

Họ và tên: Nguyễn Tấn Long

MSSV: K185011607

Trường: Kinh tế-Luật

Khoa: Luật Kinh tế

Email: [Longnt18501c@st.uel.edu.vn](mailto:Longnt18501c@st.uel.edu.vn)

SĐT: 0388311420

## TÌNH TÁO LÀM CHỦ PHẬN MỆNH

Hãy kéo ghế và ngồi xuống, thư giãn, tôi sẽ kể một câu chuyện để bạn thấy: Mọi chuyện xảy ra đều có nguyên do, và nó là gì thì tùy vào quan điểm của bạn. Đôi khi, việc bạn làm dường như không có ý nghĩa... nhưng thực sự nó có.

Chẳng hạn như trong câu chuyện của tôi. Một tháng trước, tôi đã mua đôi một tấm ván gỗ xây dựng (nó rất to) chỉ để thử làm một cái chuồng cho mấy chú chó của tôi; bằng cách dựng nó nằm ngang, chắn hết một phần ba cái sân nhà. Lúc đầu tôi còn tưởng mình là thiên tài cơ. Nhưng khi làm xong thì nó chả có tác dụng gì. Mẹ tôi phàn nàn và nói tôi làm trò mèo! Nó khá là buồn cười, mẹ tôi chưa bao giờ xài từ “trò mèo” cả. Lúc đó, tôi nghĩ “Ừ mình làm trò mèo thật, thôi thì cất đi có gì đâu.”

Điều thú vị là hôm nay tôi muốn làm một cái xe kéo hàng, tôi vừa hay tính tới việc mua bốn cái bánh xe đẩy có mấy chục ngàn; tiếp theo sẽ là cái bàn nâng thì tôi nhớ NGAY tới cái tấm ván tôi đã mua kia. Tuyệt!! Vậy đó, tự nhiên tôi rảnh đi mua đôi tấm ván dày và nặng để đó, một tháng sau tôi sẽ có nguyên liệu làm cái xe kéo hàng. Suy nghĩ tích cực lên nào!

Đây chỉ là quan điểm của tôi về lý do mà chuyện đã xảy ra. Hẳn các bạn thấy có vẻ lạc quan. Trong trường hợp của tôi, bạn sẽ nghĩ gì?

Một số người sẽ nghĩ “mình thật điên khùng; tự nhiên đi làm việc không có tác dụng gì; mình là thằng thất bại; mình là thằng chỉ toàn làm mấy cái trò mèo”. Đi kèm sau đó là hàng loạt các động thái làm tổn thương chính mình.

Chắc chắn đó không chỉ là suy nghĩ của thiểu số người. Thực tế trong chúng ta, rất nhiều người vẫn đang giữ cho mình kiểu tư duy ấy. Thật đáng buồn! Điều này có thể khiến họ đánh mất giá trị bản thân, tự nghi ngờ chính mình và trở thành một người mà họ không hề muốn.

Họ đang bị những giọng nói trong đầu điều khiển. Nó sai khiến họ phải nghĩ gì, họ phải cảm nhận mọi thứ ra sao. Tiếc thay! Giọng nói đó không phải của chính họ, mà là của xã hội. Vậy giọng nói trong đầu là gì? Tại sao tôi lại muốn chia sẻ về nó?

Sẽ ra sao nếu tôi nói “hiểu biết và làm chủ được giọng nói trong đầu là chìa khóa giúp bạn đạt được những thành công đáng kinh ngạc và giúp bạn trở thành con người vĩ đại theo cách của bạn.”?

Tôi muốn giới thiệu tới mọi người một cuốn sách có tên “Làm chủ giọng nói trong đầu” - Blair Singer. Tôi khuyến khích các bạn nên mua và đọc nó để có thể tự mình tìm tòi và nghiên cứu về bộ môn Tâm linh này. Còn sau đây tôi sẽ chia sẻ những hiểu biết của mình nhằm giúp các bạn trả lời được câu hỏi: Giọng nói trong đầu là gì? Nó có ảnh hưởng gì tới cuộc sống của chúng ta?

Theo quan điểm cá nhân, tôi định nghĩa “giọng nói trong đầu” là *một chủ thể của khoa học tâm linh, được hình thành trong quá trình nhận thức. Nó bao gồm tất cả những suy nghĩ nhằm tạo ra cử chỉ, lời nói, biểu cảm của một người tại một thời điểm.*

“Giọng nói trong đầu gì chứ? Tôi chả có giọng nói nào cả!”. Chính là nó đấy, bạn luôn suy nghĩ ngay cả lúc bạn đang đọc bài viết này. Giọng nói ấy dẫn dắt bạn theo mạch bài viết hoặc sẽ đưa bạn vào lại những ý tưởng cũ rích về cuộc sống. “Trưa nay ăn gì nhỉ, nhà mình hết trứng rồi...”

Rồi nó có ý nghĩa gì?

Các bạn thấy đấy, suy cho cùng, tay chân không thể thắng trí óc, cũng như đích tới của nhân loại là sự thông thái chứ không phải là của cải vật chất. Nhận thức của bạn quyết định mọi thứ xung quanh bạn diễn ra như thế nào, điều bạn đáng phải nhận. Tất cả những điều xảy đến với bạn đều là kết quả của cử chỉ, lời nói, biểu cảm của bạn, đây chính là bản chất của nhân quả.

Vạn vật trong vũ trụ đều quy chung về một thể gọi là năng lượng (wave). Khi bạn nói và sự thật là không ai nói một mình, bạn đã truyền năng lượng lời nói ra môi trường và những người xung quanh. Họ hấp thụ năng lượng đó và phản lại nó. Nghiệp là do bạn tạo ra, bạn nói những lời khó chịu gây thù ghét, người kia đón nhận rồi bạn cũng chịu cảnh tương ứng mà thôi. Nếu bạn nói với một tâm trí cởi mở và trái tim ấm áp, thứ phản lại sẽ toàn là niềm hạnh phúc. Vậy cái ta hiểu được ở đây là gì? Làm chủ giọng nói trong đầu, làm chủ quy luật nhân quả.

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng có một lần nổi điên với một người nào đó. Và sau đó chúng ta thấy rất hối hận khi đã làm vậy. Tôi đã từng là kẻ nóng tính và rất hay nổi cáu với người khác khi họ làm không đúng ý tôi, điều này đã gây ảnh hưởng xấu tới các mối quan hệ mà tôi xây dựng. Vậy làm sao để thay đổi nó đây? Làm sao để luôn giữ cho mình trạng thái bình tĩnh?

Bạn phải công nhận với tôi một điều, cơn nổi điên của bạn nó tự bộc phát, chứ không phải bạn cố tình. Và bạn thấy đấy, quá trình này có 2 yếu tố, một là sự dồn nén của cảm xúc, hai là cú huých của tâm trí. Như cách bạn nhét đầy thuốc súng vào khẩu đại bác rồi kích ngòi nổ vậy. Kẻ châm ngòi chính là giọng nói trong đầu bạn. Giọng nói bảo rằng “hãy phát điên và phá hoại mọi thứ đi”, như bản năng của những con mèo lớn hoang dã.

Giọng nói đó có phải của bạn không? Hẳn nó ở trong đầu bạn rồi đó, nhưng nó chưa chắc là của bạn. Nó có thể là của tất cả những người mà bạn tiếp xúc, ngay cả những người chỉ nói chuyện và lướt qua bạn. Giọng nói trong đầu là hệ quả

của quá trình hình thành nhận thức. Và vì hình thành nhận thức là quá trình thụ động nên giọng nói trong đầu cũng như vậy.

Chẳng phải hồi nhỏ, ai trong chúng ta đều nghe câu chuyện gây ám ảnh như: nuốt phải hạt dưa thì cây sẽ mọc mầm trong bụng bạn. Sau này lớn lên bạn thấy một cậu nhóc đang hí hục ăn dưa hấu thì sao? Bạn sẽ nói gì? Hẳn là “ăn từ từ thôi em, kẻo nuốt phải hạt dưa thì cây sẽ mọc trong bụng em đấy!”. Đó là giọng nói của bạn hay của mẹ bạn? Bạn hiểu ý tôi rồi chứ?

Từ khi sinh ra cho tới khi có đủ nhận thức là bao lâu? Mười tám năm. Mọi quan điểm của bạn về vạn vật đều được lập trình bởi xã hội bạn sống, mặt xấu của nó là tạo ra định kiến. Bạn bị chi phối bởi cả tá những lời nói khi muốn làm điều gì đó, điều này tốt và lẫn cả xấu. Hẳn vì bạn phải biết làm chủ nó để cho phép những giọng nói nào nên được xuất hiện.

Sẽ có những lần bạn cần đưa ra những quyết định khó khăn. Bạn muốn làm nghệ thuật nhưng cha mẹ muốn bạn học ngành ngân hàng. Bạn là chủ doanh nghiệp đứng trước tình cảnh đại dịch, bạn sẽ cho ngừng hoạt động hay giảm thiểu nhân công. Làm sao để sáng suốt đưa ra lựa chọn chính xác nhất cho bản thân, để không phải hối hận sau này?

Phần lớn thời gian bạn có quá nhiều những suy nghĩ và bị chúng làm lấn áp khiến mọi thứ không thể rõ ràng. Đó là cuộc chiến của những giọng nói trong đầu bạn, nhiệm vụ của bạn là xác định đâu là giọng nói giúp bạn chiến thắng.

“Hãy dừng lại! Giọng nói trong đầu tôi đang cất tiếng, mặc dù nó không hẳn là của tôi!”. Trong một khoảnh khắc, bạn nhận ra mình đã được giải phóng. Bạn hoàn toàn có thể bước ra khỏi đầu mình và quan sát cuộc chiến đang diễn ra. Đó là khi bạn đang nhìn nhận bản thân một cách khách quan. Điều đó thật tuyệt!

**“Ngay thời điểm bạn có thể bước ra khỏi bản thân mình và nhìn nhận lại bản thân một cách khách quan, đó là khi quá trình kiểm soát giọng nói của bạn bắt đầu.” - Blair Singer**

*-Bạn muốn trở lên lạc quan trước mọi vấn đề, bình tĩnh trước mọi tình huống?*

*-Bạn muốn trở thành con người vĩ đại mà bạn có trách nhiệm phải trở thành?*

*-Bạn muốn hóa giải những câu hỏi khó nhất mà vũ trụ đem tới cho bạn?*

*-Bạn muốn nhìn nhận cuộc sống chỉ là một trò chơi và bạn đang làm chủ nó?*

***Hãy luyện tập kỹ năng làm chủ giọng nói trong đầu.***

Thiền định chữa lành là một bộ môn đang dần được phổ biến. Nếu kết hợp thiền định vào việc làm chủ giọng nói trong đầu thì sẽ đem lại kết quả tích cực. Vì nguyên tắc của bộ môn này là tập trung vào hiện tại và làm sạch tâm trí (tương tự Chánh niệm). Đây là phương pháp mà tôi nghĩ nó sẽ hiệu quả nhất. Hẳn cũng rất hay ho khi tập một được hai chứ!

Một lần nữa, hãy tìm đọc cuốn sách “Làm chủ giọng nói trong đầu” của tác giả Blair Singer để bạn có thể hiểu sâu hơn cũng như tìm ra cho mình phương pháp hữu hiệu nhất. Tôi đảm bảo những kiến thức trong đây sẽ thổi tung não bạn!