

PHẦN 1

Bạn chỉ có vẻ như rất cố gắng mà thôi

Trông bề ngoài ngày nào cũng thức khuya, nhưng lại chỉ cầm điện thoại like dạo;

Trông bề ngoài đi học thật sớm, nhưng trong giảng đường lại chỉ ngủ bù giấc đêm hôm qua;

Trông bề ngoài ngồi cả ngày trong thư viện, nhưng thực ra chỉ bần thần suốt cả một ngày;

Trông bề ngoài là đến phòng tập gym, nhưng chỉ để bắt chuyện với mấy anh đẹp trai, mấy nàng xinh gái.

Chỉ nhìn thấy những đẹp đẽ vẻ vang, không thấy được nổi đấng cay khổ sở

1.

Khoảnh khắc tàu hỏa lặn bánh, tôi chợt thấy ông chú mặc Âu phục đi giày da bên cạnh mình rơi lệ. Ông lấy điện thoại di động ra chụp lại cảnh bên ngoài cửa sổ khoang tàu, phong cảnh quê hương ấy, khi tàu chạy, ông sẽ khó lòng thấy lại được nữa. Ông ngồi khoang hạng nhất, nhìn cách ăn mặc, hẳn phải là một người thành đạt trong mắt mọi người, đôi giày da sáng bóng, chiếc cặp táp hàng hiệu đã chứng minh địa vị và thân phận của ông.

Vậy ông khóc cái gì, tại sao phải rơi nước mắt? Phải chăng ông không muốn xa gia đình, hay là có câu chuyện gì đó khó quên?

Trên đường, tôi là người mở lời trước, câu chuyện càng nói lại càng *high*.

Ông là giám đốc của công ty ngoại thương, mười năm trước đã đến Bắc Kinh làm thuê, trước khi đến Bắc Kinh ông mới lấy vợ, vừa kết hôn xong đã rời nhà lên Bắc Kinh làm ăn, vợ sinh con ông cũng không ở bên cạnh, vì lúc ấy đang có một vụ làm ăn rất quan trọng.

Hồi đó ông còn trẻ, chỉ biết hùng hục làm việc mà

không hiểu tầm quan trọng của gia đình, lúc vợ cần mình nhất ông lại không ở bên cạnh bà, người vợ bị băng huyết, không giữ được đứa bé, chuyện ấy trở thành niềm ân hận suốt đời của ông.

Ông nói: “Giờ công việc đã tạm ổn rồi, đón vợ lên Bắc Kinh, nhưng bà ấy ở không quen, được hai tuần thì bỏ về nhà. Chú muốn về quê nhiều hơn để ở bên người nhà, nhưng lại bận rộn công việc, lần nào đi cũng thấy lưu luyến. Có lẽ qua năm nay sẽ đỡ hơn.”

Ông nói tiếng phổ thông, không nặng giọng địa phương, không nghe ra được là người vùng nào, ông làm việc ở khu vực Thương mại Quốc tế phần hoa nhất Bắc Kinh, san sát nhà cao tầng, xe cộ đông đúc, người qua kẻ lại vô cùng náo nhiệt.

Mỗi lần ông ra ngoài đều có tài xế, về nhà có người giúp việc, chẳng phải lo ăn lo mặc, nhưng lúc nào cũng nhớ nhung người vợ ở nơi xa mà chẳng làm gì được. Trước lúc xuống tàu, ông bảo với tôi: “Thượng Long này, thực ra chú vẫn muốn về nhà, ở bên ngoài dù xa hoa hào nhoáng đến mấy, cũng chỉ là bề ngoài mà thôi, có những nỗi đắng cay không ai thấy, chỉ có người nhà mới hiểu được.”

Lúc ông nói câu này, trong lòng tôi rất chua xót, chợt nhớ đến một câu từng đọc được hồi mấy năm trước: Thứ ta thấy được chỉ là đẹp đẽ vẻ vang, thứ ta không thấy được, toàn là đắng cay khổ sở.

Nhưng, những đắng cay khổ sở ấy lại chỉ có những người thân thiết nhất mới thấy được, hoặc bị chôn vùi trong lòng mình, không ai biết, giống như ngọn nến, tim

đang cháy, nhưng lại chiếu sáng xung quanh, sưởi ấm những người bên cạnh.

2.

Dạo gần đây, tôi cực kỳ khó chịu khi người khác nói: “Thằng đấy số may mới có được thành công hôm nay mà thôi.” Đặc biệt, càng khó chịu hơn khi họ bồi thêm một câu, “Tôi mà may như thế...”

Chẳng có vận may nào trên trời rơi xuống cả, cái gọi là số may, chẳng qua là vì họ lúc nào cũng sẵn sàng chuẩn bị, những lúc đắng cay khổ sở, những ngày tháng đau đớn, không phải là họ không trải qua, mà là bạn không biết đấy.

Đã không biết, thì ngậm miệng lại, tôn trọng cố gắng âm thầm của những người đó đi.

Năm 2008, tôi quen với anh Cù, lúc đấy anh vẫn còn làm nhân viên tư vấn ở một trung tâm tiếng Anh, lương tháng trả tiền nhà xong chỉ tạm đủ ăn, không có nổi bạn gái, thậm chí còn không dám đi tụ tập với bạn bè, mỗi lần tụ tập ăn uống đều phải hỏi rõ xem có ai mời hay không.

Những năm đó, chúng tôi ở Bắc Kinh đỡ đần cho nhau, tôi nhìn anh ấy tiến bộ từng chút từng chút một, vì một đơn hàng mà đến tận nhà khách hàng giữa trời tuyết lớn, vì một dự án mà họp đến tận sáng hôm sau, vì một khóa học mà phải đi công tác ở một vùng rất xa.

Mấy năm sau, anh được điều chuyển đến Thượng Hải, kế đó, lại được thăng chức tới Hàng Châu, trở thành hiệu trưởng một phân hiệu.

Năm ngoái, tôi đi ký sách, đến đơn vị của anh Cù để “chà đạp”.

Lúc mới đến phòng làm việc của anh, từ đằng xa đã nghe thấy anh Cù đang lớn tiếng nói về kế hoạch năm nay, tôi thầm nhủ: Cái tính hùng hổ ấy vẫn chẳng thay đổi gì cả.

Họp xong, các nhân viên đi ngang qua tôi, một người thì thào nói: “Giám đốc Cù lúc nghiêm túc trông oách thật đấy.”

Một nhân viên khác tỏ vẻ bất mãn: “Ăn may thôi, tôi mà số đỏ như anh ta, giờ cũng là hiệu trưởng rồi...”

Tôi liếc nhìn người nhân viên đó, mỉm cười, lắc đầu.

Tối hôm đó, anh Cù và tôi ôn chuyện cũ, nhắc lại thời hai bàn tay trắng ngày xưa, nhắc đến niềm hy vọng trong những thời khắc gian nan, anh nói một câu, đến nay tôi vẫn không thể nào quên được: “Sống quỳ không đáng thẹn, quan trọng là hiện tại quỳ, là để sau này có thể đứng lên mạnh mẽ hơn.”

Quả vậy, tất cả những việc mình bất đắc dĩ phải làm hiện giờ, tất cả những ngày tháng khó nhọc mà giờ mình phải trải qua, đều là để sau này có thể tỏa sáng giữa đám đông. Người ta sẽ chỉ nhìn thấy những tia sáng ấy, chứ đâu thấy được những vết thương bạn phải chịu đựng trong quá khứ.

3.

Tôi từng có bài viết *Bạn phải sinh tồn được, mới có thể nói về cuộc sống và giấc mơ*.

Lúc mới bắt đầu, đừng mơ tưởng hảo huyền xây lâu đài giữa không trung, bởi lẽ mọi giấc mơ không có cơ sở kinh tế, đều có vẻ viễn vông, trước hết hãy bắt tay vào làm đi đã.

Chúng ta bao giờ cũng dễ dàng nhìn thấy những người đã đi được rất xa, nhưng lại không thấy sự chuẩn bị phía sau của họ, đằng sau mỗi chuyến du lịch nói đi là đi luôn ấy, là một khoản tiền nói rút là rút ra luôn.

Chúng ta bao giờ cũng dễ dàng thấy những doanh nhân nọ kia tiêu tiền như nước, nhưng lại không thấy được họ cũng từng đạp xe đạp giữa đêm ở những thành phố lớn, chạy đi giao từng đơn hàng một.

Chúng ta bao giờ cũng dễ dàng bị ánh sáng thu hút, nhưng lại không biết những người vinh hiển ấy đã phải khuyu gối bao nhiêu lần.

Những tháng ngày đen đui ấy của họ, chúng ta không bao giờ trông thấy được, nhưng không có nghĩa là họ không trải qua, không có nghĩa là họ không nhìn rõ.

Vì vậy chúng ta không cần phải thêm muốn hay đổ kỵ những người đang tỏa sáng, lại càng không cần phải buồn rầu tự trách, đó chẳng qua chỉ là những giai đoạn khác nhau trong đời mà thôi, tất cả rồi sẽ qua đi, sẽ tốt lên, chỉ cần bạn vẫn tin tưởng và cố gắng, tin rằng cuộc sống có thể thay đổi nhờ đôi bàn tay mình.

Thứ không đốn ngã nổi bạn, sẽ chỉ khiến bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Bỏ qua những lời phê phán vô dụng

1.

Tôi bước đi trên đường phố Đài Bắc đèn hoa rực rỡ, ngang qua trung tâm mua sắm ở cao ốc 101, ngoài cửa có một đôi tình nhân đang cãi nhau, nói chính xác hơn là người con trai đang mắng cô gái: “Tại em đấy, cứ mua cho lắm vào, trễ mất chuyến tàu điện ngầm cuối cùng rồi thấy chưa?”

Cô gái ầm ức nói: “Xin lỗi mà, tại em không tìm thấy ví đâu cả.”

Người con trai tiếp tục mắng: “Em chẳng có khái niệm thời gian gì cả, ngày nào cũng lãng phí thời gian, mua sắm vào là quên hết tất cả, lần trước em cũng thế, tháng trước em cũng vậy, rốt cuộc em muốn thế nào? Rồi nữa, em không cất gọn ví tiền đi được à? Cứ để lung tung, thứ gì cũng để bừa bãi, mất rồi đúng không, em xem lại lần trước đi...”

Cô gái lại tiếp tục xin lỗi.

Anh chàng kia vẫn không bỏ qua, bới móc những chuyện trước đây ra mắng mỏ.

Cuối cùng, cô gái cũng nổi cáu, quát lên một câu: “Anh có phải đàn ông không vậy?”

Bọn họ tiếp tục cãi vã, mặc cho bên đường có rất nhiều taxi trống chạy qua, cô gái tiếp tục giải thích, anh chàng kia thì cật lực mắng mỏ. Tôi đút tay vào túi, nhìn cảnh tượng khôi hài ấy tiếp diễn, đột nhiên thầm nghĩ: Muộn thế này rồi, việc cần kíp trước mắt là bắt một chiếc xe đi về, hoặc báo cảnh sát để tìm ví tiền, bới móc lại những chuyện đã qua, mắng nhiếc trách móc người bên cạnh mình, có tác dụng gì chứ?

Đáng tiếc, rất nhiều người trong chúng ta không hiểu rằng những lời phê phán vô tác dụng này thực ra cực kỳ có hại.

Kỳ thực cũng dễ hiểu, vào những lúc thế này, trách móc người bên cạnh mình là điều dễ dàng nhất.

Những câu chuyện tương tự xảy ra với các cặp đôi, cũng xảy ra trong rất nhiều gia đình và công ty.

Một đứa bé cầm bài kiểm tra 6 điểm từ trường về nhà, đưa cho bố xem, ông bố liền buông đĩa bát, tay đấm chân đạp, bà mẹ thì giơ cao cây roi, đứa bé bị đánh cho bầm tím cả mặt mũi. Bạn nghĩ rằng lần sau đứa bé ấy có được điểm cao nổi không?

Không thể. Đứa bé sẽ giấu bài kiểm tra đi không đưa cho bố mẹ xem.

Một nhân viên cấp dưới xuất sắc nhưng vì một lần sơ suất mà làm méch lòng khách hàng, khiến vụ làm ăn đi tong, về đến công ty liền bị cấp trên mắng như tát nước vào mặt, làm nhục, nhiếc móc trước mặt tất cả mọi người. Thế nhưng, làm như vậy thì khách hàng kia có quay lại không?

Không hề, chẳng những khách hàng không quay

lại, mà công ty còn tổn thất một nhân viên ưu tú, thêm một đối thủ cạnh tranh.

Bạn thấy đấy, những lời phê bình vô tác dụng sẽ dẫn đến cảm xúc tiêu cực lan tràn, tiếp sau đó, là một vòng tuần hoàn ác tính, cảm giác bức bối khó chịu cứ ngập đầy, chồng chất lên.

Vậy thì, thế nào mới là phê bình có hiệu quả?

2.

Thực ra, trong rất nhiều trường hợp, chúng ta phê bình người khác đều kèm theo cảm xúc. Hễ phê bình người khác kèm theo cảm xúc, thì khó lòng chỉ nhắm vào sự việc mà không nhắm vào con người.

Bởi lẽ, con người có thể cảm nhận được cảm xúc, còn sự việc thì không.

Phê bình có hiệu quả là trước khi trách móc phải nghĩ xem: phê bình như thế, liệu có giúp ích gì cho kết quả hay không?

Ví dụ như cặp tình nhân kia, nếu trước khi nổi cáu, người con trai có thể nghĩ: Mình nổi cáu lên thì có tìm được ví tiền hay không, có thể khiến thời gian quay ngược để lên tàu điện ngầm hay không? Nếu đáp án là không, thì cần mau chóng tìm ra phương án giải quyết khác.

Nóng nảy quá đà, chắc chắn sẽ khiến cả hai bên càng thêm khó chịu, cô gái bị nhiếc mắng, tâm trạng lại càng tệ hơn, tự nhiên cũng sẽ nổi đóa lên.

Buổi đêm cô không ngủ ngon, hôm sau đi làm tâm

trạng không tốt, làm việc sơ suất, tiếp tục bị cấp trên mắng, vòng tuần hoàn ác tính cứ lặp đi lặp lại, khiến chuyện này lại sinh ra chuyện khác.

Có người nói, ai bảo mắng cô gái ấy không có tác dụng gì, mắng cô ta là để cô ta nhớ kỹ sau này đừng như thế nữa!

Thật tức cười, mất ví tiền và lỡ tàu điện ngầm đã đủ khiến cô gái ấy nhớ kỹ rồi, công khai mắng chửi phụ nữ chỉ khiến người qua đường cảm thấy người đàn ông ấy giỏi đổ lỗi, không có trách nhiệm mà thôi.

Nhưng nếu anh chàng kia không nhiếc mắng cô gái, mà lựa chọn cách an ủi: mất tiền rồi thì thôi, chúng ta đi tìm, không tìm được thì anh bù cho em, chuyện gì cũng giải quyết được; lỡ tàu điện ngầm thì thôi, lần sau chúng ta phải để ý thời gian, lần này bắt tắc xi về nhà đi vậy, vừa khéo lâu rồi bọn mình không đi tắc xi, phải không? Cũng lâu lắm rồi bọn mình không ngắm cảnh Đài Bắc về đêm rồi nhỉ?

Nếu thế, kết quả liệu có tốt hơn không?

Rồi cả đứa bé bị điểm thấp kia nữa, có đứa trẻ nào muốn bị điểm thấp, làm mọi người mất vui đâu?

Nó đưa bài kiểm tra cho bố mẹ xem, là vì muốn bố mẹ giúp nó cùng giải quyết vấn đề, lần sau làm thế nào để được điểm cao, chứ không phải để nghe bố mẹ mắng mỏ, bị bố mẹ đánh đòn.

Đánh đập chửi mắng có thể thay đổi điểm số đã chấm ư? Có thể cải thiện điểm số sau này không?

Cha mẹ thông minh, nhất định sẽ hiểu được, roi vọt không thể dạy ra con cái có hiếu, mắng nhiếc không thể

dạy ra thiên tài, chỉ có cổ vũ, khen ngợi và yêu thương mới giúp một đứa trẻ trưởng thành khỏe mạnh.

Có người nói, điểm kiểm tra thấp như vậy, lại còn muốn tôi phải khen ngợi à?

Thế nhưng, con trẻ bị điểm kém, lẽ nào bố mẹ không có trách nhiệm?

Cái kiểu đánh mắng vô ích này chỉ giải quyết được nhu cầu trút giận, còn khiến đứa trẻ có cảm giác bố mẹ không yêu nó, chỉ yêu điểm số mà thôi.

Lại nói về người nhân viên làm mất khách hàng kia, công ty nào cũng gặp phải những vấn đề giống nhau, sơ suất thường xuyên xảy ra, nhân viên xuất sắc cỡ nào cũng sẽ có lúc mắc sai lầm, hướng hồ, méch lòng khách hàng cũng chưa chắc đã là vấn đề của nhân viên.

Khi nhân viên làm mất khách, một lãnh đạo bình thường không nên lập tức trách mắng, mà cần phải suy ngẫm hai việc: 1, Vì sao lại để mất khách; 2, Có thể cứu vãn hay không.

Phân tích được sao lại mất khách, là để lần sau không bị mất nữa, nếu có thể cứu vãn, thì hãy dốc sức mà cứu vãn.

Trách mắng nhân viên khiến nhân viên có cảm giác lãnh đạo chỉ quan tâm đến lợi nhuận, chỉ nghĩ đến người ngoài không lo cho nhân viên, là hạng lãnh đạo chỉ biết mắng chửi hết lần này đến lần khác để chứng minh sự kém cỏi của mình.

Đây mới là điều đại kỵ.

Có người nói, nhưng tôi không kiểm chế được cảm xúc của mình, cứ muốn mắng thì phải làm sao?

Thực ra, nhiều lúc, trước khi phê phán ai, bản thân hãy tìm một góc không người, nhắm mắt hít sâu một hơi cho bình tĩnh, cách này thực sự rất có hiệu quả.

3.

Năng lượng tiêu cực đánh vào sự bất công trên thế giới này, còn năng lượng tích cực thì đưa ra phương án giải quyết sau khi đánh vào sự bất công ấy.

Chỉ khác nhau một chút, mà đã trở thành khác biệt về mặt bản chất.

Tôi kể một câu chuyện nữa:

Trong bữa ăn, tôi nói chuyện với một vị MC nổi tiếng, anh ta chửi khắp lượt từ lãnh đạo Đài Loan cho đến người bán hàng rong lề đường, càng mắng chửi càng hứng khởi, những người xung quanh không ai dám làm méch lòng, cứ nhìn anh ta chửi đồng, có mỗi tôi hỏi một câu: “Thế anh có phương án giải quyết không?”

Anh ta ngẩn ra giây lát, không nói gì.

Tôi nói tiếp: “Có lẽ anh không ở vị trí đó, nói không chừng những người đó cũng có nỗi khổ và logic của riêng họ.”

Anh ta mặc kệ tôi, tiếp tục chửi mắng.

Sau bữa cơm, một người bạn khác thì thảo với tôi: “Nghe tay đấy chửi bới lâu như vậy, câu nói hôm nay của anh rất cuộc cũng khiến tôi tìm được gốc rễ căn bệnh của anh ta rồi.”

Tôi hỏi: “Gốc rễ căn bệnh gì?”

Người bạn kia đáp: “Phê phán người khác dĩ nhiên là rất đơn giản, bới móc sai lầm của người khác dĩ nhiên cũng rất dễ dàng, có điều, việc phê phán vốn là để đưa ra phương pháp giải quyết, khiến thế giới này trở nên tốt đẹp hơn, nếu chỉ phê phán cho sướng miệng hoặc nhằm làm nổi bật tư tưởng bản thân thì thật là đáng ghét.”

Tôi gật đầu.

Đạo gần đây, trên mạng có rất nhiều người bình luận, phê phán một số sự việc nào đó rất hăng, thậm chí còn tấn công cả nhân thân, công kích bậy bạ, ngồi trước bàn phím thể hiện ý kiến của mình, nhưng những lời phê phán, bình luận này đều không đưa ra một phương án giải quyết nào cả, chỉ là để giải tỏa cảm xúc, khiến cho thế giới mạng trở nên mù mịt chướng khí, suốt ngày đem đạo đức ra phán xét người khác.

Những lời phê bình này, chẳng những không khiến thế giới tốt đẹp hơn, mà còn làm cho nó xấu đi.

Được ít mà mất nhiều.

Vì vậy:

Những lời phê bình không nhằm mục đích thay đổi kết quả, là phê bình vô tác dụng.

Những lời trách móc mà không đưa ra phương án giải quyết, tức là trách móc vô nghĩa.

Bỏ đi những phê bình trách móc không có tác dụng ấy, cũng là một phương thức để lan truyền năng lượng tích cực đó các bạn.