

Bạn có thường đau khổ vì hối tiếc?

“Phần lớn những sầu khổ đều có nguyên nhân từ chính chúng ta.”

Sophocles

TTO - Tôi không chắc là mình hoàn toàn đồng ý với ý kiến trên của Sophocles. Tuy nhiên, tôi có thể khẳng định rằng, phần lớn những nỗi khổ mà ta có thể ngăn chặn nhưng cuối cùng chúng vẫn cứ xảy ra, thì chắc chắn nguyên nhân là do ta. Nếu chúng ta khổ đau vì tiếc nuối một điều gì đấy, chúng ta ân hận vì mình đã lỡ lựa chọn cái này thay vì cái kia, thì những đau khổ, nuối tiếc ấy có nguyên nhân từ chính chúng ta.

Tôi chỉ mới hiểu ra điều này vào một ngày cách đây không lâu, lúc tôi có trong tay một món tiền lớn. Trong khi đó, chồng tôi lại cần mua một chiếc xe hơi mới. Chiếc xe cũ của anh đã mua cách đây mười năm. Thế là chúng tôi phải bàn bạc cùng nhau xem có nên mang hết số tiền mà mình dành dụm lâu nay để mua xe mới không? Hoặc là chúng tôi sẽ gửi ngân hàng để có một khoản tiền lãi tiêu xài mỗi tháng và vẫn tiếp tục lạch cách với chiếc xe cũ thường xuyên phải ra tiệm sửa?

Sau một hồi bàn bạc, chúng tôi bắt đầu to tiếng với nhau. Càng lúc, không khí càng nặng nề. Thật ra, tuy không ai nói nhưng trong thâm tâm, chúng tôi đều hiểu rằng mình muốn có luôn cả hai: xe mới và tiền gửi ngân hàng. Quả là thật khó để thỏa mãn được lòng ham muốn của chúng ta!

Sau đó, tình cờ tôi đọc được cuốn sách The Paradox of Choice (Nghịch lý của sự chọn lựa) của tác giả Barry Schwartz. Ông chỉ ra rằng, mỗi quyết định của chúng ta không chỉ là chọn lấy một điều gì đó, mà còn là sự lựa chọn để từ bỏ một điều khác. Nói cách khác, đó là sự cân bằng giữa các yếu tố khác nhau để đạt được sự kết hợp hài hòa tốt nhất. Các nhà kinh tế gọi đây là giá trị trao đổi, nghĩa là cái giá mà chúng ta phải trả để đạt được một lợi ích nào đó.

Mỗi một quyết định lựa chọn mà chúng ta đưa ra đều có một cái giá tương ứng với nó. Đi nghỉ mát ở đảo Hawaii với những giây phút thư giãn tuyệt vời trên bãi cát vàng trong tiếng sóng biển vỗ về cũng có nghĩa là phải xa rời cuộc sống sôi động, tiện nghi ở New York... Ở lại công ty một chút để giải quyết xong phần việc còn dang dở cũng có nghĩa là bạn phải bỏ mất một khoảng thời gian hạnh phúc bên bữa cơm tối cùng gia đình.

Một khi chúng ta nhận thức được rằng, bất cứ một quyết định nào đó của mình đều đi kèm với một cái giá phải trả, thì chúng ta sẽ không còn

cảm thấy hối tiếc vì đã lựa chọn. Chúng ta sẽ nhìn thấy thành quả mà mình gặt hái được và hiểu cái giá mình phải trả cho thành quả đó. Chúng ta sẽ không còn ân hận hay luyến tiếc rằng tại sao ta lại không có thêm nhiều thứ khác nữa. Vì giả sử nếu ta đạt được những thứ khác đó thì ta lại không thể có được thành quả hiện tại!

Schwartz cũng chỉ ra cho chúng ta thấy, khi số lượng các giải pháp càng tăng lên, chúng ta càng dễ cảm thấy giải pháp mà mình quyết định lựa chọn là tệ hại! Ông giải thích, khi số lượng các giải pháp tăng lên, thì thời gian và sự nỗ lực tư duy để đưa ra quyết định lựa chọn cũng tăng lên, khiến chúng ta dễ rơi vào mệt mỏi hơn.

Bên cạnh đó, kỳ vọng vào kết quả tối ưu càng cao thì chúng ta lại càng tiếc nuối những giải pháp không được áp dụng còn lại. Thế cho nên, đôi khi giải pháp mà chúng ta tin tưởng là tốt nhất lại chính là giải pháp dễ khiến chúng ta thất vọng nhất. Trong thực tế, tôi tin rằng những người sống ở các nước phát triển và giàu có sẽ cảm nhận hạnh phúc ở một mức độ thấp hơn so với những người sống tại các nước chậm phát triển. Đơn giản là vì ở các nước phát triển, cơ hội để người ta chọn lựa là quá nhiều!

Như vậy, muốn sống hạnh phúc, chúng ta phải đưa ra quyết định lựa chọn như thế nào?

Thứ nhất, Schwartz khuyên, chúng ta đừng cố lựa chọn một giải pháp hoàn hảo, mà hãy lựa chọn những giải pháp đủ tốt là được rồi! Pam, người hàng xóm của tôi, đã học được kinh nghiệm này khi cô thi tuyển vào một công ty truyền thông. Cô đã mất mấy tháng trời chọn lựa những công ty tốt nhất để quyết định nộp đơn.

Thế nhưng, chỉ sau sáu tháng, cô nhận ra rằng, mỗi công ty truyền thông đều có một lợi thế và chế độ đãi ngộ riêng, nên khó mà có thể cân đo đong đếm theo cùng một tiêu chí. Giá như cô sớm nhận ra điều này thì cô đã không bỏ phí một khoảng thời gian dài đủ để rèn luyện thêm những kỹ năng cần thiết và học hỏi kinh nghiệm trước khi tham gia thi tuyển.

Thứ hai, chúng ta cần hiểu cái giá phải trả cho mỗi quyết định của mình. Khi tôi quyết định mua chiếc xe hơi, có nghĩa là tôi không còn tiền để gửi ngân hàng. Quyết định đó của tôi không phải là vô căn cứ vì thực tế cuộc sống đòi hỏi tôi phải quyết định như vậy. Nhận thức được vấn đề, tôi không còn tự oán trách hay tiếc nuối về sự lựa chọn của mình nữa. Tôi cứ đi làm bằng chiếc xe hơi mới để kiếm tiền rồi sẽ gửi ngân hàng sau.

Thứ ba, sau khi đã quyết định lựa chọn một giải pháp nào rồi thì không nên nghĩ đến những giải pháp khác. Điều này rất quan trọng, giúp chúng ta xác định được mục tiêu một cách rõ ràng. Thường thì cảm giác tiếc nuối sẽ chỉ khiến chúng ta dằn vặt bản thân vì cứ nghĩ rằng, biết đâu giải pháp khác sẽ tốt hơn cái chúng ta đang chọn lựa. Do đó, một khi đã quyết định lựa chọn một điều gì đó rồi, ta hãy cố gắng phát hiện mọi khía cạnh tốt nhất của nó, rồi tác động để nó ngày càng tốt hơn lên. Làm như vậy, ta sẽ ngày càng vững tin và mãn nguyện hơn về những lựa chọn của mình.

Sau khi quyết định mua xe mới, tôi nghĩ đến niềm vui được sở hữu một tài sản giá trị. Những ngày mưa, tôi sẽ không còn phải bực bội vì bị hỏng xe giữa đường. Tôi nghĩ đến cảm giác an tâm thoải mái khi mỗi ngày đi về trên chiếc xe mới. Tôi nghĩ đến sự an toàn của bản thân tôi và của biết bao người khác trên đường phố. Tất cả những cảm giác hạnh phúc ấy sẽ giúp tôi làm việc hiệu quả hơn rất nhiều, và chẳng bao lâu, tôi sẽ lại có tiền để gửi ngân hàng. Bạn thấy đó, khi nghĩ như vậy, cảm giác tiếc nuối trong tôi đã hoàn toàn tan biến.

Và điều cuối cùng, Schwartz lưu ý chúng ta rằng, cuộc sống thật phức tạp, mọi sự vật, sự việc đều có liên quan với nhau, đều là nguyên nhân và hệ quả của nhau. *Vì thế, mỗi quyết định chúng ta đưa ra đều có khả năng làm thay đổi cuộc đời ta đến không ngờ.*

Càng trưởng thành, chúng ta càng nghiệm ra rằng, những quyết định ấy rất nhiều lần đã tạo nên những bước ngoặt cho cả cuộc đời mình.

*Nguồn: **Hạnh phúc không khó tìm** - First News và NXB Tổng hợp TP HCM*