

“Một cuốn sách hiếm hoi vạch trần bí mật về
năng lực “THẦN GIAO CÁCH CẢM” của con người.”

Thuật
Thuận Tâm

*Nghệ thuật nhìn thấu
suy nghĩ,
niềm tin,
cảm nhận
và mong muốn
của Bất Kỳ Ai*

Nicholas
Epley

Dịch giả:

Ths. Phan Nguyễn Khánh Đan
Nguyễn Lê Minh Hải



THUẬT THUẬN TÂM Ý

Bản quyền tiếng Việt © 2015 Công ty TNHH Sức Mạnh Ngòi Bút

MINDWISE Copyright © 2014 by Nicholas Epley

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng giữa tác giả và Công Ty TNHH Sức Mạnh Ngòi Bút

Tất cả các sự sao chép dưới mọi hình thức đều bị coi là vi phạm bản quyền theo luật định.

Liên kết xuất bản: Công ty TNHH Sức Mạnh Ngòi Bút

Website: www.SucManhNgoiBut.com.vn

www.facebook.com/sucmanhngoibut

Email: SucManhNgoiBut2012@gmail.com

Hotline: 08.6682 3729 - 0909 029 011

**Tặng Jen, một trí tuệ thông thái
mà tôi vô cùng may mắn được biết.**

MỤC LỤC

<i>Lời mở đầu: Giác quan thứ sáu thực thụ của bạn.....</i>	<i>9</i>
PHẦN 1: ĐỌC (NHẦM) TÂM Ý.....	21
1. Tự tin thái quá.....	22
2. Điều có thể và không thể biết về tâm ý bản thân	37
PHẦN 2: “NÓ CÓ NÃO KHÔNG?”	67
3. Vô nhân cách hóa.....	68
4. Chúng ta nhân tính hóa như thế nào.....	103
PHẦN 3: NGƯỜI KHÁC ĐANG Ở TRONG TÂM TRẠNG	
GÌ?.....	133
5. Lo lắng để vượt qua bản thân.....	134
6. Những Thói quen và Sự lạm dụng Khuôn mẫu	171
7. Các hành động gây hiểu lầm	205
PHẦN 4: QUA CÁCH NHÌN CỦA NGƯỜI KHÁC	229
8. Làm thế nào để trở thành một người đọc suy nghĩ tốt hơn và ngược lại?.....	230

<i>Lời bạt: Làm chủ Thuật thuật tâm ý</i>	263
<i>Lời cảm ơn</i>	268
<i>Ghi chú</i>	271

Lời mở đầu

GIÁC QUAN THỨ SÁU THỰC THỤ CỦA BẠN

“Cuộc hành trình khám phá đúng nghĩa, suối nguồn của Tuổi trẻ vĩnh cửu, không phải là việc đến được những vùng đất lạ mà là việc sở hữu được đôi mắt của kẻ khác, nhìn cả vũ trụ này bằng đôi mắt của những con người khác.”

--- Marcel Proust (1922)

Mùa xuân năm 2011, vợ tôi Jen và tôi ngồi trong một chiếc xe thung chạt cứng đi Addis Ababa, Ethiopia, mình mẩy đau nhức bởi mấy những cái ghế ngồi. Chúng tôi vừa rời khỏi tòa án, thẩm phán đã trao cho hai vợ chồng tôi quyền được chăm sóc hợp pháp hai đứa trẻ là hai chị em, giờ là con trai và con gái chúng tôi. Sau khi phải điền hàng núi giấy tờ và đợi mấy tháng trời để hoàn tất thủ tục nhận nuôi, chuyện đã kết thúc rất đơn giản. “Bọn trẻ giờ là của hai người”, thẩm phán nói.

Xe dừng lại trước cổng rào kẽm gai dẫn vào trung tâm nơi bọn trẻ đang sống, bóp kèn và đợi cổng mở ra. Dạ dày tôi co thắt. Tôi tóm chặt tay Jen như đang cố bám vào vách đá. Bố mẹ đẻ của bọn trẻ đang chờ gặp chúng tôi ở bên kia cổng.

Ông ta đã mất hơn nửa ngày đi bộ, rồi bằng xe buýt ri sét và xe thùng nhỏ từ những ngôi nhà vách đất ở vùng quê Ethiopia để có mặt ở tòa sáng hôm đó. Ông cần phải xác nhận, trước bởi thẩm đản, rằng vợ ông đã mất do bạo bệnh và ông không còn chăm sóc con mình được nữa. Hai đứa con của chúng tôi suy dinh dưỡng nặng tới mức chúng chỉ nằm ở mức 2% trong biểu đồ phát

triển của WHO, dưới mức đủ để sống sót. Sinh mệnh tươi trẻ của chúng đã bị tàn phá ở một mức độ kinh khủng mà chỉ có đời nghèo nghiêm trọng mới có thể gây ra.

Đầu óc tôi liên tục suy nghĩ từ khi xe dừng lại. Ông ta sẽ nghĩ gì về chúng tôi? Khi nhìn thấy chúng tôi sẽ vui hay buồn? Ông ta thực sự muốn gặp hay chỉ miễn cưỡng? Ông ta thấy hối hận hay nhẹ nhõm, đau khổ hay hy vọng, hay là một cảm xúc phức tạp xen lẫn bởi những điều kia? Ông ta có giấu giếm bí mật kinh khủng gì của lũ trẻ không? Ông ta có cảm giác như thế nào khi buộc lòng mang con mình đến trại mồ côi rồi nhìn chúng ra đi?

Jen và tôi đã sinh hai đứa, lúc đó chúng năm và mười tuổi. Tôi biết việc làm cha là như thế nào. Tôi biết cảm giác hối con mình đi ngủ, nghe câu “Con yêu cha” đầu tiên, sự tự hào khi con làm một cú đánh trong giải vô địch bóng chày thiếu nhi, cảm giác chắc chắn từ bỏ mạng sống của mình vì con. Tôi không biết gì cấn cảm giác bất lực khi tận tay dẫn con mình tới trại mồ côi rồi cho chúng đi. Tôi thực tình muốn hiểu, muốn biết, muốn nhìn thế giới này qua đôi mắt của người đàn ông đó để một ngày nào đó tôi có thể giải thích cho con mình, nhưng tâm trí của người đàn ông đó đối với tôi hoàn toàn là một bí ẩn. Tôi không có khái niệm gì ở vị trí của ông ấy lúc đó.

Bước ra khỏi xe vào văn phòng, chúng tôi thấy hai người đàn ông đang ngồi lo lắng trên những chiếc ghế cũ mòn, mặc áo khoác xộc xệch, áo thun dính bùn đất cùng quần jean sờn rách. Một người ngước lên nhìn tôi. Gần như lập tức, nước mắt bắt đầu lăn trên khuôn mặt ông. Tôi đã giật mình trước hình ảnh kỳ lạ có, một người nông dân khắc khổ chảy nước mắt. Ông đứng dậy, bước tới và vòng tay quanh người tôi. Chúng tôi ôm nhau thật chặt, cả hai gần như bất lực để nước mắt rơi trong nhiều phút liền.

Tôi cảm thấy như đó là cái ôm dài nhất tôi từng nhận. Người đàn ông đó cứ thế ôm mãi không buông.

Đằng sau cái ôm đó là những gì đáng giá cả một đời người, là sự thấu hiểu về quá khứ và hy vọng và tương lai bọn trẻ, niềm tin của người đàn ông vào những gì đang xảy ra và những tình cảm sâu kín nhất. Đằng sau cái ôm đó là tâm trí của một người mà tôi vô cùng muốn hiểu, người tôi đang ôm ở đây nhưng tâm trí luôn nằm ngoài tầm tay.

BẠN, NGƯỜI ĐỌC TÂM

Sáng hôm đó tôi đã thấu hiểu sự khó khăn để nhìn thế giới qua đôi mắt của người khác, để thực sự hiểu được tâm tưởng của ai đó. Khoảnh khắc đó là một ví dụ thực tế rất cá nhân cho bài giảng khoa học mà tôi đã nghiên cứu trong hai thập kỉ qua như một nhà tâm lý học, ngoại trừ một điều rằng bài giảng khoa học đó nói rằng chúng ta có thể gặp những khó khăn giống nhau khi cố hiểu gần như tất cả mọi người trong cuộc sống, từ đồng nghiệp cho tới hàng xóm lẫn bạn bè người thân. Thậm chí vợ ta cũng có nhiều bí mật hơn ta tưởng. Có thể nói rằng kĩ năng tuyệt diệu nhất của bộ não là khả năng suy nghĩ về tâm trí của người khác để hiểu rõ chúng hơn. Tôi sẽ nói thêm cho bạn những gì mà các nghiên cứu đã hé lộ về cách hoạt động của khả năng thần kỳ đó, cũng như cách thức nó gây lỗi và dẫn đến tranh cãi hiểu lầm thế nào, và thế nào để hiểu biết thông minh hơn về tâm trí người khác.

Tôi sẽ cho bạn biết về việc đọc tâm trí, nhưng không phải thứ bạn hay gán cho thuật ngữ này. Không phải tôi định chỉ bạn một mẹo ảo thuật để bạn gây bất ngờ cho bạn bè ở buổi tiệc. Cũng không phải tôi sẽ nói về thần giao cách cảm, thấu thị, hay bất kì năng lực ngoại cảm nào tạo nên mối liên kết tâm linh với người

khác. Mà thay vào đó tôi sẽ nói về kiểu đọc tâm mà bạn thực hiện bằng trực giác mỗi ngày, hàng chục lần, khi bạn dò đoán đối phương đang nghĩ gì, cảm thấy gì, muốn gì hay định làm gì. Kiểu mà giúp bạn xây dựng và duy trì những mối quan hệ thân thiết làm cuộc sống bạn đáng sống hơn, duy trì một địa vị nhất định trong mắt người khác, để làm việc đội nhóm hiệu quả, để có thể vượt qua đối thủ. Kiểu mà giúp bạn xây dựng nền tảng của tất cả tương tác xã hội, tạo nên một mạng lưới giả thiết giả định giúp xã hội vận hành hiệu quả. Tôi sẽ mô tả nó như giác quan thứ sáu thực thụ của bạn.

Giống như bất kì giác quan nào, nó có thể được kéo giãn qua khỏi giới hạn của chính nó, như khi Jen và tôi gặp cha đẻ của bọn trẻ. Khi những trải nghiệm của người khác thật khác biệt, văn hóa của họ thật xa lạ, hoặc lịch sử của họ thật bí ẩn, giác quan thứ sáu rõ ràng chẳng giúp ích gì được. Nhưng những trải nghiệm xấu hổ đó thường hiếm hoi. Não bộ chúng ta thường xuyên tự lý giải tâm trí của người khác nhanh chóng và dễ dàng đến nỗi chúng ta khó mà nhận ra mình đang sử dụng nó, hay thậm chí ngưng lại một chút để cân nhắc xem giả định của chúng ta về người khác có sai hay không.

Giác quan thứ sáu của bạn luôn hoạt động với tần số cao nhất, từ lúc bạn thức dậy vào buổi sáng và ăn mặc sao cho ấn tượng đến lúc bạn nằm tỉnh táo vào ban đêm tự hỏi người ta có thấy bạn thông minh không, có đáng tin cậy không, có thực sự yêu quý bạn không. Suốt khoảng thời gian trong ngày, bạn dễ dàng thừa nhận rằng nhân viên của mình rất kém cỏi, nhưng lại chắc chắn sắp thấy bạn thật xuất sắc. Bạn cảm nhận rằng đồng nghiệp nói dối khi anh ta gọi báo bệnh nhưng tin rằng khách hàng đã thực lòng yêu thích công việc của bạn. Đi bộ khỏi văn phòng về nhà, bạn để ý thấy một người vô gia cư ở cuối khu nhà và bạn