nhớ. Gần như không nhớ được gì cả, Henry phải xây dựng lại cuộc sống từ đầu bao gồm việc học lại mọi thứ, từ việc tập đi, cột dây giày cho đến học đọc và viết. Có một cảnh đặc biệt cảm động trong phim khi nhà vật lý trị liệu, do Bill Nunn đóng, đến thăm Henry tại nhà của anh ở Manhattan. Chương trình vật lý trị liệu đã kết thúc trước đó vài tuần nhưng nhà trị liệu, người đã trở thành bạn thân của Henry sau khi anh bị chấn thương, biết chuyện Henry cảm thấy suy sụp về cuộc sống mà anh đánh mất.

Trong phim, Henry đưa bia cho bạn uống rồi hai người đàn ông ngồi nói chuyện trong nhà bếp. Nhà vật lý trị liệu kể cho Henry nghe ông từng là một cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp và tường thuật lại những gì đã xảy ra trong trận bóng cuối cùng của ông. Quả bóng được chuyền đến chân ông để ghi bàn trong lúc ông bị chuỗi bóng từ cả hai phía. Lúc đó ông nghe và cảm nhận được đầu gối mình kêu “bốp” một tiếng và ông biết rằng sự nghiệp cầu thủ của mình đã kết thúc. “Cuộc đời của tôi chấm dứt. Tôi đã chết”, ông nói với Henry, “Nhưng anh hãy hỏi là liệu tôi có bận tâm tới chuyện bị tật ở đầu gối không đi.” Henry gật gù lặp lại câu hỏi, “Ờ, vậy ông có bận tâm...” thì nhà trị liệu cắt lời anh, “Không! Không, tôi không quan tâm, Henry à. Không hề dù chỉ một giây. Hãy nhìn xem. Anh có thể đi lại được, anh có thể nói

chuyện được. Chúng ta đang ngồi đây uống một loại bia rất ngon và đắt tiền. Và tôi góp phần vào việc này. Thế nên, không. Tôi không quan tâm chuyện mình bị tật ở đâu gồi.”



Cảnh phim đó đã chuyển tải được toàn bộ thông điệp của bộ phim: ngay cả khi ước mơ của chúng ta bị mất đi thì vẫn còn đó một mặt phải, và nó sẽ đến cùng những ước mơ mới mẻ, khác lạ và nhất là ý nghĩa hơn. Những ai cho rằng chủ đề phim Regarding Henry chỉ gói gọn trong kịch bản do đạo diễn Jeffrey Jacob “J.J.” Abrams viết thì họ cần đọc quyển I Am The Central Park Jogger (Tôi Là Người Chạy Bộ Ở Công Viên Trung Tâm) – đã đề cập trong Phần Một – để hiểu rằng: thông điệp của bộ phim chỉ đơn thuần phản ánh lại những gì có khả năng xảy ra, thậm chí trong cả những bi kịch cuộc đời còn tệ hại hơn nhiều.

Con đường Julio Iglesias trở thành siêu sao nhạc Pop sau khi ước mơ cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp của anh tan tành chỉ là một trong rất nhiều ví dụ của việc làm thế nào mà những ước mơ tan vỡ lại được thay thế bằng những ước mơ khác, lớn lao hơn. Trong trường hợp của Iglesias, không ai dám trách nếu anh tỏ ra cay đắng, bực bội, và chán nản sau tai nạn. Anh có thể ngồi gặm nhấm nỗi buồn vì cuộc đời đã lừa dối anh và cướp đi ước mơ tuổi thơ của anh. Nhưng thay vào đó, Julio Iglesias đã chọn cách làm khác, anh chọn tập trung vào tương lai và bắt đầu thực hiện những gì đã đưa anh đến thành công rực rỡ của một người ca sĩ kiêm nhạc sĩ.

Mặc dù ước mơ tuổi thơ của Julio Iglesias bất thành nhưng anh lại tìm ra mặt phải, và như Harland Sanders, tiếp tục phấn đấu để đạt được những điều anh thậm chí có năm mơ cũng không thấy nếu như ước mơ ban đầu của anh không bị tước mất. Trên thực tế, rất nhiều người thành công nhất trong mọi lĩnh vực cuộc sống là những người đã từng đánh mất ước mơ, nhưng họ đã phấn đấu theo đuổi những ước mơ khác.

VANG MÃ TIẾNG NHẠC

“Bạn không bao giờ quá già đến nỗi không thể đặt ra một mục tiêu khác hay mơ một ước mơ mới.”

C. S. Lewis

Như tất cả mọi người thường nói, Elaine Rinaldi là một ví dụ về thần đồng thiếu niên. Lên bảy tuổi, cô bé đã gõ những nốt nhạc đầu tiên của bài Chopin trên chiếc dương cầm Kawai Nhật Bản trong căn nhà ở Westchester của cha mẹ cô. Mới từng đó tuổi mà mỗi ngày Elaine ngồi tập đàn ba bốn tiếng liên tục, nên với những ai biết về cô bé sẽ không lấy làm ngạc nhiên khi cô đoạt giải trong các cuộc thi địa phương và toàn bang. Cô giáo dạy piano của Elaine, Tiến sĩ Rosalina Sackstein, một giáo sư âm nhạc nổi tiếng ở Đại học Miami, nói về Elaine như “một trong những học sinh tài năng nhất của tôi”, và Tiến sĩ Sackstein cũng nói rõ thêm là từ trước đến nay, bà chỉ làm việc với “những người thật sự có tài năng, trí tuệ và thiên hướng”.

Khi Elaine 16 tuổi, cô chính thức biểu diễn lần đầu tiên trước công chúng trong vai trò nghệ sĩ dương cầm tại buổi hòa nhạc của đoàn giao hưởng thính phòng thành phố Fort Lauderdale. Năm 1985 cô được trao giải Hiệp Sĩ Bạc trong lĩnh vực âm nhạc. Cha mẹ cô cùng ông bà, chú bác, anh chị em và bạn bè, tất cả đều ngồi dưới hàng ghế khán thính giả. Người cha Leo của cô nhớ lại sự kiện đó với vẻ tự hào: “Bạn nghĩ xem, có rất nhiều đứa trẻ tài năng ở đó nhưng cháu lại giành được giải nhất!”

Elaine tiếp tục theo học trường Eastern Musical Festival, một trong những trung tâm đào tạo có uy tín nhất dành cho các nhạc sĩ trẻ có khát vọng. Sau đó cô được học bổng toàn phần của Trường Âm

nhạc Frost thuộc Đại học Miami, nơi cô tiếp tục học với cô giáo thời thơ ấu, Tiến sĩ Sackstein, trước khi lấy bằng thạc sĩ của Trường Âm nhạc Mannes ở thành phố New York.

Rõ ràng, Elaine Rinaldi đã nỗ lực hết mình và phải hy sinh nhiều thứ để đạt được ước mơ trở thành một nghệ sĩ dương cầm biểu diễn trong các buổi hòa nhạc. Sau khi nhận bằng thạc sĩ, Elaine xem như đã đạt được ước mơ của mình nhưng hạnh phúc không được bao lâu. Chưa đầy mười hai tháng sau khi tốt nghiệp, cô bị một chiếc xe hơi đụng phải khi đang đạp xe trên đường phố New York. Ước mơ mà cô nuôi dưỡng và cố gắng một đời đã kết thúc.

Tai nạn này đã hủy hoại Elaine – về thể chất, tinh thần lẫn sự nghiệp. Chấn thương ở phần trên cơ thể khiến cô không thể tiếp tục chơi đàn chuyên nghiệp. Tất cả thời gian cô miệt mài luyện tập trong nhiều năm – nhiều hôm lên đến tám tiếng một ngày – kể từ khi còn bé, giờ đây không còn gì cả. Hoặc có vẻ là như thế vào thời điểm đó.

Cả năm sau Elaine mới hồi phục sau chấn thương, nhưng khi cô bắt đầu đi xe đạp trở lại, cô bị đụng lần thứ hai. Lần này là một tay trượt patin. Cô giáo nhiều năm và cũng là cố vấn của cô, Tiến sĩ Sackstein đã nói về Elaine, “Cô ấy có tất cả phẩm chất của một nghệ sĩ dương cầm, khả năng và tài năng. Thật không may, mọi chuyện lại xảy ra như thế.”

Nhưng câu chuyện của Elaine không dừng lại ở đó. Cô sống ở New York và đi theo tiếng gọi mới trong ngành âm nhạc – chỉ huy dàn nhạc giao hưởng – và chỉ ít lâu sau, cô đã rất thành thạo. Năm 1997 Elaine được thuê làm trợ lý chỉ huy dàn nhạc và chủ đạo hợp xướng cho Nhà hát opera Florida, cái nôi của dàn nhạc giao hưởng Florida. Cô thú nhận rằng mình đã định “kiếm một công việc ở bất cứ nơi đâu” nhưng đây là quê hương của cô và rồi thì “cuối cùng tôi cũng trở về nhà”.

Năm 2000 Elaine trở lại New York để làm nghề chỉ huy dàn nhạc tự do cho nhà hát opera DiCapo một thời gian và cũng trong năm đó, cô trở lại Nam Florida để làm việc trong nhóm Key West ở Nhà hát opera Island. Ở đó cô gặp lại nhiều người bạn cũ thuộc dàn nhạc giao hưởng Florida, và cô buồn rầu khi biết rằng nhóm nhạc đó đã phải giải tán vì thiếu quỹ để duy trì hoạt động.

Một số nhạc sĩ đề nghị Elaine lập một dàn nhạc giao hưởng mới. Cô là người lý tưởng cho công việc này, không chỉ bởi cô có thể chỉ huy dàn nhạc mà cô còn có các mối quan hệ cho phép ý tưởng này thành hiện thực. Cô nói, “Chúng tôi có những nhà soạn nhạc tài ba ở Nam Florida, và nếu tập hợp lại, chúng tôi sẽ có một dàn nhạc giao hưởng xuất sắc.”

Năm 2006, dàn nhạc giao hưởng Miami chính thức được thành lập. Dàn nhạc gồm bốn mươi con người tài năng biểu diễn tại Hội trường Miami Dade County – chính là nơi mà Elaine đã nhận giải thưởng Hiệp Sĩ Bạc. Cô nói, “Tất cả ký ức quê nhà hiện về trong tôi.”



Elaine Rinaldi đã mất đi ước mơ của mình, nhưng nhờ đó mà cô có cơ hội theo đuổi và đạt được một ước mơ khác, to lớn hơn. “Hình ảnh cô ấy đứng ra điều khiển một dàn nhạc giao hưởng là điều mà tôi hằng mong đợi”, Tiến sĩ Sackstein nói, “Thật mừng cho cô ấy.”

TẠO DỰNG TƯƠNG LAI

“Tôi hướng về tương lai bởi đó chính là nơi tôi sẽ sống trọn cuộc đời mình.”

George Burns

Điểm nổi bật trong những câu chuyện trên là ta có thể tin rằng, nếu một ước mơ bị tước mất thì luôn có một ước mơ mới đến với ta. Khi ước mơ không thành, khi tất cả nỗ lực bị mất đi, chúng ta có thể trở nên cay đắng và phẫn uất, chúng ta có thể than trách về sự bất công của cuộc đời; hoặc chúng ta có thể nhìn về tương lai và tìm một ước mơ khác. Thực tế là nếu chúng ta lựa chọn điều thứ hai, chúng ta thường sẽ tìm được một ước mơ thậm chí to lớn hơn, ý nghĩa hơn rất nhiều. Đôi khi, nó còn hồi sinh những ước mơ đã mất, những ước mơ tưởng chừng đã bị từ bỏ rất lâu, đang ngủ vùi trong ta và chờ ngày sống dậy.

Kim Williams là con thứ tư trong số tám anh em của một gia đình yêu âm nhạc. Đến sinh nhật lần thứ bảy, cậu chơi được đàn ghi-ta và lên mười thì cậu đã có thể soạn nhạc. Khi bước vào tuổi thiếu niên, cậu chơi cho vài ban nhạc nhỏ và đi khắp vùng Trung Tây nước Mỹ rồi sau cùng là trở lại miền Đông Tennessee, yêu, lập gia đình, và quyết định mình phải gánh vác trách nhiệm bằng cách tìm một việc làm ổn định. Sau khi làm nhiều việc trong ngành xây dựng, anh chấp nhận vị trí kỹ thuật viên điện tử trong một xưởng sản xuất kính trong vùng. Anh đã bỏ sang một bên mọi khát khao theo đuổi sự nghiệp âm nhạc trong quá khứ, thay vào đó, anh dành toàn bộ thời gian chăm lo gia đình. Cuộc sống của Kim và gia đình anh bình thường nhưng thoải mái cho đến một ngày năm 1974, một tai nạn xảy ra ở xưởng làm việc đã thay đổi dòng chảy cuộc đời anh.

Kim bị kẹt trong một đám cháy khủng khiếp bên trong nhà xưởng. Vết bỏng của anh nghiêm trọng đến nỗi hơn một thập niên sau, anh phải trải qua hơn hai trăm ca giải phẫu phục hồi và thẩm mỹ. Đa số những lần điều trị được tiến hành ở Trung tâm Y tế Đại học Vanderbilt ở Nashville, và cũng tại đó, anh vô tình biết đến lớp dạy sáng tác nhạc ngay trong khuôn viên Đại học Tennessee. Anh đăng ký tham gia và nhờ đó mà anh cảm thấy tình yêu âm nhạc trong anh trỗi dậy. Mặc dù anh đang nỗ lực học tập để lấy bằng tâm lý học, Kim biết điều mình thật sự muốn là trở thành một nhà soạn nhạc.

Suốt 5 năm tiếp theo, anh thường xuyên đi lại giữa Đông Tennessee và Nashville để học viết nhạc và thỉnh thoảng rao bán các tác phẩm của mình. Sau cùng, vào năm 1988 Kim ký hợp đồng với Tree International (tiền thân của công ty sản xuất nhạc Sony/ATV).

Trong vòng vài tháng đầu tiên làm việc tại đây, Joe Diffrey, ca sĩ hát nhạc đồng quê, đã thu âm một bản nhạc do Kim là đồng tác giả, có tựa If The Devil Danced In Empty Pockets. Nó trở thành bài hát được ưa chuộng nhất và nhanh chóng đưa tên tuổi Kim Williams trở thành nhà viết nhạc tài năng nổi tiếng trong ngành âm nhạc giải trí. Kim có dịp làm việc với ca sĩ nhạc đồng quê tên là Garth Brooks, tình bạn khăng khít nảy nở giữa hai người và họ đã viết nhạc cùng nhau trong hàng thập kỷ. Kể từ đó, Kim đạt được hàng loạt thành tựu rực rỡ cùng nhiều ca sĩ hàng đầu của dòng nhạc đồng quê, trong đó tiêu biểu nhất là tác phẩm Three Wooden Crosses, ông viết cùng với Doug Johnson và được Randy Travis thu âm vào năm 2003. Bài hát được bình chọn là Bài hát của Năm trong Giải thưởng Nhạc đồng quê 2003 và giải tương tự do Hội Nhạc sĩ Nashville trao tặng.



Doug Johnson nhận xét về Kim Williams là “người tích cực và nhiệt huyết nhất” mà anh từng biết. “Tôi ước gì mọi người đều có cơ hội tiếp xúc với anh ấy”, Johnson nói, “Anh ấy là nguồn cảm hứng lớn lao.” Nhớ lại quãng thời gian khi gặp tai nạn, Kim Williams tin rằng

chính nó đã hồi sinh khát khao trở thành nhạc sĩ trong anh. Như anh đã bày tỏ trong một cuộc phỏng vấn, “Tôi không biết liệu tôi có bao giờ trở lại với âm nhạc nếu tai nạn đó không xảy ra. Có lẽ Thượng đế đã quyết rằng, “Ta phải khiến anh chàng này cảm thấy khổ sở đủ để đẩy anh ta về đúng nơi anh ta cần đến.”

Một trong những mặt phải lớn nhất của tổn thương là nó buộc chúng ta phải có mục tiêu. Hầu hết chúng ta để cuộc sống trôi qua mà không biết mình thật sự muốn gì. Như trong câu chuyện của Simon và Helen Pattinson được đề cập ở Phần Một, đôi khi bằng trực giác, người ta nhận ra mình còn thiếu một điều gì đó và bắt đầu tích cực tìm kiếm. Simon và Helen là những luật sư trẻ, ngày ngày đi làm tại thủ đô Luân Đôn cho đến thời điểm họ biết mình phải đi tìm một nguồn cảm hứng. Với nhiều người khác, mãi đến khi đối mặt với thất bại hay tổn thương thì họ mới nhận ra điều tương tự, và đôi khi chính tổn thương tự nó trao cho con người những mục tiêu để theo đuổi.

Một khi bạn có được mục tiêu cụ thể tức là bạn đã đi hơn nửa đường trong quá trình đạt được nó. Lần đầu tiên tôi nghe Roger Crawford nói chuyện là vào năm 1996. Anh nói chậm rãi, khoan thai và đầy hài hước. Khán giả của anh nuốt từng từ, không phải bởi Roger tàn tật mà vì anh có nguồn kiến thức uyên thâm để chia sẻ, và sau khi nghe anh nói, khán giả ra về tràn đầy cảm hứng.



Roger bẩm sinh bị tật “thiếu ngón”. Anh có hai ngón tay ở bàn tay trái, một ngón ở bàn tay phải. Anh có ba ngón chân ở bàn chân phải còn chân trái của anh thì bị tháo khớp từ đầu gối trở xuống. Tuy vậy, Roger được cấp bằng huấn luyện viên quần vợt của Hội Quần Vợt Chuyên Nghiệp Hoa Kỳ. Anh có bằng cử nhân Viễn Thông của Đại học Loyola-Marymount ở Los Angeles, anh là người tàn tật đầu tiên trong Hiệp Hội Vận Động Viên Đại Học Quốc gia và anh đã trở thành một diễn giả truyền cảm hứng được săn đón. Có lẽ thông điệp quan trọng nhất mà Roger Crawford chia sẻ chính là tầm quan trọng của việc có được những mục tiêu cá nhân cụ thể. Anh nói, “Bất cứ ai cũng có thể làm nên những điều kỳ diệu, nhưng đầu tiên bạn phải cho mình

những điều kỳ diệu để làm.”



Nếu bạn hỏi một trăm người rằng liệu họ có mục tiêu, hoặc điều họ muốn đạt được nhất trong cuộc sống hay không thì hơn 90% không thể đưa ra câu trả lời cụ thể ngoại trừ ước mong được hạnh phúc và khỏe mạnh. Đó là điều mà Natalie du Toit (ta sẽ gặp ở chương sau), người giữ mười huy chương vàng trong hai kỳ Paralympics (Thế vận hội mùa hè dành cho người khuyết tật) xem là “bi kịch lớn của cuộc đời”. Một trong những món quà quý giá nhất mà cô nhận được là dòng chữ do huấn luyện viên của cô đề tặng, điều mà cô luôn tâm niệm trong cuộc sống:

Bi kịch cuộc đời không nằm ở việc ta không đạt được mục tiêu;

Bi kịch cuộc đời nằm ở việc ta không có mục tiêu để vươn đến.

Mục tiêu cho chúng ta mục đích, ý nghĩa, và định hướng sống. Đó cũng là lý do tại sao những người vượt qua bi kịch bản thân thường

cảm thấy hạnh phúc và toại nguyện hơn. Mỗi ngày mới mang theo những thách thức và mục tiêu mới, và thường thì mỗi cá nhân còn có những mục tiêu lâu dài, cụ thể cho riêng mình.

Không có mục tiêu, chúng ta không khác gì con thuyền lênh đênh trên biển cả mênh mông. Vào tháng 5 năm 2008, tôi nghỉ phép một tuần để tham dự khóa huấn luyện lái thuyền Day Skipper. Đó có lẽ là công việc khó khăn nhất mà tôi từng thực hiện. Ngoại trừ buổi chiều đầu tiên tôi chỉ lang thang trên thuyền, còn lại là những trải nghiệm tuyệt vời. Với hai người bạn và một hướng dẫn viên, tôi lái thuyền qua eo biển Gibraltar đến Bắc Phi, ghé thăm vùng biển Tây Ban Nha ở Ceuta rồi đi tiếp lên Ma-rốc trước khi vượt biển Địa Trung Hải trong đêm để trở về Sotogrande bên bờ Costa del Sol.

Một trong những phần khó khăn nhất của khóa Day Skipper là việc tính toán lộ trình bởi có quá nhiều yếu tố phải quan tâm; ngoài những thứ phức tạp của chiếc thuyền còn có thủy triều, dòng nước, gió, điểm định vị (những điểm ta đánh dấu để biết vị trí hiện tại của mình), thời tiết và dự báo khí tượng thủy văn. Song, trước khi bạn xem xét bất kỳ yếu tố nào trong số đó, điều đầu tiên bạn cần phải có – và nếu không có nó thì chẳng có lý do gì để rời cảng – đó là đích đến. Bạn phải biết mình muốn đi đâu, nếu không bạn sẽ chẳng đi đến đâu hết. Khi đã có đích đến, bạn hãy bắt đầu vạch ra lộ trình. Bạn kiểm tra dự báo khí tượng thủy văn, thủy triều, luồng nước biển và gió. Bạn đánh dấu lên hải đồ những điểm định vị suốt chiều dài hải hành để đối chiếu xem mình đang ở đâu vào bất kỳ lúc nào, và khi chắc chắn mọi thứ đã sẵn sàng, bạn khởi hành. Khi đang lênh đênh trên biển, nếu hoàn cảnh thay đổi – gió đổi hướng, gặp bão, hoặc có gì đó cản trở cuộc hành trình – thì thuyền trưởng, vốn đã biết rõ đích đến của mình, sẽ vẽ ra một lộ trình mới và căng buồm đi tiếp. Sẽ tốn nhiều thời gian và đòi hỏi rất nhiều nỗ lực, nhưng bằng cách đó thuyền trưởng có thể tự tin mình đang đi đến đích.

Nếu cuộc đời là một cuộc hành trình, bao nhiêu người trong chúng ta có được đích đến? Bao nhiêu người thậm chí biết rõ phương hướng mình muốn đi hoặc đâu là điểm định vị của mình? Hầu hết sinh viên sau khi tốt nghiệp không có bất kỳ ý niệm gì về ngành nghề họ muốn làm. Và đó thật sự là bi kịch cuộc đời. Rất nhiều người làm việc chỉ để kiếm sống qua ngày thay vì xây dựng cuộc sống. Đôi khi, phải đến lúc khủng hoảng hay thậm chí bi kịch ập tới thì chúng ta mới ngưng trôi giạt, như Mike Jetter nói một cách chính xác là bắt đầu

sống có ý thức.

CUỘC GỌI 911

Nhờ chiếc nón bảo hiểm mà Brian Gettinger sống sót sau một tai nạn xe máy vào tháng 9 năm 1993. Khi ấy anh 23 tuổi và chỉ mới ba tuần sau khi tốt nghiệp Học Viện Cảnh Sát Sinclair, anh làm cho chiếc xe gắn máy của bố mình tan tành vì lạc tay lái ở một khúc cua. Anh nói, “Tôi tưởng mình không sống sót nổi sau cú va chạm đó.” Cơ thể anh bị văng vào thanh chắn đường, xương sống anh bị đè nát, lưng anh bị gãy ở ba chỗ, cùng vài chiếc xương sườn. Trong lúc nằm vô vọng bên lề đường ở Ohio với những chấn thương nghiêm trọng, Brian Gettinger chỉ nghĩ được một điều, “Tôi sẽ không bao giờ trở thành một viên cảnh sát được nữa.”

Gettinger sống sót sau vụ tai nạn. Các bác sĩ bảo rằng anh không thể đi lại được nữa, nhưng chín ngày sau vụ tai nạn, anh đã cử động được các ngón chân, và sau nhiều ca phẫu thuật cùng hàng tháng phục hồi, anh đã đứng được trên đôi chân của mình. Tuy vậy, vẫn còn rất nhiều chấn thương khiến anh không thể trở thành nhân viên cảnh sát được nữa. Phần dưới chân trái của anh bị liệt và anh không có cơ bắp ở vai trái. Nhưng chính vụ tai nạn đã tước đi ước mơ gia nhập lực lượng cảnh sát của anh lại định ra một hướng đi nghề nghiệp mới, mà theo nhiều góc độ, đã giúp cuộc đời anh ý nghĩa và mãn nguyện hơn. Năm 1996, anh đủ tiêu chuẩn trở thành cảnh sát điều phối – người trả lời các cuộc gọi khẩn cấp. Đó là một công việc mang đến cho anh cơ hội giúp đỡ người khác ngay khi họ cần được giúp đỡ nhất. Hôm nay anh có thể trấn an một người ở hiện trường tai nạn cho đến khi đội cấp cứu đến. Hôm khác anh có thể chỉ dẫn cho một người bị lạc đường. Đó là công việc mà anh hết sức ưng ý. “Vô cùng tuyệt vời”, Brian nhận xét.

Trung úy Robin Schmutz ở tổng đài Toledo cho rằng tai nạn của Brian đặc biệt giúp anh trở nên phù hợp với vị trí này. “Nó giúp anh ấy hiểu được những gì đang diễn ra trong đầu nạn nhân khi ở trong tình cảnh nguy cấp”, Schmutz nói. Brian từng mong muốn trở thành một nhân viên cảnh sát làm việc trên đường phố, nhưng mẹ anh nói niềm khao khát của con trai bà vẫn luôn là giúp đỡ người khác và bà tin rằng anh sinh ra để làm cảnh sát điều phối. “Đôi lúc Thượng Đế

làm rất nhiều điều bí ẩn”, bà nói. “Có lẽ đó là nơi Brian có thể cứu sống được nhiều người hơn.”

SỨC MẠNH TINH THẦN TÍCH CỰC

“Sức mạnh tinh thần tích cực thật sự nằm trong suy nghĩ sáng tạo hình thành nên số phận của bạn, và những gì diễn ra trong đầu bạn từng ngày từng giờ tạo nên động lực cho những thay đổi trong cuộc sống của bạn. Hãy tạo ra một chuyến tàu chuyên chở suy nghĩ và lèo lái nó. Chất lượng cuộc sống cũng như hạnh phúc cuộc đời bạn phụ thuộc vào hướng con tàu đó lướt đi.”

Laurence J. Peter, 1919-1988

Liệu có bàn tay Thượng Đế can thiệp vào cái ngày Brian Gettinger bị hất văng khỏi xe gắn máy hay không, chúng ta không bao giờ biết. Có lẽ Thượng Đế quyết định rằng Julio Iglesias không nên trở thành cầu thủ bóng đá và Elaine Rinaldi tốt hơn hết không nên chơi đàn dương cầm. Có người sẽ nghĩ rằng Đấng Quyền Năng còn nhiều việc vĩ đại hơn để làm thay vì ngồi suy nghĩ xem nên để anh chàng này làm cảnh sát điều phối hay là cảnh sát giao thông, và anh chàng ở Tây Ban Nha kia nên đi hát hay đi đá bóng. Dĩ nhiên, những sự kiện này có thể chỉ là kết quả ngẫu nhiên khi con người ta bị ném vào dòng chảy cuộc đời. Nhưng, dù gì đi nữa, thực tế là Brian Gettinger đã tìm thấy một “món quà” từ vụ tai nạn đã cướp đi ước mơ của anh, tựa như Julio Iglesias và Elaine Rinaldi đã tìm thấy “món quà” từ trong ước mơ mà họ đánh mất.

Chúng ta có thể noi gương những người như Julio Iglesias, Elaine Rinaldi và Brian Gettinger, đặc biệt khi chúng ta phải đối mặt với nỗi thất vọng trong cuộc sống của chính mình. Những người đánh mất ước mơ thường nguyện rửa Thượng Đế hay trút bực tức cho số phận đen đui. Họ nhắc chúng ta nhớ rằng đôi khi tất cả những gì ta cần để tìm ra mặt phải là sẵn sàng quên đi những gì đã mất, nhìn về phía trước với niềm hy vọng và tin tưởng rằng: đâu đó trong tương lai, có một ước mơ mới mẻ, lớn lao và tốt đẹp hơn và có lẽ ý nghĩa hơn đang chờ đợi ta.

Cuộc đời họ là minh chứng cho một sự thật rằng ở mặt phải,

không mất mát nào mà không có sự đền bù. Cuộc đời họ chuyển tải một thông điệp đặc biệt:

Không một ước mơ tan vỡ nào mà không thể được thay thế bằng một ước mơ khác. Nếu ta cứ mãi tiếc nuối những điều lẽ ra phải xảy ra, hoặc những điều ta tin rằng nên xảy ra, thì ta không thể nào tìm được những ước mơ mới. Những ước mơ đó chỉ có thể được tìm thấy khi ta tập trung tìm hiểu xem ước mơ ấy là gì, ta đang có những gì và ta sẽ trở nên như thế nào.

CHƯƠNG 12

DI SẢN CỦA EDISON: TRIẾT LÝ SỐNG

“Nếu chúng ta làm tất cả những việc mà ta có khả năng thực hiện, chúng ta sẽ thật sự làm kinh ngạc cả chính mình.”

Thomas A. Edison

NĂM 1997 TẠP CHÍ LIFE xuất bản hai kỳ báo kỷ niệm liên tiếp liệt kê danh sách một trăm người quan trọng nhất của thiên niên kỷ. Đứng đầu danh sách là một người đàn ông sinh năm 1847 ở tiểu bang Ohio, nước Mỹ. Khi còn bé, cậu chỉ được chính thức đến trường học trong ba tháng. Thầy giáo của cậu, mục sư Engle, cho rằng cậu sẽ chẳng bao giờ làm nên trò trống gì vì đầu óc cậu “trống rỗng” và cậu lại hay mơ mộng. Vì thế, mẹ cậu đã đem con về và tự mình dạy con học tại nhà. Từ nhỏ, khả năng nghe của cậu đã bị hạn chế mà về sau được phát hiện là di chứng của bệnh ban đỏ và bệnh viêm tai giữa kéo dài. Cậu bé càng lớn bệnh càng nặng, cho đến khi trưởng thành và sau một tai nạn trên xe lửa thì cậu bị điếc hoàn toàn. Tuy vậy, với tất cả những gian nan đó, cậu bé lớn lên và trở thành một trong những nhà phát minh vĩ đại nhất của mọi thời đại, và trong tất cả những người đã sống trên trái đất này suốt một ngàn năm qua, thì chính cuộc đời ông được xem là có ảnh hưởng lớn nhất đến tương lai của nhân loại. Người đàn ông đó là Thomas Alva Edison.

Chỉ riêng ở Mỹ, Thomas Edison có 1.093 văn bằng sáng chế được đăng ký dưới tên ông. Ông có công phát minh ra vô số thiết bị mang tính cách mạng bao gồm máy hát đĩa, máy quay phim, pin lưu trữ và dĩ nhiên là bóng đèn điện, phát minh nổi tiếng nhất và cũng là quan trọng nhất của ông. Edison đóng vai trò then chốt trong việc đưa cuộc cách mạng công nghiệp từ thời kỳ máy hơi nước lên kỷ nguyên điện lực. Có lẽ hơn bất kỳ người nào khác trong lịch sử gần đây, Thomas Edison đã làm thay đổi cả thế giới.

Mặc dù Edison được biết đến nhiều nhất với phát minh bóng đèn

điện nhưng các nhà sử học lại xem phát minh đáng ghi nhận nhất của ông là máy ghi âm (hay còn được gọi là máy hát đĩa). Edison đã thiết kế và tạo ra một thiết bị đầu tiên trên thế giới có thể ghi âm rồi phát lại. Ngày nay thật khó tưởng tượng một thế giới mà không có máy ghi âm, và ngược dòng thời gian về năm 1877 khi Edison phát minh ra nó, ông cũng không thể tưởng tượng được phát minh của mình sẽ tác động lên mọi lĩnh vực trong cuộc sống đến mức nào, từ việc kinh doanh của chúng ta – hãy tưởng tượng một thế giới không có hộp thư thoại? – đến ngành giải trí và thư giãn – liệu nhóm The Beatles hay Rolling Stones sẽ ở đâu nếu không có những chiếc đĩa nhựa vinyl? Và những ngôi sao nhạc Pop ngày nay sẽ ra sao nếu không có đĩa CD hay nhạc nén MP3?

Từ lần chạy thử đầu tiên, chiếc máy ghi âm của Edison đã không gặp trục trặc gì và điều đó làm kinh ngạc cả người phát minh ra nó, có lẽ hơn bất kỳ ai khác, bởi Edison thừa biết hầu hết các phát minh cần phải được cải tiến rất nhiều lần mới có thể sử dụng được. Yếu tố khiến cho thiết bị này trở nên nổi bật không phải vì sự đột phá công nghệ hay ý nghĩa mà nó sẽ đem lại cho thế giới, mà do thực tế rằng chiếc máy thu và phát âm thanh đầu tiên trên thế giới lại được phát minh bởi một người đàn ông bị điếc hoàn toàn!



Edison sáng tạo ra máy ghi âm bằng cách dùng miệng cắn vào nơi phát ra âm thanh và “lắng nghe” thông qua những dao động của xương hàm. Thật ra, ông cho rằng bệnh khiếm thính của mình xem ra lại là một lợi thế bởi bằng việc sử dụng “kỹ thuật cắn”, ông có thể cảm được những tần số âm thanh mà tai người không thể nào nghe được. Việc ông không thể nghe được buộc ông phải nghĩ ra phương pháp cắn, cuối cùng nó đã tạo điều kiện giúp ông điều chỉnh và cải tiến chất lượng âm thanh vượt xa hơn nhiều so với những gì có thể đạt được bằng cách nghe bình thường. Theo cách nhìn này thì thành tựu mà ông đạt được gần như phi thường. Nhưng vượt lên trên sự phát minh, Edison đã chứng tỏ một điều rằng thông qua công việc của mình, có một sự thật truyền động lực cho thế hệ tương lai: đó là đôi khi những trở ngại lớn nhất lại là tài sản quý giá nhất của chúng ta.

Năm 1988 một người đàn ông tên Ralph Teetor, sau khi qua đời, đã được vinh danh tại Automotive Hall of Fame vì có nhiều cống hiến cho ngành công nghiệp ô tô. Teetor là một người đàn ông phi thường, và như Edison, ông có vô số phát minh. Khi chỉ mới 12 tuổi, Teetor và người anh họ đã tự lắp ráp chiếc xe hơi đầu tiên của mình từ A đến Z, ráp nối các bộ phận bằng tay và chế tạo lại một động cơ phế thải.

Teetor tốt nghiệp trường Đại học Pennsylvania năm 1912, ông đã chứng minh cho những người cùng khoa thấy họ đã sai khi nghĩ rằng ông không thể tốt nghiệp. Sau đó ông tiếp tục phấn đấu trở thành chủ tịch Tập đoàn The Perfect Circle ở Hagerstown, bang Indiana, một công ty sản xuất vòng đệm pittông hết sức thành công.

Teetor phát minh ra máy xén cỏ chạy điện, nhiều loại ổ khóa và giá đỡ cần câu cá. Tuy nhiên, phát minh có ý nghĩa nhất mà nhờ đó ông được nhớ đến nhiều nhất và được vinh danh sau này chính là bộ điều khiển tốc độ tự động dùng cho xe hơi. Ralph Teetor là một kỹ sư cực kỳ tài năng, và điều khiến cho tất cả những thành quả của ông trở nên đáng kể hơn nữa nằm ở việc ông bị mù. Từ lúc năm tuổi, ông đã không còn nhìn thấy ánh sáng sau một tai nạn trong cửa hàng.

Teetor không thích nói về sự tàn tật của mình và hầu như không bận tâm gì đến việc mình bị mù. Song, điều đặc biệt thú vị là Teetor, cũng như Edison, đã biến khuyết tật của mình thành một lợi thế. Ví dụ, ông thiết kế ra kỹ thuật cân bằng động cơ tua-bin cánh quạt chạy bằng hơi nước trong tàu diệt ngư lôi. Teetor chưa một lần nhìn thấy động cơ tua-bin cánh quạt. Ông sẽ không thể nhận ra nó nếu vấp phải nó trên đường. Nhưng ông cho rằng, theo một cách nào đó, chính điều đó đã giúp ông. Teetor tin rằng việc ông chưa bao giờ nhìn thấy cánh quạt có nghĩa là ông không bị ảnh hưởng và giới hạn bởi những thiết kế truyền thống. Cuối cùng, nhờ vào trí tưởng tượng của mình cùng xúc giác hết sức nhạy cảm, Teetor có thể giải quyết được vấn đề mà những kỹ sư sáng mắt khác đã phải vật lộn trong nhiều năm.



Ý tưởng phát minh ra bộ điều khiển tốc độ tự động bắt nguồn từ một lần Teetor bị say xe khi đi chung xe với luật sư của mình. Có vẻ như luật sư của ông không thể vừa nói chuyện vừa lái xe cùng một lúc. Khi ông ấy nói thì ông ấy tự động giảm tốc, còn đến lượt Teetor nói thì ông lại đột ngột tăng tốc.

Việc không thể nhìn thấy được khiến người ta dễ bị buồn nôn hơn khi đi trên các phương tiện giao thông. Nhưng cũng chính bởi

Teetor nhạy cảm với hiện tượng say tàu xe nên ông nhận ra sự cần thiết của một bộ điều khiển tốc độ tự động dành cho xe hơi. Luật sư của ông lúc đó chạy xe như đang chơi xe điện đung trong hội chợ còn Teetor phải cố gắng lắm mới không nôn ra ngoài, nhưng chính nhờ trải nghiệm đó đã truyền cảm hứng cho ông về một hệ thống tự động duy trì tốc độ ổn định cho xe hơi.

Teetor thử nghiệm ý tưởng đó trong suốt mười năm cho đến khi ông hài lòng và cho ra đời một sản phẩm đáng tin cậy, lúc đó ông mới đăng ký văn bằng sáng chế. Tuy vậy, mãi đến mười ba năm sau, Chrysler, nhà sản xuất xe hơi đầu tiên mới giới thiệu bộ điều khiển tự động của Teetor trong loạt xe mới của họ. Ngày nay, hầu như mỗi chiếc xe hơi sản xuất tại Mỹ đều có bộ điều khiển tự động theo tiêu chuẩn. Không còn nghi ngờ gì nữa, đó chính là phát minh thành công nhất của Ralph Teetor. Chính nhờ khuyết tật của mình – khiếm thị – đã cho phép ông làm được những điều vượt ngoài khả năng của những kỹ sư sáng mắt. Teetor phát triển một khả năng cảm nhận đặc biệt giúp ông hình dung các vật thể và cách chúng hoạt động, và rõ ràng chính yếu tố quan trọng đó đã làm nên thành công phi thường của ông – trở thành một trong những nhà phát minh sâu sắc và có nhiều sáng chế nhất trong lĩnh vực máy móc tự động ở thế kỷ hai mươi. Cũng như Edison, tiểu sử của Teetor là một minh chứng thuyết phục về mặt phải.

Cả Ralph Teetor và Thomas Edison đều để lại cho thế giới một di sản vĩ đại gặp nhiều lần những phát minh của họ. Triết lý sống của họ vẫn mãi là kim chỉ nam và là nguồn cảm hứng thúc đẩy hàng triệu người theo đuổi ước mơ của mình, ngay cả khi đối mặt với khó khăn và thất bại. Không ai trong số họ tin vào việc tàn tật, chẳng qua mỗi con người có điểm mạnh và điểm yếu khác nhau. Bí quyết thành công của họ nằm ở chỗ họ chú tâm vào những gì mình có khả năng thực hiện hơn là những khuyết tật. Thái độ này, rõ ràng, là một điểm chung của hầu hết những người tìm ra mặt phải.

Chính những hiểu biết sâu sắc của Edison về khó khăn và thất bại trong cuộc sống là điểm nổi bật nhất trong chiến lược đi đến thành công của bản thân ông. Edison xem sai lầm là người bạn tốt nhất của con người bởi chúng ta có thể học hỏi được từ chúng. Trong khi những người khác chỉ nhìn thấy thất bại thì Edison lại rút ra bài học kinh nghiệm quý giá. Một lần, khi được hỏi rằng ông có cảm thấy nản lòng không, khi rất nhiều lần thử nghiệm sáng chế bóng đèn điện của

ông bị thất bại thì ông trả lời, “Tôi không hề thất bại! Tôi chỉ tìm được 10.000 trường hợp bóng đèn không hoạt động mà thôi!” Ông giải thích thêm cho người phóng viên đang có vẻ bối rối, “Nếu tôi tìm được 10.000 cách thức không hiệu nghiệm, tôi không thất bại. Tôi không nản chí bởi mỗi lần thử nghiệm bất thành là thêm một bước tiến mới.”

Edison tin rằng sai lầm trong cuộc sống tồn tại là để thúc đẩy chúng ta tiến lên phía trước, và sai lầm càng lớn thì ta càng tiến xa hơn. Ông khẳng định sai lầm và trở ngại là những bước không thể tránh khỏi trên con đường đi đến thành công. Nhiều người thường nhắc về chuyện một người quản lý trẻ tuổi làm việc cho hãng máy tính IBM đã phạm sai lầm khiến công ty thiệt hại 10 triệu đô. Khi tin này đến tai chủ tịch công ty, Tom Watson, chàng trai trẻ được triệu tập đến văn phòng của ông. Chàng thanh niên đó biết mình sắp bị đuổi việc, nhưng Watson tin rằng một trong những giá trị cốt lõi của IBM là phát triển con người. Do vậy, khi người quản lý trẻ hỏi liệu mình có sắp bị sa thải hay không thì Watson lập tức khẳng định, “Không!”, rồi ông nói thêm, “Tôi vừa bỏ ra 10 triệu đô để đào tạo anh – tại sao tôi lại muốn đuổi việc anh ngay lúc này?”

Sai lầm thường dẫn đến những sáng tạo bất ngờ. Năm 1970, Spencer Silver được phòng nghiên cứu của công ty 3M tuyển vào với nhiệm vụ giúp phát triển một loại keo siêu dính. Cuối cùng, sản phẩm mà Silver tạo ra lại là một hợp chất kết dính yếu hơn cả cái mà công ty đang có. Nó có thể khiến những mảnh giấy nhỏ dính lại với nhau nhưng cũng dễ dàng tách ra. Anh đã hoàn toàn thất bại, và mãi đến bốn năm sau, anh mới đột nhiên nhận ra chất keo dính ấy có thể hữu dụng.

Một trong những đồng nghiệp của Silver hát trong ca đoàn nhà thờ và những tờ giấy anh dùng để đánh dấu trong quyển thánh ca cứ rơi xuống mãi. Nhớ đến chất keo có độ dính yếu mà Silver tạo ra, người bạn này nảy ra ý tưởng quét chất keo đó lên những tờ giấy đánh dấu, và hết sức vui sướng khi thấy chúng rớt cuộc cũng nằm yên vị đồng thời dễ dàng được gỡ ra mà không làm rách các trang sách. Khám phá này là sự khởi đầu của một sản phẩm về sau được sử dụng rộng rãi trong các văn phòng trên khắp thế giới – giấy ghi chú Post-it!



Kính an toàn, một loại kính không vỡ thành từng mảnh khi bị va chạm, hiện nay xuất hiện ở khắp nơi bởi nó giúp người ta tránh được sát thương. Nhưng tại thời điểm Edouard Benedictus, một nhà khoa học Pháp làm việc trong phòng thí nghiệm khoảng đầu thế kỷ 20 thì chưa ai nghe nói đến kính an toàn. Nhưng chính một sự cố xảy ra trong phòng thí nghiệm đã làm ông lóe lên ý tưởng đó. Benedictus lỡ tay hất một chiếc bình thí nghiệm bằng thủy tinh rớt xuống sàn. Anh nghe thấy tiếng vỡ, nhưng khi nhìn xuống anh không thể rời mắt vì kính ngạc. Toàn bộ các mảnh vỡ vẫn dính chặt vào nhau. Chiếc bình không hề bị nát vụn hay vỡ thành từng mảnh. Khi xem xét kỹ hơn thì anh đã hiểu lý do tại sao. Hóa ra chiếc bình này trước đó chứa đầy chất dẻo lỏng, sau khi bay hơi, để lại một lớp chất dẻo mỏng bên trong thành bình. Chính lớp màng mỏng đó đã giữ cho chiếc bình thủy tinh không bị vỡ vụn.

Mặc dù sự cố đó đã gây chú ý cho Benedictus nhưng anh vẫn chưa nhận thấy bất kỳ ứng dụng thực tế nào và không tìm hiểu thêm cho đến khi anh chứng kiến một tai nạn xe hơi. Vào đầu thế kỷ 20, xe hơi chỉ mới bắt đầu phổ biến trong giới thượng lưu Paris, và dạng chấn thương thường gặp nhất trong các vụ tai nạn xe hơi lúc bấy giờ là những vết cắt do miếng kính chắn gió gây ra. Benedictus chợt nhận ra khám phá trước đây của mình hé lộ một cơ hội. Kính chắn gió tráng nhựa sẽ ngăn ngừa hầu hết các chấn thương do tai nạn giao thông.

Thật không may là ý tưởng của Benedictus đã bị các nhà sản xuất xe hơi bác bỏ với cùng một lý do mà họ dùng để từ chối rất nhiều phát minh về sự an toàn khác trong suốt thế kỷ qua: chi phí. Tuy nhiên, sau khi kính an toàn được ứng dụng thành công vào việc giúp các binh lính tránh những chấn thương do kính mặt nạ chống độc bị vỡ gây ra trong suốt Thế chiến thứ nhất, các nhà sản xuất xe hơi đã thay đổi quan niệm của họ. Ngày nay, kính an toàn của Benedictus được dùng ở tất cả những nơi mà kính vỡ có thể gây ra nguy hại.

Có thể phải mất đến bốn năm và nhờ một ca sĩ trong ca đoàn nhà thờ để Spencer Silver tìm được mặt phải cho thất bại của mình, và phải đến khi chứng kiến một vụ tai nạn xe hơi thì Edouard Benedictus mới nhận ra cơ hội ngay trước mắt khi anh đánh rơi chiếc bình thí nghiệm bằng thủy tinh, nhưng tương tự như nhiều nhà khoa học khác, cả hai người đàn ông này đã học hỏi và được hưởng lợi từ một trong những viên ngọc trí tuệ của Thomas Edison: đó là “khi một thứ không hoạt động theo đúng ý bạn thì không có nghĩa là nó vô dụng.”

Trong khi Edison luôn xem xét khó khăn theo nhiều khía cạnh khác nhau thì ông lại không bao giờ xem bản thân mình là một nhà khoa học như Edouard Benedictus. Một nhà khoa học là người tiến hành các thí nghiệm và quan sát điều gì sẽ xảy ra. Edison xem mình như một nhà phát minh. Ông không “khám phá” sự việc, ông “phát minh” ra giải pháp, và ông luôn tìm kiếm những vấn đề cần được giải quyết. Ông nói, “Tôi tìm hiểu xem thế giới cần gì rồi mới bắt đầu sáng tạo ra nó... Không một phát minh nào của tôi ngẫu nhiên mà đến cả.” Edison đi tìm những khó khăn bởi ông hiểu rằng ẩn chứa bên trong mỗi khó khăn là một cơ hội đang chờ đợi được khám phá.

Chắc không có gì nản lòng hơn là việc đứng xếp hàng mà hầu như không có vẻ dịch chuyển chút nào. Chúng ta ai cũng từng trải qua chuyện đó, đứng ở phía cuối hàng tại quầy cho thuê xe hơi ở sân bay trong khi nhân viên phụ trách mãi tán chuyện với bạn qua điện thoại, hoặc xếp hàng ở quầy tính tiền ở siêu thị trong khi nhân viên thu ngân bận chòe ghẹo đồng nghiệp. Hãy tưởng tượng xem liệu bạn sẽ phản ứng ra sao nếu bạn phải đứng xếp hàng suốt ba ngày!

Năm 1995 người dân ở Katmandu rơi vào tình trạng thiếu ga nấu ăn nghiêm trọng. Sanu Kaji Shrestha đứng xếp ở cuối một hàng dài chờ đến ba ngày để có được lượng ga cần thiết cho gia đình. Anh

không có cách nào khác ngoài việc xin nghỉ làm ba ngày và kiên nhẫn đợi đến lượt mình. Tuy nhiên, không như hàng trăm người khác mỗi mòn chờ đợi, Sanu nhận ra một cơ hội. Trong lúc đứng chờ, Sanu bắt đầu nghĩ cách mang nguồn năng lượng thay thế ổn định trong nước đến với người dân Nepal. Càng nghĩ anh càng cảm thấy phấn khích.

Suốt 5 năm sau, Sanu miệt mài tìm kiếm những nguồn nhiên liệu thay thế và đến năm 2001, anh chính thức nghỉ việc ở Ngân Hàng Thế Giới để tập trung hoàn toàn cho mục tiêu của mình. Anh đến Mỹ và Châu Âu để tìm hiểu về những công nghệ tiên tiến nhất và vào tháng 4 năm 2002, anh thành lập Foundation for Sustainable Technologies – FoST (Tổ Chức Nghiên Cứu Công Nghệ Bền Vững) – một tổ chức phi lợi nhuận độc lập. Từ khi được thành lập, FoST đã cung cấp những giải pháp công nghệ bền vững cho hơn một ngàn hộ gia đình trong những ngôi làng nông thôn nghèo ở Nepal và liên tục tìm kiếm những công nghệ mới. Trang web của FoST xác nhận, “Nepal đang gặp những vấn đề nghiêm trọng do việc chặt phá rừng bừa bãi, môi trường xuống cấp, ô nhiễm quá mức... thiếu nguồn cung cấp nước uống sạch và công tác quản lý chất thải còn kém.” Họ còn dự đoán rằng cứ đà này, phần lớn diện tích rừng của Nepal sẽ biến thành sa mạc và kéo theo những trận thiên tai “rất khó chống chọi” và không thể tránh khỏi. Nhưng FoST đang đấu tranh vì quyền lợi của người dân Nepal, họ giáo dục và thuyết phục người dân sử dụng hợp lý nguồn tài nguyên thiên nhiên để tránh gây nguy hại cho thế hệ tương lai. Sanu Kaji Shrestha đã khởi xướng một cuộc vận động cứu lấy Nepal khỏi thảm họa tự diệt vong, và sứ mệnh của anh được khơi nguồn từ nỗi thất vọng khi bị mắc kẹt trong một hàng dài người chờ đợi.



Ngày 17 tháng 8 năm 2008, tờ Mail on Sunday của Anh đăng một bản tin với tựa đề “Người nông dân biến khói thải máy kéo thành phân bón”. Nghe như một ví dụ hoàn hảo về mặt phải trong công việc. Một vấn đề, đặc biệt là vấn đề ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh, tài chính lẫn môi trường, đã hé lộ một cơ hội lớn lao.

Bài báo kể câu chuyện về Steve Heard, một nông dân ở

Leicestershire, nước Anh, người đã lấy khí thải từ máy kéo chạy dầu diesel (loại khí thải được xem là độc hại cho con người và môi trường) và chuyển nó thành phân bón giàu khoáng chất để cải thiện đất đai trong nông trại của ông.

Với giá phân bón hóa học không ngừng tăng nhanh, Heard biết trước ông cần giảm thiểu việc phụ thuộc vào chúng. Năm 2008, chi phí phân bón phục vụ cho nông trại của ông tăng vọt lên 250.000 bảng một năm. Giá phân bón gần bó mật thiết với giá dầu, và dầu đã chạm ngưỡng chưa từng có vào tháng 7 năm 2008 với giá 148 đô một thùng trên thị trường quốc tế. May mắn thay, lúc đó Heard đang bắt tay vào một kế hoạch.

Năm 2007, Heard đã quyết định đó là thời điểm thích hợp để tìm loại phân bón mới cho hơn 1.000 hecta đất của ông. Là một kỹ sư nghiệp dư, ông bỏ ra sáu tháng và hơn 10.000 bảng nhằm khai sinh một hệ thống mang tính cách mạng, sử dụng khói thải từ máy kéo để bón cho đất. Khói diesel chứa rất nhiều khoáng chất và mặc dù nó độc hại cho người nhưng nó lại cực kỳ hữu ích cho đất. Một hệ thống tương tự đã được thử nghiệm trên hơn một trăm nông trại ở Mỹ và Canada nhưng Heard là người tái phát minh ra hệ thống này trên thị trường nước Anh.

Hệ thống của Heard được cải tiến ở chỗ: khói thải được dẫn từ máy kéo vào một thùng lớn đặt bên hông máy, ở đó khí được làm nguội trước khi bơm qua 27 đường ống cắm sâu xuống lòng đất. Ông nói, “Chúng tôi đặt một dụng cụ phân tích phía sau máy kéo và kết quả cho thấy 98% lượng khói thải ra được bơm vào trong đất.” Kỹ thuật này, theo Heard, làm giảm độ chua của đất, nhờ đó cây trồng có thể tự tổng hợp chất đạm, rễ cây cũng phát triển khỏe hơn và phụ thuộc rất ít vào phân bón hóa học. Nhìn chung, Heard tin rằng hệ thống đã cắt giảm khoảng 1/3 chi phí phân bón cho ông, và nó cũng tạo điều kiện cho cây trồng sinh trưởng tốt hơn, kết quả thu hoạch cao hơn. Hệ thống của ông đã được cấp văn bằng sáng chế, Breathing Life Into Soils System – BLISS (Thổi Sự Sống Vào Đất) vì mang lại lợi ích cho đất và môi trường đồng thời tiết kiệm tài chính đáng kể cho nhà nông. Về phần Steve Heard, sáng chế này đã giúp ông cắt giảm chi phí thành công và còn mở ra cơ hội kinh doanh mới đầy tiềm năng, có thể thay đổi hoàn toàn phương pháp nông nghiệp ở Anh Quốc.



Trevor Bayliss là một nhà phát minh người Anh nổi tiếng lần đầu tiên tạo được tên tuổi bằng một phát minh nhằm đối phó lại nạn HIV/AIDS ở Châu Phi. Ca nhiễm AIDS đầu tiên ở Châu Phi được ghi nhận vào năm 1982. Đến năm 1989, căn bệnh lan tràn và bùng phát khắp châu lục như một trận cháy rừng. AIDS đang có nguy cơ trở thành một trong những đại dịch thế kỷ. Lúc đó Bayliss đang ngồi nhà xem tivi ở Anh, và những vấn đề xung quanh bệnh dịch AIDS lần đầu tiên khiến ông chú ý. Ông kể, “Tôi đang xem tivi, vừa gác chân vừa ngậm tẩu thuốc, còn bộ điều khiển từ xa thì nằm tận đâu đâu. Trên tivi xuất hiện chương trình về nạn dịch HIV/AIDS bùng nổ ở Châu Phi. Có thể tôi đã xem chương trình Come Dancing hay một chương trình nào khác, nhưng tình cờ tôi lại xem chương trình này, và họ nói cách duy nhất để có thể chấm dứt căn bệnh kinh khủng này là tuyên truyền, giáo dục người dân Châu Phi, và qua đài phát thanh là phương pháp hữu hiệu nhất.” Nhưng, một trở ngại lớn đang tồn tại – hầu hết người dân Châu Phi không có nguồn điện, và nếu có thì ở dạng pin – thứ hàng hóa đắt tiền và rất ít nơi bán.

Điều này làm Bayliss suy nghĩ. Ông nói, “Tôi đi lạc vào một giấc mơ: tôi thấy mình đang ở thuộc địa Châu Phi, mang theo một chiếc kính một tròng, một chai rượu gin, một chai thuốc bổ và một cây vợt đập ruồi, và tôi đang lắng nghe một bài hát thô tục phát ra từ chiếc máy hát chạy bằng dây cốt với một cái loa to gắn ở bên trên. Rồi tôi ngẫm nghĩ, xem nào, nếu bạn có thể tạo ra những tiếng ồn đó bằng

cách kéo lê một chiếc đinh rỉ dọc theo một tấm giấy tựa như bạn đang dùng một chiếc lò xo thì cơ năng trong chiếc lò xo đủ để chạy một máy phát điện nhỏ, và máy phát điện đó làm cho chiếc radio hoạt động... Không buồn tắt tivi, tôi đi vào nhà kho, đó là một “bãi chiến trường” la liệt đủ thứ linh kiện điện gia dụng, và tôi lắp ráp ra thứ vừa nghĩ ra.”

Chiếc radio lên dây cót đã trở thành phát minh nổi tiếng nhất của Bayliss. Nguyên bản gồm có một máy thu thanh bán dẫn, một mô-tơ điện lấy từ chiếc xe đồ chơi và động cơ bánh răng lấy từ một hộp phát nhạc. Bayliss đăng ký văn bằng sáng chế cho ý tưởng của mình nhưng mãi đến năm 1994, khi ông được mời đến giới thiệu sản phẩm trên chương trình Tomorrow's World của đài BBC thì người ta mới bắt đầu chú ý đến nó. Bayliss đã phát minh ra thiết bị điện tự cấp và chạy bằng dây cót đầu tiên và tự mình cung cấp giải pháp cho nhu cầu phổ cập thông tin tuyên truyền và giáo dục đến người dân trên khắp lục địa Châu Phi.



Giống như Edison, Sanu Kaji Shrestha, Steve Heard và Trevor Bayliss không phải là những nhà khoa học. Họ sống và làm việc trong thế giới thực hơn là trong phòng thí nghiệm. Họ có cách tiếp cận vấn

đề, khó khăn trong cuộc sống theo phong cách Edison, hoàn toàn tương phản với thái độ của người bình thường. Hầu hết chúng ta sẽ nản lòng trước những vấn đề và trở ngại dồn dập trong cuộc sống, nhưng những nhà phát minh như Thomas Edison lại trở nên háo hức khi thấy khó khăn vì họ biết trong khó khăn chứa đựng cơ hội. Khó khăn dẫn dắt Edison cả trong công việc lẫn cuộc sống. Khi ông gặp một điều gì đó không như ý trong bất kỳ lĩnh vực nào, thay vì buồn phiền và giận dữ thì Edison lại tỏ ra phấn khích và tìm kiếm mặt phải. Ông nói, “Việc không ngừng nghỉ xuất phát từ việc không bằng lòng và không bằng lòng là điều kiện tiên quyết cho sự phát triển. Hãy chỉ cho tôi một người bằng lòng với mọi thứ và tôi sẽ chỉ cho bạn sự thất bại.”

Thomas Edison có thể lừng danh do những phát minh, nhưng niềm tin của ông rằng khuyết tật có thể là tài sản, khó khăn luôn là cơ hội và sai lầm chính là bài học kinh nghiệm, đã giúp thay đổi thế giới không kém gì bất kỳ phát minh nào của ông. Triết lý sống của ông là nguồn cảm hứng không ngừng thúc đẩy mọi người sáng tạo, phát minh và tìm kiếm mặt phải khi vấp phải thử thách. Đó mới là di sản vĩ đại nhất của ông.

CHƯƠNG 13

NGHỆ THUẬT NHÌN NHẬN: BIẾN CÁI KHÔNG THỂ THÀNH CÓ THỂ

“Biến cái không thể thành có thể là một niềm vui.”

Walt Disney, 1901- 1966

KHI NGHE một trong những vị tướng của mình nói rằng chiến lược của ông không thể thực hiện được thì Napoleon Bonaparte trả lời, “Không thể là một từ chỉ được tìm thấy trong từ điển của những kẻ ngu dốt!” Những gì trong quá khứ cho thấy Napoleon hiểu rất rõ từ điển của mình. Vào đầu thế kỷ 20, không ai nghĩ rằng con người có thể bay, nhưng hai anh em Wilbur và Orville Wright không tin là như vậy, và năm 1903 anh em nhà Wright đã chứng minh thành công rằng con người có thể lái một động cơ nặng hơn không khí và bay được. Mặc dù chiếc điện thoại truyền thống đã được Alexander Bell và Elisha Gray phát minh vào năm 1876 nhưng có rất ít người tin rằng rồi đây con người có thể nói chuyện được với một người khác cách mình nửa vòng trái đất bằng chiếc điện thoại không dây. Và trước năm 1969, nếu bạn nói với ai đó rằng con người có thể đi bộ trên mặt trăng thì họ sẽ nhìn bạn như thể bạn bị điên. Ngược dòng thời gian, chúng ta học được là những gì trở thành hiện thực ngày hôm nay đều là những cái không thể ngày hôm qua. Như vậy, ta có thể kết luận chắc chắn rằng: nhiều điều không thể trong hiện tại có thể trở thành những điều có thể trong tương lai, và những người hiểu được điều này thường là những người tìm ra mặt phải.

Năm 1988, khi phục vụ trong quân đội Israel, Radi Kaiof bị chấn thương khiến anh bị liệt từ hông trở xuống. Trong suốt hai mươi năm, cuộc sống của Radi gắn chặt với chiếc xe lăn. Do tủy sống của anh bị tổn thương không thể nào phục hồi, Radi được cho biết là anh sẽ không bao giờ đi lại được nữa. Nhưng “không bao giờ” là một từ khác nằm trong từ điển của những kẻ ngu dốt. Ngày nay, Radi đã có

thể bước đi. Anh có thể tự đứng dậy khỏi ghế, leo cầu thang và lên xuống xe hơi. Những việc Radi làm cùng với quá khứ của anh truyền nguồn cảm hứng cho những người khác. Khoan nói gì đến những bước đầu tiên của Neil Amstrong trên mặt trăng, việc Radi Kaiof có thể đi lại mà không cần xe lăn đã là một điều kỳ diệu.

Điều kỳ diệu đã giúp Radi Kaiof có thể đi lại được sau hai mươi năm ngồi xe lăn chính là kết quả có được từ mặt phải của một tai nạn đã khiến một người đàn ông khác bị liệt toàn thân. Năm 1997, Amit Goffer là Tổng giám đốc điều hành Odin Technologies, một công ty chuyên sản xuất các thiết bị y tế về chẩn đoán hình ảnh như thiết bị chụp cộng hưởng từ MRI. Sau khi bị tai nạn, Amit phải di chuyển bằng xe lăn và chính việc đi lại khó khăn đó đã thôi thúc ông tìm kiếm cơ hội thay đổi cuộc đời. Ông không thể không thắc mắc tại sao trong thế giới công nghệ chúng ta đang sống ngày nay, xe lăn lại là giải pháp duy nhất cho những người bị liệt hai chân. Hiện tại ông không tìm ra thiết bị nào khác ngoài những chiếc xe lăn hỗ trợ người bị liệt hai chân di chuyển, và ông tự hỏi “tại sao?”

Đó là sự khởi đầu của một sản phẩm mới mang tính cách mạng có tên “ReWalk™”, thiết bị cho phép Radi Kaiof sống không lệ thuộc vào chiếc xe lăn.

Sản phẩm ReWalk™ bao gồm hai chân rôbốt, thiết bị cảm biến gắn trên cơ thể và một túi đeo sau lưng có chứa một hộp điều khiển máy tính và pin sạc. Người dùng cần thêm một cặp nạng để giữ thăng bằng, và thiết bị này được vận hành bằng đồ điều khiển từ xa đeo ở cổ tay với các chế độ – đứng, ngồi, đi bộ, leo lên hay leo xuống. Sau đó, chỉ cần ngả người về phía trước, thiết bị cảm biến được kích hoạt và các chân rôbốt sẽ phản hồi.

Sự khác biệt mà ReWalk™ có thể tạo ra cho cuộc sống của những người bị liệt hai chân là vô hạn. Kate Parkin, giám đốc vật lý trị liệu ở Trung tâm Y tế Đại học New York, nói rằng thiết bị này có khả năng cải thiện sức khỏe cho người sử dụng theo hai cách: “Về thể chất, cơ thể con người hoạt động rất khác khi ta đứng thẳng người. Bạn có thể vận động nhiều cơ bắp khác nhau và phổi bạn nở tối đa. Về tâm lý, thiết bị này cho phép người bị liệt đứng thẳng và giao tiếp bằng ánh mắt.”

Khi tôi hỏi Amit tại sao ông ấy lại nghĩ mình có thể thấy được một

cơ hội sau khi bị tai nạn thì ông trả lời rất giản dị và khiêm tốn, “Tôi làm điều đó một cách tự nhiên, tôi là một doanh nhân và tôi nhìn thấy cơ hội.” Rồi ông giải thích rằng việc tìm kiếm cơ hội cũng hơi giống như khi ta nấu canh. Không có một gia vị thần kỳ riêng lẻ nào. Đó là sự kết hợp của nhiều loại gia vị khác nhau, một điều nữa cũng quan trọng không kém chính là những người xung quanh luôn ủng hộ ông hết mình, trong số đó là gia đình tuyệt vời của ông với vợ và ba đứa con đã lớn. Tuy vậy, Amit cũng thừa nhận rằng mình có một cái nhìn tích cực và lạc quan về cuộc sống, bởi ông là một doanh nhân bẩm sinh. Theo bản năng, ông luôn tìm kiếm cơ hội và luôn có được chúng. Liệu ông có bao giờ nghĩ mình sẽ phát minh ra ReWalk™ nếu tai nạn này không xảy ra? Câu trả lời chắc chắn là “Không”. Ông nói, “Tai nạn đó đã thúc đẩy tôi nghiên cứu và phát triển ReWalk™”, tai nạn đó ẩn chứa một mặt phải thật tuyệt vời.



ReWalk™ là một thành tựu đáng kể có khả năng giúp hàng trăm ngàn người trên khắp thế giới bước đi trở lại và tận hưởng chất lượng cuộc sống hoàn toàn khác biệt. Đáng buồn thay, ReWalk™ lại không thể giúp Amit, cha đẻ của nó, bởi ông không thể sử dụng toàn bộ chức năng của hai cánh tay của ông. Tuy vậy, đối với những người như Amit trên thế giới, tôi tin rằng trong một ngày không xa, một giải pháp khả thi khác sẽ giúp tất cả những người bị liệt có thể đi lại.

Điều gì được xem là không thể thực hiện hơn cả việc một người bị liệt bước đi trở lại? Để tôi giới thiệu với bạn một người bạn nhỏ tuổi ở thành phố Sacramento, bang California. Câu chuyện của cậu bé sẽ thật sự khiến bạn kinh ngạc.

Ben Underwood là một thiếu niên khỏe mạnh, bình thường về mọi mặt. Cậu thích làm tất cả những gì mà bạn nghĩ một thiếu niên sẽ làm: cậu chạy quanh nhà đùa giỡn với anh em và các bạn, cậu chạy xe đạp, trượt ván, trượt pa-tin, chơi bóng rổ, và dĩ nhiên cậu cũng thích chơi trò chơi điện tử Nintendo. Nếu chỉ quan sát về bề ngoài, rất khó để bạn biết được bên trong cậu bé là một bí mật không thể tin được.

Một bí mật, mà khi bạn biết, sẽ đập tan tất cả những quan niệm của bạn về những gì không thể hoặc có thể; cậu không có mắt, cái mà bạn nhìn thấy chỉ là mắt giả, hoàn toàn mang tính thẩm mỹ. Tuy nhiên, thật phi thường, Ben Underwood tự dạy cho bản thân cách nhìn.

Ben sống với gia đình ở ngoại ô Sacramento. Khi được hai tuổi, mẹ cậu, bà Aquanetta để ý thấy con người trong hai mắt cậu chuyển sang màu trắng đục. Chỉ trong vài ngày, hai con người cậu bé đã trắng dã. Dấu hiệu này cho thấy Ben bị một khối u ác tính hiếm có, tỉ lệ là 6 trên 1.000.000 trẻ em mắc phải, gọi là ung thư nguyên bào võng mạc (retinoblastoma). Bác sĩ giải phẫu mắt cho Ben, Tiến sĩ James Ruben giải thích rằng, “Nếu cứ để yên thế này, bệnh có thể gây ra tử vong. Căn bệnh sẽ giết chết cậu bé. Bệnh sẽ di căn ra khắp cơ thể và chắc chắn rằng bé không sống nổi.” Nếu Ben không được chữa trị, khối u sẽ theo dây thần kinh thị giác di căn lên não.

Lập tức Ben được chữa trị tích cực bằng phương pháp hóa trị và xạ trị với nỗ lực cứu lấy đôi mắt của cậu, nhưng sau mười tháng, khối u vẫn không hoàn toàn biến mất. Mẹ của Ben đứng trước một quyết định khó khăn nhất trong đời: tiếp tục chữa trị với nguy cơ khối u sẽ di căn lên não của Ben, cũng có nghĩa là cầm chắc cái chết, hoặc cho phép bác sĩ múc bỏ đôi mắt Ben và cứu sống cậu, nhưng buộc cậu bé phải sống một cuộc sống chìm trong bóng tối vĩnh viễn. Bà đã lựa chọn phương án hai.



Khi Ben thức giấc sau ca giải phẫu, cậu nghe tiếng mẹ ở bên tai và cậu nói với mẹ, “Mẹ ơi, con không nhìn thấy được nữa, con không nhìn thấy được nữa. Ôi, mẹ ơi, con không nhìn thấy gì hết.” Nhưng Aquanetta đã trấn an cậu, “Con có thể nhìn thấy, Ben à. Con có thể nhìn thấy bằng đôi tay của con,” rồi bà áp hai bàn tay của cậu lên mặt của mình. “Con có thể nhìn thấy bằng mũi của mình,” và bà đặt tay mình lên mũi của cậu, rồi bà lại nói, “Con có thể nhìn thấy bằng tai của mình. Con yêu, con nghe mẹ nói rồi đấy.” Từ khoảnh khắc đó, Aquanetta không cho phép con trai nghĩ mình là một người mù. “Con không còn đôi mắt nữa,” bà nói với con, “nhưng con còn đôi tay, mũi, và hai tai... con vẫn có thể nhìn thấy

được.” Mẹ của Ben quyết tâm rằng đứa con nhỏ của bà sẽ được sống một cuộc sống bình thường nhất có thể. Đôi khi, bà tự nhốt mình trong phòng và khóc, nhưng khi bước ra ngoài, bà không bao giờ để Ben biết là bà tiếc thương cho con đến nhường nào. Bà nói, “Bởi tôi không muốn cháu thương hại chính bản thân mình. Tôi luôn tiếp thêm cho con sự tự tin, lòng dũng cảm và sức mạnh. Đó là tất cả những gì mà tôi đã làm.”

Một năm sau khi Ben mất đi đôi mắt, một điều đã xảy ra làm sững sốt mẹ của cậu. Khi bà đang lái xe thì Ben hỏi, “Mẹ, mẹ có thấy tòa nhà to ở đằng kia không?”, Aquanetta sửng sò. Cả hai vừa chạy ngang qua một tòa nhà lớn. Bà nói, “Mẹ thấy một tòa nhà lớn ở đó, nhưng con có thấy không?” Ben đã làm được một điều mà cho đến gần đây, hầu hết các nhà khoa học vẫn tin là không thể. Cậu đã tự học cách nhìn mà không cần đôi mắt. Cũng giống như lời người mẹ đã trấn an cậu, Ben có thể nhìn thấy thế giới xung quanh... bằng âm thanh.

Ben là người duy nhất trên thế giới có thể nhìn thấy mà không cần bất cứ thứ gì hỗ trợ ngoại trừ một thứ gọi là “echolocation” (định vị bằng tiếng vang). Cậu tập cho cơ thể mình định vị các vật thể bằng cách tặc lưỡi một cái và lắng nghe tiếng vang. Với phương pháp này cậu có thể xác định được vật thể, nhìn thấy kích cỡ, hình dáng và biết được chính xác nó đang ở đâu. Phải tận mắt chứng kiến khả năng của Ben thì người ta mới tin nổi. Không một ai, kể cả trong giấc mơ hoang đường nhất, lại có thể tưởng tượng rằng có người có khả năng nhìn thấy mà không cần mắt... ngoại trừ một người, một nhà khoa học về não bộ lỗi lạc đã dạy cho rất nhiều người mù nhìn thấy lại được mà không cần dùng mắt.

Năm 1969, tạp chí khoa học Nature có đăng một bài viết của một nhà khoa học nói rằng ông đã phát triển một thiết bị có thể giúp người khiếm thị bẩm sinh nhìn thấy được. Nhà khoa học về thần kinh Paul Bach-y-rita đã phát minh ra một thiết bị gồm có một chiếc máy quay phim lớn có thể truyền tín hiệu điện đến một tấm kim loại đằng sau một chiếc ghế. Tấm kim loại này có 400 đầu rung kích thích gắn lên da của người khiếm thị. Mỗi đầu rung đóng vai trò như một điểm ảnh (pixel) trên màn hình tivi để thể hiện các sắc thái đen và trắng. Phương pháp này được gọi là “hiển thị xúc giác” và những người khiếm thị được huấn luyện cách sử dụng thiết bị này có thể đọc, nhận dạng khuôn mặt, nhận biết vật thể và xác định khoảng cách. Khi họ điều khiển chiếc máy quay phim và miêu tả những gì họ thấy, họ có

thể chỉ ra chính xác từng người cụ thể, họ có thể cho biết một người trong phòng đang đứng hay ngồi, tóc xõa xuống hay búi cao. Họ có thể nhận ra người đó có đeo kính hay không, đang mở miệng hay không và thậm chí thấy được người đó cử động tay phải hay tay trái.

Phát minh của Bach-y-rita bị phần lớn cộng đồng khoa học tẩy chay vì nó có vẻ quá dị thường. Ngày nay, với những bước nhảy vọt của ngành công nghệ máy tính, Bach-y-rita đã cải tiến phát minh của mình bằng cách dùng những chiếc máy quay phim tí hon được tích hợp vào kính mắt cho người khiếm thị đeo, từ đó truyền thông tin đến một bộ vi xử lý nằm trên lưỡi họ. (Người ta khám phá ra lưỡi là khu vực nhận tín hiệu tốt hơn nhiều bởi nó nhạy cảm hơn lưng và nước bọt giúp cho việc truyền tín hiệu hiệu quả hơn.)

Trong khi hầu hết các nhà khoa học đều ấn tượng với phát minh của Bach-y-rita thì vẫn còn một số từ chối công nhận việc này, bởi theo họ, như thế không được gọi là “nhìn”. Một nhà khoa học về não bộ đã nói, “Nếu võng mạc không được kích thích thì theo quan niệm của tôi thế không được gọi là nhìn.” Tuy nhiên, Bach-y-rita đã chứng minh rằng phần thị giác của não bộ cũng được thiết bị này kích thích. Đôi mắt chỉ có chức năng truyền tín hiệu đến não, nơi đây thông tin sẽ được xử lý và việc “nhìn thấy” mới thật sự xảy ra. Bach-y-rita nói, “Không có gì đặc biệt về dây thần kinh thị giác cả. Bộ não không quan tâm thông tin từ đâu đến. Bạn có cần đưa hình ảnh vào não để thấy không? Ồ không! Nếu bạn phản ứng với ánh sáng và cảm nhận được, nghĩa là bạn nhìn thấy.”

Công trình của Bach-y-rita theo một cách nào đó hướng tới việc giải thích Ben Underwood đã tự học cách nhìn như thế nào. Cậu tập cho đôi tai nhận biết qua tiếng vang để xác định những vật thể xung quanh và vị trí của chúng. “Cháu có thể nghe thấy bức tường đằng kia”, Ben vừa chỉ tay vừa nói, “ghế sofa, bức tường sau lưng cháu, tivi và máy vi tính.” Khả năng của cậu bé là một thành tựu đáng kể vượt xa mọi giới hạn y học. Cậu cho thấy não bộ con người không chấp nhận những gì gọi là bất khả thi. Ben xuất hiện trên truyền hình và phim tài liệu chiếu trên khắp thế giới. Cậu bé thông minh, dí dỏm, đẹp trai, có óc hài hước tuyệt vời và yêu thương cuộc sống. Cậu có những mơ ước và hy vọng cao đẹp. Ben nói, “Cháu muốn trở thành một tác giả, một nhà phát minh trò chơi điện tử.” Và những người biết đến cậu sẽ không nghi ngờ gì việc cậu sẽ thành công, trong bất cứ điều gì mà cậu đã quyết tâm làm.

Một số người sẽ cho rằng Ben có số làm nên nghiệp lớn. Những gì cậu đạt được ngày hôm nay, phần lớn là nhờ vào sự hỗ trợ, niềm tin và tình yêu mà cậu nhận được từ gia đình, bạn bè và đặc biệt là người mẹ Aquanetta đáng kính của mình. Đến nay, câu chuyện của Ben đã chứng tỏ một sự thật rằng: nếu ta có một thái độ đúng đắn, thì gần như không có điều gì là không thể đạt được. Hơn thế nữa, Ben Underwood đã trở thành biểu tượng cho niềm hy vọng và động lực cho hàng trăm ngàn người đã chứng kiến hoặc từng nghe đến câu chuyện của cậu. Bằng cách quên đi những bất hạnh và bất chấp những hạn chế về thể chất mà người khác ngoài gia đình và bạn bè cậu cho rằng cậu sẽ vấp phải, Ben đã làm được điều mà chỉ vài người có thể làm được trong suốt lịch sử; cậu đã biến điều không thể thành có thể. Và, bằng cách đó, cậu đã tìm thấy một mặt phải lớn lao.

Một điều không thể nữa là một cậu bé mơ ước được chơi trong giải bóng chày chuyên nghiệp. Làm thế nào mà một cậu bé bị mất đi cánh tay phải trong một tai nạn ở nông trại gia đình lại có thể trở thành một cầu thủ bóng chày chuyên nghiệp? Đó là một điều không thể. Ngoại trừ việc không ai nói như thế với cậu cả.

Năm 12 tuổi, Peter Gray bị trượt té khỏi chiếc xe chở hàng của cha khi xe đang chạy bon bon trên đường. Cậu lọt xuống gầm xe và bị hai bánh xe cán nát cánh tay phải. Các bác sĩ không còn lựa chọn nào khác, họ buộc phải cắt cụt cánh tay phải của cậu từ vai. Như ta có thể đoán, việc mất đi cánh tay phải khiến Peter bị tổn thương nặng nề nhưng cậu không từ bỏ ước mơ của mình. Qua thời gian, cậu học được cách ném và bắt bóng bằng tay trái, và cậu cũng đánh bóng bằng cánh tay duy nhất của mình. Cậu học cách chặn bóng và ném bóng với một chiếc găng tay bóng chày. Một cách nhanh chóng, cậu có thể bắt lấy trái bóng bằng tay trái đeo găng, nhét quả bóng dưới nách phải, giữ bỏ găng ra khỏi bàn tay trái, chộp lấy quả bóng và ném đi.



Sau khi tốt nghiệp cấp ba, Peter chơi trong giải bóng chày bán chuyên dành cho thanh thiếu niên cho đến năm 1942, anh có cơ hội gia nhập đội Memphis Chicks trong Giải bóng chày miền Nam. Chỉ trong hai năm, anh đã giành được 63 chốt gôn và có tỉ lệ đánh bóng thành công trung bình là 0.333. Anh được bình chọn là Cầu thủ sáng giá nhất giải và trước khi mùa thi đấu kế tiếp bắt đầu, đội bóng chuyên nghiệp St Louis Browns đã ký hợp đồng với anh. Trong mùa giải tiếp theo, Peter Gray đã đạt được ước mơ thời thơ ấu của mình

và chơi trong giải bóng chày chuyên nghiệp, đỉnh cao là thời gian anh chơi cho đội bóng New York Yankees. Đội Browns vô địch mùa giải với ba trận thắng liên tiếp và Gray đóng vai trò quan trọng trong chiến thắng này với năm cú đánh trúng bóng, hai trong số đó ăn điểm trực tiếp.

Dù tên anh chưa bao giờ được nhắc đến tại Baseball Hall Of Fame (Sảnh vinh danh môn bóng chày) nhưng trên hết, Peter Gray đã thực hiện được mơ ước thời thơ ấu của mình: chơi trong đội bóng chày chuyên nghiệp. Anh đã trở thành nguồn cảm hứng cho những binh sĩ Hoa Kỳ trở về nhà sau Thế chiến thứ hai, đặc biệt là những người bị mất tay chân trong chiến tranh. Anh thường xuất hiện trong các bộ phim thời sự quay cảnh anh đến thăm các bệnh viện quân y và trung tâm phục hồi sức khỏe để an ủi những người bị cụt chân tay rằng cuộc đời của họ vẫn đáng sống.

Thành tựu của Peter Gray trong những năm 1940 nêu lên một câu hỏi: liệu một người với chỉ một cánh tay có thể chơi cho đội bóng chày chuyên nghiệp trong thế giới thể thao hết sức cạnh tranh ngày nay không? Câu trả lời chắc chắn là “có”. Người với một cánh tay không chỉ có khả năng chơi trong đội bóng chày chuyên nghiệp mà thậm chí còn có thể trở thành cầu thủ chủ chốt trong đội bóng – người ném bóng.

Vào ngày 4 tháng 9 năm 1993, một thanh niên bước lên ụ để ném bóng cho đội New York Yankees trước đội Cleveland. Cuối trận đấu, đội Yankees thắng 4-0. Trong suốt trận đấu, không một cầu thủ nào của đội Cleveland có thể đánh trúng bóng. Đây là lần đầu tiên trong hơn một thập kỷ, một cầu thủ ném bóng của đội Yankees đã làm nên trận thắng ăn điểm trực tiếp ấn tượng như vậy. Ít người hâm mộ bóng chày nào từng xem trận đấu đó lại có thể quên được người ném bóng của đội Yankees ngày hôm ấy. Tên anh là Jim Abbott. Anh ấy chỉ có một cánh tay.

Chính xác thì Jim Abbott có hai cánh tay, nhưng bẩm sinh anh chỉ có một bàn tay trái, nên cánh tay phải của anh chỉ có tác dụng như chỗ máng găng tay khi anh thực hiện cú ném bóng. Tôi được xem Jim Abbott chơi bóng trong dịp đến thăm cha mình ở Canada, và tôi nhớ như in mình đã bị mê hoặc như thế nào khi nhìn thấy cách anh làm chủ khu vực trung tâm trong vai trò người ném bóng. Một lần, quả bóng bay về phía anh, và với một loạt các động tác cực nhanh và

thuần thực, anh chụp lấy quả bóng, tuột găng, ném quả bóng đến chốt gôn thứ nhất để loại người đánh bóng. Mỗi khi ném bóng xong, anh lại mang găng vào bàn tay trái để tiếp tục bắt bóng, tốc độ nhanh đến khó tin, chỉ mất một hoặc hai giây sau khi ném bóng đi, anh đã sẵn sàng để bắt quả bóng tiếp theo nếu nó bay về phía mình. Thỉnh thoảng, có những đội bóng không biết làm thế nào tốt hơn nên thử bắt chước cách anh làm, nhưng thiết thời luôn đứng về phía họ vì Abbott có thể khéo léo đeo và tháo chiếc găng ở bàn tay trái chỉ trong chớp mắt và những cú ném của anh cực kỳ chính xác.



Jim Abbott là một trong số ít cầu thủ bóng chày chuyên nghiệp chưa bao giờ trải qua một giải bán chuyên nào. Anh được các chuyên gia tìm kiếm tài năng chú ý từ khi còn là một cầu thủ bóng chày nghiệp dư. Anh giành được giải Sullivan với danh hiệu Cầu thủ nghiệp dư xuất sắc nhất tại Hoa Kỳ và giải thưởng Cây gậy vàng do Liên đoàn bóng chày Hoa Kỳ trao cho cầu thủ nghiệp dư xuất sắc nhất trên toàn quốc. Năm 1988, anh đưa Hoa Kỳ giành chiến thắng trước Nhật Bản với tỉ số chung cuộc là 5-3 và đoạt huy chương vàng trong giải bóng chày Thế vận hội Olympics. Đây là lần đầu tiên Hoa Kỳ giành được huy chương vàng trong môn này.

Trong suốt mười năm từ 1989 đến 1998, Abbott chơi trong giải bóng chày chuyên nghiệp cho bốn đội tuyển khác nhau, và trong thời gian đó, anh đã giành được các giải thưởng và danh hiệu nhiều không đếm xuể. Ngày nay, anh là một diễn giả truyền động lực chuyên nghiệp, được rất nhiều tổ chức mời đến để truyền cho các nhân viên của họ một niềm tin rằng: với một thái độ đúng đắn thì không có gì là không thể. Chính nhận thức về những gì có thể xảy ra mang đến niềm hy vọng cho tương lai và dẫn dắt con người tìm ra mặt phải.

CHƯƠNG 14

NHẬN THỨC VỀ NHỮNG GÌ CÓ THỂ: NIỀM HY VỌNG CHO TƯƠNG LAI

“Đừng nghe theo bất kỳ ai nói rằng bạn không thể làm được việc này hay việc kia. Điều đó thật vô nghĩa. Hãy quyết tâm rằng bạn sẽ không bao giờ dùng nạng hay chống gậy, hãy thử làm mọi thứ. Hãy đi học, tham gia vào tất cả các trò chơi, đến bất cứ nơi đâu bạn muốn. Nhưng đừng bao giờ, đừng bao giờ để người khác thuyết phục bạn rằng những việc này khó lắm, không thể làm được.”

Đại úy Không quân hoàng gia Anh, Hiệp sĩ Douglas Bader CBE

VÀO NGÀY 13 THÁNG 7 NĂM 2007, tám người đàn ông chạy nhanh nhất thế giới đứng vào vị trí thi đấu trên sân vận động Stadio Olimpico ở Rome để chạy đua cự ly trên 400 mét. Họ đến để tranh tài và giành giải thưởng 1 triệu đô do IAAF Golden League (Giải vàng Hiệp hội liên đoàn điền kinh quốc tế) trao tặng. Đó là những vận động viên đáng gờm, gồm có Angelo Taylor – nhà vô địch Mỹ cự ly 400 mét năm 2007, LaShawn Merritt và Darold Williamson – huy chương vàng nội dung chạy tiếp sức 4x400 mét trong giải Thể thao ngoài trời quốc tế năm 2005. Nhưng ở làn chạy ngoài cùng có một vận động viên sắp làm nên lịch sử. Anh nổi bật hơn các vận động viên khác, không phải bởi chiếc áo vàng rực hay chiếc kính mát. Điều gì khiến anh nổi bật đến thế và khiến cho đám đông phải há hốc miệng kinh ngạc và hò reo khi anh chuẩn bị bước vào cuộc đua? Người thanh niên chạy ở làn đua số 8 không có bàn chân.

Oscar Pistorius sinh ngày 22 tháng 11 năm 1986 tại Pretoria, Nam Phi. Anh là con trai thứ của Henke và Sheila Pistorius. Cha của Oscar nhớ lại nỗi thống khổ mà ông phải chịu đựng khi sinh ra Oscar. “Tôi thấy khiếm khuyết đó ngay khi cháu vừa lọt lòng, chứ không phải bất kỳ y tá hay bác sĩ nào khác. Tôi ẵm cháu trên tay và khi người ta cắt

rõn cho cháu, tôi đã nói với bác sĩ rằng hai bàn chân con tôi không được bình thường.” Đó là một trường hợp rất hiếm gặp, phần chân dưới đầu gối và đôi bàn chân của cậu bé bị biến dạng nghiêm trọng. Cả ống quyển và bàn chân cậu đều không có xương. Oscar không có xương mác. Cậu có mắt cá chân nhưng mỗi bàn chân của cậu chỉ có hai ngón, và xương hai bên bàn chân đều thiếu.

Sau khi Oscar được sinh ra, cha mẹ anh phải đối mặt với một lựa chọn khó khăn: nhìn con mình lớn lên mà không thể đi lại, trói buộc cuộc đời vào chiếc xe lăn, hoặc cưa đi cả hai chân của anh với hy vọng anh có một tương lai tốt đẹp hơn nhờ cơ hội đi lại bằng chân giả. Ông Henke hồi tưởng lại cảm giác rối bời trong hoàn cảnh nan giải đó. Oscar có đôi bàn chân rất kỳ quặc. “Cảm giác cho phép người ta cắt đi bàn chân của con tôi và vứt chúng vào thùng rác thật không dễ chịu chút nào,” Henke giải bày, “Rất khó lòng.” Và biết nói sao nếu con ông lớn lên, phần nộ vì biết mình bị cưa đi bàn chân? Nhưng Henke và Sheila đã quyết định, họ chọn cho con cơ hội một ngày nào đó nó có thể đi lại được, dù là bằng chân giả. Trước khi Oscar tròn một tuổi, cả hai bàn chân anh đã được cắt bỏ.

KHÔNG HỐI TIẾC

“Liệu tôi có muốn lấy lại đôi chân của mình không? Tôi sẽ phải suy nghĩ về điều này.”

Oscar Pistorius

“Chưa bao giờ tôi ngồi xuống bên cạnh cha mẹ tôi và hỏi, “Tại sao con không có chân?” hay “Điều gì đã xảy ra với đôi chân của con?” hay bất cứ câu hỏi tương tự nào,” Oscar nhớ lại. “Cha và mẹ tôi luôn dạy anh em chúng tôi rằng cụm từ “Tôi không thể” không bao giờ tồn tại.” Anh đã sống theo triết lý này và không để cho sự khuyết tật ngăn cản anh trong bất cứ việc gì. Dù đó là môn lướt ván, quần vợt, trượt băng, trượt pa-tin hay đua mô-tô bốn bánh... Oscar đều tham gia. Thú vị một điều là mặc dù Oscar thử chơi gần như tất cả các môn thể thao hiện có, thì anh lại không nghĩ đến điền kinh. “Trước đây điền kinh chưa bao giờ là môn tôi yêu thích,” anh nói.

Ở trường, Oscar mang đôi chân giả nhưng vẫn chơi xuất sắc trong

hầu hết các môn thể thao. Bằng mọi nỗ lực, anh trở thành vận động viên bóng nước và bóng bầu dục tài năng. Tuy nhiên, ước mơ được chơi bóng bầu dục của anh đã kết thúc đột ngột khi anh bị chấn thương trong một trận đấu tại trường. Anh đang nhận một đường chuyền từ vòng ngoài, cùng lúc đó cầu thủ chạy cánh đối phương lao vào anh và một đối thủ khác ngã đè lên chân anh. Chấn thương đầu gối buộc Oscar phải từ bỏ môn thể thao anh yêu thích. Tuy nhiên, chấn thương đã lấy mất những tháng ngày chơi bóng bầu dục của anh trước đó lại là chất xúc tác khơi nguồn cho những thành tựu phi thường của anh sau này.

Bác sĩ phẫu thuật Gerry Versveld, người đã chăm sóc cho Oscar từ lúc anh mới sinh, nói, “Tôi muốn té ngựa khi cậu bé kể rằng mình đang chơi bóng bầu dục.”. Thực tế là việc Oscar mang cặp chân giả cứng nhắc khiến cho chuyện anh chơi thể thao càng trở nên đặc biệt. Nhưng đánh mất ước mơ chơi bóng bầu dục lại mang tới cơ hội cho anh trong môn điền kinh. Mặc dù Oscar được yêu cầu ngưng chơi các môn thể thao đối kháng, ít nhất cho tới khi đầu gối của anh lành lặn, thì anh vẫn có thể chạy. Oscar bước vào đường chạy điền kinh mà không ngờ rằng anh sắp sửa làm ngã nghiêng làng điền kinh thế giới và trở thành một hiện tượng thể thao tầm cỡ quốc tế.

PHÁ KỶ LỤC THẾ GIỚI

“Tôi không được trang bị bất cứ thứ gì,” Oscar nhớ lại lần đầu tiên anh bước vào đường đua, “và ngay lần đó tôi đã phá kỷ lục thế giới Paralympics dành cho người cụt hai chân, trong trang phục chơi bóng bầu dục.” Vào ngày 5 tháng 1 năm 2004, chỉ mới ở tuổi 17, Oscar thi chạy cự ly 100m trong một giải đấu mở tại sân vận động Pilditch ở quê nhà Pretoria chỉ sau hai tháng tập luyện. Anh hoàn tất cuộc thi chỉ với 11,51 giây, trong khi kỷ lục thế giới dành cho người khuyết tật tại thời điểm đó là 12,2 giây.

Tám tháng sau, Oscar đã khiến mọi người xúc động khi anh đại diện Nam Phi tham gia Paralympics (Thế vận hội mùa hè dành cho người khuyết tật) tại Athens, Hy Lạp. Anh chỉ đoạt huy chương bạc ở cự ly 100m nhưng lại giành được huy chương vàng tại vòng chung kết cự ly 200m. Mặc dù có sự khởi đầu thảm hại, liên tiếp bốn lần xuất phát phạm quy, người ta còn thấy Oscar đứng như trời trồng trong

1,8 giây sau khi tất cả các vận động viên khác đã rời vạch xuất phát, nhưng Oscar đã vượt qua tất cả và chiến thắng cuộc đua, phá kỷ lục thế giới với 21,97 giây. Kỷ lục này đã đưa anh trở thành vận động viên cụt chân đầu tiên chạy được 200m dưới 22 giây. Đáng buồn thay, mẹ của Oscar, bà Sheila đã qua đời trước khi anh tham gia môn điền kinh, nhưng cha anh đã tận mắt xem anh thi đấu, ngồi bên cạnh ông là bác sĩ Gerry Versveld, người thực hiện phẫu thuật cưa bàn chân của Oscar. Cả hai người đàn ông đã cảm động đến rơi nước mắt.



Trước khi kỳ Paralympics tại Athens kết thúc vào năm đó, Oscar đã phá 4 kỷ lục thế giới và sự nghiệp điền kinh của anh chỉ vừa mới bắt đầu. Anh tiếp tục phá 26 kỷ lục thế giới khác trong nhiều nội dung thi đấu ở cự ly 100m, 200m và 400m. Nhưng Oscar đang hướng đến những thử thách to lớn hơn – mục tiêu của anh là thi đấu ở cấp bậc cao nhất cùng các vận động viên lành lặn.

BÍ MẬT VỀ THÀNH CÔNG CỦA OSCAR

Khi Oscar tập luyện cật lực hơn và chạy nhanh hơn, anh bắt đầu được xem là đối thủ đáng gờm của những vận động viên lành lặn. Sự

tiến bộ đáng kể của anh khiến vài người nghi ngờ liệu yếu tố mang đến chiến thắng cho Oscar nằm ở thực lực của anh hay do lợi thế có được từ Cheetahs – cặp chân giả chế tạo từ carbon đặc biệt dành riêng cho anh.

Tiến sĩ Elio Locatelli, người phát ngôn cho Hiệp hội Liên đoàn Điền kinh Quốc tế (IAAF), ban quản lý điền kinh thế giới, là người đầu tiên lên tiếng. Ông nói, “Tôi có chút nghi ngờ về phong độ thi đấu của anh ấy ở cự ly 400m vì anh ấy về đích rất sớm.” Tất cả các vận động viên chạy 400m khác đều trở nên mệt mỏi khi cuộc đua kéo dài, chỉ trừ Oscar càng chạy nhanh hơn.

Vào tháng 3 năm 2007, IAAF đã thay đổi luật thi đấu và ban hành lệnh cấm tất cả “các hỗ trợ kỹ thuật” trong môn điền kinh. Lệnh cấm này có nhằm mục đích đối phó với thành công của Oscar trên đường đua hay không vẫn còn gây tranh cãi. Oscar và đội của anh không chấp nhận việc xem cặp chân Cheetahs là thiết bị hỗ trợ kỹ thuật, và cho rằng Oscar sẽ luôn bị bất lợi so với những vận động viên lành lặn vì đôi chân giả chẳng bao giờ có thể là vật thay thế tương đương hay tốt hơn đôi chân thật của con người.

Sau những lần kiểm tra nghiêm ngặt, vào ngày 10 tháng 1 năm 2008, IAAF phát hiện ra cặp chân giả thật sự tạo lợi thế cho Oscar và kết quả là anh bị cấm tham gia cuộc đua điền kinh “mở rộng”. Tuy nhiên, Oscar và đội của anh đã kháng cáo lên cấp cao nhất bộ môn điền kinh, Tòa án Thể thao tại Lausanne, và đến ngày 16 tháng 5 năm 2008, tòa án ra phán quyết rằng bản nghiên cứu khoa học ban đầu mà IAAF dùng làm căn cứ ra quyết định là “đi lệch hướng” và có nhiều lỗi sai chết người. Trong đó, IAAF đã không đưa ra đầy đủ bằng chứng thuyết phục để chứng minh cặp chân giả của Oscar Pistorius đem lại lợi thế cho anh hơn những vận động viên lành lặn.



Oscar thắng kiện và có đủ điều kiện tham gia giải đấu mở rộng, bao gồm Thế vận hội Olympics, mặc dù anh không đủ điều kiện tham gia giải thi đấu Bắc Kinh. Tuy nhiên, phán quyết của tòa án đã để lại một câu hỏi chưa có lời đáp: nếu cặp chân giả của Oscar không đem lại lợi thế cho anh, vậy bí quyết thành công của anh là gì?

Trớ trêu thay, nhiều người tin rằng chính khuyết tật của Oscar lại là chiếc chìa khóa mở ra những thành tựu nổi bật trong làng điền kinh của anh. Theo bác sĩ giải phẫu và huấn luyện viên của Oscar, chính bi kịch anh được sinh ra với đôi bàn chân biến dạng và bị buộc phải cưa bỏ trước khi anh biết đi là nguyên nhân chính cho việc anh trở thành một vận động viên điền kinh phi thường như vậy.

Bác sĩ Versveld không nghi ngờ gì về việc dị tật bẩm sinh của Oscar đã trang bị cho anh một tốc độ di chuyển hơn người bởi anh buộc phải tập cử động đôi chân theo cách tự nhiên và nhanh nhất để bắt kịp những đứa trẻ khác. Anh trai của Oscar – Carl cũng đồng ý với lập luận đó, “Chân của Oscar phải cử động nhanh hơn rất nhiều để bắt kịp tốc độ của người khác, dù cho đó là tôi hay bất kỳ ai khác chạy chơi với cậu trong vườn hoặc trên bãi biển.” Rõ ràng, chính khuyết tật của Oscar đã giúp anh phát triển một thể chất đặc trưng của một vận động viên điền kinh từ thuở bé mà anh không hề nhận ra.

Huấn luyện viên của Oscar, ông Ampie Louw, đoán chắc rằng những cử động chân độc nhất của Oscar đã tạo điều kiện cho anh trở thành một vận động viên điền kinh xuất chúng. “Lần đầu tiên gặp cậu ấy, tôi đã nghĩ, “Chà, mình sẽ huấn luyện được chàng trai này.” Bạn biết tại sao không? Là một huấn luyện viên chạy nước rút, tôi nhìn thấy được tốc độ chạy của cậu. Oscar là một chàng trai đặc biệt,” ông nói với một niềm tin sắt đá.

Một trong những tính cách quan trọng nhất của Oscar cũng là một đặc điểm thường gặp ở tất cả các nhà vô địch, đó là anh không sống với quá khứ hay lo lắng về những gì sắp xảy đến, và anh không tìm lý do để đổ lỗi. Anh chỉ dồn tâm trí vào những khả năng trước mắt.

“Bạn có thể dùng những gì đã xảy ra để làm nguyên nhân cho thất bại – mọi người sẽ thông cảm thôi,” Oscar bày tỏ. “Bạn không có chân, mẹ bạn đã qua đời; thật đáng tiếc. Nhưng tôi không muốn trong suốt cuộc đời, mình phải nghe mọi người xung quanh thốt lên, “Thật đáng thương”, và tự chất đầy cuộc sống của mình bằng những điều tiêu cực.

Ngày 17 tháng 9 năm 2008, một ngày mưa gió ở Bắc Kinh không ngăn được bước chân của hơn 91.000 người đi tới sân vận động Bird’s Nest lộng lẫy tráng lệ, để chứng kiến ngày thi đấu cuối cùng của

giải Paralympics lần thứ 13. Nội dung thi đấu cuối cùng là cuộc đua T44 cự ly 400m và mọi cặp mắt đổ dồn về một vận động viên, đó chính là Oscar Pistorius. Anh đã giành huy chương vàng cho cả hai lượt thi đấu ở cự ly 100m và 200m, nhưng liệu anh có chiến thắng ở nội dung thứ ba, cự ly 400m và bảo vệ thành công danh hiệu mà anh đã gặt hái được ở Athens bốn năm về trước không?

Khi Oscar về đến đích, anh bỏ xa người về nhì hơn 10m. Anh đã phá kỷ lục thế giới lần thứ 27 và giành được thành tích cao nhất với ba huy chương vàng. Ngay sau giải đấu, với danh hiệu đương kim vô địch, Oscar lại nghĩ ngay đến việc tham dự Giải vô địch Điền kinh Thế giới năm 2009.

Chúng kiến Oscar giành được chiến thắng sau cùng ở cự ly 400m, tôi không thể không nhớ đến cuộc phỏng vấn mẹ anh trên đài phát thanh tại Nam Phi vào năm 1999. Bà nói rằng bà hy vọng câu chuyện của con trai mình sẽ là “một thông điệp về niềm hy vọng và là nguồn động viên cho những ai phải trải qua thời khắc đau buồn trong cuộc sống”. Nhưng tôi nghĩ rằng 91.000 người chứng kiến cuộc đua của con trai bà trên sân vận động Bird's Nest vào đêm đó, và hàng triệu khán giả khắp thế giới xem qua màn ảnh nhỏ, tất cả cũng sẽ đồng ý rằng được xem Oscar Pistorius thi đấu không chỉ mang lại thông điệp về niềm hy vọng và nguồn động viên; anh đã đem lại nguồn cảm hứng.

LÀM NÊN LỊCH SỬ

Tại thành phố Seville, Tây Ban Nha, vào ngày 3 tháng 5 năm 2008, 51 phụ nữ vào vị trí xuất phát để bơi 10km trong vùng nước tối âm u. Đó là khởi đầu của Giải vô địch Thế giới Bơi lội ngoài trời. Họ đang chuẩn bị bước vào một trong những giải bơi lội khó khăn và thử thách nhất trên thế giới. Đó không phải là cuộc thi dành cho những người yếu đuối. Những người từng tham gia các cuộc đua trước đây phải chịu sứa đốt và cả những cơn say sóng. Một vận động viên bơi lội tham gia ở Seville, Cassie Patten đến từ Vương quốc Anh sau đó đã thuật lại, trong suốt vòng chung kết, mùi hôi và vị của nước lúc ấy không khác gì phân vịt trôi vào miệng cô. Nhưng là một nữ vận động viên thể thao thực thụ, Cassie không để điều đó làm chậm mình lại, cô tiếp tục bơi và trở thành người về nhì, chỉ 3,1 giây sau người về nhất,

vận động viên người Nga Larissa Ilchenko.

Tuy nhiên, tất cả khán giả lại chăm chú theo dõi người phụ nữ về thứ tư, chính xác chỉ 2 giây sau Cassie Patten và 5 giây sau người về nhất. Natalie du Toit, một phụ nữ 24 tuổi đến từ Nam Phi. Chỉ đến khi Natalie trôi lên mặt nước thì mọi người mới hiểu được mức độ thành công của cô; chân trái của cô bị cụt từ đầu gối trở xuống. Cô đã thi đấu với những vận động viên bơi lội lành lặn mà không hề có sự trợ giúp nào của chân giả, và khi nằm trong số 10 người về đích đầu tiên, cô thật sự đã làm nên lịch sử. Natalie du Toit đã đạt được ước mơ từ thuở ấu thơ của mình và đủ điều kiện đại diện cho đất nước cô tham dự Thế vận hội Olympics Bắc Kinh cũng diễn ra trong năm đó. Cô là người bị cụt tay/chân đầu tiên có đủ điều kiện tham gia thi đấu ở giải Olympics dành cho những vận động viên lành lặn.

Natalie du Toit sinh ngày 29 tháng 1 năm 1984. Khi còn là một đứa trẻ, cô đã rất yêu thích bơi lội và khi lên sáu tuổi, cô mơ ước một ngày nào đó sẽ được thi đấu tại giải Olympics. Trong suốt mười năm sau đó, cô luyện tập hăng say để đạt được mục tiêu của mình và hội đồng bơi lội ở Cape Town đã nhìn thấy ở Natalie tiềm năng của nhà vô địch thế giới. Cô đã lập được rất nhiều kỷ lục cấp quốc gia ở nhóm tuổi của mình trong nhiều giải đấu và chiến thắng áp đảo trong hầu hết các cuộc thi. Năm 16 tuổi, cô bỏ lỡ cơ hội tham dự giải thi đấu Olympics Sydney vào năm 2000 một cách suýt soát.

Nhưng rồi sau đó vào tháng 2 năm 2001, khi cô đang chạy xe máy trở về trường sau buổi tập bơi, một tài xế bất cẩn đã đâm vào cô khi anh ta phóng ra từ bãi đậu xe. Cú va chạm đã nghiền nát chân trái của Natalie. Cảnh tượng được diễn tả là “rất kinh khiếp”. Natalie còn nhớ cô đã hét lên, “Tôi mất chân rồi, tôi mất chân rồi.” Mặc dù các bác sĩ đã cố gắng suốt bốn ngày để cứu lấy chân cô, nhưng cuối cùng họ không có lựa chọn nào khác là phải cưa đi phần chân dưới.

Thật không thể tin được, 124 ngày sau tai nạn khi Natalie vẫn còn chưa bước đi được, cô đã trở lại hồ bơi. Natalie nói, “Năm trong bệnh viện, chưa bao giờ tôi nghi ngờ việc mình sẽ tiếp tục bơi. Bơi lội là cả cuộc đời tôi, đó là niềm đam mê của tôi.” Nhớ lại, cô nói rằng cô đến hồ bơi để xem mình có làm được gì không. Lúc đó cô không hề biết rằng rồi đây mình sẽ tìm được mặt phải, và điều đó sẽ giúp cô thực hiện được ước mơ thuở ấu thơ của mình và hơn thế nữa, cô sẽ sớm trở thành một huyền thoại thể thao.



Vào năm 2002, chưa đầy hai năm sau vụ tai nạn, Natalie đã đủ điều kiện tham dự vòng chung kết cự ly 800m tại giải đấu Commonwealth, một thành tích vĩ đại. Đó là lần đầu tiên một người bị cụt chân có thể vào đến vòng chung kết của giải Commonwealth

cũng như bất cứ giải bơi lội quốc tế nào dành cho người lành lặn. Mặc dù cô không giành được chiến thắng trong cuộc thi đó với những đối thủ lành lặn, nhưng cô đã đoạt hai huy chương vàng cho giải bơi tự do cự ly 50m và 100m dành cho người khuyết tật và cô đã nhận “Giải thưởng David Dixon cho vận động viên xuất sắc của giải đấu”, vượt qua tay bơi người Úc Ian Thorpe, người đã giành được sáu huy chương vàng và một huy chương bạc cũng như lập kỷ lục thế giới mới.

Vào năm 2003, Natalie thi đấu trong giải Afro Châu Á, cô đã giành được huy chương bạc và huy chương đồng ở cự ly 800m và 400m bơi tự do. Cũng trong năm đó, tại giải thi đấu toàn Châu Phi, cô đoạt được huy chương vàng ở cự ly 800m bơi tự do. Thật khó tin khi cô đã chiến thắng trước các đối thủ lành lặn. Năm 2004 sau đó, Natalie giành được tổng cộng sáu huy chương, năm vàng và một bạc trong giải Paralympics tại Athens.

Nhưng, chính tại Bắc Kinh vào mùa hè năm 2008, Natalie du Toit mới hiện thực hóa ước mơ của cô là được đại diện đất nước mình tham gia Thế vận hội Olympics. Trong cuộc đua bơi lội ngoài trời 10km, cô đã về đích ở vị trí thứ 16 khi bơi cùng với 24 đối thủ lành lặn đẳng cấp thế giới. Đó là một thành tích vượt trội. Cô được vinh dự là người cầm cờ Nam Phi trong lễ khai mạc, một kỷ lục đáng nể khác vì đây là lần đầu tiên một vận động viên khuyết tật được vinh dự mang cờ tổ quốc trong giải Olympics dành cho những vận động viên bình thường. Cô cũng được trao vinh dự đó trong giải Paralympics tiếp theo, mùa giải mà cô giành được năm huy chương vàng một cách đáng kinh ngạc.

Ngày nay, ngoài việc bơi lội, Natalie du Toit còn theo học ngành quản lý thể thao và là một diễn giả truyền động lực. Cô đã đạt được ước mơ thời thơ ấu của mình: thi đấu tại Thế vận hội Olympics. Đó là một thành quả to lớn, hãy nhớ rằng cô chịu nhiều bất lợi về thể chất so với những vận động viên bình thường khác. Việc cô đủ điều kiện tham dự Thế vận hội Olympics khiến nhiều người kinh ngạc, tương tự như việc một người nào đó bước vào giải đua thuyền Kayak thế giới mà chỉ sử dụng mái chèo một bên. Nhưng, giờ đây khi đã đạt được ước mơ của mình, cô lại bắt đầu nhắm tới một mơ ước khác, cô mong chờ đến Thế vận hội Olympics 2012 tại Luân Đôn, nơi cô hy vọng không chỉ đủ điều kiện tham dự mà có thể cô sẽ làm nên điều kỳ diệu là giành được huy chương.

Natalie du Toit là hiện thân của lý tưởng Olympic: chiến thắng không phải là điều quan trọng nhất, mà là sự tham gia hết mình. Chiến thắng không chỉ nằm ở phút đăng quang, mà còn là cả một quá trình phấn đấu để đạt được mục tiêu. Giống như người đồng hương Oscar Pistorius, Natalie du Toit là ví dụ điển hình của những gì có thể. Cô đã cho thấy dù trải qua một tai nạn bi thảm, nếu chúng ta có một tư duy đúng đắn, thì bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra; ngay cả trong nghịch cảnh, chúng ta vẫn có thể hoàn thành những mục tiêu lớn lao.



Không chỉ có Oscar Pistorius và Natalie du Toit truyền nguồn cảm hứng cho tất cả khán giả theo dõi Paralympics Bắc Kinh, mà mỗi vận động viên trong số 4.000 vận động viên tham gia thi đấu đều nhắc nhở chúng ta rằng: ngay cả sau những bi kịch, cuộc sống vẫn còn nhiều điều có thể. Mỗi vận động viên là một câu chuyện về chiến thắng vượt qua nghịch cảnh và sự có mặt của họ ở Paralympics chính là một mặt phải to lớn. Họ nỗ lực hết sức để đạt kết quả cao nhất, và mang lại ý nghĩa cùng mục đích sống cho cuộc đời mình. Một điều nữa đặc biệt ý nghĩa: đó chính là mặt phải mà mỗi cá nhân tự tạo ra sau những thảm họa và tai nạn trong quá khứ bằng cách tập trung vào những khả năng và triển vọng trong tương lai.

BA NGÓN TAY, BA NGÓN CHÂN VÀ MỘT THÁI ĐỘ SỐNG TÍCH CỰC

“Tôi thà chỉ có một chân cùng thái độ sống tích cực hơn là có đầy đủ hai chân mà lúc nào cũng bị quan”.

Roger W. Crawford II

Roger W. Crawford II được sinh ra với tật thiếu ngón bẩm sinh. Tứ chi của ông đều bị ảnh hưởng. Ông ra đời chỉ có hai ngón trên bàn tay trái và một ngón trên bàn tay phải. Chân phải ông có ba ngón, còn chân trái thì bị cưa từ lúc lên năm. Nhưng ngày nay, Roger là một diễn giả truyền động lực nổi tiếng và được nhiều nơi săn đón. Cũng như Oscar Pistorius, thành công của Roger W. Crawford II bắt nguồn từ khuyết tật của chính ông.

“Tôi có thể hình dung ra bạn ngạc nhiên đến mức nào khi tôi nói rằng chính sự khiếm khuyết của mình đã giúp tôi trong rất, rất nhiều mặt,” ông nói. “Chẳng lẽ bạn không thấy thú vị khi ta phải xoay sở với những yếu điểm của mình và khám phá ra nhiều ưu điểm?”

Mặc dù bị tàn tật, Roger được Hiệp Hội Quần Vợt Hoa Kỳ cấp giấy chứng nhận huấn luyện viên chuyên nghiệp. Ông có bằng đại học ngành Truyền thông ở trường Loyola-Marymount tại Los Angeles và ông đã trở thành người bị khuyết tật đầu tiên tham gia thi đấu thể thao tại Hiệp Hội Vận Động Viên Đại Học Quốc Gia, Phân khu I.

Roger đã tìm thấy mặt phải cho khuyết tật của mình bằng cách trở thành một diễn giả chuyên nghiệp. Ông nói, “Cảm giác mà tôi có được là thông qua công việc của mình, tôi đã tạo nên sự khác biệt.

Tôi yêu công việc mình làm và tôi tin vào công việc đó. Do đó đối với tôi, tôi không bao giờ phải làm việc một ngày nào trong cuộc đời mình.” Lời khuyên mà ông dành cho mọi người hết sức đơn giản nhưng không kém phần sâu sắc: “Hãy tập trung vào những điều bạn có thể làm thay vì lo nghĩ về những điều bạn không thể.” Oscar Pistorius thì nói như thế này: “Tôi có một vài hạn chế, nhưng tôi có hàng triệu khả năng. Tôi sẽ không để một vài hạn chế đó phủ lấp năng lực của tôi.”

TRÊN ĐÓ CÓ VÀI TẦNG ĐÁ LỚN

Trong cái nóng oi bức của mùa hè Texas, một tay leo núi kỳ cựu đang trên đường chinh phục đỉnh Guadalupe. Khi nhìn về phía trước, ông trở nên hơi lúng túng. Trước mặt ông, một nhóm thanh niên cũng đang trèo lên đỉnh. Ông nhìn họ đầy hoài nghi. Không cách nào họ có thể leo lên được đỉnh núi. Ông lão cố khuyên nhủ họ: “Các cháu có biết là trên đó có vài tầng đá lớn không?” Nhưng họ chỉ cười và đáp: “Vâng, chúng cháu nghĩ là có thể có.” Cả nhóm thừa biết leo lên đến đỉnh không phải là chuyện dễ, nhưng không ai trong số họ nghi ngờ việc mình sẽ chinh phục được nó.

Guadalupe là ngọn núi cao nhất bang Texas, cách ranh giới bang New Mexico khoảng 16km. Đỉnh núi cao tới 2.667m, được đánh dấu bằng một đài tưởng niệm bằng thép không rỉ do hãng Hàng không Hoa Kỳ dựng lên vào năm 1958 để kỷ niệm 100 năm thành lập tuyến xe ngựa buru chính Butterfield Overland đi qua phía Nam của dãy núi. Đứng trên đỉnh núi, bạn sẽ được thưởng thức quang cảnh bao quát 270 độ hùng vĩ. Những dải cát trắng chạy dài về phía Tây, còn phía Nam và phía Đông thì được bao phủ bởi sa mạc Chihuahuan rộng lớn, vượt qua cả những vách đá sừng sững của dãy El Capitan. Phía xa xa, những dãy núi thấp che phủ phía Bắc đường chân trời.

Leo lên đỉnh Guadalupe là một trải nghiệm tuyệt vời, dù ở bất kỳ góc độ nào. Con đường mòn dẫn lên đỉnh dài gần 7km, bắt nguồn từ khu cắm trại Công viên Quốc gia, băng qua nhiều vùng địa hình cùng nhiều cảnh quan đa dạng ở hai bên đường đi. Những người leo núi sẽ nhìn thấy hẻm núi Pine Springs ngay trung tâm, sa mạc ngút ngàn ở phía Nam, tiếp đến là vùng đồng bằng xen giữa những ngọn núi trước khi leo đến đỉnh, đỉnh núi chỉ hiện ra khi bạn đi đến cuối con đường mòn. Những người leo núi phải chinh phục hơn 900m độ cao để lên được đến đỉnh.



Hầu hết những người leo núi mất chưa đầy năm giờ đồng hồ để chinh phục đỉnh núi, nhưng đối với nhóm thanh niên kia, họ mất năm ngày dài mới hoàn thành. Tuy nhiên, điều quan trọng là mặc cho ông lão cảnh báo và mối lo ngại của những người xung quanh, họ đã leo đến đỉnh núi thành công. Họ đã làm được điều mà nhiều người cho rằng không thể. Họ đã chinh phục đỉnh núi cao nhất ở Texas trên những chiếc xe lăn!

Trong số những người leo núi bằng xe lăn ngày hôm ấy có một chàng trai tên là Don Rogers. Khi mới 21 tuổi, Rogers gặp một tai nạn xe mô tô và bị liệt từ eo trở xuống. Đó là một bi kịch tàn khốc nhưng đồng thời cũng là tác nhân mang đến sự thay đổi cùng những thử thách mới và hướng đi mới trong cuộc đời anh.

“Tai nạn đó đã làm suy giảm chức năng vận động và xúc giác của tôi,” Rogers nói, “Đôi chân tôi vẫn còn khá hữu ích, nhưng không đủ để đi lại nếu thiếu khung đỡ và nạng, khá là vụng vú. Tôi nhanh chóng nhận ra xe lăn thật sự là phương tiện tốt nhất giúp tôi di chuyển.” Và Rogers đã tìm thấy cuộc sống mới của mình trên chiếc xe lăn.



Anh nói, “Nghe có vẻ trớ trêu, nhưng tôi nghĩ tai nạn đó đã cho tôi những cơ hội làm được những việc có vẻ phù hợp với thái độ sống của tôi hơn, điều mà tôi không thể có được nếu tai nạn này không xảy ra.” Một trong số những cơ hội đó là được chơi những môn thể thao dành cho người ngồi xe lăn. “Sau khi tốt nghiệp cấp ba, tôi thật sự nghĩ rằng mình đã hết cơ hội chơi thể thao, ít nhất là ở góc độ tranh đua cao.” Nhưng, trong quá trình tham gia các môn thể thao trên xe lăn, Rogers không chỉ tìm thấy một thế giới mới với nhiều cơ hội mà còn cả một con đường sự nghiệp trải ra trước mắt, dưới hình thức liệu pháp giải trí.

Rogers bắt đầu chơi các môn thể thao xe lăn chỉ vài tuần sau vụ tai nạn và phát hiện ra rằng anh có năng khiếu điều khiển xe lăn và các môn thi đấu trên sân vận động. Anh tiếp tục tập luyện và trở thành người giữ kỷ lục thế giới trong nội dung chạy ngắn 100m. Anh thích chơi bóng rổ, quần vợt và cả bóng ném. Khi Rogers trở nên gắn bó với môn thể thao xe lăn, anh nhận ra đây chính là đam mê thật sự trong đời anh, điều này khiến anh từ bỏ nghề nghiệp trước đây của mình – vẽ và thiết kế kỹ thuật – để chuyển sang liệu pháp giải trí. “Tôi sớm nhận ra mình không còn muốn đến văn phòng mỗi ngày, ngồi trước màn hình máy tính hay giá vẽ. Tôi đã xin nghỉ việc.”

Ngày nay, Don Rogers là Phó giáo sư liệu pháp giải trí tại trường

Đại học Bang Indiana và là nhà hùng biện cho quyền lợi cộng đồng người khuyết tật. Anh chủ nhiệm khóa đào tạo mang tên Thử Thách tại trường, trong đó anh thiết kế chương trình giúp cho những người khuyết tật trải nghiệm các hoạt động ngoài trời như đi đường rừng, ở đó người chơi phải ứng phó với nhiều tình huống và tìm cách vượt qua các chướng ngại vật trong suốt khóa học. Anh chứng tỏ rằng khi chúng ta đi đến mục tiêu với một thái độ tích cực, chúng ta sẽ làm được những điều mà trước đó ta cứ ngỡ mình không thể làm được. Và niềm tin đó chính là nền tảng của mặt phải; khi vượt qua được nghịch cảnh, chúng ta thường nhận ra nhiều khả năng mới lạ của mình. Khắc phục những khó khăn trắc trở có thể tạo ra sự thay đổi về nhận thức, lúc đó người ta sẽ tin rằng qua quá trình đấu tranh và chinh phục, ngay cả khi phải chịu đựng mất mát, cuộc sống vẫn tràn đầy hy vọng.

CHƯƠNG 15

BA CON ĐƯỜNG: ĐI TÌM Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

“Chúng ta không bao giờ được quên rằng mình vẫn có thể tìm được ý nghĩa cuộc sống ngay cả trong những tình cảnh vô vọng, khi đối mặt với số mệnh an bài. Điều quan trọng là ta chứng kiến được khả năng tuyệt vời độc nhất của con người, biến bi kịch cá nhân thành thắng lợi, chuyển tình thế khó khăn thành thành tựu của loài người.”

Viktor Frankl, Man's Search For Meaning



CHUYỆN XẢY RA vào ngày 25 tháng 9 năm 1942. Cùng với vợ, Tilly và cha mẹ mình, Tiến sĩ Viktor Frankl bị chuyển đến trại tập trung Theresienstadt ở khu vực phía Tây Bắc, nơi ngày nay là nước Cộng Hòa Séc. Đó là khởi đầu cho một cơn ác mộng ngoài sức tưởng tượng và dai dẳng suốt ba năm, khi Tiến sĩ Frankl gần như mất tất cả mọi thứ và những người thân yêu nhất. Ngoại trừ chị gái ông thoát nạn nhờ di cư đến Úc, còn lại tất cả gia đình ông đều bị sát hại. Tiến sĩ Frankl đã sống sót qua thời kỳ đen tối nhất, nhục nhã nhất trong lịch sử Châu Âu và là nhân chứng cho sự suy đồi, khát máu chưa từng thấy. Nhưng ngay cả trong hoàn cảnh thảm khốc nhất, chịu đựng bao gian khổ cùng cực và cái chết chực chờ, Tiến sĩ Frankl vẫn có thể tìm ra một điều gì đó đằng sau những trải nghiệm, một điều không chỉ khiến cuộc đời ông thay đổi mà còn giúp ích cho hàng trăm ngàn người khác. Tiến sĩ Frankl không chỉ sống sót sau nạn diệt chủng của Đức quốc xã, ông còn tìm ra mặt phải.

Pháo đài Terezin được xây dựng vào cuối thế kỷ 18 và được đặt tên theo thân mẫu của hoàng đế Áo Joseph II, người đã lập nên pháo đài này. Trong suốt Thế chiến thứ nhất, nơi đây được dùng làm nhà ngục, nhưng đến năm 1941, cơ quan mật vụ của Đức quốc xã đã biến

nó thành trại tập trung và được biết đến dưới tên tiếng Đức là Theresienstadt. Pháo đài này từng là một thị trấn của Cộng hòa Séc trước thế chiến và có sức chứa tới 7.000 người. Sau khi Đức quốc xã chuyển nơi này thành trại tập trung thì lúc nào cũng có hơn 50.000 người Do Thái, có cả phụ nữ và trẻ em bị đem tới nhốt.

Trong quyển *Man's Search For Meaning* (Công Cuộc Tìm Kiếm Ý Nghĩa Sống Của Con Người), Viktor Frankl đã miêu tả về điều kiện sinh hoạt khủng khiếp ở Theresienstadt:

1.500 con người bị nhốt chung trong một nhà kho có sức chứa tối đa 200 người. Chúng tôi lạnh, đói và không có chỗ để ngồi xồm, hướng chỉ nói đến ngả lưng. Một mẩu bánh mì chừng 150 gram là thức ăn duy nhất của chúng tôi trong suốt bốn ngày.

Tất cả các tù nhân của trại Theresienstadt bị bắt lao động khổ sai, và những người quá yếu không đủ sức làm việc sẽ bị trục xuất sang trại Auschwitz và bị giết bằng khí độc. Thực phẩm khan hiếm, thuốc men và thuốc lá bị cấm, thậm chí quy định của trại còn cấm nam nữ gặp nhau. Bất cứ ai vi phạm nội quy hoặc bị cho là làm việc không chăm chỉ đều bị đánh đập hoặc phải chịu hình phạt nặng hơn. Nhưng điều mà mọi người lo sợ nhất là nguy cơ bị chuyển sang một trong các tử ngục của Đức quốc xã như Auschwitz hay Bergen-Belsen.

Những hồ sơ cuối cùng cho thấy, khi Hồng quân Liên Xô giải phóng trại Theresienstadt sau khi Thế chiến thứ hai kết thúc, ngày 9 tháng 5 năm 1945, chỉ còn 17.247 người sống sót. Trong số 144.000 người Do Thái bị đưa đến trại Theresienstadt, 33.000 người đã chết trong trại, phần lớn vì đói, căng thẳng và bệnh tật (nhất là dịch sốt phát ban mà các tù nhân bị nhiễm vào cuối chiến tranh); hơn 88.000 người bị trục xuất sang trại Auschwitz và các trại huỷ diệt khác, và trong khoảng 15.000 trẻ em sống tại các nhà trẻ trong trại, chỉ còn 93 em sống sót.

Trong bối cảnh như vậy, thật khó mà tưởng tượng được bằng cách nào con người ta có thể tìm ra bất cứ niềm an ủi, hay một ý nghĩa nào từ trong đau thương ở trại tập trung Đức quốc xã. Nhưng Tiến sĩ Frankl đã làm được điều đó và còn hơn thế nữa. Những trải nghiệm của ông đã dẫn dắt ông đến điều mà nhiều nhà tâm lý học tin rằng đó là một trong những khám phá quan trọng nhất của thế kỷ 20

trong lĩnh vực tâm lý học lâm sàng. Khám phá này đã giúp nhiều người đang sống trong thời kỳ đen tối nhất của cuộc đời, và còn tác động lên bất cứ ai đang phải đối mặt với những hoàn cảnh éo le, hứng chịu nhiều tổn thương và sâu khổ. Đây là một bước tiếp cận mới trong liệu pháp tâm lý mà Tiến sĩ Frankl gọi là “Ba con đường đến với ý nghĩa của cuộc sống”.

BA CON ĐƯỜNG

Viktor Frankl sinh ngày 26 tháng 3 năm 1905 trong một gia đình Do Thái ở Vienna. Cha ông là một cán bộ công chức, nhưng Viktor lại có một niềm đam mê về y học và đặc biệt là ngành tâm lý học. Lĩnh vực chuyên môn của ông là điều trị bệnh trầm cảm và phòng tránh các hành động tự vẫn. Từ tháng 7 năm 1933, Viktor Frankl là người đứng đầu “Khoa chống tự vẫn” tại Bệnh viện đa khoa Vienna, nơi các bác sĩ tìm cách giúp đỡ những người có khuynh hướng tìm đến cái chết.

Qua sự quan sát sau này và những trải nghiệm của ông trong trại tập trung Đức quốc xã, Tiến sĩ Frankl luôn canh cánh trong lòng một câu hỏi: Làm thế nào để một người vẫn chấp nhận cuộc sống mặc cho mọi bi thương và đau khổ? Lời giải đáp cho câu hỏi đó đã hình thành cơ sở cho một lĩnh vực hoàn toàn mới trong liệu pháp tâm lý do Tiến sĩ Frankl phát triển và được biết đến với cái tên “logotherapy” (liệu pháp ý nghĩa). Từ logo bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp, có nghĩa là “ý nghĩa”. Liệu pháp ý nghĩa khác với các liệu pháp tâm lý khác ở chỗ: phương pháp này chú trọng giúp bệnh nhân hoặc khách hàng tìm được ý nghĩa trong những trải nghiệm của họ, đặc biệt là những thời điểm đen tối. Tiến sĩ Frankl kết luận rằng con người không hẳn là được thúc đẩy bởi niềm vui hay sức mạnh. Ông tin rằng động lực mạnh mẽ nhất thôi thúc chúng ta, hơn tất cả, chính là lòng quyết tâm đi tìm ý nghĩa cuộc đời mình.

Liệu pháp ý nghĩa nói rằng có ba con đường chính, qua đó con người có thể tìm thấy ý nghĩa sống. Con đường thứ nhất là chúng ta tìm thấy ý nghĩa thông qua việc tạo ra một điều gì đó hay làm được một việc tốt. Đó có thể là bất cứ điều gì ta tin sẽ đem lại giá trị hay ta thấy nó xứng đáng; từ việc sáng tác một bài thơ, thăm nom người khác hay chăm sóc thú cưng, làm vườn hay xây một căn nhà.

Con đường thứ hai đến với ý nghĩa cuộc sống là khi chúng ta trải nghiệm một điều gì đó hay gặp được một ai đó. Liệu pháp ý nghĩa giúp mọi người hiểu rằng không nhất thiết phải chiến thắng hoặc đạt được mục tiêu thì mới tìm thấy ý nghĩa cuộc sống. Con đường thứ hai ủng hộ lý tưởng của giải Olympics; quan trọng nhất không phải là chiến thắng, mà là việc tham gia hết mình. Tiến sĩ Frankl nói rằng chính bản thân sự trải nghiệm – việc tham gia – mới thật sự quý giá và đôi khi còn quý giá hơn cả việc giành được huy chương.

Đối với tôi, ví dụ hay nhất về con đường thứ hai đến với ý nghĩa cuộc sống là một câu chuyện kỳ diệu được đăng trong tạp chí Chicago Tribune vào tháng 5 năm 2008. Đội bóng mềm nữ của Đại học Western Oregon và Đại học Central Washington thi đấu với nhau trong một giải quan trọng.

Sara Tucholsky, với vóc dáng nhỏ bé 1.57m, bước vào vị trí phát bóng. Hai đồng đội của cô đã vào chốt gôn. Sara vung chày và trượt cú ném bóng đầu tiên. Cô vẫn giữ bình tĩnh chờ cú ném thứ hai, và với một cú đánh đẹp nhất trong đời, cô đánh bóng bay ra khỏi sân. Đó là lần đầu tiên cô ghi điểm trực tiếp trong một trận đấu bóng mềm và điều đó có nghĩa là đội của cô sẽ có ba lượt chạm gôn và đưa đội nhà lên dẫn điểm.

Sara rất sung sướng, nhưng niềm vui đó không kéo dài lâu. Khi Sara chạy vòng qua chốt gôn đầu tiên, cô quên chạm vào nó, và trong lúc vòng lại để chạm, cô bị trật đầu gối và ngã xuống. Cô chỉ có thể bò về chốt gôn đầu tiên. Cú ghi điểm trực tiếp của cô sẽ không được tính, trừ khi cô có thể chạy vòng qua tất cả các chốt gôn. Trọng tài đứng ở chốt gôn đầu tiên cảnh cáo rằng cô sẽ bị loại nếu một trong các đồng đội ra tay giúp cô. Trọng tài cho phép cô yêu cầu một “người chạy thay” nhưng lượt chạy này chỉ được tính một điểm. Ba lượt chạy mà lẽ ra cô được hưởng (hai lượt dành cho hai đồng đội đang đứng sẵn ở các chốt gôn) sẽ không được tính.

Rồi một việc xảy khiến tất cả mọi người – từ khán giả, cầu thủ đến trọng tài – sửng sốt. Cầu thủ đội Central Washington đang giữ chốt gôn đầu tiên, Mallory Holtman, hỏi trọng tài liệu cô và đồng đội có thể giúp Sara Tucholsky được không. Mặc dù chưa có tiền lệ về việc này nhưng trọng tài khẳng định luật không cấm. Thế là Holtman và đồng đội Liz Wallace đã đỡ chân Sara lên, trong khi cô quàng tay qua vai hai cầu thủ đối phương, và họ mang cô đi vòng qua các chốt

gôn, nhẹ nhàng hạ cô xuống thấp ở mỗi chốt để cô có thể chạm gân bằng chân không bị thương. Khi họ về tới vị trí phát bóng, đám đông cảm động đến rơi nước mắt, đồng loạt đứng lên hoan hô.



Mallory Holtman rất đam mê môn bóng mềm. Cô là người giữ kỷ lục số lần ghi điểm trực tiếp trong giải đấu Đại Hội Thể Thao Tây Bắc. Giúp đỡ Sara Tucholsky trong ba lượt chạy ngày hôm đó đã khiến cho Holtman và đội của cô thua trận (với tỉ số 4-2), và kết quả là họ mất cơ hội đoạt cúp và buộc phải đấu loại trực tiếp. Nhưng sau đó khi được phỏng vấn, Holtman nói, “Xét cho cùng, thắng hay thua không quan trọng. Vấn đề là cô gái ấy. Cô ấy đã đánh bóng qua hàng rào chắn và đang bị thương, cô ấy xứng đáng được ghi điểm trực tiếp.”

Mặc dù Mallory Holtman và đồng đội của cô thua trận đấu đó, nhưng họ đã khám phá một điều có ý nghĩa hơn bất cứ chiến tích nào. Họ đã tìm thấy con đường thứ hai đến với ý nghĩa cuộc sống. Hy vọng câu chuyện của họ sẽ truyền cảm hứng cho nhiều người khác hành

động tương tự. Huấn luyện viên Gary Frederick của đội Central Washington xem đó là một hành động “không thể tin nổi” trên tinh thần thượng võ. Đó là một sự kiện mà những người chứng kiến ngày hôm ấy sẽ nhớ mãi và nhắc lại trong suốt quãng đời còn lại của họ.

Tiến sĩ Frankl viết rằng con đường thứ ba của ý nghĩa cuộc sống là con đường “quan trọng nhất”. Nó đề cập đến việc tìm ra ý nghĩa cuộc sống trong những đau khổ và nghịch cảnh không thể tránh khỏi. Con đường thứ ba mang đến niềm hy vọng rằng, ngay cả trong những bi kịch thảm khốc nhất, khi đối mặt với tai ương, người ta vẫn có thể tìm ra mặt phải. Tiến sĩ Frankl viết, “Ngay cả một nạn nhân bất lực giữa một tình cảnh vô vọng, phải đối mặt với định mệnh an bài, vẫn có thể đứng dậy, vượt lên chính mình, và từ đó thay đổi bản thân. Người ấy có thể biến bi kịch cá nhân thành chiến thắng.”

Vào năm 1978, Tiến sĩ Frankl nhận được lá thư từ một chàng trai trẻ tên Jerry Long, anh bị gãy cổ trong một tai nạn bi thảm khi đang lặn dưới nước một năm trước đó. Jerry Long chỉ mới 18 tuổi khi anh viết thư cho Tiến sĩ Frankl, nhưng những lời nói của anh đã thắp lên một tình bạn trong cả đời người.

Trong thư, Long viết rằng: “Cháu thấy cuộc đời mình ngập tràn ý nghĩa và mục đích sống. Thái độ sống mà cháu có được từ cái ngày định mệnh ấy đã trở thành kim chỉ nam trong đời cháu. Cổ cháu bị gãy, nhưng con người bên trong cháu không sụp đổ. Cháu đang theo học khóa tâm lý đầu tiên ở trường đại học. Cháu tin rằng khuyết tật của mình sẽ giúp cháu tăng cường khả năng giúp đỡ người khác. Cháu biết nếu không có những đau khổ ấy, cháu sẽ không thể trưởng thành như ngày hôm nay.”

Lúc bấy giờ dù chỉ mới 18 tuổi, nhưng Long đã xúc động khi đọc quyển sách *Man's Search for Meaning* (Công Cuộc Tìm Kiếm Ý Nghĩa Sống Của Con Người) của Tiến sĩ Frankl và anh quyết định nhìn nhận tai nạn của mình theo hướng tích cực. Một vài năm sau vụ tai nạn, anh đã học được cách đánh máy bằng một cây que ngậm trong miệng và sau đó anh tốt nghiệp đại học. Long tham gia vào các khóa học ở trường thông qua một hệ thống điện thoại đặc biệt cho phép anh nghe và tham gia vào các bài thảo luận trong lớp. Nhờ sự kiên trì và chăm chỉ, Jerry Long lấy được bằng Tiến sĩ ngành Tâm lý học lâm sàng, được tặng nhiều danh hiệu và giải thưởng trong lĩnh vực này. Tuy nhiên, phần thưởng to lớn nhất anh nhận được chính là từ người

bạn, người thầy của anh – Tiến sĩ Viktor Frankl, người đã miêu tả Jerry Long như “một nhân chứng sống cho sức mạnh bất khuất của tinh thần con người”, cụm từ này được nhắc đến trong liệu pháp ý nghĩa để giải thích về con đường thứ ba đến với ý nghĩa cuộc sống.



Con đường thứ ba là một trong những bước đầu tiên trong quá trình khám phá hiện tượng phát triển sau chấn thương (PTG). Nhưng, trong khi các nhà tâm lý học khác chứng minh rằng mọi tổn thương đều mang lại cơ hội cho sự phát triển, thì qua liệu pháp ý

nghĩa, Tiến sĩ Frankl lại đưa ra phác đồ trị liệu để giúp bệnh nhân có được sự phát triển đó. Con đường thứ ba đã trở thành con đường tìm đến mặt phải khi mà chúng ta không thể nhận ra bất kỳ lợi ích rõ ràng nào của tổn thương mà chúng ta đang phải gánh chịu.

Nhiệm vụ của những nhà trị liệu áp dụng liệu pháp ý nghĩa là thông qua các câu hỏi phản xạ, họ sẽ hướng dẫn bệnh nhân tìm ra ý nghĩa trong đau khổ, và mang đến ý nghĩa mới cho cuộc sống của họ. Hy vọng trong những chương tiếp theo, giai đoạn phục hồi trong liệu pháp ý nghĩa sẽ trở nên quen thuộc với bạn đọc.

Đây là một ví dụ, các nhà thực hành liệu pháp ý nghĩa cố gắng giúp khách hàng của họ tách biệt bản thân ra khỏi vấn đề và nhìn nhận vấn đề khách quan hơn, như thể họ là người ngoài cuộc. Sau đó, họ bảo khách hàng chuyển hóa ý nghĩa của một vấn đề tiêu cực bằng cách nhìn vào những mặt tích cực, và giúp họ tìm ra mục tiêu, tiềm năng mới trong tương lai. Cuối cùng, qua những mục tiêu mới và tiềm năng trong tương lai, khách hàng sẽ hiểu rõ giá trị của những ý nghĩa mới của cuộc sống.

Tiến sĩ Frankl nói rằng qua liệu pháp ý nghĩa, “bạn đào sâu để giúp người ta nhận thức hơn về những gì đang gặm nhấm họ”. Đây là điều mà ông gọi là “sự sáng suốt của con tim”. Ông tiếp tục giải thích thêm: bằng trực giác, tất cả chúng ta đều nhận biết cuộc sống là như thế nào. Ai cũng khao khát một cuộc sống ý nghĩa, và liệu pháp ý nghĩa nhắc nhở chúng ta về nhu cầu này và giúp con người tìm được ý nghĩa đó ngay cả trong những hoàn cảnh tưởng chừng như vô vọng. Mỗi hoàn cảnh trong cuộc sống mà ta đương đầu đều để lại một câu hỏi, “Điều này có ý nghĩa gì đối với tôi?”, nhưng đó là một câu hỏi chỉ có thể được trả lời bằng cách phản ứng của chúng ta đối với những gì đã xảy ra.

TÌM RA Ý NGHĨA VÀ TỔ CHỨC CÁC BÀ MẸ CHỐNG NGƯỜI SAY RƯỢU LÁI XE (MADD)

Vào ngày Quốc tế Lao động đẹp trời tại thành phố Fair Oaks, bang California, cô bé 13 tuổi Cari Lightner đang cùng một người bạn

đi bộ tới lễ hội địa phương. Mỗi nói chuyện với bạn, Cari không để ý một chiếc xe đang phóng vào khu dân cư, và bất thành linh nó đổi hướng. Chiếc xe không hề giảm tốc và nhắm thẳng về hướng Cari. Cú va chạm hất Cari văng xa khoảng 40m, giày cô bé mỗi nơi một chiếc. Bạn cô bé chỉ biết chôn chân đứng nhìn khiếp hãi. Gã tài xế bất tỉnh, nhưng khi tỉnh dậy, gã lập tức phóng xe đi mất để mặc Cari hấp hối bên đường.

Buổi chiều, khi Candace Lightner vừa về đến nhà sau buổi mua sắm, cô thấy cha và người chồng cũ Steve ngồi chờ cô trên bãi cỏ trước nhà. Cha cô đi tới và giang tay ôm chặt lấy cô. Khi cô hỏi có chuyện gì vậy, Steve nói, “Chúng ta đã mất Cari rồi.” Candace không hiểu anh ta nói gì. Rồi Steve nhìn thẳng vào mắt cô và nói, “Con bé chết rồi. Nó bị xe hơi đụng và đã chết.” Candace sụp xuống, gào khóc.

Một ngày sau tang lễ của Cari, cảnh sát gọi tới báo rằng họ đã tìm ra và bắt giam gã tài xế. Sau đó trong ngày, Candace lái xe ngang qua nơi con gái cô bị nạn và nhìn thấy cảnh sát đang xem xét hiện trường. Cô lập tức xuống xe và hỏi có phải là họ đang điều tra về cái chết của con bé. Cô kể, “Họ bảo đúng vậy nên tôi tự giới thiệu mình là mẹ nạn nhân”. Họ đáp lại, “Vậy thì tôi đoán là bà đã biết được sự tình rồi.” Cô không rõ cảnh sát muốn nói đến điều gì nhưng cô vẫn cố hỏi thông tin từ họ: gã tài xế 47 tuổi giết con gái cô đã uống rượu trước khi lái xe. Candace kinh hãi khi biết rằng gã ấy có nhiều tiền án về tội say rượu lái xe. Đây là lần thứ năm gã phạm tội trong vòng 5 năm, nhưng tội tệ hơn cả, một ngày trước khi giết Cari, gã mới được bảo lãnh tại ngoại cũng do tội say rượu lái xe.

Candace ngạc nhiên đến sững sờ và tức giận từ những gì cô biết được. Cô hỏi rằng gã đó đáng phải ngồi tù bao lâu cho hành vi giết chết Cari. Một viên cảnh sát nhìn cô và câu trả lời của ông ta thật lạnh lùng. Người đàn ông đó chẳng bị tổng giam ngày nào cả. “Luật ở đây là thế.”

“Tôi cảm thấy thật vô vọng, thật rối bời, và thật tức giận,” Candace bày tỏ. Càng nghĩ về những điều cảnh sát nói, cô càng giận điên lên. Ngay trong ngày hôm ấy, cô quyết định mình sẽ làm một điều gì đó để chấm dứt những bi kịch vô nghĩa do những gã tài xế say rượu gây ra ở Bắc Mỹ. Cô phát động chiến dịch MADD – Tổ chức những bà mẹ chống người say rượu lái xe – và trụ sở chính đặt tại phòng ngủ của Cari.

Cari Lightner trở thành gương mặt đại diện cho chiến dịch MADD. Vào tháng 10 cùng năm, Cindi Lamb – mẹ bé gái Laura, 6 tháng tuổi, bé bị liệt từ cổ trở xuống trong một tai nạn cũng do tài xế say rượu gây ra – tham gia vào chiến dịch. 60% các vụ tai nạn giao thông nghiêm trọng đều có liên quan đến rượu.

Vào ngày 1 tháng 10 năm 1980, Candace Lightner và Cindi Lamb đã tạo nên một sự thay đổi quan trọng trong nhận thức của công chúng tại một cuộc họp báo do họ tổ chức ở Capitol Hill, Thủ đô Washington. Chuck Hurley, người làm việc cho Hội Đồng An Ninh Quốc Gia đã phát biểu, “Ngày hôm ấy, thái độ của công chúng đối với hành vi say rượu lái xe đã thay đổi mãi mãi.” Sau hôm đó, với các chiến dịch công khai mạnh mẽ và các cuộc vận động chính trị, MADD đã khiến chính quyền phải sửa đổi luật pháp. Dựa trên các thống kê được Văn Phòng Hành Chính Quốc Gia Hoa Kỳ về An Toàn Giao Thông nghiên cứu, MADD đã góp phần cứu sống hơn 300.000 người từ khi được thành lập vào năm 1980.



Không gì có thể bù đắp được nỗi đau mất con. Chưa có mặt phải

nào trong việc mất đi người thân yêu nhưng, dù sao đi nữa, đó chính là thời điểm ta cần đi tìm mặt phải hơn bao giờ hết. Đó là lý do tại sao nhiều người như Candace Lightner và Cindi Lamb đã đương đầu với bi kịch bằng cách biến đau thương thành một hành động có ý nghĩa, thông qua việc ủng hộ hay thành lập tổ chức từ thiện để giúp đỡ những người rơi vào hoàn cảnh tương tự. Candace Lightner và Cindi Lamb đã tạo ra một mặt phải để mang lại ý nghĩa cho sự mất mát của họ, và cứu sống sinh mạng của hàng trăm ngàn người trên khắp Bắc Mỹ.

CHƯƠNG 16

YẾU TỐ QUAN HỆ XÃ HỘI: HÃY CÓ THẬT NHIỀU NGƯỜI TỐT XUNG QUANH BẠN

“Chất lượng cuộc sống của bạn chính là chất lượng của những mối quan hệ xung quanh bạn.”

Anthony Robbins

THÁNG 4 NĂM 1998, khi ấy cuộc sống đối với Mark Pollock thật hoàn hảo. Mọi thứ diễn ra theo đúng những gì anh mong đợi. Anh đang là sinh viên năm thứ tư, cũng là năm cuối ở Đại học Trinity, Dublin và chỉ vài tuần nữa anh sẽ thi tốt nghiệp để lấy bằng Cử nhân Kinh Tế & Thương Mại. Là đội trưởng đội chèo thuyền của trường đại học, anh rất mong chờ được tham gia vào cuộc đua thuyền mùa hè, và anh sẽ bắt đầu làm việc cho một ngân hàng đầu tư ở trung tâm thành phố vào tháng 9. Cuộc sống thật ngọt ngào cho đến một ngày kia, khi đang tập luyện tại phòng tập thể hình, anh cảm thấy một điều gì đó bất ổn.

Đột ngột, Mark thấy mắt mình mờ đi. Đã từng bị chứng bong võng mạc khi còn bé, anh biết bệnh có khả năng tái phát, nhưng vì trong thời gian qua không có chuyện gì xảy ra nên anh không mấy quan tâm đến vấn đề này. Khi nghe bác sĩ chẩn đoán, anh không ngờ bệnh tình của anh lần này lại nghiêm trọng đến thế. Chỉ vài tuần sau, các bác sĩ tiến hành phẫu thuật để điều trị mắt cho Mark, nhưng khi anh ra khỏi phòng phẫu thuật, anh đã không còn nhìn thấy được nữa. Ca phẫu thuật thứ hai cũng thất bại và Mark phải đối mặt với một tương lai hết sức ảm đạm. Anh nói, “Cú sốc khi biết mình bị mù khiến tôi gần như không thể chịu nổi. Mới hôm qua tôi còn có tất cả, mọi thứ đều như ý muốn, vậy mà bây giờ tôi lại bị mù. Tôi nghĩ đời mình như thế là hết.”

Mark nhớ lại khoảng thời gian đó như một “thảm họa”. Anh nói, “Mọi thứ mà tôi phấn đấu để có được bỗng chốc tan biến.” Anh vẫn

đến cuộc đua thuyền Henley, nhưng không thể tham gia; và ngồi nghe đám bạn sôi nổi bàn tán kế hoạch du lịch trong dịp hè cũng như bắt đầu sự nghiệp chỉ càng khiến Mark cảm thấy đời mình tệ hại hơn. Đó là thời điểm đen tối nhất trong cuộc đời anh, nhưng khi nhìn lại, đó lại là yếu tố tạo ra những thay đổi bất ngờ và hướng Mark đến một con đường mới mẻ, nó đưa anh đi khắp nơi trên thế giới và giúp anh trải nghiệm những điều mà anh chưa bao giờ dám mơ ước khi còn sáng mắt.

Kể từ khi bị mù, Mark có tất cả, ngoại trừ cuộc sống đều đặn như những vòng xoay ở ngân hàng đầu tư mà anh tưởng mình sẽ đeo đuổi. Anh trở thành một diễn giả truyền động lực nổi tiếng toàn thế giới, một vận động viên phiêu lưu mạo hiểm và là một nhà văn. Mark từng có vô số buổi nói chuyện truyền cảm hứng khắp Châu Âu, Châu Á và Bắc Mỹ, anh tập trung vào các vấn đề cốt lõi như chịu trách nhiệm cho hành động của mình, đối diện với thực tế và vươn tới thành công.



Mark luôn thực hiện những điều mình nói và dùng chính những chuyến phiêu lưu của mình để minh họa trong các buổi diễn thuyết truyền động lực. Năm 2002, anh giành được huy chương bạc và huy chương đồng Giải vô địch chèo thuyền Commonwealth và vào ngày 10

tháng 4 năm 2004, sáu năm kể từ khi bị mù, anh đã hoàn thành cuộc đua thuyền khắc nghiệt nhất thế giới tại Bắc Cực.

Giờ đây Mark nhận ra sự mù lòa đã mở ra cho anh những triển vọng mới và hết sức thú vị. “Không một nhà tư vấn nghề nghiệp nào ở trường đại học mà tôi từng gặp có thể miêu tả công việc mà tôi đang làm hiện nay.” Anh nói, “Tôi còn không chắc họ biết một dạng nghề nghiệp như của tôi tồn tại.”

Điều gì Mark xem là yếu tố quan trọng nhất làm nên con người anh ngày hôm nay? “Đến một thời điểm tôi nhận ra rằng vẫn còn rất nhiều cơ hội để tôi tiếp tục cuộc sống này, và cơ hội theo đuổi các môn thể thao, đặc biệt là môn chèo thuyền.” Mark là dạng “người thực tế tích cực” theo cách anh thường gọi và không nghi ngờ gì nữa, chính đặc điểm này đã góp phần vào thành công của anh. Hơn nữa, anh còn là người luôn hướng về mục tiêu đề ra. Anh nói, “Tôi thấy việc tập trung vào mục tiêu và thực hiện nhiều kế hoạch cùng lúc là điều hết sức hiển nhiên.” Kết quả là anh luôn mong chờ thử thách phía trước. Nhưng lời nhận định cuối cùng của anh phản ánh cảm nhận của rất nhiều người mà tôi từng hỏi về mặt phải. “Điều quan trọng nhất đối với tôi, điều thật sự làm nên sự khác biệt chính là có những người tốt xung quanh tôi, để giúp đỡ tôi. Thật không dễ dàng gì khi bất chợt lệ thuộc vào người khác. Tôi phải quên đi sĩ diện bản thân. Tôi phải học cách nhờ cậy, cũng như nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ từ người khác. Nhưng chính sự giúp đỡ ấy đã làm nên sự khác biệt.”



KHOA HỌC CỦA HẠNH PHÚC

“Giao tiếp là nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống; điều quan trọng

là ta phải rèn luyện kỹ năng giao tiếp xã hội, phát triển các mối quan hệ mật thiết và có được sự hỗ trợ của những người xung quanh để tìm thấy hạnh phúc.”

Giáo sư Edward Diener

Vào tháng 1 năm 2005, tạp chí Time xuất bản một bài báo có tựa đề “Khoa học mới về hạnh phúc”, khám phá những điều làm cho con người cảm thấy hạnh phúc. Đó là một đề tài hấp dẫn các nhà tâm lý trong nhiều thập niên, nhưng chỉ đến những năm gần đây, từ sự quan tâm của Giáo sư Martin Seligman trong một lý thuyết mà ông gọi là “Tâm lý học tích cực”, các nhà khoa học trong lĩnh vực này mới bắt đầu chú ý đến những cảm xúc làm tăng cường sức khỏe và hạnh phúc thay cho phương pháp truyền thống điều trị những vấn đề về sức khỏe tinh thần.

Bài viết nói về một nghiên cứu do Giáo sư Edward Diener và Giáo sư Seligman tiến hành vào năm 2002, nghiên cứu này dường như mâu thuẫn với quan niệm thông thường về những yếu tố khiến ta hạnh phúc. Nhiều người tin rằng tiền bạc và của cải vật chất sẽ mang tới hạnh phúc. Giáo sư Diener và Seligman đã khảo sát các sinh viên trong trường đại học và kết quả cho thấy: một khi những nhu cầu thiết yếu được đáp ứng, thì phần thu nhập dư thừa đóng góp rất nhỏ vào việc làm tăng cảm giác hạnh phúc. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng hạnh phúc không gắn liền với tuổi trẻ, hôn nhân hay trí tuệ và chắc chắn không bị ảnh hưởng bởi thời tiết, mặc dù việc thiếu ánh sáng mặt trời có thể gây nên chứng Rối loạn ảnh hưởng theo mùa (Seasonal Affective Disorder – SAD), hay còn gọi là chứng trầm cảm mùa đông hay “nỗi buồn mùa đông”, một dạng rối loạn tâm tính do thiếu ánh sáng mặt trời. Yếu tố quan trọng nhất khiến con người trở nên hạnh phúc chính là các mối quan hệ của họ.

Theo nhiều nghiên cứu khoa học về vấn đề này, thì đại đa số cho rằng có được mối thâm giao với nhiều người chính là điều khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất. Giúp đỡ người khác mang lại cho ta mục đích và ý nghĩa sống. Điều này lý giải tại sao những người trải qua thất bại và nghịch cảnh thường thổ lộ rằng họ hạnh phúc hơn so với trước khi sự việc xảy ra. Hoàn cảnh khó khăn như tia lửa nhóm lên những mối quan hệ mật thiết hơn giữa người và người trong xã hội, đặc biệt là với bạn bè và người thân của chúng ta, và còn mang đến nhiều mối quan hệ mới mẻ khác.

Ngày nay, hầu hết các bài thực hành mang lại cảm giác hạnh phúc do các nhà “tâm lý học tích cực” thử nghiệm đều tập trung vào việc giúp đỡ con người mang lại sự gắn gũi với cộng đồng. Khoa học cuối cùng đã bắt đầu hiểu được sự uyên thâm của đức Đạt Lai Lạt Ma:

Con người chúng ta là những sinh vật xã hội. Chúng ta đến với thế giới này là do kết quả từ hành động của người khác.

Chúng ta tồn tại dựa trên sự phụ thuộc lẫn nhau. Dù muốn dù không, hầu như không có lúc nào trong cuộc sống mà chúng ta không hưởng lợi từ việc làm của người khác. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi phần lớn hạnh phúc của chúng ta bắt nguồn từ những mối quan hệ với người khác.

Thứ sáu, ngày 29 tháng 2 năm 2008, đội tuyển bóng rổ trường trung học Wayne High School Badgers tại Bicknell, Utah đang thi đấu vòng bán kết 1A cấp tiểu bang. Đội trưởng là chàng trai 18 tuổi Porter Ellett. Thoạt nhìn, những ai chưa biết về anh có thể thắc mắc tại sao anh lại có mặt ở đây. Tại sao đội tuyển bóng rổ của một trường trung học lại thu nhận người chỉ có một cánh tay?

Porter mất đi cánh tay phải ở tuổi lên bốn sau một tai nạn, lúc đó anh té xuống gầm chiếc xe tải nhỏ và bị bánh xe nghiền nát cánh tay. Từ đó về sau tay anh rất yếu và sau hơn chục lần gãy xương, anh quyết định để bác sĩ cắt bỏ tay mình. Anh nói, “Như thế có vẻ ít rắc rối hơn nhiều.” Đáng nói hơn nữa, Porter là người thuận tay phải và anh phải học chơi tất cả các môn thể thao bằng cánh tay trái yếu hơn của mình.

Dù chỉ với một cánh tay trái, Porter Ellett đã luyện tập trở thành một vận động viên xuất sắc. Không chỉ đại diện cho trường thi đấu môn bóng rổ, anh còn chơi ở các giải đấu cấp quốc gia và chơi bóng chày. Anh có mặt ở đó không phải cho đủ quân số. Anh đã ghi được 16 điểm trong số 50 điểm của đội vào buổi tối thi đấu bán kết cấp tiểu bang. Huấn luyện viên, ông Kade Morrell, nói rằng Porter có tố chất của người lãnh đạo, “Porter có một “thái độ chiến thắng” và cậu ấy là tấm gương về việc thái độ sống có thể đưa ta đi xa đến mức nào.”



Khi trận đấu bắt đầu, các khán giả phải sửng sốt trước khả năng của Porter trên sân bóng rổ. Anh nằm trong đội hình ra quân vì anh là một vận động viên xuất chúng và đóng vai trò chính yếu trong thành công của đội để vào được vòng bán kết. Khi được hỏi rằng anh cảm thấy thế nào về phản ứng của khán giả khi lần đầu tiên họ nhìn thấy anh bước vào sân bóng rổ, Porter mỉm cười và đáp, “Khá là thú vị. Khi bạn chứng kiến phản ứng của những người nghi ngờ mình lúc đầu, họ lấy làm lạ tại sao bạn được tham gia thi đấu; và rồi bạn bước ra sân và chứng tỏ rằng mình xứng đáng.”

Mặc dù mọi sự chú ý đều hướng về Porter Ellett trong hầu hết các mùa giải, nhưng anh vẫn xem thành công của mình có được là nhờ đồng đội và bạn bè. “Nếu không có đồng đội và bạn bè, tôi chẳng là gì cả.” Anh nói, “Họ là chỗ dựa của tôi. Khi những người khác quật ngã tôi, họ luôn ở cạnh tôi”. Khi Porter Ellett nhận lời làm khách mời của chương trình Good Morning America vào ngày 3 tháng 3 năm 2008, anh đồng ý nhưng với một điều kiện là tất cả đồng đội bóng rổ cùng lên truyền hình với anh, bởi “Họ chính là nhân tố đưa tôi đến thành công.”

Trong những câu chuyện về những người tìm ra mặt phải, một chi tiết quan trọng mà ta thường xuyên bắt gặp chính là họ được gia đình và bạn bè giúp đỡ hết mình. Hầu hết những người trong cuộc xem sự giúp đỡ của bạn bè và người thân là nguyên nhân giúp họ vượt qua thử thách. Nếu không xét thêm yếu tố khác, thì việc có được những người tích cực xung quanh mình sẽ có khuynh hướng mang lại hiệu quả tương hỗ và tăng cường sinh lực cho bạn.

Mike Jetter tin rằng nhờ có tình yêu vô điều kiện và sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, anh mới vượt qua được những năm tháng điều trị căn bệnh bạch cầu tủy mãn. “Có một người đặc biệt mà nếu không có người ấy, tôi sẽ không thể nào vượt qua được, đó là vợ tôi Bettina.” Rồi Mike đưa thêm một quan niệm sâu sắc, “Tôi không cho rằng việc có nhiều mối quan hệ trong đời lại quan trọng bằng chất lượng của những mối quan hệ mà bạn có.” Một điểm chung mà tất cả những người tìm ra mặt phải đều nhất trí, đó là lúc khó khăn, chỉ cần bạn có một hoặc hai người hết lòng bên cạnh mình, còn hơn có cả trăm người vô tâm.

Khi Amit Goffer biết mình bị liệt và phải đối diện với tương lai vô định trên chiếc xe lăn, rồi ông phát triển ReWalk™ – một thiết bị hỗ trợ người bị liệt bước đi trở lại – ông nói rằng mình biết ơn gia đình rất nhiều – vợ và các con – đã giúp ông vượt qua nghịch cảnh và tiếp tục đi tìm mặt phải. Mark Pollock cũng đồng ý: “Điểm mấu chốt là xung quanh tôi có những người chân thành,” trong lúc anh gặp phải những khó khăn trở ngại khi bị mất đi thị lực.

Tại New Zealand, Anna Fitzpatrick nói rằng gia đình và bạn bè cô đóng một vai trò “vĩ đại” trong việc giúp cô vượt qua những thử thách của chứng rụng tóc. Cô nói, “Họ là chỗ dựa vững chắc của tôi và giúp tôi được là chính mình. Họ luôn ủng hộ tôi khi tôi cần và luôn lùi lại một bước khi tôi không cần.” Cố gắng tìm ra phương thuốc điều trị là điều mà tất cả các bậc cha mẹ mong muốn, nhưng khi tôi quyết định mình đã quá chán nản với chuyện thuốc men và không muốn tiếp tục điều trị nữa ở tuổi lên mười, cha mẹ tôi tôn trọng nguyện vọng của tôi. Làm được điều đó chẳng dễ dàng gì khi thật tâm bạn muốn giúp đứa con mới mười tuổi đầu lấy lại những gì nó đánh mất.”

Chúng ta vừa xem xét mức độ ảnh hưởng của những mối quan hệ như gia đình, bạn bè lên cảm giác hạnh phúc của chúng ta. Điều này góp phần giải thích tại sao những người trúng số không có kết cục

hạnh phúc hơn nhiều so với một nhóm người bình thường trong cùng cuộc khảo sát. Trên thực tế, điều đó giải thích tại sao nhiều người cuối cùng lại trở nên khốn khổ. Trúng số không đảm bảo làm tăng chất lượng những mối quan hệ của chúng ta. Trong vài trường hợp, nó còn hủy hoại các mối quan hệ. Điều này càng làm sáng tỏ tại sao những người bị mất đi tay chân hay bị liệt sau tai nạn (mặc dù họ thường rất giận dữ và lo lắng ngay sau chấn thương) lại cảm thấy ngập tràn hạnh phúc sau khi tai nạn xảy ra được tám tuần. Các mối quan hệ có khuynh hướng trở nên bền vững và thân thiết hơn nhiều sau một cơn bạo bệnh hay tổn thương. Người ta sẽ cảm thấy gắn bó với nhau hơn và truyền cho nhau sức mạnh, sự động viên. Đây là lý do tại sao việc phát triển những mối quan hệ thân thiết và bền vững giúp ta dễ có cơ hội tìm ra mặt phải sau những thất bại và bi kịch cá nhân. Như Rabbi Harold Kushner viết trong quyển sách bán chạy nhất *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* (Khi Những Gì Bạn Muốn Vẫn Chưa Đủ): “Không sớm thì muộn những cơn sóng sẽ ập đến và cuốn trôi đi những gì chúng ta dày công xây dựng. Khi điều đó xảy ra, chỉ những ai có được một bàn tay để vịn vào mới có thể mỉm cười mà thôi.”

CHƯƠNG 17

TẬP TRUNG TÂM TRÍ: TÌM KIẾM SỨC MẠNH BÊN TRONG

“Dù đang giữa mùa đông, nhưng cuối cùng tôi cũng nhận ra trong lòng mình một mùa hè bất tận.”

Albert Camus

CẢNH DIỄN RA vào năm 1964. Một cậu bé chỉ mới bảy tuổi ngồi trước màn hình tivi đen trắng, mê mẩn xem một chương trình truyền hình thú vị nhất mà cậu từng được xem. Chương trình có tên là Maverick và diễn viên ngôi sao James Garner đóng vai người hùng, một gã cao bồi chơi bài giỏi hơn bất kỳ tay cờ gian bạc lận nào. Cậu mơ một ngày kia lớn lên sẽ được như Maverick. Cậu sẽ đánh bại tất cả các tay chơi bài trên bàn đấu.

Cảnh chuyển đến năm 2008. Trong thế giới của những tay chơi bài bịp chuyên nghiệp, không kẻ nào dám đụng tới ông. Ông không phải là một ảo thuật gia, nhưng những gì ông làm với bộ bài bình thường gần như là thứ ma thuật thật sự mà bạn tận mắt chứng kiến. Bản thân tôi cũng là một ảo thuật gia nghiệp dư, tôi từng nghe nhiều chuyện về Richard Turner trong những năm qua. Người ta đồn ông có thể chia bài bịp từ trên xuống, từ dưới lên, thậm chí ngay giữa bộ bài ngay trước mặt bạn mà không ai mảy may nghi ngờ. Ông đã khiến cho người hùng Maverick trong ký ức thời thơ ấu của ông trở thành tay chơi nghiệp dư. Richard được ngưỡng mộ lẫn tôn kính trong cộng đồng ảo thuật và được gọi một cách trìu mến là “Ông Bịp”.

Cuối cùng thì tôi đã gặp được Ông Bịp, còn được biết đến với tên Richard Turner, vào tháng 2 năm 2008 trong buổi giảng dạy của ông tại Đại học Alicante ở Costa Blanca, Tây Ban Nha. Cùng các khán giả khác, tôi ngồi xem trong sự kinh ngạc khi ông biểu diễn những gì ông có thể làm với một bộ bài. Những gì tôi sắp kể ra đây bạn phải nhìn thấy tận mắt thì mới tin nổi. Lúc đó, ông nhờ một vị khán giả xáo bài rồi đưa lại cho ông. Sau đó ông đề nghị một vị khán giả khác tưởng tượng rằng mình đang ngồi sòng xì phé (poker) cùng bốn người khác

trong một ván năm tay chơi. Ông nói, “Tôi là người chia bài. Anh muốn tay chơi nào chiến thắng? Người số một, hai, ba, bốn hay năm?” Vị khán giả hơi lúng túng và hoài nghi, như tất cả chúng tôi. Ông ấy trả lời, “Người số bốn.” Nhưng làm thế nào Richard có thể chia bộ bài mới xáo thành năm tụ nhưng phải đảm bảo tay chơi thứ tư được khán giả chỉ định sẽ thắng?

Không chần chừ, Richard nhanh chóng chia bài thành năm tụ, mỗi tụ năm lá và lật các tụ lên, từng tụ một. Từ tụ một đến ba không có gì hơn ngoài một vài đôi nhỏ, tụ năm hoàn toàn không có gì, nhưng khi tụ bốn được lật lên, một bộ cù lũ (full house) hiện ra trước sự kinh ngạc và khó tin của tất cả người xem.

Mọi người trong khán phòng đều là ảo thuật gia, nhưng không một ai đoán nổi bằng cách nào mà Richard thực hiện được màn khéo đó. Không ai tin được những gì diễn ra trước mắt mình. Tôi đã tự tay kiểm tra các lá bài và không phát hiện điều gì khác thường, rõ ràng đây là các quân bài chuẩn hiệu Bee được dùng trong các sòng bài trên khắp thế giới. Trước khi chúng tôi có thời gian suy ngẫm về những gì vừa diễn ra, Richard lại tiếp tục với những màn biểu diễn khác xuất sắc không kém. Tất cả những ai từng gặp Richard và chúng kiến những màn biểu diễn của ông đều phải công nhận ông không có đối thủ trong thế giới chơi bài bịp. Nhưng, điều làm cho màn biểu diễn của Richard càng đặc sắc hơn nữa, nằm ở việc ông bị mù!

Sau buổi giảng, tôi gặp riêng Richard. Ông là một người đàn ông khiêm tốn, lịch lãm, cao 1.73m và có thân hình cân đối. Ông có mái tóc vàng, cặp mắt xanh thắm cùng bộ râu quai nón và râu mép được cắt tỉa gọn gàng. Ông rất có phong thái của một tay chơi bài bịp trong trang phục comple đen, áo sơ mi được ủi cẩn thận và chiếc cà vạt bolo. Ngoài chiếc cà vạt đặc trưng vùng Bắc Mỹ thì không có gì đặc biệt trong diện mạo của ông. Nhưng khi trò chuyện, tôi nhanh chóng nhận ra Richard khác xa người bình thường.

Richard kể ông bị mất thị lực khi mới lên chín tuổi. Chuyện xảy ra khá đột ngột; một ngày nọ, ông phát hiện mình không thể nhìn thấy bảng đen ở trường. Không lâu sau, ông được chẩn đoán bị “viêm màng trạch võng mạc” (birdshot retinopathy). Ngày nay bệnh này có thể chữa được, với điều kiện phát hiện sớm. Nhưng vào những năm 1960, chưa có phương pháp điều trị nào. Bệnh của ông khi ấy là chứng nan y, và ngày qua ngày, nó khiến Richard bị mù.



Mới tuổi thiếu niên, tầm nhìn của Richard chỉ còn 1/20. Có nghĩa là Richard chỉ có thể thấy một vật ở khoảng cách 1m trong khi người có thị lực bình thường có thể nhìn thấy vật đó từ khoảng cách 20m, gấp đôi ngưỡng “mù”. Đến tuổi 30, Richard vẫn có thể cầm một lá bài đưa sát lên mắt và phân biệt được các lá bài chữ (Jack – Bồi, Queen – Đằm, King – Già) trong số những lá còn lại, và ông có thể lấy ra quân Ách vì các lá bài này hiện ra một mảng trắng mờ lớn. Nhưng giờ đây thị lực của ông tụt đến mức ông không biết lá bài

nằm sấp hay ngửa.

Nhưng Richard không bao giờ xem giới hạn về thị lực là tật nguyên. Trên thực tế, lạ một điều, ông xem điều đó như một “món quà”! Khi tôi muốn ông giải thích rõ hơn, ông nói rằng ngẫm nghĩ lại thì tật khiếm thị có lẽ là điều tốt lành nhất xảy đến với ông. Lấy ví dụ, tật khiếm thị đã buộc xúc giác của ông phát triển đến mức ông có thể thực hiện được những thủ thuật vừa rồi. Một lý do khiến ông thao tác khéo léo với những lá bài như đã biểu diễn là vì ông cảm nhận chúng theo sức nặng; những lá bài chữ có nhiều mực hơn vì vậy nó nặng hơn một chút so với các lá bài số. Đối với chúng ta thì khác biệt này quá nhỏ không thể nhận ra, nhưng nhờ Richard có một xúc giác cực kỳ phát triển, ông có thể phân biệt được các lá bài chữ với những lá bài số.

Phòng nghiên cứu và phát triển của công ty Playing Card Hoa Kỳ, nhà sản xuất bài lớn nhất thế giới, thường hay gửi các lá bài tới Richard để ông “phân tích”. Vị trưởng phòng tiết lộ rằng ông đã thử đánh lừa Richard một vài lần bằng cách gửi cho ông các lá bài cũ trong kho lẫn với các lá bài mới sản xuất, nhưng Richard luôn nhận ra được sự khác biệt.

Richard Turner là một trong những người có thể làm xuất sắc bất cứ điều gì mà ông quyết tâm thực hiện. Ông đã luyện tập võ thuật hơn 35 năm và đã tham gia vào hàng trăm trận đấu võ, ta có thể thấy vài trận trong đĩa DVD của ông. Làm thế nào mà một người bị mù có thể tỉ thí võ nghệ với những đối thủ sáng mắt? Câu trả lời của Richard Turner là “cẩn trọng!” Tại thời điểm Richard thi đấu, dù ông không

thấy những vật thể trực tiếp trước mắt, nhưng ông vẫn còn tầm nhìn ngoại vi giới hạn. Nhưng Richard buộc cơ thể mình “nhìn” bằng tâm trí. Điều này nghe có vẻ cường điệu nếu chúng ta chưa từng gặp Ben Underwood (một người cũng học võ Ka-ra-tê) và hiểu được công trình nghiên cứu của Paul Bach-y-rita trong những chương trước. Rất khó để biết được Richard bị mù khi xem ông tập luyện tại một võ đường (có thể tham khảo trong đĩa DVD của ông).

Cũng như nhiều người khác tìm được mặt phải trong cuộc sống, Richard luôn hướng đến điều tích cực trong tất cả những trải nghiệm của mình. Ông nói rằng từ nhiều khía cạnh, tật khiếm thị của ông là một lợi thế khi ông biểu diễn với những lá bài. Nó khiến ông không bị phân tâm bởi bất cứ việc gì đang xảy ra xung quanh, dù là chiếc tivi ở nhà hay những gì đang diễn ra bên ngoài xe hơi, xe lửa khi ông đi xa. Do đó ông luôn có thể luyện tập mà không bị xao lãng. Richard nói rằng khả năng tập trung hoàn toàn vào bất cứ việc gì của ông góp phần lớn vào những thành tựu ông gặt hái được và giúp ông trở thành con người hôm nay.



Tuy nhiên, một đặc điểm mà Richard Turner có thừa chính là điều đã giúp nhiều người tìm thấy mặt phải ngay trong nghịch cảnh khốn cùng nhất. Đó là sự kết hợp giữa tính kỷ luật, sức mạnh tinh thần và quyết tâm để thành công. Đó là sự cương quyết không lùi bước trước bất cứ việc gì hay bất cứ ai, đó là khả năng đương đầu với mọi thử thách, bởi ông hiểu rằng mọi việc xảy ra trong cuộc sống đều ẩn chứa tiềm năng giúp chúng ta phát triển ở bên trong và trở thành con người tốt nhất có thể.

SỰ TẬP TRUNG NỘI TẠI

Richard Turner tin rằng tật khiếm thị của ông mang theo một

món quà, không chỉ bởi những thử thách mà nếu không bị mù lòa thì ông sẽ không có cơ hội chinh phục, mà bởi nó giúp ông tập trung hoàn toàn vào những việc mà ông thực hiện trong cuộc sống. Nói như vậy không có nghĩa là ông tin rằng bị mù tốt hơn là sáng mắt. Sâu xa hơn, điều đó có nghĩa là tự bản năng ông học được cách tìm kiếm mặt phải, một điều gì đó tích cực và khẳng định cuộc sống trong tất cả những trải nghiệm của mình. Như nhiều nhân vật khác ta gặp trong quyển sách này, Richard đã học được cách chuyển hóa ý nghĩa của điều mà người khác cho là khiếm khuyết, và chỉ tập trung vào mặt tích cực – mặt phải – trong những trải nghiệm của mình.

Vào ngày 19 tháng 1 năm 2008, bản tin KFox tường thuật về một buổi hội thảo cuối tuần ở El Paso, bang Texas, do một người có tên là Miguel Valdez tổ chức. Tương tự như Richard Turner, Valdez là một võ sĩ đai đen cấp năm và anh cũng gần như bị mù. Anh nói, “Tôi không thể lái xe. Tôi không thể đọc nếu chữ không được phóng to hết mức, và tôi không thể nhận diện khuôn mặt.” Anh điều hành trường võ thuật của riêng mình tại El Paso, nhưng vào kỳ cuối tuần đó, anh không đến để thuyết giảng về môn võ Ka-ratê. Anh đến để nói chuyện với một nhóm trẻ em khuyết tật, nhắc nhở các em rằng bất cứ chướng ngại nào mà các em đối mặt trong đời, dù to lớn hay dường như không thể vượt qua, nếu các em luôn tìm kiếm mặt tích cực trong những trải nghiệm, thì các em sẽ đạt được ước mơ của mình.

Valdez nói rằng, “Thông điệp của tôi gửi đến những em nhỏ này không tập trung vào những giới hạn của các em, mà tập trung vào khả năng, tài sản và ưu điểm của chúng.” Buổi hội thảo là một phần của chương trình “Training Tomorrow’s Mentors Today” (Đào Tạo Những Người Thầy Tương Lai Từ Hôm Nay), chương trình nhằm đến việc truyền động lực cho những người khuyết tật. Điều phối viên chương trình, cô Lucila Lozano nói rằng đó là một thông điệp quan trọng cho bọn trẻ. Theo cô thì “Nhiều người lớn có thể khiến các em nghĩ rằng mình không làm được việc gì. Trừ khi chúng ta noi gương những người tích cực trong cuộc sống, bằng không chúng ta chẳng bao giờ tin mình có thể đạt được những mục tiêu đặt ra.”

ĐI TÌM NGHỊ LỰC BÊN TRONG

“Khi bạn cảm thấy mình đang đối diện với một trở ngại không

thể vượt qua, tôi muốn bạn hãy nghĩ về tôi. Rồi hãy tự nói với chính mình: “Nếu anh ấy có thể thành công, tôi cũng có thể thành công.”

W. Mitchell

Tại thành phố San Francisco, ngày 19 tháng 6 năm 1971, chàng thanh niên 28 tuổi W. Mitchell đang ở trên đỉnh cao thế giới. Buổi sáng hôm đó là lần đầu tiên anh tự mình lái máy bay. Ngày hôm trước anh vừa sắm một chiếc xe mô tô mới cầu và hôm nay anh lái chiếc xe đó đến nơi làm việc. Nhưng cuộc sống thật khó lường, và bất ngờ đã xảy ra với W. Mitchell ngay chiều hôm ấy. Việc anh sống sót vào cuối ngày được xem là một phép màu, nhưng việc anh tìm được mặt phải của bi kịch và đi đến hạnh phúc, thành công thì – đối với nhiều người – là một điều huyền bí.



Khi Mitchell điều khiển chiếc xe mô tô đến gần giao lộ đường số 26 và đường South Van Ness thì một chiếc xe giạt ủi lưu động phóng ra trước mặt anh. Hai chiếc xe đâm sầm vào nhau, chiếc xe máy trượt dài trên đường, đè dập khuỷu tay và xương chậu anh, sau đó nắp bình xăng văng ra. Sức nóng động cơ khiến bình xăng bắt lửa, và trong tích tắc, Mitchell bốc cháy phùng phùng. “Tôi trở thành một ngọn đuốc sống,” anh hồi tưởng lại. Nếu không nhờ người nhân viên làm việc ở bãi xe gần đó phát hiện thì chắc anh không sống nổi. Người nhân viên đó vội vã chạy tới và dập tắt ngọn lửa trên người Mitchell bằng một bình chữa cháy. Khi ngọn lửa cuối cùng được dập tắt, 65% cơ thể anh đã bị phỏng nặng. Nhờ có nón bảo hiểm nên phần lớn da đầu anh không bị tổn thương và chiếc áo khoác da cũng phần nào bảo vệ được cơ thể anh. Nhưng mặt, cánh tay và hai chân của anh đã bị nướng chín. Hai bàn tay anh cháy đen thành than, hai chân anh đỏ quạch và chín tái. Mitchell bất tỉnh trong suốt hai tuần. Cuối cùng khi tỉnh lại, anh phải chịu đựng sự đau đớn cực độ, và đối diện với một tương lai nghiệt ngã.

W. Mitchell phải chịu 13 lần truyền máu, 16 ca phẫu thuật ghép da và nhiều phẫu thuật khác trong suốt bốn tháng trước khi được cho về

nhà. Sau khi xuất viện, anh nhớ lại mình đã “mất rất nhiều thời gian tìm cách làm những việc thường ngày”. Anh phải học lại cách tự làm mọi việc cho bản thân. Anh nói, “Tôi không thể cầm nổi cái nĩa, thay quần áo, đi vệ sinh, bấm số điện thoại mà không cần sự giúp đỡ.” Nhưng W. Mitchell không phải là người dễ dàng bỏ cuộc. Anh cố gắng làm mọi thứ và sáu tháng sau khi gặp nạn, anh đã bay trở lại.

Phải có lòng dũng cảm to lớn và sức mạnh phi thường mới có thể vượt qua được chấn thương, nhưng việc vượt qua hai bi kịch khủng khiếp đòi hỏi nhiều hơn thế. Bốn năm sau vụ tai nạn xe máy, W. Mitchell bị rơi máy bay; anh là người duy nhất trên máy bay không thể bước ra khỏi đóng đồ nát. Chấn động của vụ rơi máy bay đã làm dập nát tủy sống của anh đến mức không thể cứu chữa. Anh bị liệt cả hai chân.



Mitchell thú nhận mình đã sống những tháng ngày đen tối. Anh nói, “Tôi tự hỏi chuyện quái quỷ gì đã xảy ra với mình, tôi đã làm điều gì nên tội mà phải hứng chịu như vậy?” Nhưng về cơ bản, Mitchell vẫn là một người cực kỳ lạc quan và sống với thái độ “Tôi có thể”. Anh nhớ lại lần gặp gỡ một bệnh nhân khác tại phòng vật lý trị liệu của bệnh viện, một chàng trai trẻ cũng bị liệt. Mitchell kể, “Cậu ấy từng là một nhà leo núi, một vận động viên trượt tuyết, một người năng hoạt động ngoài trời, và cậu ấy cho rằng cuộc đời cậu đến thế là hết.” Mitchell đã đưa ra một lý do khiến cậu ấy phải suy nghĩ lại. “Trước khi tất cả

những điều này xảy ra với tôi, tôi có thể làm được 10.000 thứ. Bây giờ con số đó là 9.000. Tôi có thể dùng phần đời còn lại của mình để than khóc cho 1.000 thứ mà tôi đánh mất, nhưng tôi chọn tập trung vào 9.000 điều còn lại.”

Điều W. Mitchell tiếp tục gạt hái được sau hai vụ tai nạn, xét ở bất cứ góc độ nào, cũng thật đáng kinh ngạc. Sau vụ tai nạn xe máy, anh cùng một số người khác đồng sáng lập Vermont Castings, một công ty trị giá 65 triệu đô chuyên sản xuất lò đốt củi và tuyển dụng hàng ngàn người. Sau đó anh trở thành thị trưởng của Crested Butte ở bang Colorado và giữ vị trí này suốt hai nhiệm kỳ. Trong suốt thời gian tại

chức, Mitchell đã dùng số tiền 120.000 đô của riêng anh trong chiến dịch cứu lấy một ngọn núi gần đó khỏi sự khai thác cạn kiệt của một số công ty. Anh là một triệu phú tay trắng làm nên, một phi công dân dụng có trình độ chuyên môn, một nhân vật nổi tiếng, và là một nhà văn. Mitchell còn là một nhà môi trường năng nổ và là thành viên trong hội đồng quản trị của Hiệp Hội Bảo Tồn Vườn Quốc Gia và Rừng Hoang Dã Hoa Kỳ. Anh là một diễn giả được tôn vinh (giữ chức Chủ tịch Liên Đoàn Diễn Giả Quốc Tế, nhiệm kỳ 2008-2009), anh bay lượn trên bầu trời và rất thích lái bè lên thác xuống ghềnh.

Cuộc đời của W. Mitchell là minh chứng cho mức độ phong phú của cuộc sống khi người ta tìm ra mặt phải của nghịch cảnh. Điều anh đam mê nhất là nâng đỡ tinh thần người khác để họ xem trở ngại như một xuất phát điểm và nếu anh có thể thành công thì bất kỳ ai cũng có thể thành công. Anh viết trên trang web cá nhân rằng, “Tôi hy vọng mình sẽ là một ví dụ cho tất cả mọi người, là con đường dẫn đến những lối suy nghĩ mới. Những biểu tượng luôn có sức thuyết phục mạnh mẽ. Tại Mỹ, chiếc chuông Tự Do tượng trưng cho khái niệm độc lập chỉ bằng một hình ảnh đơn giản. Tại Ấn Độ, cung điện Taj Mahal thể hiện tình yêu sâu đậm, nồng nàn của con người. Tại San Francisco, quê hương yêu dấu của tôi, cây cầu Golden Gate là sự khẳng định cho kỹ thuật điêu luyện gây được tiếng vang lớn... Điều tôi muốn chính là trở thành một biểu tượng cho bạn. Với khuôn mặt chẳng chịt sọc, bàn chân không có ngón, cùng chiếc xe lăn – và niềm hạnh phúc thuần khiết, chân thật trong trái tim – tôi muốn trở thành hình ảnh trong tâm tưởng bạn về sức mạnh tinh thần giúp con người vượt qua được nghịch cảnh.”

Khi nhìn lại cuộc đời mình sau các tai nạn, Mitchell tin rằng có hai điều chính giúp anh vượt qua tất cả. Một là tình yêu và sự hỗ trợ từ phía gia đình và bạn bè, điều còn lại là triết lý cá nhân anh đối với cuộc sống. Anh là người cực kỳ lạc quan, anh tập trung vào những khả năng của mình hơn là than khóc về những gì mình không làm được. Anh theo đuổi những mục tiêu cụ thể, cả trong kinh doanh lẫn trong cuộc sống riêng, và anh đã làm cho cuộc đời mình có ý nghĩa, không chỉ cho riêng anh, mà còn cho tất cả những người anh gặp. Anh thích giúp đỡ và truyền cảm hứng cho người khác. Trong những bài diễn thuyết của mình, anh luôn nhấn mạnh một điều cốt lõi với người nghe, tóm tắt trong một câu mà anh chọn làm tựa đề cho quyển sách của mình: “Quan trọng không phải là điều xảy đến với bạn, mà chính là bạn sẽ làm gì với nó.”



Ngẫm nghĩ về quá khứ của mình, anh tin rằng tai nạn đã đem lại cho anh nhiều lợi ích. “Tôi may mắn có cơ hội học hỏi được nhiều thứ trong suốt quá trình đó – cả trước và sau khi tai nạn xảy ra – những điều đã giúp tôi nhiều không kể xiết.” Qua những trải nghiệm, anh nói mình có một “cuộc sống tuyệt vời”, và anh hy vọng câu chuyện bản thân anh sẽ nhắc nhở những người khác rằng ngay cả trong nghịch cảnh cùng cực, họ vẫn có thể tận hưởng một cuộc sống tươi đẹp. Nhưng lời bình luận được Mitchell nói đến nhiều nhất chính là giá trị anh rút ra từ những trải nghiệm của chính mình, “Tôi có muốn đánh đổi những gì mình học được hay không ư?”, câu trả lời của anh là “Không đời nào!”

W. Mitchell đã phải vượt qua hai cuộc khủng hoảng lớn nhưng anh rất kiên cường và tin rằng những gì anh có thể gặt hái được thì mọi người ai cũng có thể. Anh nói, “Tôi không có sức mạnh siêu nhiên, hay bất kỳ phép thần thông nào giúp tôi tạo dựng hạnh phúc khi đối mặt với những thử thách khủng khiếp. Tôi cũng chẳng mạnh mẽ hơn hay thông minh hơn người bình thường. Và còn lâu tôi mới trở thành một “bậc thánh nhân”... Tất cả chúng ta đều được ban tặng một sức mạnh thần kỳ đang ngủ quên đâu đó trong con người chúng ta. Chỉ vì đa số mọi người chưa có cơ hội sử dụng sức mạnh đó nhiều như tôi mà thôi”.

CHƯƠNG 18

KẾT LUẬN

“Né tránh những rắc rối, và bạn sẽ không bao giờ là người vượt qua chúng.”

Richard Bach

O PHẦN MỞ ĐẦU CỦA Mặt Phải, chúng ta bắt đầu khám phá xem liệu những khó khăn rắc rối trong cuộc sống có đi liền với những cơ hội hay không, và nếu đúng như thế thì bằng cách nào chúng ta tìm ra những cơ hội đó? Trong quá trình đi tìm lời giải đáp, chúng ta đã được nghe kể về nhiều câu chuyện trong đó các khó khăn, trở ngại và đủ loại nghịch cảnh đã trở thành chất xúc tác cho sự thay đổi. Từ Julio Iglesias, Richard Branson đến Oscar Pistorius và Douglas Bader, chúng ta đã được chứng kiến rất nhiều mất mát về tiền của lẫn cuộc sống cá nhân, những vụ tai nạn thương tâm, những căn bệnh đe dọa tính mạng và những bi kịch của con người, tất cả đã được chuyển hoá thành những trải nghiệm tích cực và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Chúng ta dễ có xu hướng phó mặc đời mình cho số phận hoặc ý trời, một số khác tin rằng cuộc sống chẳng qua là một loạt những kết quả ngẫu nhiên; họ tung xúc xắc, chấp tay và cầu xin thần May Mắn mỉm cười với mình. Nhưng khi nhìn vào cuộc sống của những người như Harland Sanders và Michael Bloomberg, hay Walt Disney và Peter Jones, chúng ta đi đến một kết luận rất khác về điều thật sự chi phối vận mệnh mình.

Trong nhiều trường hợp, rõ ràng không phải ngẫu nhiên mà những rắc rối hay thất bại được chuyển hóa thành cơ hội. Dù không ai biết trước được kết quả, nhưng việc những người trong cuộc tìm ra một điều gì đó giúp dựng nên một tương lai ngập tràn hy vọng, thì theo nhiều cách, hoàn toàn có thể dự đoán được. Đó là vì rắc rối nào cũng mang theo cơ hội, và chỉ một số người có niềm tin và thái độ đặc biệt mới tìm ra cơ hội đó mà thôi.

Đây là chiếc chìa khóa đầu tiên đến với mặt phải. Việc tìm thấy

những cơ hội tiềm ẩn trong cuộc sống không phụ thuộc vào những gì xảy đến với ta; vấn đề là chúng ta phản ứng như thế nào đối với những thử thách. Những người như Hsieh Kun-Shan và W. Mitchell đã chứng tỏ rằng, ngay cả khi đối mặt với bi kịch cùng cực, chúng ta vẫn có thể xây dựng một cuộc sống mới, theo nhiều góc độ, còn phong phú và ý nghĩa hơn xưa. Lý do là vì họ là những người hết sức lạc quan; họ mong đợi một cách tích cực vào tương lai.

Nếu không nhờ sự lạc quan, khi đối mặt với thất bại tài chính, Harland Sanders có thể đã phá sản và sống khổ sở cho đến cuối đời, Peter Jones có thể không trở thành Rõng và Anthony Robbins có thể sống lây lất trên đường phố. Chúng ta biết rằng nhờ tinh thần lạc quan, chúng ta có thêm cơ hội hồi phục sau những căn bệnh chết người; và các nhà tâm lý học hàng đầu thế giới khám phá ra rằng trong bất cứ điều gì chúng ta lựa chọn, với cái nhìn lạc quan, khả năng thành công của chúng ta sẽ tăng lên rất nhiều.

Ngoài việc trở nên lạc quan hơn, những người tìm thấy mặt phải có khuynh hướng suy nghĩ như một doanh nhân; họ tích cực tìm kiếm cơ hội và lợi ích. Họ hướng đến tương lai, tập trung vào tiềm năng của mình và các khả năng trước mắt. Hsieh Kun-Shan giải thích đây là bí quyết để anh vượt qua những thử thách khắc nghiệt sau vụ tai nạn. Anh nói, “Tôi luôn nghĩ đến mặt tốt đẹp, trân trọng giá trị của những điều còn lại hơn là chìm đắm trong hối tiếc về những gì đã mất.” Khi chúng ta tìm hiểu cuộc đời của Ben Underwood – cậu bé không có đôi mắt nhưng tự học cách để nhìn, và Amit Goffer – người đàn ông bằng chính bi kịch bản thân và tài năng của mình đã giúp cho người bị liệt bước đi trở lại, chúng ta nhận ra rằng không có gì là không thể. Với một thái độ đúng đắn, vẫn luôn có những khả năng và tiềm năng chưa được khám phá trong tương lai.

Việc tìm ra mặt phải đôi khi buộc chúng ta phải lùi lại một bước để nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ và quan điểm khác nhau. Như cách Edison đã làm trong suốt cuộc đời ông, phân tích xem mình học được những gì từ trải nghiệm này và hoàn cảnh này đã bộc lộ ra nhu cầu gì có thể dẫn đến các khám phá mới. Nếu bản thân Amit Goffer không bị trói buộc vào chiếc xe lăn, ông sẽ không được thúc đẩy tìm kiếm những giải pháp khác cho người ngồi xe lăn. Điều ông đã làm có thể giúp hàng trăm ngàn người bước đi trở lại. Nếu Louis Braille không mất đi thị lực, hệ thống chữ Braille dành cho người khiếm thị có lẽ không bao giờ được phát minh.

Tương tự, vì giá phân bón vô cơ tăng phi mã nên người nông dân Steve Heard phải bắt tay vào tìm kiếm giải pháp thay thế tiết kiệm chi phí và an toàn hơn cho môi trường, thậm chí cách mạng phương thức canh tác nông nghiệp trên toàn thế giới. Và, chỉ đến khi xếp hàng chờ đợi trong ba ngày dài, Sanu Kaji Shrestha mới khơi nguồn cảm hứng thay đổi cuộc sống của mình và hành động để cứu đất nước anh thoát khỏi thảm họa môi trường.

Đôi khi, mặt phải đòi hỏi chúng ta phải thay đổi cách chúng ta nhìn đời. Chúng ta thường không tin sự mất mát lại mang đến thành tựu, hay thất bại là bước không thể thiếu trên con đường đi tới thành công. Chúng ta không thể hình dung rằng một bi kịch, dưới bất kỳ hình thức nào, lại chứa đựng chất xúc tác cho một cuộc sống mới và nhiều ý nghĩa hơn. Nhưng, giờ đây chúng ta đã thấy rằng mất mát có thể đem lại thành công ở mặt phải. Khi Julio Iglesias đánh mất ước mơ trở thành cầu thủ bóng đá của mình, anh đã tìm được một mơ ước khác và trở thành ngôi sao nhạc Pop quốc tế. Khi Mark Pollock bị mất thị lực, anh đã xây dựng một cuộc sống mới, đầy phiêu lưu và hứng thú mà anh chưa bao giờ dám mơ tới, và bằng cách đó, anh đã truyền cảm hứng cho hàng ngàn người trên khắp thế giới.

Tương tự, chúng ta đã thấy, nếu biết suy nghĩ đúng đắn, thất bại sẽ là chìa khóa dẫn đến thành công. Một loại keo siêu dính được chế tạo bất thành lại trở thành món văn phòng phẩm không thể thiếu – giấy ghi chú Post-it, và Bette Nesmith Graham, một nhân viên đánh máy quá chán nản trước những sai sót, đã tìm ra giải pháp biến bà thành triệu phú. Những mẩu chuyện này và những câu chuyện khác nữa chứng minh rằng: nếu chúng ta có thể tập trung vào bài học rút ra từ thất bại và sự thất vọng, thì chúng ta đã đến rất gần mặt phải.

Khi chúng ta bị khó khăn ngăn trở, mặt phải sẽ mở lối cho chúng ta đi tới. Những người như W. Mitchell, Hsieh Kun-Shan và nhà soạn nhạc danh giá Kim Williams đã khẳng định rằng chúng ta không những có thể đương đầu với những nỗi đau và mất mát khôn cùng mà còn có khả năng biến đau khổ thành sức mạnh không tưởng làm thay đổi cuộc sống. Những người như Tiến sĩ Viktor Frankl sống sót qua nạn tàn sát người Do Thái, Joni Eareckson Tada vượt qua được tổn thương và cựu chiến binh như Đại úy Gerald Coffee, đã truyền cảm hứng cho các nhà khoa học lao vào tìm hiểu bằng cách nào và tại sao mà những người từng vượt qua nghịch cảnh cùng cực, đau khổ lại trở nên mạnh mẽ hơn, vững vàng hơn. Và chắc chắn họ đã trưởng

thành hơn nhiều trong suy nghĩ hoặc tâm hồn sau những trải nghiệm. Các kết quả nghiên cứu cho thấy bất kỳ nghịch cảnh nào cũng chứa đựng một mặt phải bởi luôn luôn có một ý nghĩa sâu xa đằng sau nó. Tiến sĩ Viktor Frankl đã khám phá qua những trải nghiệm của ông – một người sống sót sau vụ thảm sát người Do Thái, và qua công việc của mình – một chuyên gia tâm thần học, rằng tất cả những nỗi đau đều có ý nghĩa và đó cũng là ý nghĩa sống mà sâu thẳm trong mỗi chúng ta khao khát, hơn bất cứ điều gì.

Những câu chuyện về mặt phải nhắc nhở chúng ta rằng có lẽ điều quan trọng nhất trong cuộc sống là tình yêu và sự ủng hộ của gia đình, bè bạn. Chất lượng cuộc sống phụ thuộc vào chất lượng những mối quan hệ quanh ta. Đó không chỉ là nguyên tắc làm nên hạnh phúc, mà hầu như tất cả những người tìm thấy mặt phải đều biết ơn những người xung quanh – gia đình và bạn bè – bởi sự đóng góp không nhỏ vào thành công của họ. Bác sĩ James Ruben, chuyên phẫu thuật mắt nhi khoa, người chữa trị cho Ben Underwood, nhấn mạnh tính quan trọng của tình yêu và sự hỗ trợ của những người thân yêu. Ông nói, “Trong đời tôi, tôi không nghĩ mình sẽ gặp được một người nào đặc biệt như Ben và tôi cũng chưa từng thấy ai đáng nể như mẹ của Ben. Tôi nghĩ đó chính là bí mật tạo nên tài năng đáng kinh ngạc của cậu bé.”

Giáo sư Peter Schulman của trường Đại học Pennsylvania cảnh báo những ai tin rằng mình có thể chống chọi mọi thứ một mình: “Ngay cả một người cực kỳ lạc quan đôi khi vẫn rơi vào trạng thái bi quan khi họ gặp căng thẳng nghiêm trọng hoặc kéo dài.” Khi buộc phải đối mặt nghịch cảnh, mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp hơn với sự hỗ trợ của những người xung quanh ta.

Cuối cùng, thông điệp được khẳng định từ những con người đã tìm thấy mặt phải là khi mọi việc trở nên tồi tệ, chúng ta cần chuyển hóa ý nghĩa sự việc và đặt ra câu hỏi giúp ta tìm thấy những điều tích cực. Những câu hỏi then chốt tập trung khai thác khả năng trong tương lai thay vì níu giữ quá khứ. Nhưng, mặt phải cũng nhắn gửi chúng ta rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng như ta mong đợi. Chúng ta có thể ngửa mặt lên trời và nguyền rủa số mệnh, nhưng trừ khi chúng ta chấp nhận sự thật, nếu không ta sẽ không bao giờ rũ bỏ được gánh nặng thương đau và thất vọng của quá khứ để tiếp tục bước đi, nhìn về tương lai với nhiều hy vọng và mong ước.

Với tôi, bài học có ý nghĩa nhất mà mặt phải mang lại là qua những đấu tranh trong cuộc sống, tất cả chúng ta, mỗi cá nhân đều ngạc nhiên nhận ra mình mạnh mẽ đến không tưởng. Đó là khi chúng ta hiểu cuộc sống này không xảy đến với chúng ta, mà là cuộc sống diễn ra thông qua chúng ta. Không sớm thì muộn chúng ta cũng sẽ hiểu rằng những gì xảy đến với chúng ta hôm nay không quyết định tương lai của chúng ta; mà chính cách chúng ta ứng phó với những trở ngại sẽ quyết định phần lớn con người chúng ta mai sau.

Đây là bài học quan trọng nhất của mặt phải; một lần nữa nó khẳng định tiềm năng trong tất cả chúng ta, không chỉ để đương đầu với gian nan thử thách mà còn để tìm ra một điều gì đó bên trong khó khăn, giúp chúng ta tạo dựng một tương lai tươi sáng hơn.

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com