

10 QUI TẮC TRÁI NGƯỢC



Có một bài tập trong chương trình huấn luyện Hải quân SEAL gọi là “chống chết chìm” (drown-proofing). Trong đó người ta buộc tay bạn vào sau lưng, trói chân bạn lại, và ném bạn xuống một bể bơi sâu 9-foot-deep (2.7 mét). Nhiệm vụ của bạn là sống sót qua 5 phút.

Giống như hầu hết các chương trình huấn luyện của SEAL, nhiều thực tập viên đều không vượt qua bài drown-proofing này. Khi họ bị quăng xuống nước, nhiều người bắt đầu hoảng sợ và hét lên muốn được kéo trở vào. Một số thì vật lộn tới khi họ trượt xuống nước, bắt đầu mất ý thức và phải chờ tới khi được kéo lên và sốc lại. Thậm chí đã từng có người mất mạng trong bài tập này.

Nhưng một số thì thành công nhờ hiểu được 2 bài học nghe như nghịch lý.

1. Sự nghịch lý trong bài học thứ nhất: Bạn càng vùng vẫy để giữ đầu ở trên mặt nước, thì bạn càng dễ chìm hơn.

Khi mọi cánh tay và cẳng chân bị trói lại, bạn sẽ không thể giữ cả người trên mặt nước trong suốt năm phút. Tệ hơn, những nỗ lực cố gắng để giữ mình không chìm sẽ chỉ khiến bạn chìm nhanh hơn.

Bí quyết ở đây là hãy để cơ thể chìm xuống đáy bể. Từ đó, nhẹ nhàng đạp chân đẩy mình khỏi sàn, động lực sẽ đưa bạn lên trên mặt nước. Khi tới đó, bạn hãy lấy một hơi thở nhanh và làm lại quá trình ấy một lần nữa.

Thật lạ, sống sót qua quá trình drown-proofing không cần bạn phải có thể lực hay sức chịu đựng của một siêu nhân. Bạn thậm chí chẳng cần phải biết bơi. Ngược lại, nó đòi hỏi khả năng không bơi. Thay vì cố gắng chống lại những quy luật vật lý mà đường như sẽ giết chết bạn, hãy đầu hàng chúng và sử dụng chúng để cứu chính mình.

2. Sự nghịch lý trog bài học thứ hai: Bạn càng hoảng sợ thì bạn càng đốt cháy nhiều oxy hơn và từ đó càng dễ bất tỉnh & chết chìm hơn. Một cách thâm hiểm, bài tập này khiến những bản năng sinh tồn của bạn chống lại chính bạn: bạn càng cố gắng hít thở bao nhiêu, bạn càng có ít cơ hội để thở. Mong muốn sống càng mãnh liệt, tỉ lệ chết càng tăng cao.

3.

Không chỉ là một bài kiểm tra thể lực, drown-proofing là bài kiểm tra khả năng kiểm soát cảm xúc của mỗi sĩ quan trong những tình huống nguy hiểm nhất. Liệu anh ta có thể kiểm soát được sự thúc giục trong bản thân mình? Liệu anh ta có thể thả lỏng người trong thời khắc đối mặt với tử thần? Liệu anh ta sẽ sẵn lòng liều mạng để phục vụ những giá trị hay mục tiêu cao cả hơn?

Những kỹ năng ấy quan trọng hơn rất nhiều so với sự dẻo dai, sức bền thể lực, hay tham vọng.. của anh ta, quan trọng hơn trí thông minh, ngôi trường anh ta học, hay vẻ đẹp trai khi anh ta diện bộ suit Ý bóng loáng.

Việc **TỪ BỎ KIỂM SOÁT KHI ANH TA MONG MUỐN NÓ NHẤT** - là 1 trong những kỹ năng quan trọng nhất mà trog mỗi người có thể phát triển được. Nó quan trọng không chỉ cho SEAL, mà còn cho cả cuộc sống thường nhật!

Drown-proofing tuân theo một đường cong nghịch đảo. Bạn càng cố gắng ngoi lên mặt nước, bạn càng thất bại. Tương tự, bạn càng khao khát để thở, bạn càng dễ sặc nước.

10 “QUI TẮC TRÁI NGƯỢC” bỏ túi:

1. **Kiểm soát**—Ta càng cố gắng kiểm soát những thôi thúc và cảm xúc của chính mình bao nhiêu, ta càng thấy bất lực bấy nhiêu. Đời sống cảm xúc của chúng ta là bất kham và thường ko thể kiểm soát, và mong muốn kiểm soát nó sẽ chỉ khiến nó tệ đi. Ngược lại, chúng ta càng chấp nhận những cảm xúc và thôi thúc, chúng ta càng biết cách định hướng và xử lý chúng.

2. **Tự do**—Mong muốn triển miên có nhiều tự do hơn, trở trêu thay tự do lại rất lâu đến hơn.

3. **Hạnh phúc**—Cố gắng hạnh phúc chỉ khiến ta thêm bất hạnh. Chấp nhận sự bất hạnh lại khiến ta hạnh phúc.

4. **An toàn**—Cố gắng khiến mình cảm thấy an toàn hơn tạo ra nhiều cảm giác bất an hơn. Ngược lại, trở nên thoải mái với sự bất định lại cho phép ta cảm thấy an toàn.

5. **Tình yêu**—Chúng ta càng cố gắng khiến người khác yêu và chấp nhận ta, thì càng ít cơ hội họ làm như vậy, và quan trọng nhất, càng ít cơ hội ta hãy yêu và chấp nhận chính mình.

6. Tôn trọng—Chúng ta càng đòi hỏi sự tôn trọng, thì người khác càng ít tôn trọng ta. Chính ta khi tôn trọng người khác nhiều hơn, họ sẽ tôn trọng ta nhiều hơn.

7. Niềm tin—Ta càng cố gắng làm mọi người tin tưởng thì họ càng nghi ngờ ta hơn. Những khi ta tin tưởng vào người khác nhiều hơn, họ cũng sẽ mở lòng & tin tưởng ta nhiều hơn.

8. Tự tin—Càng cố gắng cảm thấy tự tin bao nhiêu (tự tin giả vờ), thì càng cảm thấy bất an và lo lắng bấy nhiêu. Khi chúng ta biết cách chấp nhận bản thân, khuyết điểm của mình hơn, chúng ta sẽ thoải mái hơn khi là chính mình.

9. Thay đổi—Càng mong muốn thay đổi bản thân chúng ta càng thấy mình chưa thay đổi đủ. Trong khi đó, càng chấp nhận bản thân mình thì chúng ta càng phát triển và trưởng thành hơn.

10. Ý nghĩa—Ta càng theo đuổi một mục đích/ý nghĩa sống xa vời, thì ta càng trở nên tự ám và nông cạn. Chúng ta tự tạo cuộc sống của những người khác ý nghĩa hơn, chúng ta sẽ tự động cảm nhận được những ảnh hưởng tốt đẹp/sâu sắc hơn.