

MỞ ĐẦU



Tìm Kiếm Bên Trong Bạn

Hãy nhìn vào bên trong; đó là suối nguồn của mọi điều tốt đẹp.

- Marcus Aurelius

Người hạnh phúc nhất thế giới trông như thế nào? Chắc chắn trông không giống tôi rồi. Thực ra, ông trông giống một người Pháp, đầu trọc, mặc áo choàng Tây Tạng. Tên ông là Matthieu Ricard.

Matthieu sinh ra và lớn lên ở Pháp. Năm 1972, sau khi hoàn thành chương trình tiến sỹ về di truyền học phân tử tại Học viện Pasteur, ông quyết định trở thành một nhà sư Tây Tạng. Tôi nói với ông rằng ông trở thành nhà sư là do vào năm 1972, ông đã không được vào Google – và đi tu có vẻ như là lựa chọn nghề nghiệp tốt thứ hai.

Lựa chọn nghề nghiệp của Matthieu dẫn chúng ta đến với câu chuyện về cách Matthieu trở thành “người hạnh phúc nhất thế giới”. Khi Đạt-lai Lạt-ma quan tâm đến khoa học về thiên, ông đã mời các nhà sư Tây Tạng đến tham gia các nghiên cứu khoa học. Matthieu tất nhiên là một đối tượng được lựa chọn vì ông vừa là một nhà khoa học đích thực, am hiểu cả tư duy của phương Tây và Tây Tạng, vừa là người đã thực hành thiền theo phương pháp cổ điển trong nhiều thập kỷ. Não của Matthieu đã trở thành đối tượng của nhiều nghiên cứu khoa học¹.

Một trong những khía cạnh của Matthieu được đem ra đo đạc là mức độ hạnh phúc của ông. Hóa ra là có một cách để ước lượng mức độ hạnh phúc ở trong não: đó là đo mức độ hoạt động tương đối giữa một phần thuộc vỏ não trước trán bên trái với một phần thuộc vỏ não trước trán bên phải². Bên trái càng mạnh so với bên phải bao nhiêu thì càng có nhiều cảm xúc tích cực bấy nhiêu, chẳng hạn như vui sướng, nhiệt tình, giàu năng lượng, v.v.. Điều ngược lại cũng đúng; những người có mức độ hoạt động cao hơn ở bên phải sẽ có các cảm xúc tiêu cực. Quét não của Matthieu cho thấy độ hạnh phúc của ông hoàn toàn nằm ngoài biểu đồ. Cho đến giờ, ông là người hạnh phúc nhất từng được khoa học đo lường. Giới truyền thông nhanh chóng đặt cho ông biệt danh “người hạnh phúc nhất thế giới”. Bản thân Matthieu hơi khó chịu vì biệt danh đó, một nghịch lý thật hài hước.

Hạnh phúc tối thượng không phải là thành tựu duy nhất mà não của Matthieu đạt được. Ông trở thành người đầu tiên được khoa học công nhận có thể ngăn cản phản xạ giật mình tự nhiên của cơ thể – hiện tượng cơ mặt co giật nhanh để phản ứng lại những tiếng động to và bất chợt. Giống như mọi phản xạ khác, đáng ra con người không thể

kiểm soát phản xạ này theo ý mình, nhưng Matthieu lại có thể kiểm soát nó trong thiền. Hóa ra, Matthieu còn là một chuyên gia trong việc phát hiện những biểu hiện cảm xúc thoáng qua trên gương mặt, hay còn gọi là những biểu hiện vi tế. Người ta có thể học để phát hiện và đọc những biểu hiện vi tế, nhưng Matthieu và một thiền sinh khác, cả hai đều không được học, nhưng đều thể hiện hai độ lệch chuẩn tốt hơn bình thường, vượt qua mọi chuyên gia đã qua đào tạo.

Câu chuyện về Matthieu và các thiền sư khác chứa đầy cảm hứng. Những vị này đã chứng minh rằng mỗi người chúng ta đều có thể phát triển một tâm trí phi thường, cực kỳ an bình, hạnh phúc, và từ bi.

Cả bạn và tôi đều có thể tiếp cận những phương pháp để phát triển một tâm trí phi thường như vậy. Và đó chính là nội dung của cuốn sách này.



"Thưa ngài Ricard, có mấy chú nai đến gặp ngài để học cách ngăn cản phản xạ giật mình đấy ạ."

Ở Google, nỗ lực phổ biến những phương pháp này bắt đầu khi chúng tôi tự hỏi rằng: nếu mọi người cũng có thể sử dụng các phương pháp thiên để giúp họ thành công trong cuộc sống và sự nghiệp thì sao? Nói cách khác, nếu những phương pháp thiên có thể đem lại lợi ích cho cả sự nghiệp của cá nhân và lợi nhuận của công ty thì sao? Bất cứ cái gì tốt cho cả con người và công ty đều sẽ lan tỏa rất nhanh. Nếu chúng tôi có thể biến điều này thành hiện thực, mọi người trên khắp thế giới đều có thể trở nên thành công hơn trong việc đạt được mục tiêu. Tôi tin rằng những kỹ năng được cung cấp ở đây sẽ giúp tạo ra an bình và hạnh phúc lớn hơn trong cuộc đời bạn cũng như trong cuộc sống của những người xung quanh bạn, và cuối cùng, hạnh phúc cùng an bình sẽ có thể lan tỏa ra khắp thế giới.

Để tạo điều kiện cho sự đổi mới, Google hào phóng cho phép các kỹ sư của mình sử dụng 20% thời gian cho các dự án không thuộc công việc chính của họ. Nhóm chúng tôi đã sử dụng “20% thời gian” của mình để thực hiện cái mà sau này trở thành khóa học Tìm Kiếm Bên Trong Bạn. Cuối cùng, chúng tôi tạo ra một giáo trình trí thông minh cảm xúc dựa trên thiên với sự giúp đỡ của một nhóm những con người cực kỳ tài năng đến từ nhiều lĩnh vực khác nhau, bao gồm một thiền sư, một CEO, một nhà khoa học của Đại học Stanford, và Daniel Goleman, người đã viết sách về trí thông minh cảm xúc. Nghe như đoạn đầu của một câu chuyện đùa thú vị ấy nhỉ (“Một thiền sư và một CEO bước vào phòng...”).



"Ở đây chúng tôi sử dụng chỉ số Đạo Jones."

Tên của giáo trình trí thông minh cảm xúc dựa trên thiền là Tìm Kiếm Bên Trong Bạn. Giống như nhiều thứ khác tại Google, cái tên đó lúc đầu chỉ là đùa nhưng cuối cùng lại thành thật. Cuối cùng, tôi trở thành kỹ sư đầu tiên trong lịch sử Google rời khỏi bộ phận kỹ thuật để gia nhập People Ops (cái tên chúng tôi đặt cho phòng nhân lực) nhằm quản lý chương trình này cũng như các chương trình phát triển cá nhân khác. Tôi cảm thấy buồn cười vì Google lại để một kỹ sư dạy về trí thông minh cảm xúc. Đúng là một công ty kỳ lạ.

Hóa ra lại có những lợi ích bất ngờ khi để một kỹ sư như tôi dạy một khóa học như Tìm Kiếm Bên Trong Bạn. Đầu tiên, do có một tâm trí đầy khoa học và hoài nghi, tôi sẽ cực kỳ xấu hổ nếu phải dạy bất cứ thứ gì không có nền tảng khoa học vững chắc, vì vậy Tìm Kiếm Bên Trong Bạn có cơ sở khoa học rất vững chắc. Thứ hai, sau nhiều năm làm kỹ sư ở Google, tôi có kinh nghiệm đáng tin cậy về việc áp dụng các biện pháp trí thông minh cảm xúc trong công việc hàng ngày

như tạo ra sản phẩm, quản lý đội nhóm, xin tăng lương, v.v.. Vậy là Tìm Kiếm Bên Trong Bạn đã được thử nghiệm và có thể áp dụng trong cuộc sống hàng ngày theo cách không theo lẽ thường. Thứ ba, bộ não kỹ sư giúp tôi dịch các bài giảng từ ngôn ngữ thiền truyền thống sang ngôn ngữ bắt buộc phải thực dụng để những người như tôi có thể xử lý được. Ví dụ, nếu ngôn ngữ thiền là “chú tâm sâu hơn đến các cảm xúc”, thì tôi sẽ nói là “nhận thức quá trình cảm xúc ở độ phân giải cao hơn”, rồi sau đó giải thích thêm rằng, đó là khả năng nhận thức một cảm xúc vào đúng khoảnh khắc nó xuất hiện, khoảnh khắc nó biến mất, và tất cả những thay đổi nhỏ diễn ra ở giữa.

Đó là lý do tại sao Tìm Kiếm Bên Trong Bạn sở hữu những đặc điểm vô cùng hấp dẫn: có nền tảng khoa học, cực kỳ thực tiễn, và được thể hiện bằng thứ ngôn ngữ mà tôi cũng hiểu được. Bạn thấy không? Tôi biết là cái bằng kỹ sư của tôi thế nào cũng có ích mà.

Tìm Kiếm Bên Trong Bạn đã được giảng dạy tại Google từ năm 2007. Nó đã thay đổi cuộc đời của nhiều học viên, cả trong công việc lẫn trong đời sống cá nhân. Sau khóa học, chúng tôi đã nhận được nhiều phản hồi kiểu như: “Tôi biết điều này nghe hơi khó tin nhưng tôi thực sự nghĩ rằng khóa học này đã thay đổi cuộc đời tôi”.

Ở công ty, một số học viên đã tìm ra được ý nghĩa mới cũng như sự thỏa mãn trong công việc của họ (thậm chí có người đã lật lại quyết định rời khỏi Google sau khi tham gia Tìm Kiếm Bên Trong Bạn!), trong khi một số người khác trở nên tiến bộ hơn nhiều trong những việc họ làm. Ví dụ, trưởng phòng kỹ thuật, Bill Duane, đã nhận ra tầm quan trọng của việc sử dụng thời gian một cách chất lượng, vì vậy anh đã giảm bớt giờ làm việc xuống còn bốn ngày một tuần. Sau khi làm vậy, anh đã được thăng chức. Bill dành thời gian để chăm sóc bản thân

và khám phá những cách giúp anh đạt được nhiều hơn mà chỉ phải làm ít hơn. Tôi đã hỏi Bill về những thay đổi quan trọng nhất mà anh trải qua trong suốt khóa học Tìm Kiếm Bên Trong Bạn, và anh trả lời rằng anh đã học được cách lắng nghe tốt hơn, kiểm soát cơn giận, và am hiểu tình huống tốt hơn, thông qua việc mà anh gọi là “học cách tách biệt các câu chuyện ra khỏi thực tế”. Tất cả những điều này biến anh trở thành một người quản lý hiệu quả hơn nhiều, từ đó đem lại lợi ích cho những người làm việc dưới quyền anh.

Với Blaise Pabon, một kỹ sư kinh doanh, Tìm Kiếm Bên Trong Bạn giúp anh trở nên đáng tin cậy hơn nhiều đối với khách hàng bởi giờ anh đã tiến bộ hơn trong việc bình tĩnh vượt qua sự phản đối trong suốt các buổi trình diễn sản phẩm, nói chuyện một cách mềm mỏng với các đối thủ, can đảm và trung thực khi nói với khách hàng về sản phẩm. Tất cả những phẩm chất này khiến anh được khách hàng vô cùng kính trọng. Một kỹ sư trong lớp học thấy mình sáng tạo hơn nhiều sau khi tham gia Tìm Kiếm Bên Trong Bạn. Một kỹ sư khác nói với chúng tôi rằng hai trong số những đóng góp quan trọng nhất của anh đối với dự án xuất hiện khi anh thực hiện những bài tập thiền đã được học trong Tìm Kiếm Bên Trong Bạn.

Không có gì ngạc nhiên khi mọi người thấy Tìm Kiếm Bên Trong Bạn thậm chí còn hữu dụng hơn trong cuộc sống cá nhân. Nhiều người đã báo cáo rằng họ thấy bình tĩnh hơn và hạnh phúc hơn hẳn. Ví dụ, một học viên đã nói: “Tôi hoàn toàn thay đổi cách tôi phản ứng với các yếu tố gây căng thẳng. Tôi bình tĩnh suy xét mọi việc và thông cảm với hoàn cảnh của người khác trước khi đi đến kết luận. Tôi yêu *con người mới của tôi!*”. Một số thấy chất lượng đời sống hôn nhân của họ được nâng cao. Những người khác báo cáo rằng đã vượt qua được những khủng hoảng cá nhân nhờ sự giúp đỡ của Tìm Kiếm Bên Trong Bạn.

Ví dụ, một người đã nói với chúng tôi rằng: “Trong thời gian tham gia khóa học Tìm Kiếm Bên Trong Bạn, tôi đã trải qua một bi kịch – anh trai tôi qua đời – và [lớp học] đã giúp tôi kiểm soát nỗi buồn theo cách tích cực”. Một người khác thì chỉ đơn giản nói rằng: “Giờ tôi nhìn bản thân và thế giới thông qua đôi mắt thấu hiểu hơn, thương yêu hơn”.

Quyển sách này được dựa trên giáo trình Tìm Kiếm Bên Trong Bạn tại Google. Chúng tôi đã chứng kiến cách những kiến thức và phương pháp này cải thiện khả năng sáng tạo, năng suất, và hạnh phúc của những người tham gia khóa học. Bạn sẽ tìm thấy nhiều thứ hữu dụng trong cuốn sách, một số thứ thậm chí còn khiến bạn ngạc nhiên. Ví dụ, bạn sẽ học được cách ổn định tâm trí khi cần thiết. Khả năng tập trung và sáng tạo sẽ được cải thiện. Càng ngày bạn sẽ càng nhận thức được rõ ràng các quá trình cảm xúc và tư duy. Bạn sẽ khám phá ra rằng, nếu tâm được luyện tập thì sự tự tin có thể xuất hiện một cách tự nhiên. Bạn sẽ học được cách khai mở tương lai lý tưởng của mình, đồng thời phát triển tinh thần lạc quan cũng như khả năng phục hồi, những yếu tố cần thiết để thành công. Bạn sẽ thấy rằng sự cảm thông có thể được cải thiện thông qua luyện tập và kỹ năng xã hội là những thứ hoàn toàn có thể rèn luyện được, bạn có thể giúp những người khác yêu thương mình.

Thành quả tôi thấy đáng giá nhất là Tìm Kiếm Bên Trong Bạn đã có tác dụng rất tốt đối với những người bình thường trong môi trường doanh nghiệp của một xã hội hiện đại. Nếu Tìm Kiếm Bên Trong Bạn có tác dụng tốt đối với những người xuất thân từ những nền văn hóa có truyền thống về thiên, những người có khả năng rút vào rất sâu bên trong các cõi thiên hay một nơi nào đó thì chẳng có gì đáng ngạc nhiên. Nhưng đây là những người Mỹ bình thường, đang làm việc trong một môi trường áp lực cao, có cuộc sống bình thường,

với gia đình và nhiều thứ khác, nhưng họ vẫn có thể thay đổi cuộc đời chỉ trong 20 tiếng học tập trải dài trong bảy tuần.

Tìm Kiếm Bên Trong Bạn có ba bước:

1. Rèn luyện khả năng chú ý
2. Tự phát triển kiến thức và tự làm chủ bản thân
3. Tạo ra các thói quen hữu ích cho tâm.

Rèn luyện khả năng chú ý

Chú ý là nền tảng của mọi năng lực cảm xúc và nhận thức cao hơn. Do đó, bất cứ giáo trình rèn luyện trí thông minh cảm xúc nào cũng đều phải bắt đầu với việc rèn luyện khả năng chú ý. Ý tưởng ở đây là rèn luyện khả năng chú ý để tạo ra một tâm trí vừa an bình vừa sáng suốt. Một tâm trí như vậy sẽ tạo nền tảng cho trí thông minh cảm xúc.

Tự phát triển kiến thức và tự làm chủ bản thân

Sử dụng khả năng chú ý đã qua rèn luyện để nâng cao khả năng nhận thức quá trình cảm giác và tư duy của bạn. Từ đó, bạn có thể quan sát ngày càng rõ ràng dòng suy nghĩ và quá trình cảm giác của mình, với sự khách quan như từ góc nhìn của một người thứ ba. Khi làm được như vậy, bạn sẽ tạo ra một loại kiến thức sâu sắc do bạn tự khám phá ra và loại kiến thức này cuối cùng sẽ dẫn đến sự tự làm chủ bản thân.

Tạo ra các thói quen hữu ích cho tâm

Hãy tưởng tượng rằng bất cứ khi nào bạn gặp ai đó, ý nghĩ đầu tiên, theo bản năng, theo thói quen của bạn là, *tôi muốn người này được*

hạnh phúc. Có những thói quen như vậy sẽ thay đổi mọi thứ ở nơi làm việc, vì ý tốt chân thành này sẽ được người khác cảm nhận một cách vô thức, và tạo ra loại tin tưởng dẫn đến những sự hợp tác có hiệu quả cao. Những thói quen như vậy có thể được rèn luyện để trở thành tự nhiên.

Trong quá trình phát triển *Tìm Kiếm Bên Trong Bạn*, chúng tôi đã thu thập những dữ liệu khoa học tốt nhất và tập hợp những bộ não tốt nhất về chủ đề này để tạo ra một giáo trình đã được chứng minh là có hiệu quả. Bạn sẽ không muốn bỏ lỡ nó đâu; nó có thể thay đổi cuộc đời bạn. Thật đấy.

Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ là nguồn tham khảo có giá trị khi bạn dẫn thân vào hành trình thú vị của mình. Tôi hy vọng hành trình của bạn sẽ an vui và lợi lạc. Và vâng, nó cũng sẽ đóng góp cho hòa bình thế giới nữa.