

MARK MANSON

New York Times Bestseller

NGHỆ THUẬT
TINH TẾ CỦA VIỆC
"ĐỀ CH" QUAN TÂM

Một cách tiếp cận
khác thường để sống tốt

NOT GIVING A P*CK

THE SUBTLE ART OF

Thanh Hương dịch



CẢM NHẬN CÁ NHÂN VỀ TÁC PHẨM

Self help từ lâu đã là một trong những dòng sách nhận được nhiều sự quan tâm nhất từ phía các độc giả ưa thích phát triển bản thân. Không ít tác phẩm trong kệ sách self help đề cập tới những câu hỏi lớn trong cuộc sống như: Hạnh phúc là gì? Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Tôi là ai?... với một góc nhìn khá tích cực. Tuy nhiên, giữa những tác phẩm tươi sáng và tràn đầy năng lượng đó, "Nghệ thuật tinh tế của việc đêch quan tâm" nổi lên và nhận được sự hưởng ứng nồng nhiệt từ phía người đọc bởi cách tiếp cận khác biệt của mình, trong đó có tôi.

Khác với phần lớn các tác phẩm self-help khác, cuốn sách không mang lại cho bạn cái nhìn tươi sáng, nó không trao cho bạn lời động viên và năng lượng dồi dào sau khi đọc. Ngược lại, tựa sách đem đến một cách tiếp nhận khác thường, nó bắt đầu bằng việc phủ nhận những giá trị tích cực bạn thường theo đuổi và kết thúc bằng những giá trị không mấy dễ chịu nhưng thực tiễn và đáng giá.

Những ý tưởng của tác giả một phần tới từ các tác phẩm triết học, từ các bậc hiền nhân, trong đó có Đức Phật. Tuy nhiên, trộn lẫn cùng trải nghiệm thực tế của bản thân, vận dụng sự sáng tạo cộng thêm lối hành văn trẻ trung, Mark Manson đã biến những triết lý nhân sinh khô khan kia thành những lời văn gần gũi, dễ dàng đi vào nhận thức của giới trẻ chúng ta.

Tìm đến cuốn sách khi đang mong mỏi lời giải đáp cho các câu hỏi về cuộc sống, tôi - một tấm chiếu chưa trải ngấp nghé tuổi đôi mươi - đã phần nào được "update" về mặt nhận thức. Cuốn sách giúp tôi thay đổi cách nghĩ của mình về những giá trị tươi đẹp và viễn cảnh về một cuộc sống với tông màu hồng. Nó giúp tôi bình tĩnh trước những mối bận tâm vô nghĩa và chuyển dần sự chú ý đến những điều bình dị, tẻ nhạt, thậm chí còn có chút tiêu cực. Cuốn sách không chỉ tôi phải làm gì để đạt được những mục tiêu tôi mong muốn, thay vào đó, nó chỉ ra những mục tiêu, giá trị nào đáng để theo đuổi ngay từ đầu.

Cuốn sách, tuy vậy, không phải một tác phẩm dễ đọc. Nguyên nhân đến từ việc: thứ nhất, cuốn sách không có một bố cục rõ ràng, những ý tưởng được tác giả đề cập không thực sự bám theo một ý lớn nào mà được trình bày nhỏ lẻ ở từng chương; thứ hai, để thực sự hiểu những ý tưởng được trình bày trong tựa sách, ta cần một mức "trải đời" nhất định. Chính vì những điều này, cộng thêm việc cảm nhận của mỗi người là khác nhau, những gì tôi nhìn thấy ở cuốn sách có thể không trùng khớp với ý tưởng của tác giả hoặc suy nghĩ của các độc giả khác. Do đó, tôi khuyên bạn hãy tự mình trải nghiệm tác phẩm để kiểm chứng những gì tôi viết. Nếu bạn quan tâm đến việc có một cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc thực sự, tôi tin rằng, tựa sách này là sự lựa chọn không thể bỏ qua.

NGHỆ THUẬT TINH TÊ CỦA VIỆC "ĐÉCH" QUAN TÂM

Tác giả trình bày ý tưởng về "nghệ thuật đéch quan tâm" với nội dung cơ bản là: thứ nhất, quan tâm một cách có chọn lọc, loại bỏ những thứ vô nghĩa, xa vời, thiếu thực tiễn, giữ lại những mối bận tâm thuộc về hiện tại và có thể kiểm soát được; thứ hai, ngừng suy nghĩ, dằn vặt về những vấn đề và khó khăn bạn gặp phải trong cuộc sống, mà thay vào đó, chấp nhận sự tồn tại của chúng với một tâm thế cởi mở và dồn sự quan tâm tới việc giải quyết chúng. "Nghệ thuật đéch quan tâm" không phải là thờ ơ, vô tư, bất cần đời, mà ngược lại, nó có nghĩa rằng bạn sẽ phải đối diện với những mối bận tâm mình đang có, kiểm kê chúng, sau đó, loại bỏ những điều vô nghĩa, chỉ giữ lại những điều thực sự quan trọng.

NHỮNG GIÁ TRỊ TÍCH CỰC VÔ NGHĨA



Hạnh phúc

Tác giả phủ nhận suy nghĩ sai lầm của không ít các độc giả về hạnh phúc, rằng hạnh phúc hoạt động như một dạng thuật toán và nó đang tồn tại đâu đó đằng sau trạng thái họ muốn đạt đến. Họ nghĩ rằng: nếu tôi có được thứ này, tôi sẽ hạnh phúc; nếu tôi được ở bên người kia, tôi sẽ hạnh phúc; nếu tôi đạt được điều nọ, tôi sẽ hạnh phúc. Vì vậy, họ làm mọi thứ có thể để đạt đến trạng thái đó, họ chạy theo chúng với hy vọng có được một cuộc sống viên mãn, hoặc chí ít, không còn tồn tại những mối lo nghĩ thường ngày. Nhưng thực chất, thứ họ đạt được chỉ là một nấc thang đơn lẻ của một chiếc thang vô tận.

Tác giả khẳng định rằng: "Cuộc sống vốn là một chuỗi các vấn đề không dứt". Sẽ không tồn tại một giai đoạn nào, mà ở đó, cuộc sống của bạn không chứa đựng một rắc rối cần phải giải quyết. Lời giải cho một vấn đề này sẽ có thể là nguyên nhân của một vấn đề khác. Và theo tác giả, chính việc giải quyết những rắc rối xảy ra trong cuộc sống mới thật sự đem đến cho ta niềm hạnh phúc. Hạnh phúc vì thế tồn tại ở dạng hành động, nó là một quá trình chứ không phải kết quả, nó là một chặng đường chứ không phải đích đến.

Sự lạc quan, yêu đời, phớt lờ rắc rối

Một bộ phận độc giả cho rằng họ không có vấn đề gì đang tồn tại để phải giải quyết cả, họ cảm thấy rất yêu đời, họ cho rằng luôn sống lạc quan sẽ mang lại cho họ hạnh phúc. Nhưng, quan điểm của tác giả phủ định góc nhìn này.

Sự lạc quan yêu đời về cuộc sống thay vì tìm cách giải quyết những vấn đề đang tồn tại là một dạng lảng tránh. "Luôn hướng về điều tích cực" không phải là một lời khuyên sai, nhưng sự thật là, cuộc đời chưa bao giờ chỉ tồn tại màu hồng. Rắc rối trong cuộc sống luôn hiện hữu, nếu như bạn không nhìn thấy rắc rối mình đang gặp phải, có thể là do bạn đang tự che mắt mình. Tác giả cho rằng, né tránh những vấn đề của bản thân chỉ khiến chúng thêm trầm trọng chứ không thể giải quyết được chúng, và nếu không giải quyết được chúng, niềm hạnh phúc ngắn ngủi giả tạo bạn đang dựng nên sẽ sụp đổ.

NHỮNG GIÁ TRỊ "TIÊU CỰC" ĐÁNG QUAN TÂM

1. Lãnh trách nhiệm

Chúng ta vẫn nghe thoang thoảng câu nói "Cuộc đời là 10% những gì xảy đến với bạn và 90% cách bạn phản hồi chúng". Nội dung của giá trị thứ nhất này cũng tương đồng với ý tưởng của câu nói đó. Tác giả cho rằng, những gì bạn đang trải qua, những thành quả hoặc thất bại bạn có được trong hiện tại chính là do sự chọn lựa của bạn ở quá khứ, chúng thuộc trách nhiệm của bạn. Bạn sẽ luôn là người đưa ra lựa chọn cho bản thân, sẽ không tồn tại một khoảnh khắc nào, mà tại đó, bạn không phải người ra quyết định. Tác giả khuyên ta nên thẳng thắn nhìn nhận, luôn trong trạng thái lãnh trách nhiệm về mình, để từ đó, đưa ra những thay đổi đúng đắn kịp thời.

2. Nhận thức sai lầm bản thân

Tác giả biện luận rằng: Không tồn tại một sự chính xác tuyệt đối, niềm tin và nhận thức của con người luôn có giới hạn, chính vì thế, điều cần quan tâm không phải là việc chúng ta có đúng không, mà là chúng ta sai bao nhiêu. Theo thời gian, chúng ta học hỏi và khám phá điều mới, chúng ta đi từ chỗ sai nhiều đến chỗ sai ít hơn, và cứ thế tiệm cận đến sự chính xác. Tác giả khuyên nhủ ta nên thường xuyên tự vấn niềm tin bản thân để phát triển. Tác giả cho rằng, đừng chỉ trích bản thân khi nhận ra lỗi lầm trong quá khứ, thay vào đó hãy vui vẻ đón nhận, vì đó là bằng chứng cho một bản "update" của thế giới quan của bạn.

3. Thất bại

"Thất bại là mẹ thành công", ý tưởng này không có gì mới mẻ, nhưng từ nó, ta có thể rút ra một quy luật chung bao phủ các mặt khác trong cuộc sống: Để đạt đến một trạng thái tươi đẹp, có được một cảm xúc tích cực, bạn cần phải trải qua một con đường gian khổ, chịu đựng những cảm xúc tiêu cực. Tác giả khuyên bạn nên dừng việc nghĩ về thành công và lo lắng về thất bại, thay vào đó, hãy đón nhận chúng. Càng nhiều thất bại, bạn càng trưởng thành, bạn càng dễ dàng đạt được điều mình muốn.

4. Lặng nhìn cái chết

Kết thúc cuốn sách, tác giả đề cập đến một chủ đề tiêu cực nhất có thể nói đến, nhưng lại rất thực tế và cần thiết để suy ngẫm. Tác giả cho rằng, khi đối diện với cái chết, ta gạt bỏ những giá trị sáo rỗng, vô nghĩa và chỉ để lại những mối quan tâm thực sự quan trọng. Chính vì thế, tác giả khuyên ta không nên né tránh cái chết, mà hãy nghĩ về nó, đón nhận nó một cách cởi mở, vì với sự chắc chắn của mình, cái chết sẽ là chiếc la bàn dẫn lối ta đến với những điều ý nghĩa chân thật.

Nếu vì một lý do nào đó, bạn chỉ còn 1 giờ để sống, bạn sẽ làm gì?

MÔ TẢ BÀI DỰ THI

1. TIÊU ĐỀ

Nghệ thuật tinh tế của việc “đếch” quan tâm - Gam màu mới trong dòng sách self-help

2. Ý TƯỞNG BÀI THI:

Hình thức dự thi: Bài viết cảm nhận và tóm lược vài ý tưởng nổi bật của cuốn sách.

Cách thức trình bày: Chuyển bài viết vào các bước ảnh kèm theo một số yếu tố trang trí để làm tăng phần thẩm mỹ cho bài dự thi.

Ý định đăng bài: Mong thư viện đăng phần dự thi của em theo hình ảnh dưới đây

*Lưu ý đăng đúng thứ tự ảnh

