

Chicken Soup for the Soul®

Jennifer Read Hawthorne
Jack Canfield
Mark Victor Hansen

Life Lessons for *Loving* the Way You *Live*

**HÃY YÊU
CUỘC SỐNG
BẠN CHỌN**

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

Phần 1 KHỞI ĐẦU HÀNH TRÌNH

TIN VÀO ƯỚC MƠ

Không bao giờ bỏ cuộc

HÃY ĐỂ MỌI CHUYỆN XẢY ĐẾN TỰ NHIÊN

Những hạt giống tâm hồn

HÃY ĐỌC NHỮNG TÁM BIÊN CHỈ ĐƯỜNG

Ngon đèn vẫn sáng

THOÁT KHỎI NHỮNG MỤC TIÊU

Lời thú tội của kẻ tham công tiếc việc

NỖ LỰC LÀM NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Những bài học từ việc tạo dựng ngôi nhà

TƯ DUY TOÀN CẦU

Người công dân toàn cầu: Câu chuyện của tình yêu thương

Phần 2 LÀM ĐẦY CHIẾC CỐC CỦA BẠN

YÊU THƯƠNG CHÍNH MÌNH

Trái tim của một vận động viên Olympic

NGÔN NGỮ CỦA CƠ THỂ

Vì một sự thay đổi

TRÁNH XA CÁC CHẤT GÂY NGHIỆN

Tên tôi là Chellie C.

THAY ĐỔI TƯ DUY

Bài học về cách ứng xử

Phần 3 VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI

PHÁT HUY LÒNG DŨNG CẢM

Người không hề bị đánh thức

THỰC HÀNH LÒNG TRẮC ẨN

Người lái taxi ở New York

BIẾT TỪ BỎ

Bài ca của tinh thần chiến đấu

NHÌN NHẬN THỰC TẾ CUỘC SỐNG

Giải pháp tối ưu

SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Odyssey của tôi

Phần 4 CÙNG NĂM TAY XÂY ĐÁP NHỮNG CÂY CẦU

HÃY ĐỂ TÌNH YÊU DẪN ĐƯỜNG

Đừng bao giờ bỏ qua bất kỳ giải pháp nào

HÃY BẮT ĐẦU TỪ VỊ TRÍ HIỆN TẠI CỦA BẠN

Ai cũng nên làm một điều gì đó

SỬ DỤNG QUYỀN TRỢ GIÚP

Khám phá cuộc đời Sarah

Phần 5 TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH

THÀNH THẬT VỚI CHÍNH MÌNH

Trở về với chính mình

HÃY LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN

Bài học về chữ tâm

SẴN SÀNG TỪ BỎ

Dải ruy-băng bạc màu

SỰ THẬT VỀ TIỀN

Của cải thật sự

NÓI VỚI CHÍNH MÌNH

Khuấy động sự tĩnh lặng

Phần 6 RANH GIỚI GIỮA ĐÚNG VÀ SAI

HÃY ĐỂ QUÁ KHỨ LÙI XA

Sự “trả thù” ngọt ngào

CHẤP NHẬN

Sức mạnh của lòng bao dung

XÚC CẢM TỰ NHIÊN

Nhịp điệu

THAY ĐỔI NHẬN THỨC

Giây phút thử thách

Phần 7 NIỀM TIN VÀ NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU

TÌM NƠI NUƠNG NẤU

Đêm đầy sao

KHÁM PHÁ ĐIỀU KỲ DIỆU

Ảo thuật đích thực

SỰ TÌNH CỜ

Chuyện kỳ diệu xảy ra ở Mumbai

CẢM ƠN CUỘC SỐNG

Đĩa ghi âm riêng tư

LỜI GIỚI THIỆU

Yêu thương là một trong những cách hữu hiệu nhất có thể giúp con người cảm nhận được hạnh phúc. Từ xưa đến nay, khái niệm “*hạnh phúc*” thường được hiểu theo nhiều nghĩa khác nhau; nhưng nghĩa cơ bản mà chúng ta thường nghĩ đến nhất là “*cảm giác hài lòng, mãn nguyện*”. Và một điều dễ thấy nữa là: Hạnh phúc thật sự luôn nằm trong nỗ lực không ngừng của con người, nhằm làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Với mỗi cá nhân, hạnh phúc chính là sự thanh thản, sự cân bằng giữa nhiều khía cạnh của đời sống, trong mọi hoàn cảnh.

Để trưởng thành, tất cả chúng ta đều không ngừng trải qua thử thách. Đó có thể là những thất bại trong công việc, học tập hoặc đổ vỡ trong tình yêu, hôn nhân. Và yêu cầu mà cuộc sống đặt ra cho chúng ta là phải tìm cách cân bằng tâm lý, cũng như cân bằng thời gian dành cho gia đình và công việc. Chúng tôi, những tác giả của cuốn sách này, cũng đã từng trải qua những thời khắc khó khăn như vậy. Chúng tôi cũng đã từng sống với tâm trạng lo sợ, hoang mang khi nhìn nhận lại cuộc sống của mình. Nhưng trên hết, chúng tôi luôn cố gắng tìm thấy niềm tin để có thể góp phần làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Chúng tôi hiểu rằng sự đóng góp nhỏ bé của mình có thể giúp mọi người có được một cuộc sống thanh thản và cân bằng hơn. Nhưng thật thú vị là sau đó, chúng tôi nhận ra những gì mình nhận về còn lớn lao hơn rất nhiều so với những gì đã cho đi.

Sở dĩ chúng tôi làm được điều đó là vì chúng tôi ý thức được rằng, con người không thể thay đổi được hoàn cảnh nhưng có thể thay đổi được thái độ của mình đối với nó. Câu chuyện về Victor Frankl đã ảnh hưởng rất sâu sắc đến chúng tôi. Victor Frankl là một trong số ít những người sống sót từ trại tập trung của Đức quốc xã. Trong những ngày bị giam cầm, ông luôn cố gắng suy nghĩ theo hướng tích cực, tìm kiếm những mặt tốt đẹp nhất của hoàn cảnh tăm tối, trong cả những người đang giam giữ ông. Ông đã thực hiện theo phương châm: “*Ngay cả khi mất đi mọi thứ thì ta vẫn còn giữ được một điều vô cùng quý giá, đó là sự tự do. Chúng ta được quyền tự do lựa chọn thái độ sống của mình để thích ứng với hoàn cảnh*”.

Cuốn sách này chứa đựng những bài học sâu sắc có thể giúp bạn điều chỉnh thái độ sống của mình, để có một cuộc sống cân bằng và thanh thản. Bạn sẽ tìm thấy những phần sau:

- Phần “*Tìm kiếm nơi thuộc về mình*”: Đề cập đến cảm giác được là chính mình trong cuộc sống, khi mà nó đang ngày càng trở nên bận rộn. “*Nơi thuộc về mình*” không hẳn là không gian địa lý mà chính là việc bạn được sống với chính mình, được thể hiện khả năng của mình và tìm thấy ý nghĩa thật sự của cuộc sống. Những câu chuyện trong phần này sẽ đem đến cho bạn cảm giác tự nhiên và chân thực.

- Phần “*Làm đầy ‘chiếc cốc’ của bạn*”: Nhắc nhở bạn nên chấm dứt việc tìm kiếm yếu tố bên ngoài – vốn là những thứ mà bạn thường cho rằng có khả năng khiến mình hạnh phúc.

Nếu bạn muốn có một cuộc sống đúng nghĩa, hãy hướng vào thể chất, tinh thần và trí tuệ của chính bạn. Khi đó, bạn sẽ có trách nhiệm hơn đối với bản thân, thay vì chỉ biết chờ đợi người khác có trách nhiệm với mình.

- Phần *“Vượt qua nỗi sợ hãi”*: Mang đến cho bạn cách thức để có được lòng can đảm trong những thời khắc bạn cảm thấy lo sợ. Những bài học trong phần này sẽ giúp bạn tìm thấy hướng giải quyết khi phải đối mặt với những âu lo, những vấn đề nan giải, những mối bận tâm... trong cuộc sống. Chúng cũng sẽ giúp bạn tìm lại chính mình cũng như tìm thấy hướng đi mới cho mình.

- Phần *“Cùng nắm tay xây đắp những cây cầu”*: Mang đến cho bạn các phương thức đơn giản mà thiết thực để bạn có thể tạo nên sự khác biệt cho người thân trong gia đình, bạn bè và cho chính bản thân mình. Những trải nghiệm được chia sẻ ở đây sẽ giúp bạn hiểu thêm về tiềm năng vĩ đại trong mỗi con người, cũng như các ảnh hưởng mà bạn có thể tạo ra cho cuộc sống của những người xung quanh.

- Phần *“Trở thành chính mình”*: Giúp bạn hình dung được quá trình trở thành một người lương thiện thật sự diễn ra như thế nào. Đa số chúng ta thường tự cho rằng mình là người lương thiện và biết hy sinh vì người khác. Nhưng các câu chuyện trong phần này còn mang lại cho chúng ta cơ hội để nhìn lại chính mình, khám phá ra ý nghĩa nằm ở tầng cao hơn của sự lương thiện, và làm thế nào để mỗi hành động của chúng ta đều hướng tới những giá trị cao đẹp mà ta theo đuổi trong cuộc sống thường ngày.

- *“Ranh giới giữa đúng và sai”*: Ý tưởng chính của phần này bắt nguồn từ lợi ích của việc chấp nhận và giải thoát mình khỏi những lời phê bình, chỉ trích. Mỗi mối quan hệ, mỗi hoàn cảnh, mỗi sự việc xảy ra trong đời là một cơ hội để chúng ta tự soi rọi mình.

- Cuối cùng, bạn sẽ vươn tới hạnh phúc trong cuộc đời mình khi đọc *“Niềm tin và điều kỳ diệu”*. Những bài học phần này viết về lòng biết ơn trước những điều mới mẻ và kỳ diệu mà cuộc sống mang đến cho con người. Có thể nói, đây là một phần rất quan trọng để con người có thể tin yêu hơn cuộc đời.

Triết gia Seneca từng cho rằng: *“Chừng nào còn sống, con người còn phải học cách sống”*. Và đó chính là ý tưởng xuyên suốt cuốn sách này. Ngay sau mỗi bài học là một câu chuyện. Và khi đọc xong câu chuyện, bạn có thể quay trở lại để cảm nhận rõ hơn về những suy nghĩ qua bài học đó.

Nếu lâu nay bạn luôn cảm thấy hoài nghi trước khái niệm *“hạnh phúc”* cũng như cách có được nó thì hãy để những bài học trong ***Hãy yêu cuộc sống bạn chọn*** giải tỏa nghi ngờ đó. Tôi tin rằng khả năng chấp nhận và thích ứng với những thử thách cuộc đời sẽ tạo cho bạn một nền tảng vững chắc để có thể tìm thấy sự cân bằng và thanh thản. Chúng tôi hy vọng cuốn sách này sẽ truyền cảm hứng cho bạn và giúp bạn đón nhận cuộc sống một cách tích cực nhất.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage :

<https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

- *Jennifer Read Hawthorne*

Phần I

KHỞI ĐẦU HÀNH TRÌNH

“Vũ trụ đang mở rộng cửa chào đón bạn hòa nhập vào.”

- Jean Houston

TIN VÀO ƯỚC MƠ

“Nếu bạn xây những lâu đài vươn lên cao, cuộc sống của bạn sẽ luôn bền vững. Nhưng trước hết, hãy đặt nền tảng cho đời mình.”

- Henry David Thoreau

Ước mơ không phải là điều gì quá xa lạ. Ước mơ là thứ mà bạn có thể nghĩ đến và đạt được trong khả năng của mình. Ước mơ có thể bắt đầu từ trí tưởng tượng bay bổng của bạn khi còn bé hoặc nảy sinh trong một thời khắc bất chợt nào đó trong suốt cuộc đời bạn. Ước mơ cũng có thể xuất hiện khi bạn đứng ở ngã rẽ của cuộc đời và không còn muốn đi theo con đường quen thuộc nữa. Ước mơ có thể đến vào lúc bạn không trông đợi nhất nhưng lại giúp bạn tìm thấy câu trả lời cho những vấn đề nan giải. Và đôi khi, ước mơ là một điều gì đó rất phi thực tế và thậm chí là không thể nào xảy ra được.

Nói đến ước mơ, tôi thường nghĩ đến lời Bà Tiên nói với cô bé Alice trong câu chuyện *Vùng đất thần tiên*: “Một khi cháu không tin tưởng vào ước mơ của mình thì ước mơ đó sẽ không bao giờ trở thành hiện thực. Hãy dành mỗi ngày nửa giờ đồng hồ để nghĩ và thực hiện ước mơ của cháu, về những điều mà mọi người cho rằng không thể nào xảy ra được”.

Thế nhưng, dù có trở thành hiện thực hay không thì ước mơ vẫn có thể thay đổi cuộc đời của bạn bằng chính những tác động tích cực của nó. Một khi đã xác định được ước mơ thật sự của mình, đồng thời tin tưởng nó, bạn sẽ tập trung toàn bộ tâm sức vào việc hiện thực hóa nó. Khi đó, bạn sẽ tìm thấy ý nghĩa thật sự của cuộc sống cũng như tin yêu cuộc đời hơn.

Câu chuyện về nhà tạo mẫu tóc nổi tiếng thế giới Jon English là một minh chứng thuyết phục về sức mạnh của ước mơ. Jon sinh ra và lớn lên từ một khu nhà ổ chuột ở London. Gia đình Jon nghèo đến mức cha cậu phải luôn cắt tóc cho các anh em cậu. Được cắt tóc ở tiệm là ước mơ của Jon suốt thời niên thiếu. Thế rồi vào một buổi chiều nọ, Jon vụt chạy ra khỏi nhà khi cha đang cắt tóc cho cậu. Cuối cùng, cha đã phải đưa Jon một ít tiền và bảo cậu đi cắt tóc ở tiệm.

Đó là lần đầu tiên trong đời, Jon được một người thợ “*chuyên nghiệp*” cắt tóc cho và nó

đã thay đổi cuộc đời cậu mãi mãi. Lúc về nhà, cậu cứ nhìn ngắm mãi hình ảnh của mình trong gương. Khoảnh khắc đó đã khiến Jon thay đổi ước mơ của mình: quyết tâm trở thành nhà tạo mẫu tóc chuyên nghiệp. Cậu xin giúp việc cho một tiệm cắt tóc nhỏ, sau đó được học nghề và cuối cùng đã tạo nên tên tuổi lẫy lừng trong làng tạo mẫu tóc thế giới về sau.

Trong khi đó với tôi, ước mơ bắt đầu xuất hiện một cách rõ nét khi tôi nhận thấy mình phải tạo ra bước ngoặt mới cho cuộc đời mình. Suốt nhiều năm nay, tôi làm cho một công ty tổ chức sự kiện, lên chương trình cho các hội nghị, hội thảo... Ngày nào cũng vậy, công việc của tôi bắt đầu từ 8 giờ sáng và kết thúc vào lúc 5 giờ chiều. Nhiều lúc tôi cảm thấy nhàm chán và tự hỏi đâu là điều mình thật sự khao khát. Câu trả lời đến với tôi một cách nhanh chóng: Tôi muốn trở thành nhà văn. Tôi viết ước mơ của mình lên một tờ giấy nhỏ và dán nó trên bàn làm việc.

Thế rồi một ngày, Marci Shimoff, đồng nghiệp và cũng là bạn thân của tôi, đã tình cờ nhìn thấy mảnh giấy đó và ngó ý muốn hợp tác cùng tôi. Sự tình cờ này đã mang chúng tôi đến với nhau để biến ước mơ của cả hai thành hiện thực.

Sau khi lên kế hoạch cụ thể, chúng tôi gọi điện cho Jack Canfield và hỏi liệu ông có thể thực hiện một bộ sách dành cho phụ nữ không. Nhận được sự ủng hộ của Jack, chúng tôi bắt tay vào thực hiện các ý tưởng của mình. Mọi thứ trở nên rõ ràng hơn và 16 tháng sau, cuốn sách *Chicken Soup for the Woman's Soul* đã ra đời trong sự chào đón của nhiều người. Hai tháng liền, nó đã nằm trong danh mục những cuốn sách bán chạy nhất theo bình chọn của thời báo New York với hơn một triệu bản đã bán hết ngay trong lần xuất bản đầu tiên.

Khi ước mơ thật sự bắt nguồn từ khát khao bỏng cháy và bạn sẵn lòng bắt tay vào việc thực hiện nó thì khi đó, điều kỳ diệu chắc chắn sẽ xảy ra. Marci và tôi đã làm việc cật lực cho cuốn sách đầu tiên. Chúng tôi vừa dành thời gian để viết sách, vừa phải làm những công việc cũ để đảm bảo thu nhập. Chúng tôi phải cố gắng sắp xếp thời gian hợp lý để có thể trao đổi công việc với nhau thuận tiện nhất. Dù gặp nhiều khó khăn nhưng cả hai đều hiểu ý nghĩa và giá trị của công việc mình đang làm. Từ những trải nghiệm của bản thân, tôi hiểu được rằng chính những bước đi nhỏ sẽ tạo nên “*số phận*” cho cuộc đời mỗi người.

Hãy theo dõi câu chuyện của Christine Horner, tiến sĩ y khoa, để hiểu thêm về sức mạnh của ước mơ. Hãy lập ra các kế hoạch lớn và vươn tới tầm cao mới bằng chính những nỗ lực không ngừng của mình.

Không bao giờ bỏ cuộc

Ngày 21 tháng 10 năm 1998, khi nghe tin tổng thống Bill Clinton ban hành đạo luật về bệnh ung thư và sức khỏe phụ nữ, tôi đã bật khóc ngon lành. Lúc đó, tôi đã nói với mẹ mình dưới suối vàng rằng: “*Chúng ta đã làm được điều đó rồi, mẹ à!*”.

Để đạo luật này được thông qua, nhóm chúng tôi đã mất năm năm ròng rã đấu tranh không mệt mỏi và vượt qua rất nhiều thử thách. Đạo luật này được thông qua đồng nghĩa với việc những người phụ nữ bị bệnh ung thư vú sẽ được các công ty bảo hiểm thanh toán các khoản viện phí, cả lần phẫu thuật đầu tiên lẫn lần phẫu thuật thẩm mỹ tái tạo ngực tiếp theo. Vào những năm đầu của thập niên 90, hầu hết các công ty bảo hiểm đều không đồng ý chi trả cho lần phẫu thuật thứ hai của bệnh nhân. Giờ đây, với đạo luật mới ban hành này, các bệnh nhân có thể phục hồi lại ngoại hình của mình mà không cần phải lo lắng quá nhiều về vấn đề tiền nong.

Mọi chuyện bắt đầu vào mùa thu năm 1991. Khi đó, tôi chính thức mở phòng phẫu thuật thẩm mỹ ở vùng Cincinnati. Trở thành bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ là ước mơ của tôi từ bé, và với phòng phẫu thuật này, tôi đã biến ước mơ đó thành hiện thực. Tôi tin với tay nghề của mình, tôi hoàn toàn có đủ khả năng để giúp đỡ các bệnh nhân tìm thấy niềm vui trong cuộc sống.

Trong quá trình làm việc của mình, tôi đặc biệt có ấn tượng với nhóm bệnh nhân nữ bị ung thư vú. Mẹ tôi cũng là một thành viên trong nhóm bệnh nhân này.

Vào một ngày đầu tháng 10 năm 1993, một bệnh nhân khoảng 30 tuổi hỏi tôi rằng liệu cô ấy có phẫu thuật thẩm mỹ ngực của mình được không. Tất nhiên là tôi trả lời được. Sau đó, tôi giúp cô ấy thực hiện các giấy tờ liên quan đến cuộc phẫu thuật bằng cách gửi thư yêu cầu được chi trả chi phí phẫu thuật đến hãng bảo hiểm Indiana Medicaid. Thế nhưng, hãng bảo hiểm này từ chối với lý do “*không thể thực hiện được*”. Nghĩ rằng có nhầm lẫn gì đó, tôi lại viết thư một lần nữa, và câu trả lời tôi nhận được cũng không có gì thay đổi. Không những thế, họ còn khuyên tôi không nên nghĩ đến việc “*điên rồ*” này nữa.

Tất nhiên, tôi cảm thấy bị xúc phạm và phản đối lại quyết định này. Tôi biết, việc từ chối này xuất phát từ quyền lợi của chính bản thân họ. Tôi hiểu rằng quá trình phẫu thuật sẽ kéo dài và số tiền chi trả cho nó chắc chắn sẽ không nhỏ. Hơn ai hết, tôi hiểu rõ nỗi đau mà các bệnh nhân của mình đang phải gánh chịu, cả những tổn thương về mặt thể chất lẫn tinh thần. Cuối cùng, tôi quyết định khởi kiện công ty bảo hiểm Indiana Medicaid.

Với chứng cứ thuyết phục cùng những tranh luận sắc sảo của mình, tôi đã thắng trong vụ kiện đó. Nhưng thắng lợi này không mang tính triệt để bởi vì nó chỉ áp dụng cho riêng ca phẫu thuật đó mà thôi. Nếu muốn thực hiện những ca phẫu thuật tương tự, tôi sẽ phải lặp lại hành trình đó cũng như sẽ tốn rất nhiều thời gian, tiền bạc. Điều tồi tệ nhất là lúc này, các hãng bảo hiểm tư nhân bắt đầu liên minh với nhau để chống lại những vụ kiện cáo của

tôi. Lý do họ đưa ra là những cuộc phẫu thuật như thế này không giúp ích gì cho bệnh nhân cũng như việc tái tạo các bộ phận cơ thể vốn dĩ chẳng còn chức năng là điều không cần thiết!

Khi đọc được quan điểm nhẫn tâm đó, tôi đã thề rằng từ nay, bất cứ người phụ nữ nào muốn được phẫu thuật thẩm mỹ ngực sau khi điều trị bệnh ung thư vú cũng sẽ được công ty bảo hiểm chi trả.

Tôi lên kế hoạch cho một dự định táo bạo để đòi quyền lợi cho các bệnh nhân của mình nói riêng và tất cả bệnh nhân ung thư vú nói chung. Dù không chắc cuộc đấu tranh của mình sẽ ra sao nhưng tôi tin rằng, một khi làm theo sự mách bảo của lương tâm thì nhất định mình sẽ đạt được mục tiêu.

Đó thật sự là một cuộc đấu tranh gian khó và mạo hiểm. Nhưng điều đáng kinh ngạc là trong suốt quá trình đấu tranh, tôi luôn nhận được rất nhiều sự hỗ trợ cần thiết và hữu ích. Những sự giúp đỡ này đôi khi đến rất tình cờ, nằm ngoài sự mong đợi của tôi. Chẳng hạn, tôi hiểu rằng để kiến nghị của mình được thông qua thì nhất định nó phải nhận được sự bảo trợ của thượng nghị sĩ Ted Kennedy. Một tuần sau, tại một hội nghị y học cấp bang, tôi gặp một bác sĩ phẫu thuật đến từ Boston. Ông đã nói với tôi rằng: *“Tôi đang chuẩn bị phẫu thuật cho thượng nghị sĩ Ted Kennedy vào tuần tới. Bà có muốn tôi hỏi giúp về việc nhờ ông ta đứng ra bảo lãnh cho kiến nghị của bà không?”*.

Nhưng đúng lúc đó, dự án chăm sóc sức khỏe quốc gia của Tổng thống Bill Clinton bị thất bại. Nó khiến cho việc đấu tranh của tôi gặp rất nhiều khó khăn, có lúc tưởng chừng không thể vượt qua. Trước tình thế đó, tôi quyết định tham gia vào những cuộc phẫu thuật thẩm mỹ do các tổ chức từ thiện tài trợ. Sự nhiệt tình của tôi đã được đền đáp và nhiều bang đã thông qua đạo luật này. Nhưng đó không phải là thắng lợi cuối cùng. Nếu không được quốc hội thông qua thì thành công ở các tiểu bang như thế này cũng chẳng có ý nghĩa gì cả!

Tuy nhiên, cũng trong thời gian đó, một đạo luật khác về chăm sóc sức khỏe cộng đồng được thông qua. Nó đã tạo tiền đề cũng như củng cố niềm tin để tôi đấu tranh đến cùng.

Đang lúc tôi tràn đầy hy vọng như vậy thì một bi kịch xảy đến với tôi. Mẹ tôi đã qua đời sau 15 năm chiến đấu với căn bệnh ung thư. Khát vọng cuối cùng của mẹ đã tiếp thêm sức mạnh cho tôi. Tôi bắt đầu triển khai một dự án mới có tên là *“Dự án hỗ trợ giải phẫu thẩm mỹ”*. Dự án này là cách để tôi tưởng nhớ người mẹ quá cố của mình.

Dần dần, những nhận thức chính trị của tôi trở nên sâu sắc hơn. Tôi hiểu rằng đã đến lúc mình phải đạt được thắng lợi cuối cùng. Nhưng để làm được điều này, tôi cần phải gặp được Tổng thống Bill Clinton. Bằng những mối quan hệ của mình, tôi được một thành viên trong Ủy ban Thương mại Liên bang giúp đỡ để đến Washington gặp Tổng thống.

Trước khi cuộc gặp gỡ diễn ra, tôi dự liệu những khó khăn mà mình có thể phải đối mặt. Thế nhưng, trái với dự đoán của tôi, buổi chuyện trò với Tổng thống đã diễn ra hết sức cởi mở. Cuối buổi, Tổng thống đã hỏi: *“Bà nghĩ sao nếu tôi đề nghị bà làm việc trong cơ quan*

lập pháp chuyên về chăm sóc sức khỏe cộng đồng?”.

Ba ngày sau, tôi lại được mời đến gặp Tổng thống ở Cincinnati. Tôi trình bày với Ngài về ý nguyện của mình và nhận được lời hứa giúp đỡ của Ngài. Từ đây, cánh cửa thuận lợi bắt đầu mở ra; bản dự thảo được gửi đến Quốc hội vào năm 1997. Dù phải mất thêm gần hai năm chờ đợi nữa nhưng cuối cùng, mọi chuyện cũng đã kết thúc tốt đẹp.

Tôi chia sẻ khoảnh khắc tuyệt vời này với mẹ và tin rằng, ở nơi tuổi vàng, mẹ cũng đang rất hạnh phúc. Nhưng không dừng lại ở đây, tôi biết những thử thách lớn vẫn đang chờ mình phía trước: Bệnh ung thư ngày càng trở nên phổ biến. Làm thế nào để ngăn ngừa hoặc sớm phát hiện được nó? Tôi quyết định cắt giảm một phần thời gian thực hiện các cuộc phẫu thuật để tham gia giảng dạy và tuyên truyền về các tác nhân gây bệnh, cũng như cách để có một cuộc sống khỏe mạnh.

Và sau tất cả những gì trải qua, tôi hiểu được rằng, khi chúng ta thật sự muốn đóng góp sức mình cho cuộc sống thì không gì có thể ngăn cản được ta. Khi đó, hãy tin rằng cả thế giới này sẽ ủng hộ bạn. Và tất cả những gì chúng ta cần làm là lắng nghe thông điệp từ chính trái tim mình.

HÃY ĐỂ MỌI CHUYỆN XẢY ĐẾN TỰ NHIÊN

“Tôi chưa bao giờ nghĩ mình phải làm điều đó như một công việc.”

- Christian Louboutin

Bắt đầu từ năm lên bảy, tôi đã xác định được nghề nghiệp tương lai của mình: trở thành một nhà diễn thuyết chuyên nghiệp. Mỗi buổi chiều, tôi thường tập trung bọn trẻ con trong xóm lại, xếp thành những hàng dài rồi *“diễn thuyết”* cho chúng nghe.

Thế rồi vào năm lớp tám, tôi được biết đài truyền hình địa phương có một câu lạc bộ mang tên là *4 - H*. Câu lạc bộ này đang tổ chức một cuộc thi thuyết trình về đề tài chăm sóc thú nuôi. Yêu cầu của cuộc thi là mỗi thí sinh phải chuẩn bị một bài viết ngắn gọn, súc tích, sau đó trình bày trước ban giám khảo trong vòng bốn phút. *“Ồ! Cuộc thi này có vẻ thú vị đây!”*, tôi nghĩ thầm. Tôi quyết định tham gia cuộc thi và đạt được thắng lợi ngay trong lần đầu tiên đó. Năm sau, tôi tham gia thêm một cuộc thi tương tự ở cấp bang và một lần nữa lại gặt hái thành công. Có thể nói, đối với tôi, việc thuyết trình trước đám đông là một điều hết sức tự nhiên – giống như việc con người ta hít thở vậy.

Thế nhưng, điều đáng tiếc là tôi đã không nhận ra đâu là thời điểm mình nên sống với niềm say mê. Chính vì thế, tôi đã đánh mất nó. Ca sĩ Deva Premal từng nói: *“Những món quà của cuộc sống thường ở ngay trước mắt ta. Và đó là lý do tại sao ta bỏ lỡ nó”*. Deva sinh ra và lớn lên trong một gia đình có truyền thống âm nhạc ở Đức. Ngay khi còn nhỏ, cô đã được học đàn vĩ cầm cổ điển và dương cầm. Thế nhưng, Deva cho biết, chưa bao giờ cô tìm thấy niềm vui trong âm nhạc cho đến khi phát hiện ra thể loại cùng phong cách âm nhạc mà mình thật sự yêu thích. Deva cho rằng, điều mà mỗi chúng ta nên làm là phải hiểu được giá trị của những thành công đến từ sự nỗ lực không mệt mỏi của mình. Rất nhiều người đã đánh mất niềm đam mê của mình chỉ vì không ý thức được điều này.

Trường hợp của tôi là một minh chứng. Như tôi đã nói, trước khi đến với nghề diễn thuyết và viết lách hiện tại, tôi đã mất mười năm dài làm kế toán cho một công ty tổ chức sự kiện. Dĩ nhiên, lĩnh vực kế toán cũng có một vài khía cạnh mà tôi yêu thích, chẳng hạn như tính chính xác, sự cân bằng, ăn khớp giữa các con số... Thế nhưng, vào một buổi sáng nọ, tôi thức giấc trong tâm trạng chán chường và tự hỏi: *“Mình đang làm công việc gì vậy?”*. Tôi cảm thấy nhàm chán với công việc kế toán hằng ngày của mình. Cuộc sống của tôi thiếu vắng ngọn lửa nhiệt tình lẫn cảm xúc. Và tôi biết rằng, điều mình nên làm lúc này là phải vượt lên chính mình, tạo ra bước ngoặt mới trong đời mình.

Tôi nhớ về ước mơ thuở bé của mình. Tôi nhớ lại những cuộc thi hùng biện trên đài truyền hình. Tôi nhớ lại khoảnh khắc mình đọc diễn văn tốt nghiệp đại học. Tôi quyết định phải quay lại lĩnh vực truyền thông, và mục tiêu xa hơn là lập một công ty truyền thông của riêng mình. Quyết định này thật sự đã mang đến cho tôi những cảm xúc hết sức mới mẻ, và cho đến nay, tôi vẫn cảm thấy rất hạnh phúc với nghề diễn thuyết chuyên nghiệp này.

Có thể nói, tôi là một trong số ít những người may mắn trong công việc nói riêng và cuộc sống nói chung. Theo một cuộc nghiên cứu, có đến 80% người Mỹ không thật sự yêu thích công việc hằng ngày của họ. Họ làm việc đơn thuần chỉ để kiếm sống. Nếu bạn cũng như tôi, cũng may mắn có được niềm đam mê trong công việc, thì hãy cố gắng tận dụng và phát huy nó. Hãy nắm bắt những cơ hội mà cuộc sống mang đến cho bạn và sống có trách nhiệm với chính ước mơ của mình. Hãy sử dụng thời gian hợp lý và đem lại niềm vui, hạnh phúc cho người khác bằng cách quan tâm đến cuộc sống của họ.

Rất nhiều người trong chúng ta không nhận ra sự khác biệt và độc đáo của bản thân mình. Họ chạy theo số đông mà quên rằng mỗi người là một phiên bản hoàn toàn khác lạ và không bao giờ trùng lặp. Deva từng nói: *“Tôi chưa bao giờ thấy con chim nào cố gắng bay đẹp hơn hoặc hát hay hơn những gì mà chúng bẩm sinh có được!”*.

Quả thật, chỉ có loài người chúng ta mới cố tìm cách sống khác đi so với những gì mình có. Câu chuyện của Vicky Edmonds dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về vấn đề này.

Những hạt giống tâm hồn

Tôi sinh ra trong một gia đình rất nghèo. Cha tôi là một người cộc cằn, nát rượu và thường xuyên ngược đãi mẹ con tôi. Ký ức tuổi thơ của tôi chỉ có đòn roi của cha và sự cam chịu của mẹ. Sau một trận đòn của cha, tôi đã thuyết phục mẹ trốn đi. Trước sự nài nỉ của tôi, mẹ đã đồng ý. Chúng tôi đến sống ở một thành phố khác và bắt đầu cuộc sống mới của mình từ đây.

Thế rồi vào một ngày cuối năm 1988, nhận thức của tôi bỗng nhiên thay đổi sau khi nghe tin về vụ sóng thần ở Jamaica. Tôi muốn làm một điều gì đó để giúp đỡ những trẻ em may mắn sống sót sau trận sóng thần khủng khiếp ấy. Tôi đăng ký tham gia vào chương trình tình nguyện của một tổ chức phi chính phủ và lên đường đến đó. Cho đến bây giờ, tôi vẫn nhớ cảm giác của mình khi lần đầu tiên mang thức ăn và quần áo đến cho các em. Việc làm này giúp tôi nhận thức rõ hơn cảm giác của mình, đồng thời trở nên mạnh mẽ và can đảm hơn.

Sau khi trở về từ Jamaica, tôi quyết định tập hợp những bài thơ mình đã viết trước đó thành một tập và đem xuất bản. Đó là những bài thơ tôi đã viết khi mới 11 tuổi và đang cố gắng vượt qua những bão tố trong gia đình. Khi đó, bố mẹ tôi không cho phép chị em tôi bày tỏ suy nghĩ và tình cảm của mình. Chúng tôi không được phép trò chuyện tâm tình với nhau ở nhà và vì thế, những trang giấy trở thành nơi tôi chia sẻ tất cả những cảm nghĩ của mình.

Vào thời điểm này, tôi đã viết trên 8.000 bài thơ. Thế nhưng, tôi chưa bao giờ chia sẻ nó với ai, thậm chí ngay cả chồng mình. Tập thơ đầu tiên của tôi mang tên *Inside Voices* (*Những tiếng vọng bên trong*) đã thay tôi bày tỏ tất cả những suy nghĩ, cảm xúc dồn nén bấy lâu. Tôi biết có thể nó sẽ phá vỡ sự bình yên và thay đổi cách sống của cả gia đình tôi trong tương lai.

Dù có đôi chút lo lắng về vấn đề độc giả nhưng tôi biết, nỗi lo sợ sâu xa nhất của mình chính là phản ứng của các thành viên trong gia đình. Và thực tế là một vài người đã hết sức tức giận khi đọc được tập thơ của tôi. Sau khi một chương trình truyền hình lấy ý tưởng từ một bài thơ của tôi được phát sóng, người cô của tôi đã gọi điện mắng nhiếc mẹ tôi và cho rằng, tôi đã nói sai sự thật về gia đình mình. Điều này cũng không có gì khó hiểu bởi không ai trong họ hàng của tôi biết được những chuyện đã xảy ra trong gia đình tôi trước kia. Để bênh vực tôi, mẹ đã phải nói ra tất cả những sự thật mà bà đã cố tình chôn dấu bấy lâu cho cô tôi nghe.

Tôi nhận ra rằng, nếu cứ tiếp tục giữ yên lặng thì những điều bị giữ kín ấy có thể sẽ giết chết tâm hồn và cảm xúc của mình. Một năm sau, tôi xuất bản tập thơ thứ hai với nhan đề *Use to the dark* (*Quen với bóng tối*). Tập thơ viết về những vết thương lòng cùng nỗi cô độc của tôi. Sau đó, tôi gửi một vài cuốn đến cuộc vận động quyên góp sách cho tù nhân. Thế

rồi vài tuần sau đó, một người phụ nữ đã gọi điện cho tôi. Bà giới thiệu bà đang làm việc tại nhà tù thanh thiếu niên ở địa phương. Công việc của bà là cố gắng giúp các em lấy lại sự cân bằng tâm lý. Dù đã rất cố gắng nhưng tất cả những gì bà nhận được chỉ là “*thái độ bất hợp tác*” của các em. Sau đó, bà ta đã đọc cho các em nghe những bài thơ của tôi.

– Cô biết không? – Bà kể. – Các em đã ngồi yên lắng nghe tôi đọc thơ. Rồi một vài em đã bật khóc. Những điều cô viết trong thơ cũng chính là những suy nghĩ và cảm xúc của các em.

Bà nhờ tôi đến nói chuyện trực tiếp với các em và tôi đã đồng ý. Tôi viết lại những bài thơ này cho phù hợp hơn với đối tượng độc giả mới của mình. Trong vòng 12 tuần, tôi đã viết xong tập thơ thứ ba với nhan đề *Confinement: The Things We keep locked Up Inside* (*Sự giam cầm: Những thứ chúng ta chôn chặt trong lòng*). Tất cả những bài thơ trong tập này xoay quanh một đề tài: Hãy chia sẻ những bí mật riêng tư của mình để có thể có được một cuộc sống tốt đẹp.

Tôi mang tập sách này đến trung tâm trị liệu cho những thiếu niên nghiện ma túy hoặc có những hành vi lệch chuẩn. Trong vòng 13 tuần lễ, tôi đã làm việc với hàng ngàn người, từ người lớn cho đến thanh thiếu niên, từ những người phụ nữ bị bạo hành trong gia đình cho đến các em nhỏ trộm cắp...

Trong quá trình tiếp xúc, họ đã mang đến cho tôi nhiều kinh nghiệm thú vị và đầy kinh ngạc. Một lần, tôi làm việc với một nhóm trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt tại một trung tâm giáo dục cộng đồng. Đa số các em đều xuất thân từ những con phố nghèo và đã từng phạm tội. Mỗi tuần, chúng tôi gặp nhau bốn tiếng đồng hồ, từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều thứ bảy để nhận thức ăn và sinh hoạt tập thể. Trước khi qua cửa, các em đều phải giao nộp tất cả những thứ có thể là hung khí. Dù biết sẽ không được nhận lại nhưng các em đều rất vui vẻ giao nộp. Sau khi thực hiện chương trình này, tỉ lệ thanh thiếu niên phạm tội tại địa phương đã giảm 53% - một con số đáng kể. Tôi cũng đưa những hoạt động của mình vào các trường khác trong bang. Tôi tập hợp những bài viết của các em lại và xuất bản thành một cuốn sách với nhan đề *Lost Between the Cracks*.

Sau này, tôi phát hiện ra rằng, không chỉ trẻ em đường phố mới mang trong lòng những tâm sự u uất. Tại trường học của con trai tôi, một nhóm học sinh lớp tám đã gửi đến tôi những bài thơ viết về tâm sự của các cháu. Tâm sự của những học sinh trung học này đã mang đến cho tôi nhiều bài học quý giá. Tôi hiểu rằng nếu người lớn chúng ta thật sự quan tâm đến suy nghĩ và cảm xúc của các em thì tự bản thân các em sẽ hình thành và biết nuôi dưỡng những hạt giống tốt đẹp trong tâm hồn mình.

Và tôi đã làm được điều đó với các cậu con trai của mình. Lucas, cậu con trai lớn rất khỏe mạnh, sống bao dung và đầy tự tin. Lucas tham gia ban nhạc ở trường, sáng tác những ca khúc vui tươi và được nhiều người yêu mến. Trong khi đó, cậu con trai thứ hai, Ean, thì thường không đủ kiên nhẫn trong việc viết lách, nhưng khi đã bắt tay vào làm việc gì đó thì cháu đều nỗ lực hết mình để đạt được kết quả cao nhất.

Đối với tôi, cuộc sống thật sự chỉ bắt đầu từ khi tôi biết hình thành cho mình suy nghĩ “*Tôi ước gì mỗi người đều có thể làm một điều gì đó*”, và khi tôi trả lời được câu hỏi “*Tôi có thể làm gì?*”. Tôi đã tìm thấy sứ mệnh của mình khi tham gia hoạt động tình nguyện cứu trợ cho hàng trăm trẻ em kém may mắn ở Jamaica. Giờ đây, dù không còn đủ thời gian để thực hiện tất cả những dự định của mình nhưng tôi vẫn thường xuyên nói với những người mà tôi có dịp tiếp xúc: “*Bạn không cần chứng minh cho tôi thấy bạn là đồ bỏ đi!*”.

Tất cả chúng ta đều mang trong mình những thứ thực phẩm và dược phẩm vô giá dành cho những ai đang trong cơn tuyệt vọng. Mỗi lần nhìn thấy một ai đó, tôi luôn tự hỏi: “*Loại dược phẩm nào đang tiềm ẩn nơi họ? Và loại thực phẩm nào họ đang muốn được chia sẻ với tất cả chúng ta?*”. Tôi tin những điều này có thể làm thay đổi cả cuộc đời của một ai đó. Và nếu điều này xảy ra thì với tôi, nó cũng tự nhiên như hơi thở.

HÃY ĐỌC NHỮNG TẮM BIỂN CHỈ ĐƯỜNG

“Bên trong con người luôn tồn tại một chân lý. Vì thế, nếu quan tâm đến cảm xúc của mình, bạn sẽ không cần phải vất vả tìm hướng đi. Hướng đi sẽ tự động đến với bạn.”

- Phil Jacksons

Cách đây không lâu, tôi có một buổi nói chuyện thú vị với cậu con trai 20 tuổi của mình về chuyện hẹn hò và yêu đương. Con tôi nói:

- Mẹ ạ! Con đang chờ đợi một cô gái có thể đem lại cho con cảm xúc yêu thương thật sự.

Tôi nhìn thẳng bé, lòng không khỏi ngạc nhiên. Tôi tự hỏi chuyện gì sẽ xảy ra nếu mọi khía cạnh của cuộc sống – các mối quan hệ, công việc, luyện tập, ăn uống – con người đều dựa trên nền tảng *cảm xúc*?

Bạn có biết điều gì có khả năng đem lại cảm xúc cho con người lớn nhất, và cách xác định những cảm xúc đó? Ở đây, tôi mang đến cho các bạn một phương pháp khá mới mẻ, đó là hãy đọc *“những tắm biển chỉ đường của cảm xúc”*. Đây là một trong những cách thức tuyệt vời có thể giúp bạn nhận ra mình thuộc về nơi nào. Nó đặc biệt tỏ ra hữu ích khi bạn không thể nhớ được những kỷ ức tuổi thơ của mình.

“Những tắm biển chỉ đường” vốn là phản ứng của bạn đối với những người xung quanh hay trước các vấn đề xảy ra trong cuộc sống. Chúng phản ánh suy nghĩ, tính cách hoặc những mối bận tâm của bạn.

Giả sử bạn có một thần tượng và rất ngưỡng mộ người đó. Nhưng đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao mình lại ngưỡng mộ họ như vậy chưa? Có phải họ đã truyền cho bạn lòng dũng cảm? Hay tài năng và sự thành công của họ khiến bạn nể phục? Bạn có muốn mình trở thành một người như thế không?

Nếu cùng lúc bạn nhận được năm tờ quảng cáo về những cuộc hội thảo có liên quan đến nhiều lĩnh vực khác nhau thì bạn sẽ tham dự buổi hội thảo nào? Tại sao bạn lại quyết định như vậy? Có phải vì cuộc hội thảo đó liên quan đến nghề nghiệp yêu thích của bạn lâu nay? Nếu câu trả lời của bạn là đúng thì đây chính là bước đi đầu tiên cho con đường nghề nghiệp mới mẻ của bạn sau này.

Trong câu chuyện dưới đây, Janet Bray Attwood sẽ mang đến cho chúng ta những hiểu biết sâu sắc về giá trị của cảm xúc. Hiện nay, công việc của cô là giúp người khác tìm thấy cảm xúc chân thật của họ, bằng cách hướng họ quan tâm đến *“những tắm biển chỉ đường”* của chính mình. Trước khi đến với câu chuyện của Janet, tôi sẽ giới thiệu cùng các bạn một vài nét về cuộc đời cô.

Khi còn nhỏ, Janet sống trong tình yêu thương bao la của mẹ. Nhưng khi Janet lên bảy

thì mẹ cô lâm vào cảnh nghiện rượu. Cô bé cảm thấy bơ vơ trong chính ngôi nhà của mình.

Vào tuổi thiếu niên, Janet nghiện ma túy. Mười bảy tuổi, cô bị lạm dụng tình dục. Thế nhưng, Janet không bao giờ có thái độ buông xuôi trước cuộc sống. Sở dĩ cô làm được như vậy là vì cô luôn chú tâm tới “*những tấm biển chỉ đường của cảm xúc*”.

Janet thường ví rằng, cảm xúc giống như những “*chiếc lông ngỗng*” dẫn chúng ta đến với số phận và cuối cùng, mang chúng ta trở về nhà. Chuyện của cô miêu tả cách thức để khám phá ra được cảm xúc thật của mình và làm thế nào để cảm xúc ấy mang lại cho cô một cuộc sống trọn vẹn.

Ngon đèn vẫn sáng

Năm lên tám, tôi thường nằm trên giường đợi mọi người trong nhà đi ngủ hết. Một mình trong căn phòng tối, tôi bắt đầu thoát khỏi thế giới thực bên ngoài và đi vào thế giới hình ảnh của riêng mình. Dưới ánh đèn nơi góc phố, tôi hình dung ra mình trong vai trò một diễn viên nổi tiếng, xinh đẹp và có hàng ngàn người hâm mộ.

Trở thành diễn viên tài năng là ước mơ lớn nhất của tôi suốt thời niên thiếu. Lúc đó, tôi rất mong được tham gia vào đội kịch ở trường nhưng bố mẹ lại không cho phép. Đến khi họ đồng ý thì tôi đã không còn muốn điều đó nữa.

– Con đã quá lớn để có thể trở thành diễn viên rồi, bố mẹ ạ! – Tôi nói. Quả thật, tôi đã quá lớn so với độ tuổi của một diễn viên tiềm năng.

Khi trưởng thành, tôi tìm kiếm một việc làm ổn định để có thể tự chăm lo cho mình. Tôi đã đọc các mục rao vặt trên báo với những câu hỏi như: *“Công việc này có nặng nhọc không?”*, *“Mình sẽ được trả bao nhiêu tiền?”*. Năm 1981, tôi bắt đầu công việc ở một công ty bảo trì kỹ thuật ở San Jose, California. Ở đây, chúng tôi làm việc theo yêu cầu của khách hàng qua điện thoại. Trong khi các đồng nghiệp của tôi luôn bận bịu trao đổi với các khách hàng thì điện thoại của tôi lại chẳng mấy khi reo. Mỗi lần nhìn lên bảng chấm công, tôi đều cảm thấy chán nản và thất vọng, về công việc và về chính bản thân mình.

Đa số các đồng nghiệp trong công ty đều là bạn của tôi. Đó là một thuận lợi nhưng cũng là thử thách đối với tôi. Trong khi đa số họ là những người có tư duy kỹ thuật và thích hợp với nghề kỹ sư thì tôi lại có năng khiếu nói chuyện hoặc tham gia vào hoạt động trong lĩnh vực nghệ thuật. Và tôi biết mình không thật sự thích hợp ở vai trò một công nhân kỹ thuật.

Một ngày nọ, tôi biết đến một khóa học mang tên *“Bí quyết để thành công”* và quyết định đăng ký tham dự. Phụ trách khóa học là một cô giáo trẻ, tên là Debra. Tôi rất ấn tượng với cách thức giảng dạy của cô và vô cùng thích thú trước những kiến thức mới mẻ mà mình tiếp thu được, về tầm quan trọng của việc *“tìm kiếm cảm xúc”*, về cách thức *“quản lý thời gian”* hay cách đề ra *“mục tiêu cho công việc”*. Nhưng cuộc sống của cô mới thật sự khiến tôi cảm phục.

Debra luôn sống thật với cảm xúc của mình. Con người cô toát lên vẻ tự tin và hạnh phúc rạng ngời. Tôi hiểu, sở dĩ Debra có được tâm thế đó là vì cô thường xuyên giúp đỡ người khác bằng cả sự hiểu biết sâu sắc lẫn hơi ấm của tình yêu thương. Debra đi rất nhiều nơi trên thế giới, làm những việc cô yêu thích bằng tất cả nhiệt huyết của mình.

Debra dạy chúng tôi rằng, khi không có được điều mình mong muốn như những người xung quanh, hãy vượt lên lòng ganh tị bằng cách tự nhủ: *“Hãy làm điều đó vì mình!”*. Tôi thực hiện theo lời khuyên này và cố gắng làm chủ bản thân trước những điều không hay của cuộc sống.

Kết thúc khóa học, Debra nhờ tôi chở ra sân bay. Lúc ngồi chờ ở sân bay, cô hỏi tôi:

– Ước mơ của bạn là gì vậy, Janet?

Tôi đáp:

– Tôi rất vui khi cô hỏi tôi câu này, Debra ạ. Ước mơ của tôi là trở thành nhà diễn thuyết thành công nhất thế giới. Vì thế, hoặc bây giờ cô nhận tôi làm trợ lý, hoặc tôi sẽ chiếm vị trí của cô trong tương lai.

Vừa lúc đó, nhà ga thông báo chuyến bay của Debra chuẩn bị cất cánh. Debra ôm tôi chào tạm biệt rồi bước nhanh vào bên trong. *“Có thể đây là lần cuối cùng mình gặp cô ấy!”*, tôi nghĩ thầm và một ý tưởng lóe lên trong đầu, *“Làm cách nào mình có thể thuyết phục Debra nhận mình nhỉ?”*.

Tôi đặt ra cho mình một kế hoạch cụ thể. Tôi biết trong vài tháng tới, Debra sẽ giảng dạy ở New York, Boston và thủ đô Washington. Bằng mọi giá, tôi phải có mặt ở tất cả các thành phố này và ngồi ở hàng ghế đầu tiên để nghe Debra giảng. Chắc chắn khi trông thấy tôi, Debra sẽ biết rằng đề nghị của tôi thật sự rất nghiêm túc. Điều duy nhất khiến tôi lo nghĩ lúc này là chi phí cho những chuyến đi.

Tối hôm đó, tôi tìm đến một người bạn cũ của mình. Chúng tôi ngồi với nhau suốt buổi tối hôm đó. Tôi thành thật kể cho cô ấy nghe về mục đích sống cùng những kế hoạch sắp tới của mình, dù thật sự mà nói, tôi vẫn chưa hình dung mình sẽ bắt đầu như thế nào.

Sáng hôm sau, cô bạn mang đến cho tôi một hộp quà. Cô nhìn tôi mỉm cười: *“Chúc mừng Giáng sinh!”*. Tôi tròn mắt ngạc nhiên khi nhìn thấy món quà mà cô ấy tặng mình. Gần như toàn bộ chi phí cho các chuyến đi sắp tới của tôi đã được cô ấy chuẩn bị sẵn. Tôi cảm động đến mức không thốt nên lời. Cuối cùng, tôi cảm ơn cô và hứa sẽ sớm hoàn lại số tiền này.

Tôi tham gia đầy đủ các khóa học của Debra. Vào buổi học cuối cùng ở Washington, cô đến bên tôi và nói:

– Có vẻ như tôi không thể không nhận cô làm trợ lý rồi. Thôi được, cô có thể bắt đầu làm việc chỗ tôi từ ngày mai.

Đó là cách tôi thực hiện ước mơ của mình. Nhưng kỳ diệu với tôi hơn cả lại chính là điều tôi chiêm nghiệm được sau nhiều lần ngồi ở lớp học của Debra. Tôi biết một điều gì đó quan trọng hơn sẽ xảy ra trong tương lai.

Cùng với Debra, tôi bắt đầu đi khắp thế giới để giúp mọi người khám phá ra cảm xúc của họ bằng chính lòng nhiệt huyết của mình. Thỉnh thoảng, tôi viết một vài bài nhạc để tặng cho người thân, bạn bè. Thay vì trở thành diễn viên, tôi đã làm được một điều lớn lao hơn, đó là đứng trước hàng ngàn người để giúp họ khám phá ra cảm xúc thật của họ.

Tôi quyết định gắn bó lâu dài với các trung tâm giáo dục cộng đồng và những cô nhi viện vì biết đây là những nơi cần đến sự đóng góp của mình nhiều nhất. Mỗi lần nhìn thấy nụ cười và ánh mắt háo hức của các em, niềm hạnh phúc vô biên lại trào dâng trong lòng tôi. Tôi biết mình đã đi theo “*những tấm biển chỉ đường của cảm xúc*”. Và tôi đã đi đúng hướng.

THOÁT KHỎI NHỮNG MỤC TIÊU

“Những thành quả mà bạn gặt hái được không phải là một nửa niềm vui – nó là tất cả niềm vui.”

- Robert Townsend

Đã bao giờ bạn để ý rằng, dù cố gắng đến thế nào chăng nữa, chúng ta cũng không thể hoàn toàn làm chủ được cuộc sống của mình? Chúng ta không được quyền lựa chọn hoàn cảnh xuất thân, không được lựa chọn nơi mình sẽ sinh ra. Nhưng điều quan trọng nhất là hiện tại, bạn có hạnh phúc với công việc và cuộc sống của mình không?

Đã bao giờ bạn cảm thấy thất vọng khi những nỗ lực của mình không mang về kết quả như mong đợi? Bạn có thể đề ra kế hoạch, mục tiêu cho cuộc sống của mình và thậm chí là vạch ra những bước đi cụ thể để đạt được chúng, nhưng chắc chắn một điều, bạn không bao giờ biết chính xác chúng sẽ diễn ra cụ thể như thế nào.

Thế nhưng, bất chấp những điều không như mong muốn này, đa số chúng ta vẫn đề ra những mục tiêu cụ thể và cố gắng hết mình để đạt được chúng. Tôi đã lập ra cho mình nhiều mục tiêu, cả ngắn hạn lẫn dài hạn và thường đọc to chúng mỗi ngày hai lần, với quyết tâm cao độ.

Một số mục tiêu của tôi đã trở thành hiện thực nhưng một số khác thì không. Có những mục tiêu tôi đạt được rất nhanh nhưng cũng có nhiều việc tôi phải tốn rất nhiều thời gian. Cũng có một vài mục tiêu tôi không đạt được, dù đã nỗ lực hết mình.

Vậy, chúng ta có thể nói gì về việc đề ra những mục tiêu trong cuộc sống? Chắc chắn việc sống có mục tiêu không bao giờ là sai trái cả. Nhưng điều quan trọng là các mục tiêu ấy cần phải được điều chỉnh kịp thời để phù hợp với diễn biến của tình hình thực tế. Khả năng điều chỉnh mục tiêu cũng quan trọng không kém việc nỗ lực để đạt được mục tiêu. Chẳng hạn, khi cuốn sách cuối cùng của tôi được phát hành, ngay lập tức, tôi biết mình cần phải tiến hành việc quảng bá cho nó. Và tôi đã áp dụng lại những chiến dịch đã dùng để quảng bá cho loạt sách *Chicken Soup for the Soul* nhiều năm trước đây. Nhưng sau 5 tháng vất vả đi khắp nơi, kể cả việc xuất hiện trên đài truyền hình, tôi đã thấy rõ quyết định sai lầm này của mình. Tôi đã thất bại. Thị trường văn hóa đọc đã có rất nhiều thay đổi. Mỗi ngày, cả nước Mỹ có trên 600 đầu sách được xuất bản, và việc cạnh tranh trong ngành sách đã trở nên rất khắc nghiệt.

Phương pháp tiếp theo mà tôi quyết định áp dụng để quảng bá cho cuốn sách của mình là thiết kế một website cho nó. Tôi cho rằng đây là đòi hỏi không thể thiếu đối với ngành xuất bản trong thời đại ngày nay. Tôi đã dồn thời gian và công sức cho việc này nhưng rồi cuối cùng vẫn không đạt được điều mình muốn.

Thế rồi một ngày nọ, tôi thức dậy và tự hỏi sẽ ra sao nếu mình không theo đuổi mục tiêu này nữa. Ý tưởng này đã giải thoát tôi khỏi cảm giác nặng nề. Lâu nay, mục tiêu quảng bá cho cuốn sách đã khiến tôi không thể nghĩ đến các mục tiêu khác trong cuộc sống của mình. Tôi thật sự cảm thấy thoải mái khi từ bỏ nó.

Trải nghiệm này đã nhắc tôi nhớ đến câu nói của Arielle Ford, một cựu giám đốc nhà xuất bản: *“Tôi không thể bỏ 5 năm để lập ra một kế hoạch dùng cả đời mình được. Bởi vì nó quá lớn so với những gì tôi có thể hình dung”*.

Rồi một ngày, tôi đọc được bài viết của Stephen Shapiro trong một cuốn sách. Bài viết đó đã thay đổi cuộc đời tôi và giúp tôi tiếp tục định hình cuộc sống của mình mỗi ngày. Hãy đọc câu chuyện của ông dưới đây để hiểu hơn về việc thoát khỏi những mục tiêu cũng như những chuyện xảy ra sau đó.

Lời thú tội của kẻ tham công tiếc việc

Mọi chuyện bắt đầu từ tháng Sáu năm 1986 ở Ithaca, New York, khi tôi vừa tốt nghiệp đại học Cornell với tấm bằng kỹ sư công nghiệp. Sau nhiều lần phân vân, cuối cùng, tôi quyết định đầu quân cho một công ty tư vấn hàng đầu thế giới với một công việc thú vị cùng mức lương hấp dẫn. Tại đó, tôi đã gặp một người phụ nữ rất tuyệt vời, Beth Anne. Chúng tôi yêu nhau trong một thời gian ngắn và quyết định đi đến hôn nhân. Đó thật sự là quãng thời gian đặc biệt đối với tôi khi có được một cuộc sống đáng mơ ước: công việc ổn định, hôn nhân hạnh phúc. Nhưng rồi, chính những mục tiêu mà tôi đề ra trong công việc nói riêng và cuộc sống nói chung đã khiến tôi mất đi tất cả.

Dự án đầu tiên của tôi ở thành phố New York là phát triển một hệ thống máy tính sử dụng công nghệ mới mà chưa qua thử nghiệm. Dự án này đòi hỏi phải đầu tư thật nhiều thời gian và tâm sức. Những chuyến công tác dài ngày và liên tục khiến tôi thật sự mệt mỏi. Hầu như ngày nào, tôi cũng phải làm việc từ 9 giờ sáng cho đến tận 2 giờ sáng ngày hôm sau. Trước tình hình đó, tôi quyết định nghỉ lại luôn ở công ty. Tôi lao vào công việc, giải quyết tất cả những vấn đề phức tạp ở công ty. Thành công trong công việc trở thành mục tiêu số một của tôi lúc bấy giờ.

Thời gian tôi dành cho Anne ngày càng ít đi. Chúng tôi chỉ gặp nhau vào mỗi cuối tuần. Điều tệ hại là mỗi khi gặp cô ấy, tôi lại luôn tỏ ra mệt mỏi. Tôi dần nhận ra những bất ổn trong gia đình mình. Rồi cuối cùng, điều tôi không chờ đợi nhất đã xảy đến: Anne quyết định ly hôn. Đây thật sự là cú sốc đối với tôi. Một mình trong căn phòng trống, tôi nhận ra những sai lầm của mình. Nhưng mọi thứ đã quá muộn. Dù cố gắng tránh thực tế thì cuối cùng, tôi cũng phải tự đánh giá lại những mục tiêu trong đời mình.

Tôi nhận ra rằng, mục tiêu công việc đã khiến tôi làm việc một cách quay cuồng và trở thành cái cớ để tôi lãng tránh cuộc sống thực. Tiền bạc và những danh vọng ảo đã khiến tôi quên mất mình còn có một cuộc sống với nhiều vấn đề phức tạp cần lưu tâm. Tôi tự hỏi mình thật sự mong muốn điều gì lúc này?

Điều đầu tiên tôi thấy mình cần phải làm là thay đổi và sắp xếp lại cuộc sống của mình. Tôi giảm bớt thời gian cho công việc, tạm ngưng các dự án và tham gia các hoạt động yêu thích, chẳng hạn chơi kèn saxophone trong ban nhạc ở địa phương. Mục tiêu cân bằng giữa công việc và sở thích đã chiếm vị trí ưu tiên trong cuộc sống của tôi.

Hiện tại, tôi đang làm việc trong một môi trường khô khan và thiếu cảm xúc. Theo yêu cầu của các cổ đông, tôi sẽ tham gia vào một dự án lớn nhằm cải tổ toàn bộ công ty. Kết quả của dự án này có thể khiến hơn 1.000 người mất việc làm – một con số không hề nhỏ! Trước đây, tôi không quan tâm đến những hệ lụy mà mình có thể gây ra cho người khác khi cho họ nghỉ việc. Thế rồi một lần, tôi đã xem một chương trình truyền hình kể về cuộc sống của ba người thất nghiệp. Một người tự tử, một người mắc chứng trầm uất nặng nề sau khi

trải qua thời gian dài căng thẳng trước các nhà tuyển dụng. Trong khi đó, người thứ ba thì mất rất nhiều thời giờ để lên mạng tìm việc mỗi ngày. Dù thất nghiệp cả năm nay nhưng đầu sao, tình hình của anh chàng này vẫn khả quan nhất trong ba người. Tôi biết, hậu quả mà dự án này mang lại sẽ rất nghiêm trọng. Nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của 1.000 con người, cùng gia đình họ, và hơn thế nữa.

Một lần nữa, ý nghĩ bỏ việc lại xuất hiện trong đầu tôi. Thế nhưng, dù nhận thức rõ những hậu quả mà dự án này mang lại, thật sự mà nói, tôi vẫn chưa sẵn lòng từ bỏ sự ổn định hiện tại của mình. Để giải quyết mâu thuẫn giữa vấn đề tài chính và các nhu cầu cá nhân, tôi quyết định nghỉ phép hai tháng. Suốt thời gian này, tôi đăng ký tham gia một số lớp học về đề tài phát triển cá nhân, đọc sách và suy ngẫm về cuộc sống của mình. Sau tám tuần lễ, tôi biết đâu là điều mình mong muốn: Đó là một nghề nghiệp có thể mang lại cảm hứng. Tôi muốn làm một điều gì đó phù hợp với những giá trị cao đẹp mà mình theo đuổi trong cuộc sống, và nhất là không gây thiệt hại cho người khác.

Tôi bắt đầu suy nghĩ về việc phát triển chiều sâu cho tâm hồn mình, tìm kiếm sự sáng tạo thay vì chỉ chú ý đến hiệu quả. Mục tiêu mà tôi đặt ra trong vòng 5 năm tới là phải trở thành một nhà quản lý có khả năng tạo ảnh hưởng tích cực trong giới kinh doanh. Tôi sẽ tham gia diễn thuyết, viết sách, mở các lớp học về sự phát triển cá nhân và đến những nơi mà mình chưa được đến.

Từ lời khuyên của bạn bè và đồng nghiệp, tôi đề ra một kế hoạch thật chi tiết về những việc cần làm trong thời gian tới. Nếu đi theo dự án này, tôi sẽ phải đặc biệt nỗ lực và theo học nhiều lớp học cùng lúc. Thế nhưng, tôi biết mình cần phải hy sinh nếu muốn đạt được mục tiêu này trong vòng 5 năm.

Chẳng bao lâu sau, tôi có cuộc trò chuyện thú vị với một người bạn thân lâu năm của mình. Cô ấy nói:

– Nhiều người tìm đến tôi để tham khảo cách thiết kế nên tương lai của họ. Nhưng anh biết không, điều tốt nhất mà họ nên làm chính là tự tìm lấy hướng đi cho mình. Chỉ có bản thân họ mới thật sự biết mình muốn gì. Vì thế, anh nên thắp sáng chính mình trên một ngọn nến cố định. Đến khi chán thì hãy chuyển sang ngọn nến khác. Có thể anh sẽ mắc sai lầm nhưng tôi nghĩ, bất cứ hướng đi nào cũng tốt hơn là dừng lại.

Những lời cô ấy đã tác động sâu sắc đến tôi. Tôi bắt tay vào thực hiện kế hoạch 5 năm của mình. Trở thành nguồn nâng đỡ tinh thần cho người khác không còn là một mục tiêu mà chính là sự thôi thúc bên trong của tôi. Có thể nói, đó chính là cách để tôi tự khám phá con đường độc đáo của mình.

Sau màn khởi động, tôi chuyển tới London, tiếp tục công việc tư vấn quản lý. Tôi thuê một căn phòng nhỏ chỉ có một giường đơn và trả tiền thuê hằng tháng. Quãng thời gian này đã mang đến cho tôi nhiều trải nghiệm mới mẻ, giúp tôi học hỏi được nhiều điều thú vị. Tôi tập trung vào những dự án mình yêu thích thay vì những dự án giúp mình phát triển sự nghiệp như trước đây. Năm năm sau lời tuyên bố về nguyện vọng đó, cuốn sách

24/7 Innovation của tôi đã xuất hiện tại các nhà sách. Đó cũng là lúc tôi quyết định nhảy sang một “ngọn nển” khác.

Tôi bỏ công việc tư vấn, từ bỏ những mối ràng buộc và tất cả những gì thuộc về mình để bắt đầu sống một cuộc đời tự do. Tôi đi khắp thế giới, nghiên cứu, viết sách báo, diễn thuyết, mở những khóa huấn luyện và tạo nên những ảnh hưởng tích cực cho giới kinh doanh, giống những gì tôi hình dung trước đây.

Trong năm đầu tiên, thu nhập của tôi đã giảm đi 90% nhưng thật sự mà nói, tôi không hề cảm thấy hối tiếc. Giàu sang, danh vọng và quyền lực thông thường đã không còn sức hấp dẫn đối với tôi. Giờ đây, tôi sử dụng những chuẩn mực khác để đo lường sự thành công của mình, cụ thể là sự đóng góp của mình cho xã hội. Dù không hoạt động vì mục tiêu lợi nhuận nhưng doanh nghiệp của tôi vẫn làm ăn rất phát đạt. Cuốn sách tiếp theo của tôi viết về cuộc sống tự do đã mang tôi đến với một “ngọn nển” khác. Tôi cảm nhận được cảm giác hứng khởi và tinh thần lạc quan trào dâng trong lòng vào mỗi sớm mai, bất chấp điều gì sẽ xảy đến với mình chẳng nữa.

Từ những gì đã trải qua, tôi rút ra cho mình nhiều bài học quý giá. Mục tiêu có thể giúp chúng ta thành công, nhưng không phải lúc nào nó cũng mang đến cho ta cảm giác mãn nguyện và hạnh phúc. Điều đáng tiếc là tôi đã không nhận ra điều này sớm hơn. Và tôi nghĩ đó cũng chính là hạn chế của nhiều người hiện nay.

Đến bây giờ, tôi vẫn là người có nhân cách loại A, tức là người rất hay ganh đua, thiếu kiên nhẫn, nóng tính. Thế nhưng, tôi cũng là một người sống tự do loại A. Tôi đã làm mọi việc với tất cả sự nỗ lực và cảm xúc của mình. Công việc không còn là gánh nặng đối với tôi, khác biệt hoàn toàn so với những gì tôi từng trải qua trước đó. Và đến giờ này, tôi vẫn tự tin nói rằng, mình là một người thành công. Vâng, cuộc đời tôi chưa bao giờ tốt đẹp như lúc này.

NỖ LỰC LÀM NÊN SỰ KHÁC BIỆT

“Hãy nghĩ rằng, mọi thứ sẽ được hoàn thành một cách tốt đẹp! Và rồi bạn sẽ tìm thấy cách để hoàn thành chúng.”

- Abraham Lincoln

Con người chúng ta thường có khuynh hướng tạo ra cho mình những thói quen và hướng cuộc sống của mình đi theo những thói quen đó. Tất nhiên, điều đó chẳng có gì sai trái khi mà những thói quen này có thể đem đến cho chúng ta cảm giác về một cuộc sống ổn định và an toàn. Thế nhưng, khi chúng lặp đi lặp lại liên tục, cuộc sống của bạn sẽ trở nên nhàm chán và đánh mất sự phong phú vốn có.

Sẽ tuyệt vời biết bao nếu chúng ta biết vượt lên những giới hạn thường ngày, thoát khỏi “*vùng an toàn*” để sống một cuộc đời mạo hiểm. Tôi từng có một người bạn không dám tập bơi vì rất sợ nước. Thế nhưng, khi bước qua tuổi 40, anh quyết định đi học bơi. Không những vượt qua nỗi sợ hãi và tính ỳ lỳ bấy lâu của mình, anh còn có cơ hội cảm nhận được cảm giác thú vị khi hòa mình trong làn nước mát, đồng thời cải thiện thể chất. Điều đó cho chúng ta thấy rằng, đôi khi, những niềm vui trong cuộc sống không thể gõ cửa tâm hồn chúng ta được chỉ vì những thói quen và niềm tin cũ kỹ, thiếu thuyết phục ở mỗi người.

Thỉnh thoảng, chúng ta nghe thấy những tiếng nói phát lên từ bên trong “*Mình không muốn nghĩ về những thứ mà mình không muốn làm!*” và cả lời đáp vọng lại “*Tại sao lại không chứ?*”. Cảm giác sợ hãi và thói quen ngại thay đổi đã chi phối chúng ta, khiến ta không còn muốn cố gắng vươn tới những điều mới mẻ hoặc đổi mới tầm nhìn của mình.

“*Cố gắng làm một thứ gì đó khác đi*” có thể giúp chúng ta thay đổi cuộc sống nhàm chán, cũ kỹ. Hãy tự nhủ với chính mình rằng, nếu cứ tiếp tục sống như trước đây thì chẳng bao giờ ta có cơ hội trải nghiệm cuộc sống thật sự cả. Trong khi đó, cuộc sống vốn ẩn chứa rất nhiều điều thú vị và biến đổi không ngừng. Quyết định “*Mình đang cố gắng làm một điều gì đó khác biệt*” đồng nghĩa với việc bạn đang mở ra cho mình một con đường mới – nơi óc sáng tạo của bạn có thể phát huy một cách tối đa.

Hãy đến với câu chuyện của Michael Murphy để hiểu rõ hơn về vấn đề này.

Những bài học từ việc tạo dựng ngôi nhà

Sau khi cố gắng lấy lại bình tĩnh, tôi đọc cho Susie - vợ tôi - nghe lá thư thông báo của ban quản lý căn hộ mà chúng tôi đang thuê. Theo nội dung bức thư, bắt đầu từ tháng tới, chúng tôi phải trả thêm 90 đô-la cho mỗi tháng thuê nhà. Với mức giá mới này, vợ chồng chúng tôi buộc phải tính kế lâu dài cho cuộc sống của mình!

Vài ngày sau, tôi nảy ra một ý tưởng điên rồ: Xây một căn nhà. Quả thật, ý tưởng này rất điên rồ bởi vì chúng tôi không có nhiều tiền để dành và cũng không có việc làm ổn định để thanh toán các khoản vay nợ. Nhưng khi suy tính kỹ lưỡng, tôi nhận ra tính đúng đắn của nó. Giả sử tiếp tục ở nhà thuê trong 5 năm tới thì số tiền vợ chồng tôi phải bỏ ra sẽ không nhỏ – trong khi đến lúc đó, chúng tôi cũng chẳng tích lũy được gì.

Sau khi bàn bạc với nhau, chúng tôi quyết định bắt tay vào cuộc thử nghiệm quan trọng này. Chúng tôi bắt đầu công việc thật nhẹ nhàng như thể chẳng có bất kỳ trở ngại nào. Tôi có thể khẳng định với các bạn là, tự tin không phải là tính cách vốn có của vợ chồng tôi. Trước nay, tôi là người luôn nhìn thấy trở ngại trong mọi kế hoạch, luôn tỏ ra lo lắng thái quá trong mọi vấn đề và đã nhiều lần bỏ cuộc khi lâm vào hoàn cảnh bế tắc.

Trước đây, tôi đã từng nghe nói về vai trò của “*giá trị của tầm nhìn*” đối với những mục tiêu chúng ta đặt ra trong cuộc đời. Thế là tôi bắt đầu vạch ra những kế hoạch cụ thể trong việc xây dựng một ngôi nhà gỗ kiểu Thụy Sĩ. Và mùa thu năm đó, vợ chồng tôi dành ra hai ngày cuối mỗi tuần để đi coi đất. Một buổi chiều chủ nhật, chúng tôi ghé thăm bố mẹ vợ. Vì biết họ sẽ không bao giờ ủng hộ kế hoạch xây nhà này nên chúng tôi thống nhất sẽ không nói cho họ biết. Thế nhưng, lúc tiễn chúng tôi ra về, mẹ vợ tôi vô tình nhìn thấy bản thiết kế để bên trong xe. Thế là chúng tôi đành phải thú thật với bà kế hoạch của mình.

Vài ngày sau, bố mẹ mời chúng tôi đến ăn tối với lời dặn: “*Hai con hãy mang bản vẽ của ngôi nhà lại đây*”. Sau bữa tối, bố mẹ yêu cầu chúng tôi trình bày cụ thể kế hoạch. Niềm hy vọng về sự trợ giúp của bố mẹ trong chúng tôi tắt ngấm khi họ nói rằng, họ không hiểu chúng tôi đang định làm gì và thuyết phục chúng tôi từ bỏ nó. Thế nhưng, chúng tôi quyết định sẽ đi đến cùng vì cho rằng, đầu tư vào đất đai sẽ không bao giờ lỗ. Mùa đông năm đó, vợ chồng tôi tìm được một mảnh đất gần Kennebec River.

Vào tuần lễ cuối cùng của tháng sáu năm sau, chúng tôi mua gỗ và bắt đầu phân kết cấu của ngôi nhà. Vừa làm việc, Susie và tôi vừa phải chăm con gái bảy tuổi nên tiến độ công việc của chúng tôi rất chậm. Dù vậy, cuối tháng tám, chúng tôi cũng đã lát xong sàn nhà bằng gỗ ép.

Nhưng đúng lúc đó, một thảm họa bất ngờ ập đến: Tôi bị mất việc. Vấn đề tài chính trở nên khó khăn hơn nhưng bù lại, tôi có nhiều thời gian hơn để làm nhà. Đến giữa tháng giêng năm sau, chúng tôi rơi vào tình thế hết sức khó khăn. Dù đã tính toán rất kỹ lưỡng nhưng chúng tôi đang đứng trước nguy cơ phải từ bỏ kế hoạch của mình. Chúng tôi không

thẻ vay vốn xây dựng vì tôi không có việc làm trong khi Susie cũng chỉ làm việc theo thời vụ.

Chúng tôi ngồi bên nhau trong căn hộ cũ và đối mặt với hàng đồng giấy tờ đã bị bỏ quên lâu nay. Tôi nhận được một vài hóa đơn thanh toán từ tài liệu quảng cáo trước đây qua thẻ tín dụng. Thế là ý tưởng điên rồ thứ hai xuất hiện. Chúng tôi có thể vay tiền qua thẻ tín dụng, sau đó làm xong nhà rồi cho thuê để trả cho những khoản vay. Ý tưởng này có thể sẽ khiến chúng tôi vỡ nợ, nhưng ngoài nó ra, chúng tôi không còn giải pháp nào khác.

Mặc dù đây là lần đầu tiên mạo hiểm nhưng cả hai vợ chồng tôi đều quyết tâm sẽ làm xong ngôi nhà mơ ước của mình. Chúng tôi chấp nhận vay qua thẻ tín dụng. Khi thời tiết trở nên ẩm áp hơn cũng chính là thời điểm chúng tôi bắt đầu lại.

Và phép màu đã xảy ra.

Chúng tôi muốn vách tường bên trong phải được trang trí bằng gỗ thông tốt nhất. Tôi lái xe đến một công ty bán gỗ cách xa nơi chúng tôi sống để mua những tấm ván thông rất đẹp với mức giá khá hời. Về phần trần nhà, tôi biết mình không thể tự đóng những tấm ván nặng nề đó được. Tôi quyết định thuê một công ty xây dựng với một giá phải chăng.

Khi chúng tôi bước vào giai đoạn trang trí nhà thì cũng là lúc khoản vay ngân hàng đến thời hạn phải trả. Tôi quyết định làm việc bán thời gian cho một cửa hàng bán đồ nội thất gần nhà. Và một may mắn đã bất ngờ đến khi ông chủ tặng tôi năm chiếc đèn trang trí trong kho, dù ông không hề biết rằng tôi thật sự đang cần năm chiếc như vậy. Mọi việc sau đó diễn ra thuận lợi đến không ngờ. Chúng tôi lắp những cánh cửa ra vào bằng gỗ và lát gạch khoảng sân trước nhà.

Vào tuần cuối cùng của tháng bảy, một năm sau khi khởi công, chúng tôi dọn về nhà mới. Dù còn thiếu thốn nhiều thứ nhưng nó chính là ngôi nhà mơ ước bấy lâu của chúng tôi.

Phải mất thêm hai năm nữa, chúng tôi mới thật sự hoàn thành ngôi nhà. Việc làm nhà đã giúp tôi hiểu rằng, mình có thể làm cuộc sống của bản thân trở nên phong phú và thú vị hơn khi dám chấp nhận mạo hiểm. Giảm bớt một mối lo, tôi quyết định trở lại trường học và đăng ký vào ngành mình yêu thích bấy lâu.

Nhiều người đã hỏi Susie và tôi rằng, liệu có khi nào chúng tôi cảm thấy hối tiếc vì việc ước mơ có được ngôi nhà đã khiến chúng tôi phải vất vả quá sức như vậy. Câu trả lời của chúng tôi là “Không!”. Chính việc bắt tay vào thực hiện ước mơ đó đã giúp chúng tôi học hỏi được rất nhiều điều. Bạn có thể làm được những gì mình muốn, nếu có lòng quyết tâm và một ý chí vững vàng. Và một khi đã có đủ quyết tâm, bạn có thể vượt qua mọi trở ngại của cuộc sống một cách dễ dàng.

TU DUY TOÀN CẦU

“Dù thích hay không, chúng ta cũng đang sống trên hành tinh này. Vì thế, tốt hơn hết là hãy làm một điều gì đó cho nhân loại.”

- Vị Dalai Lama thứ 14 của Tây Tạng

Đã bao giờ bạn bất ngờ gặp một người quen nào đó của mình ở một nơi xa lạ và vào thời điểm mà bạn hoàn toàn không ngờ đến? Nếu đã từng trải qua cảm giác đó, hẳn bạn cũng đồng ý với tôi rằng, thế giới nhỏ bé hơn chúng ta vẫn nghĩ rất nhiều. Từ những năm 60 của thế kỷ trước, nhà tâm lý - xã hội học Stanley Milgram đã trình bày phương pháp “thế giới nhỏ bé”, thể hiện qua khái niệm “*Sáu mức độ khác biệt*”. Ý tưởng chính của phương pháp này là tất cả chúng ta đều có thể nối kết với người khác chỉ qua sáu bước.

Thế nhưng ngày nay, trong thế kỷ 21 này, việc liên lạc giữa con người không cần đến sáu bước như Stanley Milgram gợi ý. Mạng thông tin toàn cầu giúp chúng ta kết nối được với nhau một cách nhanh chóng và dễ dàng. Trong thế giới đa chiều, mọi thứ đều trở nên rất rõ ràng, bất chấp những khác biệt về văn hóa và những xung đột về chính trị đang diễn ra hằng ngày. Có thể ví, mỗi chúng ta như một tế bào thần kinh đang đánh thức bộ não toàn cầu. Dù nhiều hay ít thì tất cả những suy nghĩ và hành động của chúng ta đều có khả năng ảnh hưởng đến người khác. Và dù thích hay không, khái niệm “*người công dân toàn cầu*” đã và đang tác động đến nhiều người.

Vậy chúng ta - những công dân toàn cầu - sẽ làm gì để đối phó với những thách thức đang xảy đến? Trước hết, mỗi người cần phải ý thức được rằng “*Thế giới là một mái nhà chung*”. Một điều chắc chắn là, tất cả các vấn đề xảy ra trong cuộc sống đều có mối liên hệ mật thiết với nhau và ảnh hưởng đến chúng ta: các cuộc chiến tranh, khủng bố, những thảm họa thiên nhiên, căn bệnh thế kỷ... Có thể bạn cảm thấy nhàm chán với một cuộc sống quá yên ả, thanh bình nhưng hãy nhớ, đó chính là điều mà những người đang sống trong khói lửa chiến tranh mong ước. Đã bao giờ bạn băn khoăn tự hỏi, liệu mình có thể làm gì để thế giới này trở nên tốt đẹp hơn?

Tất nhiên, bạn không cần phải đi du lịch khắp thế giới hay tham gia vào một tổ chức quốc tế nào đó thì mới có thể trở thành người công dân toàn cầu và góp phần tạo nên sự khác biệt cho thế giới. Hãy bắt đầu từ chính nơi bạn đang sống. Hãy bắt đầu từ chính ngôi nhà của bạn. Với những hoạt động tốt đẹp nho nhỏ mỗi ngày, chẳng hạn như giúp đỡ một ai đó, làm sạch môi trường sống quanh mình, bạn đã góp phần cho làm thế giới này trở nên tươi đẹp hơn.

Một nghiên cứu của nhà khoa học Nhật Bản - tiến sĩ Masaru Emoto - đã mang đến cho chúng ta một thông tin rất thú vị: Ngay cả những suy nghĩ của chúng ta cũng có khả năng ảnh hưởng đến cuộc sống của người khác. Tiến sĩ Masaru Emoto đã tiến hành thử nghiệm trên các mẫu cấu trúc tinh thể của nước trước và sau khi cầu nguyện; trước và sau khi phát

các loại nhạc vui nhộn và êm dịu; hoặc thử nghiệm với những từ ngữ khác nhau. Kết quả của những lần thử nghiệm này khiến nhiều người hết sức bất ngờ. Sức mạnh từ ngôn từ và tư tưởng đẹp, dù chỉ được viết ra trên giấy, thật đáng ngạc nhiên. Chúng tạo ra những tinh thể nước tuyệt đẹp! Từ nghiên cứu này của Masaru Emoto, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng, những hành động và suy nghĩ tốt đẹp, dù đơn giản như nói lời cảm ơn, cũng có thể ảnh hưởng tích cực đến thế giới mà chúng ta đang sống.

Con người luôn lớn lao hơn so với những gì họ vẫn tự nghĩ về mình. Theo đó, ảnh hưởng của họ đối với thế giới cũng rất rộng lớn. Nhà thơ William Blake đã viết: “*Một tư tưởng có thể đổ đầy đến bao la*”.

Trong một bộ phim về đề tài môi trường năm 1971, Ted Perry có nói: “*Như chúng ta biết, Trái đất không thuộc về con người mà là con người thuộc về Trái đất. Tất cả chúng ta được nối kết với nhau trong một thể thống nhất*”.

Và câu chuyện dưới đây của Moorman Robertson Work Jr sẽ giúp chúng ta hiểu rõ về mối liên hệ này.

Người công dân toàn cầu: Câu chuyện của tình yêu thương

Tôi sinh ra và lớn lên trong một thị trấn nhỏ ở Oklahoma. Mặc dù được sống trong một gia đình hạnh phúc, được học hành đàng hoàng nhưng chẳng hiểu sao, tôi luôn cảm thấy mình không hoàn toàn thuộc về nơi mình đang sống. Từ nhỏ, tôi thường được dạy rằng *“Hãy biết yêu thương và quan tâm đến những người hàng xóm của mình”*, nhưng hầu như chưa bao giờ tôi có cơ hội thực hiện lời dạy này. Những người hàng xóm của tôi - những người Mỹ gốc Phi - luôn phải đi làm ở những thị trấn nhỏ khác và chỉ trở về sau một ngày làm việc dài.

Thông qua những tờ báo ở trường, tôi nhận thức được các vấn đề tồn tại của xã hội hiện đại và ít nhiều biết đến tổ chức Liên hiệp quốc. Tôi hiểu được tác động tích cực của tổ chức này đối với các quốc gia trên thế giới.

Ngay từ nhỏ, tôi đã không thích những thành kiến xã hội, dù dưới bất cứ hình thức nào. Lên trung học, tôi tham gia vào các phong trào bảo vệ quyền công dân, đặc biệt là quyền bình đẳng giới. Thậm chí, tôi còn dẫn đầu một cuộc phản đối chính sách cấm học sinh nữ mặc váy trong thư viện và cắt tóc ngắn. Thế nhưng, bước ngoặt nhận thức của tôi chỉ xảy ra vào năm thứ nhất đại học, khi nhóm chúng tôi tham gia một cuộc hội thảo về đề tài *“Đổi mới tôn giáo trong thế kỷ XX”* do Học viện Cơ đốc giáo tổ chức ở Chicago.

Buổi hội thảo được tổ chức tại một khu ổ chuột của những người Mỹ gốc Phi. Đó là nơi mà Học viện Cơ đốc giáo đã chọn để thực hiện mô hình mẫu của cộng đồng mới. Trong khi khu Oklahoma của chúng tôi sạch sẽ bao nhiêu thì ở đây lại bẩn thỉu bấy nhiêu. Nhưng điều khiến tôi ngạc nhiên hơn cả lại chính là những thay đổi diễn ra trong lòng tôi. Chúng tôi đã có buổi thảo luận thú vị với rất nhiều nhà thần học danh tiếng về những vấn đề muôn thuở như siêu nhiên, hiện thực và cả việc kiếm tìm ý nghĩa cuộc sống... Hôm đó, tôi đã học được rằng, mỗi chúng ta nên chấp nhận cuộc sống như nó vốn có, đừng tìm kiếm một thế giới khác, một hoàn cảnh sống khác hoặc những điều kiện khác. Cuộc sống của chúng ta vốn dĩ hoàn hảo như chính bản thân nó.

Tôi cảm nhận được những đổi thay kỳ diệu của mình nhằm vươn tới những điều tốt đẹp và hoàn thiện. Và tôi muốn chia sẻ điều đó với tất cả mọi người! Kết thúc khóa học một tháng ở học viện, tôi nhận ra sứ mệnh của mình. Tôi muốn dành cả cuộc đời mình để tạo nên sự khác biệt cho thế giới, giúp mọi người nhận ra tiềm năng của họ. Từ đó, tôi thường xuyên tham dự các buổi hội thảo và làm việc trong học viện. Cũng tại đây, tôi đã gặp một người phụ nữ tuyệt vời và tìm thấy hạnh phúc của mình. Không chỉ vậy, những ngày tháng này còn giúp tôi nhận ra vẻ đẹp tuyệt diệu của hành tinh này. Đây là lần thức tỉnh thứ hai của tôi.

Vào thời điểm đó, Học viện Cơ đốc giáo thành lập thêm một phân nhánh mang tính chất thế tục nhiều hơn, đó là Viện nghiên cứu các vấn đề văn hóa. Mục tiêu của viện là giúp con người nhận ra những khả năng tiềm ẩn trong họ, để góp phần tạo nên một thế giới công bằng, hòa bình và tràn đầy tin yêu. Một nhóm đồng sự trong viện đã quyết định tổ chức một chuyến đi khắp thế giới nhằm tìm hiểu xem: Làm thế nào chúng ta có thể mở lòng mình để tạo nên một cuộc sống tốt đẹp, bao dung, chân thật và phong phú hơn? Tất cả chúng tôi đều muốn tìm hiểu thấu đáo những vấn đề đó.

Kế hoạch của chúng tôi khá quy mô: Đi vòng quanh thế giới chỉ trong 32 ngày. Trong thời gian ngắn ngủi này, sự thay đổi giữa các nền văn hóa, từ phong tục, khí hậu, địa hình, ẩm thực, ngôn ngữ sẽ giúp chúng tôi thay đổi cảm giác, tâm lý và nhận thức của mình. Và mục đích của chúng tôi trong chuyến đi này là quan sát và tác động đến phần thế giới mà chúng tôi muốn phục vụ.

Trong chuyến đi đó, tôi luôn cảm thấy ngạc nhiên khi chứng kiến sự đa dạng của nhiều nền văn hóa lớn, những đại dương bao la, những thành phố đông đúc, những kiến trúc lạ mắt. Đó có thể là cuộc sống huyền bí của người Aztec ở Bắc Mỹ; vẻ đẹp hùng vĩ của điện thờ Shinto; sự pha trộn tuyệt vời giữa các nền văn hóa ở Hồng Kông; vẻ thanh bình của Emerald Buddha; cảnh hiến tế trong những đền thờ đạo Hindu. Chúng tôi còn được tiếp xúc với các nhà tu Tây Tạng hay đến thăm nơi thuyết giáo đầu tiên của Đức Phật. Bên cạnh đó, chúng tôi còn tận mắt chứng kiến cuộc sống nghèo nàn ở ngoại ô Calcutta; sự suy tàn của nền văn minh Hy Lạp và La Mã cổ đại. Tất cả đã giúp chúng tôi có một cái nhìn tương đối toàn diện về thế giới phong phú, đa dạng quanh mình.

Nơi lưu trú của chúng tôi thường rất đơn giản: bậc thềm của nhà thờ hoặc một nhà nghỉ nhỏ nào đó với những điều kiện sinh hoạt chỉ ở mức tối thiểu. Dù nhiều người đã bị ốm nhưng hành trình của chúng tôi vẫn luôn tiếp tục để được trải nghiệm tất cả những điều mới mẻ của cuộc sống.

Cuối chuyến phiêu lưu, chúng tôi dừng chân tại Iceland. Hai mươi lăm người trong nhóm đã chia sẻ cùng nhau tất cả những suy nghĩ và cảm xúc của mình về những điều học được trong suốt chuyến đi, để rút ra cho bản thân những bài học ý nghĩa. Chúng tôi phát hiện ra rằng, mặc cho những khác biệt về văn hóa, mặc cho những bất đồng về tôn giáo, thể chế chính trị, tất cả mọi người đều giống nhau, đều mong muốn có một cuộc sống âm no, hạnh phúc và đều cố gắng vươn tới chân, thiện, mỹ.

Tôi biết sẽ chẳng bao giờ mình có thêm một chuyến đi thú vị và đặc biệt như thế này. Tôi đã cảm nhận được nhiều điều lớn lao hơn trong cuộc sống cũng như thấu hiểu được tình yêu thương và sự bao dung của nhân loại. Tôi trở về nhà. Tôi đã khắc ghi hình ảnh Đất Mẹ vào trái tim và đã tìm thấy câu trả lời cho những thắc mắc của mình. Tôi sẽ góp phần làm thay đổi cuộc sống bằng tình yêu và lòng bao dung của mình. Tôi là một đứa con của trái đất nhưng đồng thời cũng là đứa con của nhân loại. Và tôi biết sứ mệnh của mình là phải phục vụ cho tất cả mọi người.

Những ước mơ từ thời thơ ấu của tôi đã trở thành hiện thực khi tôi được làm việc cho tổ

chức Liên hiệp quốc. Tâm hộ chiếu Liên hiệp quốc đã giúp tôi hoàn thành sở nguyện của mình. Tôi đã sống một cuộc đời ý nghĩa, giúp được nhiều người thay đổi cuộc sống của họ.

Trước đó, tôi chưa bao giờ rời khỏi thị trấn nơi tôi sinh sống. Nhưng sau chuyến đi này, tôi đã trải qua một cuộc sống đầy màu sắc. Suốt 20 năm, tôi đã cùng vợ và hai con trai sống tại những khu ổ chuột trong thành phố hoặc những ngôi làng nghèo khó ở Malaysia, Hàn Quốc, Mỹ, Jamaica và Venezuela. Tôi đã giúp những người dân ở nhiều địa phương cải thiện hệ thống cung cấp nước, bảo vệ môi trường, chăm sóc sức khỏe cộng đồng và những vấn đề khác liên quan đến giáo dục.

Từ cậu bé được sinh ra trong một thị trấn nhỏ ở Oklahoma, tôi đã sống cả đời mình với tình yêu rộng lớn của nhân loại. Tôi hiểu được rằng, thế giới mà chúng ta đang sống chứa đựng rất nhiều nghịch lý, đầy tình yêu thương và sự cảm thông nhưng cũng không ít đau khổ và bất công. Thế nhưng, dù điều gì xảy ra chẳng nữa thì nó vẫn là một thế giới tốt đẹp. Cuộc sống mới đã giúp tôi có cơ hội đón nhận một trong những món quà quý giá nhất trong đời, đó là tình yêu thương mà con người dành cho nhau.

Giờ đây, dù đã chuẩn bị nghỉ hưu nhưng tôi tin mình sẽ còn tiếp tục công việc trong vai trò một nhà tư vấn, một giáo viên. Tôi đang ra sức giảng dạy và đào tạo thêm nhiều công dân toàn cầu để họ có thể tiếp bước con đường mà tôi đang đi.

Phần 2

LÀM ĐẦY CHIẾC CỐC CỦA BẠN

“Lời cầu nguyện giúp khai sáng tốt nhất không phải là

‘Xin Thượng đế cho con trở thành người tuyệt vời’ mà là

‘Xin Thượng đế hãy giúp con biết nỗ lực để trở thành một con người tuyệt vời’”.

- Marianne Williamson

YÊU THƯƠNG CHÍNH MÌNH

“Hãy yêu thương và đối đãi thật tốt với cơ thể của bạn. Đó là món quà quý giá nhất mà bạn đang sở hữu.”

- Kurt Vonnegut

Tôi ngồi trong phòng trị liệu với khuôn mặt đầm nước mắt.

– Bác sĩ có hiểu cho nỗi khổ của tôi không? Vấn đề không phải là tôi phải cố gắng bao nhiêu mà chính là dù tôi có cố gắng bao nhiêu cũng không đủ! - Với giọng thất vọng pha lẫn tức tối, tôi tiếp tục than thở. - Tôi đã thực hiện theo mọi hướng dẫn của bác sĩ, đều đặn tập yoga mỗi ngày và tham gia đầy đủ các khóa học về tâm lý. Vậy mà đến giờ, tôi vẫn không thể cân bằng được độ pH của mình và căn bệnh vẫn không thuyên giảm chút nào.

Ali, bác sĩ tâm lý, im lặng nhìn tôi đầy cảm thông. Kiên nhẫn đợi tôi trút hết bực bội, Ali ôn tồn nói:

– Jennifer ạ, tôi nghĩ vấn đề của cô chính là cách thức cô thực hành công việc của mình. Cô coi đó như những nhiệm vụ cần phải hoàn thành. Nó giống như việc cô đi vào cửa hàng bán rau quả, chọn những thứ mình cần và sau đó, kiểm tra lại danh sách xem đã đủ chưa. Cô không tự nguyện thay đổi thói quen của mình. Thái độ tham công tiếc việc đã khiến lượng hoóc-môn adrenalin trong cơ thể cô tăng lên. Cô không cần phải thay đổi cuộc sống của mình. Điều duy nhất cô cần làm là hãy biết yêu thương bản thân mà thôi.

Tôi thất vọng rời phòng trị liệu. Ali nói đúng.

Cách đây ba năm, các bác sĩ đã phát hiện sóng mũi của tôi bị ung thư giai đoạn đầu. Trở về nhà sau đợt hóa trị kéo dài một năm, tôi cố gắng tập luyện nhiều hơn.

Tôi quyết định thay đổi chế độ ăn uống và đến gặp Ali – bác sĩ tâm lý – nhằm đẩy lùi

vĩnh viễn căn bệnh mình đang mang trong người. Thế nhưng, bất chấp những nỗ lực không mệt mỏi trong gần một năm rưỡi của tôi, căn bệnh ung thư vẫn tái phát. Cuối cùng, tôi quyết định tiến hành sinh thiết⁽¹⁾ với cảm giác mình đã thất bại.

Trước ngày sinh thiết một tuần, tôi đi nghỉ ở Hawaii. Từ rất lâu rồi tôi không có khái niệm nghỉ ngơi. Cuộc sống của tôi lúc nào cũng chỉ có công việc. Dù biết những gì Ali nói là đúng nhưng tôi vẫn không thể thay đổi được thói quen của mình. Tôi thường làm việc với tốc độ quay cuồng, hoàn toàn trái ngược với đề tài “*cân bằng cuộc sống*” mà bấy lâu tôi vẫn nghiên cứu.

Những ngày ở Hawaii, tôi mệt mỏi đến mức không thể làm được gì. Tôi thường tản bộ một mình trên bờ biển rồi sau đó trở về khách sạn nằm nghỉ. Điều duy nhất tôi có thể làm là cầu nguyện để tìm thấy lối thoát cho những khó khăn mình đang phải đối mặt.

Một ngày nọ, tôi gặp Ginny. Trước khi gặp bà, tôi tự tin vào vốn kiến thức y khoa của mình cũng như luôn cho rằng mình biết cách tự chăm sóc bản thân – mặc cho những điều Ali đã nói trước đó. Tôi nghĩ mình biết thế nào là tự yêu thương bản thân. Hơn mười năm tìm hiểu về đề tài con người, tôi thường định nghĩa khái niệm này chính là việc yêu thích những gì mình đang có. Hôm đó, tôi tham gia buổi trò chuyện với các thành viên trong nhóm hỗ trợ và phát biểu về cách tự đánh giá bản thân. Theo tôi, tự đánh giá bản thân quan trọng hơn những gì mình đã làm được, đang sở hữu và quan trọng hơn cả những mối quan hệ bên ngoài. Tôi đã định nghĩa về giá trị bản thân con người gồm hai yếu tố như sau: thể chất và những thành công bên ngoài.

Thế nhưng, tôi không hiểu được rằng, để chữa trị bệnh tật của mình, tôi cần phải tạo ra “*một mối quan hệ với chính cơ thể mình*”. Bạn không thể chữa trị được bệnh của mình nếu chỉ dựa vào những gì bạn đã liệt kê trong danh sách những việc cần làm. Điều đầu tiên là bạn cần phải đi sâu tìm hiểu, khám phá chính mình và xác định những gì tốt nhất mà mình có thể làm cho bản thân.

Đó chính là những gì tôi đã học được từ Ginny khi chia sẻ với bà câu chuyện của mình. Ginny đã giúp tôi hiểu sâu sắc về trách nhiệm yêu thương bản thân cũng như làm thế nào để tạo nên mối quan hệ với chính cơ thể mình. Nếu không thể thiết lập mối quan hệ gắn bó với cơ thể, ít nhất bạn cũng nên có một cuộc đối thoại cởi mở với chính mình.

Ginny đã giúp tôi hiểu rằng, tự yêu thương bản thân còn có nghĩa là trực tiếp hướng sự cảm thông của mình về một người nào đó. Tôi bắt đầu nói chuyện với chính mình và đánh giá về nó theo cách thức mới. Một thời gian sau, tôi không cần đến sự giúp đỡ của các bác sĩ nữa. Bệnh ung thư của tôi đã bị đẩy lùi.

Và sau đây là câu chuyện của Virginia Whiting Walden – người mà chúng tôi thường gọi thân mật là Ginny.

Trái tim của một vận động viên Olympic

Mười giờ đêm, không khí trong bệnh viện trở nên yên tĩnh. Tôi đi vào phòng tắm, yên lặng nhìn hình ảnh của mình trong gương: cái đầu trọc, những quầng đen dưới khóe mắt và những vết thương sau sáu tháng điều trị ung thư.

Tôi hiểu rằng trong hoàn cảnh của mình, những gì đã mất sẽ không bao giờ tìm lại được. Khi còn bé, bơi lội là môn thể thao tôi yêu thích nhất. Năm 17 tuổi, tôi gần như đủ điều kiện tham gia Olympic 1964 ở thể loại bơi tự do 100 mét. Mặc dù giấc mơ Olympic chưa bao giờ trở thành hiện thực nhưng tôi vẫn tiếp tục duy trì niềm đam mê của mình, và sau đó trở thành huấn luyện viên môn bơi lội. Ba mươi năm kể tiếp, tôi vẫn giữ được phong độ và đã xác lập được năm kỷ lục tại giải bơi lội quốc gia.

Bên cạnh đó, nghề nghiệp chuyên môn của tôi cũng phát triển tốt. Tôi đã chuyển tới Santa Fe, New Mexico, để theo đuổi nghề điêu khắc. Giờ đây, ở tuổi 50, tôi là một nhà điêu khắc có tiếng ở địa phương, và tôi rất yêu công việc chạm khắc đá của mình.

Thế nhưng, tháng 8 năm 1997, tôi được chẩn đoán bị ung thư vú. Theo lời bác sĩ, bệnh ung thư có thể tiến triển trong vòng tám đến mười năm. Tôi đã thực hiện ca phẫu thuật để cắt bỏ một khối u lớn. Với niềm tin chiến thắng bệnh tật, tôi đã thực hiện chế độ điều trị thông thường bằng cách châm cứu, ăn chay và sống tĩnh lặng. Thế nhưng, đợt hóa trị kéo dài ba tháng sau đó của tôi đã không mang lại kết quả như mong muốn. Một lần, Lama Dorje, một thầy tu Tây Tạng ở Santa Fe, đã khuyên tôi:

– Ginny này, cô không cần phải sợ hãi gì cả. Sợ hãi chỉ khiến cho bệnh tình nặng thêm mà thôi. Cô đã làm tất cả những gì y học chỉ dẫn, vì thế, điều cần thiết bây giờ là hãy sống lạc quan lên. Hãy làm những gì cô cảm thấy hạnh phúc.

Và tôi đã thực hiện theo lời khuyên của Lama Dorje, cố gắng sống hạnh phúc. Cuối cùng, bác sĩ của tôi đã đề nghị một phương pháp điều trị mới khá mạo hiểm có tên là “*chữa tế bào gốc*”. Theo đó, các bác sĩ sẽ lấy các tế bào gốc được chiết xuất từ tủy xương để cấy lại vào cơ thể sau khi đã hóa trị với liều cao. Về mặt lý thuyết, cách làm này có thể phá hủy những tế bào ung thư.

Tôi đồng ý chữa trị theo cách này với tư cách một bệnh nhân ngoại trú. Thế nhưng, mọi chuyện diễn ra sau đó thật khủng khiếp. Tôi nôn mửa và lên cơn co giật liên tục. Chúng chảy máu cam kéo dài khiến tôi mất rất nhiều máu. Kéo theo đó, lượng tiểu huyết cầu của tôi đã xuống đến mức thấp, khiến cơ thể tôi không thể cầm máu được. Tôi sụt 15 ký. Theo dự đoán, phải mất mười ngày thì các tế bào gốc mới có thể tiêu diệt được các tế bào ung thư và bắt đầu xây dựng lại hệ thống miễn dịch của tôi. Thế nhưng, đến ngày thứ chín, bạch huyết cầu của tôi được đo dưới 50 và tôi được đưa vào phòng chăm sóc đặc biệt. Các bác sĩ cho biết hệ thống miễn dịch của tôi bị suy yếu, và nếu không cẩn thận, nó sẽ khiến bệnh tình trở nên trầm trọng hơn.

Phòng bệnh nơi tôi nằm khá rộng và sạch sẽ. Đáng chú ý nhất là dòng chữ “*Neutropenic*” – rất khó dịch, được treo ngay trên cửa ra vào. Các bác sĩ dự đoán phải mất hai tháng, hệ thống miễn dịch của tôi mới có thể trở lại bình thường. Từ giờ đến lúc đó, tôi sẽ được điều trị kín và không được tiếp xúc với bất kỳ người lạ nào.

Giờ đây, trong đêm khuya tĩnh lặng, tôi ngắm mình trong gương với cảm giác tuyệt vọng đến vô cùng.

Và rồi, một ý nghĩ kỳ lạ bỗng xuất hiện trong đầu tôi. Tôi nhớ đến lời khuyên của một người bạn cũ: “*Ginny, bạn cần biết yêu thương chính mình*”. Tôi chưa bao giờ trải nghiệm một tình yêu thương vô điều kiện nên không hiểu “*tự yêu thương chính mình*” nghĩa là gì. Nhưng khi nhìn vào gương và quan sát những vết thương trên thân thể mình, tôi bỗng cảm nhận hết ý nghĩa của khái niệm “*yêu thương chính mình*”. Và tôi bật khóc.

Những giọt nước mắt cứ lăn dài trên má tôi. Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm thấy xót thương cho chính mình. Tôi khoanh tay lại, ôm lấy cơ thể mình như người mẹ đang âu yếm đứa con trong vòng tay. Cảm giác ấm áp ngập tràn lòng tôi.

Đêm đó, tôi quên đi những đau khổ đang đè nặng trong lòng và chìm vào giấc ngủ thật sâu với cảm giác êm đềm, hạnh phúc. Tôi biết dù chuyện gì xảy ra chẳng nữa thì điều duy nhất tôi có thể làm là quyết tâm vượt qua để tiếp tục sống.

Sáng hôm sau, tôi thức dậy trong tâm trạng thoải mái. Tôi đứng tựa cửa sổ, ngắm mặt trời đang lên sau dãy núi Sandia, miệng lầm nhảm giai điệu bài “*Don’t Worry, Be Happy*” của Bobby McFerrin.

Y tá lấy mẫu máu của tôi đem đi xét nghiệm. Vài phút sau, bác sĩ quay trở lại với vẻ mặt đầy ngạc nhiên. Ông nói lớn:

– Thật không thể tin được. Ngày hôm qua lượng hồng cầu trong máu của cô chỉ 600. Vậy mà hôm nay, nó đã tăng lên đến 7.700. Điều này không bình thường!

Theo lời ông, chỉ có một trong hai nguyên do khiến tỷ lệ hồng cầu trong máu tăng nhanh như vậy, hoặc bệnh nhân bị sốt, hoặc bị nhiễm trùng. Thế nhưng, cả hai nguyên nhân này đều không đúng với tôi. Các y tá nói họ chưa từng thấy ai hồi phục nhanh chóng như tôi. Tôi được xuất viện đúng một tuần sau đó.

Trở về nhà, tôi nghe nói đến một phương pháp tập luyện của Trung Quốc có tên là Chi-Lel. Đây là một hình thức luyện khí công khá phổ biến ở Trung Quốc. Tôi xem qua băng hình và hết sức ngạc nhiên trước cách thức tập luyện cũng như kết quả của nó. Cảm thấy thú vị với phương pháp mới mẻ này, tôi quyết định thực hành. Đây là một kỹ thuật dùng lòng bàn tay tác động lên cơ thể, tương tự như cách tôi đã làm trong đêm hôm đó ở bệnh viện.

Sau đó, nhiều người tìm đến tôi và đề nghị tôi hướng dẫn phương pháp này. Liên tục trong hơn bốn tháng, tôi đã hướng dẫn cho khoảng 800 người. Tôi vừa luyện tập, vừa tìm

cách giúp đỡ những người khác; đó cũng là cách giúp cho chính mình.

Sau nhiều năm, thực hành phương pháp Chi-Lel đã giúp tôi hồi phục sức khỏe thể chất, tinh thần mà không cần phải áp dụng những phương pháp điều trị truyền thống. Dù các bác sĩ chuyên khoa ung thư có khuyến cáo rằng, căn bệnh ung thư có thể tái phát trong vòng một năm nhưng cho đến nay, tôi đã sống khỏe mạnh tám năm liền. Và tính đến năm 2002, tôi đã hướng dẫn phương pháp Chi-Lel cho hơn 3.000 người.

Nhưng điều quan trọng nhất chính là những xúc cảm mà tôi đã được trải nghiệm. Sống với trái tim rộng mở, tôi cảm thấy mối quan hệ giữa mình với những người xung quanh trở nên thân thiết hơn rất nhiều. Tôi biết rằng khi học được cách yêu thương chính mình thì đó cũng là lúc tôi học được cách yêu thương con người. Tình yêu thương sẽ giúp chúng ta sống một cuộc đời phong phú và trọn vẹn. Nó đã truyền thêm cho tôi sức mạnh, đồng thời giúp tôi sống tốt hơn, cho mình và cho tất cả mọi người.

NGÔN NGỮ CỦA CƠ THỂ

“Tôi đo thời gian bằng nhịp điệu cơ thể tôi.”

- Theodore Roethke

Âm nhạc và vận động thân thể là hai cách tốt nhất có thể giúp con người vượt qua được những khổ đau trong cuộc sống, như Gabrielle Roth, tác giả của bài *“Năm nhịp điệu”* đã nói: *“Hãy để cho thân thể bạn vận động, và nó sẽ chữa lành vết thương của bạn”*. Tôi phát hiện ra rằng, chỉ cần năm phút lắng nghe theo điệu nhạc mình yêu thích cũng đủ để tâm trạng của tôi trở nên tốt hơn, thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực.

Có rất nhiều cách để vận động thân thể, và một trong những cách tốt nhất, dễ thực hiện nhất là đi bộ. Ashley, người hàng xóm đáng mến của tôi, đã thực hiện theo phương cách này nhiều năm nay. Hầu như ngày nào, bà cũng đi bộ quanh nhà, bất kể thời tiết ra sao. Bà thường đội một chiếc mũ rất đẹp và nụ cười không bao giờ tắt trên môi. Một lần, tôi hỏi bà:

– Tại sao bà lại thường xuyên đi bộ như vậy ạ?

– Bởi vì việc đi bộ đã giúp tôi sống có mục đích và ý thức được thời gian của mình. – Bà nói. – Giống như cuốn lịch trên bàn làm việc, đi bộ giúp tôi biết mình đang ở đâu, trong ngày hôm nay và trong đời mình.

Đến đây, tôi chợt nhớ đến bà Elinor, một người quen khác của tôi, cũng có thói quen đi bộ. Mỗi tuần, bà leo núi năm lần. Mỗi lần lên đến đỉnh, bà thường dành một quãng thời gian ngắn để ngồi bên những tảng đá và trầm ngâm suy nghĩ. Suốt 15 năm nay, đi bộ đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của bà. Bà cho biết đó là khoảng thời gian bà dành cho chính mình. Vừa đi, bà vừa suy ngẫm về những vấn đề xảy ra trong cuộc sống, vừa tận hưởng vẻ đẹp của thiên nhiên và hòa mình vào nó. Nếu có một khúc mắc nào đó bất chợt chen ngang dòng suy nghĩ của bà thì khi đó, câu trả lời cũng thường đến theo cách rất tự nhiên. Và bà gọi đó là những khoảnh khắc *“vụt sáng”* của trí tuệ.

Lợi ích của việc đi bộ là điều không ai có thể phủ nhận. Nó giúp chúng ta khỏe mạnh hơn, cơ bắp trở nên rắn chắc hơn, ngủ ngon và sâu hơn. Đi bộ còn giúp con người giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường và nhiều căn bệnh hiểm nghèo khác. Việc đi bộ cũng mang lại nhiều lợi ích đối với não bộ và thế giới tinh thần của con người. Đi bộ giúp tăng sức dẻo dai, linh hoạt của não bộ, giúp con người thoát khỏi những căng thẳng, phiền muộn.

Tiền sĩ Deepak Chopra cho biết, đi bộ là một trong những phương pháp luyện tập tốt nhất. Nó tác động đến mọi bộ phận trong cơ thể con người và nhanh chóng mang lại kết quả - bạn có thể cảm nhận được sự thay đổi thể chất lẫn tinh thần của mình trong một thời gian ngắn.

Hãy theo dõi câu chuyện của Staci Richmond dưới đây, bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước kết quả kỳ diệu của việc vận động.

Vì một sự thay đổi

Một trong những sự thật tệ hại nhất mà tôi phải đối mặt trong cuộc sống là ngay từ khi con tôi chập chững biết đi, trông tôi đã giống như người đang mang bầu được ba tháng. Tôi biết trông mình thật tệ nếu cứ để tình trạng này kéo dài. Thế nhưng, với công việc của một người mẹ, tôi không có nhiều thời gian dành cho riêng mình.

Quả thật, giống như nhiều phụ nữ khác, tôi tin rằng, để trở thành một người mẹ tốt, tôi phải biết quên những nhu cầu riêng tư của mình. Tôi không còn thời gian dành cho các hoạt động bên ngoài. Tôi thấy mình gần như kiệt sức khi lúc nào cũng phải chạy theo nhu cầu của các thành viên trong gia đình, nhất là của các con.

Nhiều đêm, khi các con đã yên giấc thì tôi, với thân xác mệt mỏi rã rời, mới thư thái được chút đỉnh. Tôi thả mình vào bồn tắm và nhắm mắt lại, mơ tưởng về tương lai, khi các con đã khôn lớn, tôi sẽ có thời gian rảnh để đi thăm mỹ viện hoặc đi du lịch.

Thế nhưng, tôi cứ chờ mãi, chờ mãi mà cái tương lai đó chẳng đến. Hầu như lúc nào, tôi cũng cảm thấy mình quá bận rộn và có quá nhiều việc để lo nghĩ. Thế rồi, vào một sáng tháng tư đẹp trời, tôi đón xe đến thư viện khi vẫn chưa kịp ăn sáng. Đến trạm dừng, tôi xuống xe và tạt vào một tiệm bánh gần đó. Lúc tôi trả tiền, người đàn bà đứng sau quầy bất chợt mỉm cười với tôi và hỏi:

– Cô sắp đến ngày chưa?

“Đến ngày là sao?”, tôi tự hỏi.

Tôi đang còn lúng túng chưa biết nói sao thì bà ấy lại hỏi tiếp:

– Ồ, ý tôi muốn hỏi là đến bao giờ thì cô sinh em bé?

Câu hỏi của người đàn bà đã phá tan mọi ảo tưởng của tôi về hình ảnh bản thân mình.

– Tôi không mang thai. – Tôi nhấn mạnh.

– Ồ! Vậy chắc là cô vừa sanh em bé xong à? – Bà ta lại hỏi.

– Vâng, đúng vậy! Nhưng cách đây... hai năm! – Tôi trả lời, giọng khó chịu.

– Ồ! – Bà ta cười. – Chỉ tại tôi thấy cô cắt tóc ngắn, nên tôi nghĩ...

“Một quý bà thừa cân với mái tóc ngắn là mình đây sao?”, tôi vừa nghĩ, vừa bực mình bước tiếp.

Chưa bao giờ tôi cảm thấy khó chịu như vậy. Cuộc nói chuyện với người chủ cửa hàng bánh không ngừng ám ảnh tôi.

Trở về nhà trong tâm trạng nặng nề, tôi soi gương và tự nhủ: “*Mình đâu có mập*”.

– Các con có nghĩ là mẹ hơi mập không? – Tôi hỏi bọn trẻ trong bữa tối.

–Ồ! Không đâu, mẹ ơi! – Cô con gái út nói.

– Mẹ mặc quần áo trông rất vừa vặn. – Con trai tôi thêm vào.

Những lời nói tốt đẹp của các con vẫn chưa đủ để tôi yên tâm ngủ ngon đêm hôm đó. Những lời nói khi sáng vẫn còn văng vẳng bên tai. Tôi quyết tâm bằng mọi giá phải giảm cân.

Sáng hôm sau, tôi dậy sớm và bắt đầu hành trình giảm cân của mình. Tôi thay bộ quần áo thể dục, đi giày rồi nhìn mình trong gương một lần nữa.

“*Chà! Trông mình cũng đâu đến nỗi tệ!*”, tôi tự mỉm cười với mình trong gương rồi bước ra khỏi cửa.

Tôi khởi động làm nóng cơ thể trước khi bắt đầu chạy. Tôi lấy đà, cố gắng chạy về cột mốc phía trước nhanh nhất có thể. Ban đầu tôi chạy chậm, sau đó bắt đầu tăng tốc và vượt qua những người hàng xóm đang chạy phía trước. Khi nhìn thấy ai đó chạy trước mặt mình, tôi đều tự nhủ: “*Mình có thể đuổi kịp họ*”.

Đoạn đường cuối dài gần ba ki-lô-mét là đoạn đường rất khó chinh phục. Vừa chạy, tôi vừa nghe tim mình đập thình thịch. “*Mình nghĩ là mình có thể! Mình nghĩ là mình có thể!*”. Hai chân tôi dần trở nên nặng nề, nhưng tôi vẫn quyết hoàn thành chặng đường mình đã đề ra.

Về đến nhà, tôi thả mình xuống sô-pha, cảm nhận cảm giác hạnh phúc trong lòng mình!

Buổi chạy hôm đó chỉ là một khởi đầu cho những nỗ lực không ngừng nghỉ của tôi sau này. Giờ đây, tôi đã có được một thể chất khá tốt, sống vui vẻ, khỏe mạnh nhờ tập chạy đều đặn mỗi ngày.

Trước đây tôi vẫn nghĩ rằng, sẽ thật ích kỷ khi mình dành thời gian để đi chăm sóc sắc đẹp hoặc thư giãn, trong khi nhà cửa còn quá nhiều việc cần đến bàn tay mình. Nhưng giờ đây, tôi hiểu ra rằng, dành thời gian để chăm sóc bản thân hay tập thể dục hoàn toàn không phải là việc làm ích kỷ. Đó là một biểu hiện của lòng yêu thương. Bởi vì, chỉ có những ai biết chăm sóc tốt bản thân mình thì mới đủ sức khỏe để phục vụ người khác.

TRÁNH XA CÁC CHẤT GÂY NGHIỆN

“Tốt hơn hết là hãy luôn giữ cơ thể sạch sẽ và trí óc minh mẫn. Bởi vì, bản thân bạn chính là cánh cửa sổ mà qua đó, bạn nhìn thấy thế giới.”

- George Bernard Shaw

Sống hài hòa với thiên nhiên, đi bộ, luyện tập thường xuyên là những cách giúp con người chăm sóc sức khỏe bản thân một cách toàn diện. Vận dụng óc sáng tạo vào công việc, đọc sách, nghe nhạc là những việc làm có khả năng giúp con người nuôi dưỡng trí tuệ của mình. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải chú ý chăm sóc bản thân toàn diện, cả thể chất, trí tuệ lẫn tâm hồn.

Đa số chúng ta đều biết đến tác hại của bia rượu, thuốc lá và những chất kích thích nói chung. Thế nhưng ngày nay, chẳng mấy ai không vướng vào một trong những thứ như rượu chè, cờ bạc, cà phê, thuốc lá, thói quen tham công tiếc việc, buồn bã, lo lắng. Theo thống kê, cứ bốn người thì có một người vướng phải một trong những thứ trên.

Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ rơi vào tình cảnh của một người nghiện. Tôi không dùng chất kích thích và rất ít khi uống rượu. Thế nhưng, tôi lại không nhận ra một điều rằng, tôi đang vướng phải một thói tật đang trở thành vấn nạn trong xã hội hiện đại, đó là tật tham công tiếc việc. Lâu nay, chúng ta thường cho rằng được làm nhiều việc là một điều hạnh phúc. Thế nhưng, quan điểm này thật ra hết sức sai lầm!

Tham công tiếc việc sẽ khiến cơ thể chúng ta sản sinh ra adrenaline - một loại hoóc-môn gây căng thẳng. Càng làm việc với cường độ cao, hoóc-môn adrenanline càng sản sinh nhanh. Mặc dù biết rất rõ tác hại của loại hoóc-môn này nhưng tôi vẫn không thể thay đổi được thói quen của mình. Tôi làm việc vào cả cuối tuần và chẳng còn thời gian thư giãn cũng như ở bên cạnh những người mình yêu thương.

Mọi thứ trở nên tồi tệ hơn khi tôi cố dành thời gian và tâm sức để viết cuốn sách về “sự cân bằng trong cuộc sống”. Sức khỏe của tôi giảm sút thấy rõ trong giai đoạn này: lưng mỏi, mắt mờ, cổ đau... Cuộc sống gia đình tôi cũng đứng trước nguy cơ đổ vỡ. Tôi biết đã đến lúc phải điều chỉnh lại cuộc sống của mình.

Anne Wilson Schaef đã từng cảnh báo về tác hại của thói tham công tiếc việc. Ông đã nói rằng, nếu không điều chỉnh cuộc sống của mình thì thói tham công tiếc việc có khả năng giết chết con người. Phải khó khăn lắm tôi mới dám nhìn nhận lại thực trạng của mình, cũng như những ảnh hưởng tiêu cực của chứng “nghiện việc” đối với sức khỏe và cuộc sống của tôi nói riêng, của gia đình tôi nói chung.

Cuối cùng, tôi quyết định phải tự giải thoát mình ra khỏi chứng bệnh đáng sợ này. Thế nhưng, thời gian biểu kín mít, lịch hẹn dày đặc một lần nữa trở thành thách thức lớn đối

với tôi. Thật khó để từ bỏ những thói quen của mình. Thế rồi Rosie, một người bạn của tôi đã khuyên:

– Nếu không chăm sóc bản thân mình, làm sao bạn biết được mình đang sống ở đâu?

Tôi quyết định tập yoga đều đặn và đi bộ mỗi khi có thể. Thay vì làm việc liên tục bên máy tính, tôi dành thời gian để thư giãn và làm các công việc yêu thích khác. Tôi gọi điện thoại cho bạn bè, dù chỉ để nói chuyện với nhau vài phút. Tôi hẹn bạn bè đi ăn trưa bên ngoài thay cho những bữa cơm trưa tại văn phòng. Và vào cuối tuần, tôi dành thời gian để đi thăm họ hàng, đến rạp xem phim hoặc đọc một cuốn sách thú vị nào đó.

Tôi hiểu được rằng, để tạo nên một thành quả vững bền thì điều cần thiết là nó phải được thực hiện một cách cẩn trọng. Bên cạnh đó, làm việc trong môi trường áp lực cao cũng gây ra những ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe, tinh thần và trí tuệ con người.

Câu chuyện của Chellie Campell là một minh chứng điển hình về tác hại của chất gây nghiện cũng như lợi ích thiết thực khi loại bỏ chúng. Câu chuyện của cô nhắc nhở chúng ta về sự gắn kết giữa thể chất, tinh thần và cảm xúc. Bắt đầu thay đổi từ đâu không phải là việc quan trọng. Vấn đề là bạn phải bắt đầu!

Tên tôi là Chellie C.

Tên tôi là Chellie C., và tôi là một người nghiện rượu. Dưới đây là câu chuyện về tôi, về cuộc sống của một kẻ nghiện rượu. Có thể bạn sẽ nhận thấy câu chuyện này rất quen, có thể đó là câu chuyện của chính bạn hoặc của một người quen nào đó.

Mọi thứ bắt đầu từ thói quen đơn giản của tôi: một ly rượu sau ngày dài làm việc. Rượu giúp tôi thoát khỏi căng thẳng và thư giãn đầu óc. Dần dà, khi công việc dần trở nên căng thẳng, mệt mỏi hơn, tôi đã nâng một ly lên thành hai ly. Tuy vậy, tôi vẫn cố huyễn hoặc mình bằng suy nghĩ “*chẳng có vấn đề gì khi chỉ uống hai ly mỗi ngày*”.

Tôi tìm lý do để bào chữa cho việc uống rượu của mình. Tôi đang phải đối mặt với nhiều sức ép khi cố gắng duy trì sự tồn tại của một doanh nghiệp nhỏ đã bị thua lỗ 300 ngàn đô-la và một khoản vay 80 ngàn đô-la ở ngân hàng. Tôi cũng đang phải cố quên đi những mất mát trong đời sống tinh thần sau sự ra đi của rất nhiều người thân.

Dĩ nhiên, tôi biết vấn đề của mình là gì và làm thế nào để giải quyết nó. Tôi biết *Hội Cai rượu* và quy tắc “*gặp nhau mỗi ngày một lần*” của họ. Mỗi buổi sáng, tôi đều tự nhủ: “*Vì ngày hôm nay, mình sẽ không uống rượu*”. Tôi thực hiện được lời hứa cho đến khi trở về nhà sau giờ làm việc. Cuối cùng, tôi phải đối mặt với sự thật: Tôi không thể sống thiếu rượu.

Thế rồi cũng đến ngày tửu rượu nhà tôi trống không và tôi phải đến cửa hàng gần đó để mua. Tôi chọn 12 chai đủ các loại với một ít khoai tây chiên rồi ra quầy tính tiền.

Nhân viên thu ngân nhìn tôi, mỉm cười hỏi:

– Nhà chị có tiệc à?

Chẳng hiểu sao lúc đó tôi lại thành thật trả lời:

– Không.

Tôi không bao giờ quên được nét mặt của cô ấy lúc đó. Tôi đỏ cả mặt, vội đi ra khỏi cửa hàng. Và tôi không bao giờ dám trở lại nơi đó thêm lần nào nữa.

Tối hôm đó, tôi cất cả 12 chai rượu đi và bắt đầu đối diện với căn bệnh của mình. Tôi cần sự trợ giúp. Tôi gọi cho Barbara, bạn tôi, và hỏi liệu cô ấy có sẵn lòng cùng tôi đến buổi sinh hoạt của *Hội Cai rượu* không. Barbara hứa sẽ cùng đi với tôi vào cuối tuần.

Hôm đó, tôi đã có một buổi nói chuyện thú vị với những người đã từng sống trong cảnh nghiện ngập như tôi. Bây giờ, họ đã thoát khỏi “ma men” và lập nên hội này với mục đích giúp người khác cai rượu. Họ cho tôi số điện thoại và dặn hãy gọi điện cho họ mỗi khi cơn nghiện xuất hiện. Họ yêu cầu tôi phải đến Hội liên tục trong 90 ngày.

– Không được. – Tôi phản đối. – Tôi rất bận. Lịch làm việc của tôi dày đặc và tôi không có lúc nào rảnh cả.

Đáp lại thái độ nóng nảy đó, họ bình thản đáp:

– Chín mươi buổi gặp trong 90 ngày là cái giá cô phải trả nếu muốn cai rượu thành công. Nếu thực hiện theo đúng yêu cầu này, chắc chắn cô sẽ làm được điều mà chúng tôi đã làm trước đây.

– Nhưng để làm gì? – Tôi hỏi vặn.

– Chúng tôi sống trong trạng thái tỉnh táo và hạnh phúc. Còn cô thì không! Đây chính là sự khác biệt lớn và ý nghĩa nhất!

Thật lòng mà nói, tôi không muốn mình phải vất vả như thế này chút nào. Tôi nghĩ nếu người nào cũng chóng nản như tôi thì có lẽ đến một ngày, *Hội Cai rượu* sẽ phải giải tán mất thôi. Thế nhưng, bất chấp thái độ của tôi, họ đã nói:

– Bạn phải can đảm nhìn vào tình trạng hiện tại của mình và quyết tâm thay đổi nó.

Dứt bỏ những thói quen xấu là điều không hề dễ dàng! Nhưng nếu quyết tâm, chắc chắn sẽ có ngày bạn dứt bỏ được chúng. Tôi cảm thấy thật khổ sở khi phải đối mặt với những thử thách của cuộc sống mà không sử dụng đến rượu. Nhiều đêm, tôi khóc trong cơn chuên choáng vì thất vọng về chính mình. Nhìn ánh trăng chiếu xuyên qua cửa sổ, tôi tự an ủi: *“Nhất định mình không được bỏ cuộc. Chỉ cần cố gắng ba tháng nữa là mình dứt bỏ được nó. Lúc đó, mình sẽ có một cuộc sống khác, tốt đẹp hơn so với bây giờ”*.

Và cái ngày tôi mong đợi ấy cũng đã đến. Tôi đã cai được rượu.

Cuộc sống mới mang đến cho tôi nhiều cảm nhận mới mẻ. Tôi đã vượt qua được cái bóng của quá khứ để xây dựng cho mình một cuộc sống tốt đẹp như mong muốn. Giờ đây, tôi đã thành lập công ty riêng, làm việc với cường độ vừa phải và luôn tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Tôi đã xây dựng được nhiều mối quan hệ tốt đẹp, cả với người thân, bạn bè lẫn đối tác. Nỗ lực và cả những thất bại của tôi đã truyền cảm hứng cho nhiều người, giúp họ vượt lên hoàn cảnh và sống một cuộc đời hữu ích. Cuốn sách về đề tài thế giới tinh thần của tôi đã được đông đảo bạn đọc đón nhận.

Nếu bạn luôn bao phủ cuộc sống của mình bằng những ý nghĩ thất bại thì chắc chắn bạn sẽ thất bại. Cuộc đời bạn trở nên như thế nào là phụ thuộc vào chính quyết định và hành động của bạn mỗi ngày. Bạn làm công việc gì, kết bạn với ai; chọn thuốc lá và các chất gây nghiện hay luyện tập thể dục thể thao; sống nhân hậu, khoan dung hay ích kỷ, ghen ghét... Tất cả đều tùy thuộc vào bạn. Cuộc đời của bạn chính là kết quả của những lựa chọn mà bạn đã đưa ra. Cuộc sống luôn chứa đựng rất nhiều điều thú vị – và tất cả những gì bạn cần làm là biết đưa ra những chọn lựa đúng đắn mà thôi!

Câu chuyện của tôi là một bài học điển hình về một con người dám vượt qua những sai

lầm trong quá khứ để tạo dựng lại cuộc sống mới. Sở dĩ tôi làm được như vậy là vì tôi đã không bỏ cuộc! Vậy thì bạn còn chần chừ gì nữa, hãy tiến lên!

THAY ĐỔI TƯ DUY

“Hãy thay đổi tư duy và bạn sẽ thay đổi cả thế giới của bạn.”

- Norman Vincent Peale

Abraham Lincoln từng nói: *“Phần lớn những người cảm thấy hạnh phúc là vì họ biết tự làm cho tâm trí mình trở nên hạnh phúc”*. Câu nói này nhắc chúng ta một điều rất quan trọng: Tâm trí con người mới chính là yếu tố đóng vai trò quyết định đối với hạnh phúc của họ. Nhiều nghiên cứu cho thấy, những suy nghĩ của con người, cả tích cực lẫn tiêu cực, đều có khả năng ảnh hưởng đến cuộc sống của họ và những người xung quanh. Các nghiên cứu còn cho thấy, con người có khả năng thay đổi bản thân bằng cách thay đổi thói quen suy nghĩ của trí óc.

Trong một thời gian dài, người ta cho rằng bộ não là cố định và không thay đổi được; rằng não bộ được sinh ra như thế nào thì nó sẽ mãi như thế ấy. Nhưng về sau, Sharon Begley, trong cuốn sách *Train your mind, change your brain*, đã chứng minh được rằng, con người có thể thay đổi não bộ của mình bằng cách thay đổi cách tư duy.

Vậy chúng ta nên làm gì để thay đổi suy nghĩ và cách tư duy của mình? Trước hết, hãy xem xét bản chất và số lượng những ý tưởng hằng ngày của chúng ta. Mỗi ngày, não bộ của con người sản sinh ra từ 12 ngàn đến 60 ngàn ý nghĩ. Nhưng điều đáng nói là có đến 95% các ý nghĩ này lặp lại những ý nghĩ trước đó của họ, và 80% trong số chúng là những ý nghĩ tiêu cực. Những suy nghĩ này sẽ tạo nên thói quen cho trí óc chúng ta. Và vì giữa thể chất và tinh thần có mối liên hệ với nhau nên những ý nghĩ tiêu cực đã khiến chúng ta kiệt sức vào cuối ngày.

Vì thế, hãy thay đổi tất cả những ý nghĩ tiêu cực với những cụm từ thường gặp như *“không bao giờ”*, *“không thể”* hoặc bỏ ngoài tai những lời nói không thiện chí của những người xung quanh. Hãy thay câu *“Tôi không thể hoàn thành công việc đúng thời hạn”* bằng *“Tôi không chắc mình đạt chỉ tiêu đã đề ra, nhưng tôi đang cố gắng hết mình để hoàn thành công việc một cách tốt nhất”*.

Phần lớn những *“ý nghĩ tiêu cực”* đều bắt nguồn từ những lời kêu ca, phàn nàn của chúng ta mỗi ngày. Will Bowen, một mục sư ở thành phố Kansas, biết rất rõ những lợi ích mà việc thay đổi cách suy nghĩ có thể mang lại cho con người. Vào một buổi sáng chủ nhật, Will Bowen đã đưa cho mỗi giáo dân một tràng hạt rất đẹp. Mục đích của ông là nhằm giúp họ từ bỏ những gì họ *không muốn* để tập trung vào những gì họ thật sự *muốn*. Ông yêu cầu họ hãy đeo chiếc tràng hạt đó vào cổ tay trong vòng 20 ngày đầu tiên để tạo một thói quen mới cho mình. Họ chỉ được phép gỡ tràng hạt ra khi cảm thấy mình không còn bất kỳ lời phàn nàn nào nữa.

Kể từ hôm đó, mỗi ngày, Will Bowen nhận được rất nhiều thư từ ở khắp nơi. Họ chia sẻ

với ông sự kỳ diệu của tròng hạt. Nó giúp họ nhận ra rằng, lâu nay họ đã buông ra quá nhiều lời than van, trách móc mỗi ngày. Khi lựa chọn những suy nghĩ tích cực, cuộc sống của họ đã thay đổi rất nhiều. Không những đời sống tinh thần của họ trở nên thoải mái hơn mà sức khỏe cũng được cải thiện rõ rệt.

Cần đến 20 ngày để phá vỡ một thói quen cũ và tạo dựng nên thói quen mới. Khoảng thời gian này không phải là quá nhiều và bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó nếu có một cam kết nhỏ với chính mình. Chắc chắn, kết quả mà thói quen mới mang lại sẽ khiến bạn ngạc nhiên, như cảm giác khi bạn đọc câu chuyện nhà nhân loại học Angeles Arrien mang đến dưới đây.

Bài học về cách ứng xử

Cách đây không lâu, tôi được chứng kiến một sự kiện khá đặc biệt và nó đã để lại trong tôi những ấn tượng sâu sắc. Tôi thường suy nghĩ về nó và những cảnh hưởng tích cực mà nó đã tạo ra cho mình.

Hôm đó, tôi đang ngồi tại phòng chờ ở sân bay, bên cạnh là một phụ nữ trung niên đang đọc báo. Thế rồi tôi chú ý đến cậu bé khoảng 14 tuổi, đang lướt trên tấm ván trượt tiến về phía chúng tôi.

Cậu bé đội mũ lưỡi trai, trên lưng đeo một chiếc dao liềm – dụng cụ dùng để tĩa cây, cắt cỏ. Cậu bé tìm cách thu hút sự chú ý của chúng tôi lần thứ nhất, rồi lần thứ hai. Đến lần thứ ba thì cậu bước đến, giật giật tờ báo trên tay người phụ nữ ngồi bên cạnh tôi.

Bà ta hét toáng lên:

– Này, đi chỗ khác chơi đi!

Cậu bé miễn cưỡng bước xuống góc phòng và nói chuyện với một cậu bạn khác. Trong khi đó, người phụ nữ cuộn tròn tờ báo lại và cắt nó đi. Sau đó, bà bước đến chỗ hai cậu bé.

– Cháu này! – Bà ta lên tiếng. - Sở dĩ lúc nãy cô phản ứng như vậy là do cô sợ hãi quá mà thôi. Cô sợ mình sẽ bị thương bởi chiếc liềm sau lưng cháu. Nhưng các cháu không làm gì sai cả. Cô hy vọng các cháu nhận lời xin lỗi của cô.

Gương mặt của cậu bé chợt khác hẳn. Cậu mỉm cười, nói:

– Cô trông cháu đeo chiếc liềm này đáng sợ lắm à? Vậy mà cháu lại không biết cháu đã làm cô sợ cơ đấy.

Tôi cảm thấy hết sức bất ngờ trước những gì mình được chứng kiến.

Khoảnh khắc ngắn ngủi ấy đã hóa giải mọi hiểu lầm giữa hai người. Người phụ nữ đã lựa chọn cách ứng xử đúng đắn. Thay vì lặng im và tiếp tục phàn nàn hay bực dọc về cậu bé, bà đã chọn lựa một cách ứng xử rất tuyệt vời. Chẳng những giúp cậu bé không còn hiểu lầm về thái độ của mình, bà ấy còn giúp cậu hiểu chính bản thân cậu. Chắc chắn cậu bé sẽ không bao giờ quên khoảnh khắc đó. Tôi cũng không bao giờ quên.

Biết lựa chọn cách ứng xử phù hợp là biểu hiện của sự trưởng thành ở mỗi người. Một người thầy của tôi đã dạy rằng, để lựa chọn được cách ứng xử đúng đắn, chúng ta cần phải chú ý đến năm câu hỏi sau: Cách ứng xử như vậy có hợp lý không? Nó có đúng đắn không? Nó có khôn ngoan không? Nó có mang lại hạnh phúc cho người khác không? Và cuối cùng, nó có thể hiện được tình yêu thương không?

Nếu cách ứng xử của bạn thể hiện được tính hợp lý, đúng đắn, khôn ngoan, mang lại hạnh phúc cho người khác và thể hiện được tình yêu thương thì đó là cách ứng xử tốt đẹp nhất. Nó sẽ mang lại hạnh phúc cho người khác và cho cả bản thân bạn. Không những thế, với cách ứng xử này, bạn sẽ có dịp trải nghiệm thêm những điều mới mẻ của cuộc sống và gặt hái được nhiều thành công hơn.

Phần 3

VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI

“Lòng can đảm không chỉ là một đức tính tốt, nó còn là điểm khởi đầu của mọi đức tính tốt khác.”

- C. S. Lewis

PHÁT HUY LÒNG DŨNG CẢM

“Nếu bạn cảm thấy cuộc sống quanh mình không bình an, đó là vì bạn quên mất chúng ta có một cõi lòng bình an.”

- Mẹ Teresa

Thời gian gần đây, tôi thường bị ám ảnh bởi những nỗi lo sợ rất mơ hồ: Sợ mất đi người mẹ mình vô cùng yêu quý; sợ sức khỏe sa sút; sợ thị trường chứng khoán biến động theo chiều hướng xấu hay đơn giản là sợ phải đi đến sân bay trong thời tiết giá lạnh với những con đường đầy tuyết... Những nỗi lo sợ ngày càng tăng khiến tôi luôn cảm thấy bất an.

Thế nhưng, khi còn ở độ tuổi đôi mươi, dường như tôi chẳng biết lo sợ là gì. Khi đó, tôi quyết định chuyển từ Baton Rouge lên thủ đô Washington sinh sống. Nhiều người tỏ ra lo lắng bởi họ cho rằng Washington là nơi tập trung nhiều loại tội phạm nguy hiểm.

Nhưng đó không phải là vấn đề khiến tôi lo nghĩ. Tôi thuê một căn hộ ở khu vực được xem là phức tạp bậc nhất vùng ngoại ô Washington và thường đi bộ về nhà lúc đêm khuya. Đại đột à? Liều lĩnh chẳng? Có thể lắm! Nhưng chẳng hiểu sao tôi có cảm giác có một tấm chắn vô hình nào đó sẽ bảo vệ mình trước mọi hiểm nguy.

Những năm sau đó, tôi đã sống một cuộc đời ý nghĩa mà không hề biết sợ hãi là gì. Tôi tham gia vào một tổ chức gìn giữ hòa bình và được điều đi công tác ở Đông Phi hai năm. Sau chuyến công tác này, tôi tiếp tục dành ra một năm nữa để đi khám phá thế giới - những vùng đất bí hiểm và kỳ lạ như Yaounde, Dar es Salaam, Seychelles. Tôi đã từng trải qua những thời khắc vô cùng khó khăn khi bị bắt cóc trên một đường phố ở Roma cũng như đã từng đối mặt với rất nhiều thử thách khắc nghiệt của thiên nhiên: những loài động vật hoang dã trong rừng rậm, những cơn sóng dữ ở bờ biển phía tây châu Phi, những cơn bão tuyết chết người ở Midwest. Thế nhưng, những thử thách ấy không làm tôi gục ngã. Bằng lòng dũng cảm của mình, tôi đã vượt qua tất cả để vững vàng tiến về phía trước.

Có thể cuộc sống của bạn đang diễn ra hết sức êm đềm và bạn không có điều gì phải lo nghĩ về nó. Nhưng chẳng ai có thể đảm bảo ngày mai nó cũng sẽ diễn ra như vậy. Những

thách thức trong cuộc sống đến từ rất nhiều nguyên nhân, cả chủ quan lẫn khách quan. Có thể hôm nay bạn có một công việc ổn định nhưng ngày mai, công ty bạn cắt giảm nhân sự và bạn bị mất việc. Có thể hôm nay bạn có một gia đình hạnh phúc nhưng rồi ngày mai, một tai nạn nào đó cướp đi người thân của bạn. Những điều không hay như bạn bè phản bội, con cái hư đốn... có thể xảy đến với bạn bất kỳ lúc nào.

Đối mặt với những vấn đề này, bạn sẽ cần đến lòng dũng cảm của bản thân và cả sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Sự quan tâm của người thân và bạn bè sẽ giúp bạn thoát khỏi cảm giác đơn độc. Nhưng không phải ai cũng nhận ra được điều này. Nhiều người đã từ chối sự hỗ trợ này vì không muốn phụ thuộc vào người khác. Thay vì nói ra những lo lắng của mình, họ tự xoay sở để rồi cuối cùng cảm thấy bế tắc và mệt mỏi. Câu chuyện của PamelaGeorge dưới đây sẽ giúp chúng ta hiểu thêm điều này.

Người khổng lồ bị đánh thức

Khi còn trẻ, tôi muốn lựa chọn một nghề nghiệp có khả năng mang đến cho mình cảm hứng sáng tạo. Hơn thế nữa, nghề nghiệp đó phải mang tính cống hiến cho xã hội. Sau nhiều năm suy ngẫm và chọn lựa, cuối cùng, tôi chọn nghề giảng viên tâm lý học.

Công việc của tôi là đào tạo các giáo viên, các chuyên viên tư vấn học đường. Không chỉ có vậy, trong vòng 30 năm trở lại đây, tôi còn giúp nhiều học viên đánh giá được khả năng của chính mình. Tôi giảng dạy các môn liên quan đến việc kiểm tra đánh giá năng lực, năng khiếu của học sinh và trắc nghiệm chỉ số IQ. Trong quá trình làm việc, tôi đã phát hiện ra rằng, các trường học đã lạm dụng những bài trắc nghiệm để làm tiêu chuẩn đánh giá học sinh của họ.

Nhưng nhiệm vụ cao cả này của tôi chỉ bắt đầu vào ngày Kemen, con gái 8 tuổi của tôi, đi học về với đôi mắt ướt đầm:

– Mẹ ơi! Con không làm được bài kiểm tra môn Toán. – Cháu vừa nói vừa meo meo khóc. – Con đã bị điểm kém nhất lớp.

Tôi cố gắng an ủi con và tìm cách giúp cháu lấy lại lòng tự tin. Từ trước đến nay, Kemen rất thích học môn Toán và luôn được tôi kèm cặp kỹ lưỡng. Vậy mà hôm nay, cháu chỉ làm được sáu câu đúng trong số một trăm câu hỏi của bài trắc nghiệm. Đây là điểm thấp nhất lớp.

Vì biết khả năng của con mình cũng như cả những hạn chế của hình thức kiểm tra bằng trắc nghiệm nên tôi bắt đầu tìm hiểu nguyên nhân của vấn đề.

Tôi đến trường và yêu cầu được xem lại bài kiểm tra của con mình – dĩ nhiên, tôi bị từ chối. Sau đó, tôi yêu cầu các giáo viên cho con tôi được kiểm tra lại – và một lần nữa, tôi lại bị từ chối. Không nản lòng, tôi tiếp tục kiến nghị lên hiệu trưởng và sau đó, nhà trường xác nhận nguyên nhân khiến Kemen bị điểm kém là do máy chấm bài trục trặc kỹ thuật.

Vậy là vấn đề của Kemen đã được giải quyết xong. Con gái tôi lấy lại sự tự tin trong môn Toán. Mới đây, cháu đã trở thành sinh viên khoa Toán ở một trường đại học danh tiếng. Tuy nhiên, đối với tôi, những gì xảy ra với Kemen năm xưa đã khiến tôi thấy mình có thêm nhiệm vụ mới trong nghề nghiệp.

Tôi nhận ra những sai sót của hình thức kiểm tra trắc nghiệm nên khuyến cáo các bậc phụ huynh đừng bao giờ “gán nhãn” năng lực trí tuệ cho con cái mình chỉ bằng cách dựa vào kết quả của những bài kiểm tra này. Tôi cũng lưu ý các giáo viên tuyệt đối không được phân biệt đối xử với học sinh chỉ vì dựa vào kết quả này. Tôi đã làm việc với các giáo viên – những người luôn đưa ra những đánh giá tốt thường tỏ ra ưu ái đối với những học sinh có chỉ số thông minh cao. Sau một thời gian tìm hiểu, tôi phát hiện ra rằng, đa số những trắc

những trải nghiệm này thường khiến trẻ cảm thấy nhàm chán. Tôi hiểu rằng, sẽ thật nguy hiểm cho tương lai các em nếu chỉ căn cứ vào kết quả trắc nghiệm bởi nó không thể đánh giá chính xác năng lực của các em.

Tôi biết mình phải có trách nhiệm cảnh báo với các bậc cha mẹ và các giáo viên những phát hiện này. Tôi quyết định viết một cuốn sách nói về những vấn đề bất cập trong các trắc nghiệm chỉ số thông minh. Đây là việc làm đầu tiên sau rất nhiều nỗ lực mà tôi đã bỏ ra nhằm đổi mới phương pháp trắc nghiệm trong nhà trường. Tôi muốn các bài trắc nghiệm phải được chuẩn hóa và phản ánh chính xác hơn khả năng của các em.

Cuốn sách đã được đông đảo bạn đọc đón nhận. Nhưng sau đó, như một người khổng lồ đang ngủ say bỗng nhiên bị đánh thức, một trong những công ty chuyên cung cấp dịch vụ trắc nghiệm lớn nhất đã kiện tôi ra tòa. Họ cho rằng cuốn sách của tôi đã khiến các bậc phụ huynh không còn tin tưởng vào phương pháp trắc nghiệm. Điều đó đã ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động kinh doanh của họ. Họ yêu cầu tôi phải bồi thường những thiệt hại về tài chính và không được phép viết lách hoặc giảng dạy bất cứ điều gì liên quan đến lĩnh vực trắc nghiệm nữa.

Phản biện hộ của luật sư đến từ một công ty luật danh tiếng ở New York khiến tôi choáng váng. Vụ kiện tụng này có thể sẽ khiến tôi mất việc tại trường đại học. Nếu thua kiện, số tiền mà tôi phải bồi thường sẽ rất lớn và có thể khiến tôi khánh kiệt. Không những thế, thua kiện đồng nghĩa với việc tôi phải từ bỏ mọi nỗ lực bấy lâu của mình. Suốt mấy ngày liền, tôi lo lắng đến mức không ăn ngủ được.

Một buổi sáng, tôi ngồi trong văn phòng suy nghĩ về những rắc rối mà mình đang phải đối mặt. Bỗng một ý tưởng lóe lên trong đầu tôi. Tôi đứng dậy, đột nhiên thấy mình mạnh mẽ lạ. Tôi nhận ra mình không đơn độc trong cuộc đấu tranh này. Suốt nhiều năm qua, trong những chuyến công tác của mình, tôi đã có thêm nhiều đồng nghiệp trên khắp cả nước. Chúng tôi đã chia sẻ cùng nhau mối bận tâm về hạn chế của phương pháp trắc nghiệm. Ý tưởng liên kết các nhà sư phạm trên toàn quốc xuất hiện, và tôi nhấc điện thoại lên gọi cho họ.

Tôi gọi cho John – người luôn ủng hộ việc đổi mới cách trắc nghiệm, Diana – luật sư chuyên bào chữa các vấn đề xã hội, Bob – người phụ trách mạng thông tin của ngành giáo dục, Page – một nhà giáo dục có uy tín, và Chuck – giáo sư khoa báo chí. Chẳng bao lâu sau, họ gọi lại cho tôi và gửi đến tôi những thông điệp ủng hộ.

Tôi nhận được nhiều sự ủng hộ từ đồng nghiệp và các sinh viên trên cả nước. Đến cuối tuần, một nhóm các giảng viên đại học Harvard gọi điện cho tôi và trình bày về kế hoạch ủng hộ tôi của họ. Sau đó, một công ty luật ở Washington đã nhận bào chữa miễn phí cho tôi.

Cuộc chiến đấu của tôi vẫn tiếp tục. Và điều khiến tôi ngạc nhiên hơn cả là, càng đấu tranh, tôi càng cảm thấy mình can đảm. Với sự ủng hộ nhiệt tình của mọi người, tôi tin mình sẽ trụ vững trong cuộc đấu tranh này.

Vụ kiện kết thúc với thắng lợi thuộc về tôi. Sách của tôi vẫn tiếp tục được bán. Tôi tổ chức thêm nhiều buổi thuyết trình về hạn chế của phương pháp trắc nghiệm tại các cuộc hội thảo ở Washington, Boston và New York. Tôi đã có thêm nhiều người bạn, đồng nghiệp tốt. Họ đã cùng tôi đấu tranh để làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Tôi thật sự biết ơn sự ủng hộ của họ, cả về vật chất lẫn tinh thần. Chưa bao giờ, tôi thấy mình trở nên can đảm đến vậy.

THỰC HÀNH LÒNG TRẮC ẨN

“Chỉ có một cách để trái tim bạn có thể nhìn thấy những điều đúng đắn, đó là hãy nhắm mắt lại.”

- Antoine De Saint-Exupery

Vào một ngày đầu năm 1970, tôi trở về nhà sau chuyến đi dài và được một người bạn mời đến dự lễ ở nhà thờ bang Bangalore. Tại đó, tôi đã được gặp Mẹ Teresa – hiện thân của lòng trắc ẩn của con người – và cùng mẹ đến thăm các trẻ em mồ côi ở nhà thờ. Hôm đó, tôi đã được quan sát cách mẹ chăm sóc, ôm ấp những đứa trẻ bất hạnh vào lòng với tất cả tình yêu thương. Tôi cảm nhận được tình yêu thương mà Mẹ dành cho các em. Sau đó, Mẹ Teresa đã có buổi nói chuyện thân mật với các bà mẹ ở nhà thờ. Lúc ra về, đột nhiên Mẹ nắm lấy tay tôi và nhìn thẳng vào mắt tôi. Khoảnh khắc đó thật sự để lại ấn tượng mạnh mẽ đối với tôi. Tôi cảm nhận sức mạnh của lòng trắc ẩn mà Mẹ đã truyền sang tôi.

Nữ diễn viên Jennifer Claire Moyer từng nói, lòng trắc ẩn không chỉ thể hiện ở những điều tốt đẹp bạn đã làm, nó còn xuất hiện khi bạn nhận ra sự tương đồng trong cuộc sống của mình với mọi người. Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng từng nói về việc thực hành lòng trắc ẩn như sau: *“Thực hành lòng trắc ẩn là cách đơn giản và hiệu quả nhất có thể đem lại hạnh phúc cho những người xung quanh cũng như cho chính bản thân bạn”*.

Đối với tôi, lòng trắc ẩn nghĩa là sự thấu hiểu và cảm thông trước những nỗi đau khổ của người khác. Tôi biết mình không thể đến tham dự một buổi hội thảo để nghe người ta nói về lòng trắc ẩn, cũng không thể học lòng trắc ẩn trong một khóa học nào đó. Tất cả những gì tôi làm là cố gắng thực hành lòng trắc ẩn trong cuộc sống hằng ngày, cả trong lời nói lẫn hành động. Dù người khác có nhớ đến những hành động tốt đẹp của tôi hay không thì tôi vẫn thấy rất vui trước những điều mình đã làm. Tôi hiểu được rằng, lòng trắc ẩn sẽ giúp tôi có được cuộc sống ý nghĩa và trọn vẹn.

Mẹ Teresa từng nói: *“Có thể chúng ta không làm được những việc vĩ đại, nhưng chúng ta có thể làm những công việc nhỏ với một tình yêu vĩ đại”*.

Hãy đến với câu chuyện của Lynne Twist dưới đây để cảm nhận được sức mạnh của tình yêu thương.

Trước đây, Lynne Twist làm việc với dự án Hunger – một tổ chức quốc tế hoạt động vì mục tiêu bảo vệ các loài động vật hoang dã trên toàn thế giới. Từ những chuyến công tác của mình, cô đã học được những bài học vô cùng quý báu về lòng trắc ẩn cũng như những cách khơi gợi nó. Câu chuyện này viết về một người lái taxi ở New York với những trải nghiệm mới mẻ của Lynne về bài học tình người.

Người lái taxi ở New York

Vào một tối mùa hè nóng nực ở thành phố New York, tôi kết thúc buổi hội thảo tổng kết các hoạt động của tổ chức nhân đạo tại châu Phi trong một năm qua và ra về với cảm giác hạnh phúc, mãn nguyện. Buổi hội thảo kết thúc vào khoảng chín giờ rưỡi tối, tôi bước xuống đường vẫy taxi để về khách sạn. Chiếc xe rít lên những âm thanh khó chịu rồi đỗ xích trước mặt tôi.

Chẳng hiểu sao khi vừa bước lên xe, tôi đã có cảm giác bất an. Trước mặt tôi, người tài xế - một thanh niên người Mỹ gốc Phi - dường như đang rất giận dữ. Trên đoạn đường từ công viên Avenue đến Broadway, anh ta liên tục bóp còi và bẻ lái, liêu lĩnh qua mặt những chiếc xe đang chạy phía trước. Tôi ngồi chết lặng ở ghế sau, có cảm giác như đang ngồi trong miệng một con quái vật khổng lồ.

Đột nhiên, một chiếc xe khác tạt ngang qua đầu xe chúng tôi. Anh tài xế đang chờ tôi bắt đầu nổi điên lên. Anh ta văng tục và không tiếc lời chửi mắng người tài xế kia. Đến một ngã tư, cả hai xe cùng dừng lại song song nhau trước cột đèn đỏ. Anh chàng tài xế taxi xuống xe, bước đến bên chiếc xe kia và quát mắng ầm ĩ. Sau đó, anh ta quay về xe, mở cốp và lôi ra một thanh sắt dài. Thế nhưng, khi anh ta quay lại thì đèn xanh đã bật, chiếc xe kia phóng đi mất.

Tôi ngồi trong xe, không dám nhúc nhích khi nhìn thấy anh ta quay lại. Thanh sắt vẫn nằm trong tay anh ta. Tim tôi đập thình thịch, người lạnh toát. Tôi nghĩ: *“Mình nên làm gì đây? Nên gọi cảnh sát hay tìm cách thoát khỏi xe?”*. Hàng tá ý nghĩ xuất hiện trong đầu tôi. Thế rồi, bỗng một giọng nói trong lòng tôi cất lên: *“Mình đã lôi cuồn và truyền cảm hứng cho hàng ngàn người ở châu Phi, vậy thì tại sao lại chịu ‘bó tay’ trong tình huống này chứ?”*.

Thế nhưng, tôi vẫn ngồi im lặng trong xe, chờ đợi xem anh ta làm gì tiếp theo. Anh ta phóng lên với một tốc độ chóng mặt, vừa lái xe vừa tiếp tục chửi rủa. Tôi nhẹ nhàng nói:

– Nếu anh cứ lái xe như thế này thì anh cho tôi xuống xe đi!

Anh ta liếc nhìn tôi qua kính chiếu hậu, vẫn giữ nguyên tốc độ rồi hét lên:

– Vâng, thưa quý bà. Quý bà da trắng giàu có! Bà có hiểu được những gì đã xảy ra trong cuộc đời tôi không? Bà cũng chỉ giống lũ chúng nó mà thôi.

Mãi chú ý đến tôi, anh ta không thể tập trung vào tay lái được. Người tôi run lên, lo lắng cho sự an nguy của cả hai.

Thế rồi tiếng nói ban nãy lại cất lên trong lòng tôi, đánh động đến lòng trắc ẩn nơi trái tim tôi. Tôi nghe thấy những lời lẽ thô lỗ, cộc cằn của anh ta nhưng đồng thời cũng nghe

thấy được cả những khô đau chất chứa trong giọng nói ấy.

Trong hoàn cảnh đó, tôi bỗng nhớ đến lời dạy của mẹ: Với lòng trắc ẩn, con người ta sẽ trở nên dũng cảm hơn và hành động khôn ngoan hơn. Lòng trắc ẩn và tình yêu sẽ chiến thắng mọi nỗi sợ hãi. Tôi nói với anh ta:

– Anh biết không? Tôi không còn bất cứ nơi nào để đi bây giờ cả. Anh có muốn nói chuyện không?

Anh ta nhìn tôi, gần như muốn nổi giận. Thế nhưng, sau một hồi im lặng, anh bắt đầu câu chuyện của mình. Anh kể về cuộc đời anh; về tuổi thơ bất hạnh; về người mẹ nghiện rượu; người cha bạo hành của mình.

Tôi im lặng lắng nghe anh tâm sự. Cảm giác sợ hãi bỗng nhiên biến mất, thay vào đó là sự cảm thông sâu sắc. Tôi hiểu rằng giữa anh và tôi không hề tồn tại bất kỳ khoảng cách nào. Thế giới mà chúng tôi đang sống cũng tương tự nhau, cũng tồn tại rất nhiều bất công và đau khổ.

Tôi rời băng ghế sau và chuyển lên ngồi cạnh anh. Tôi đưa tay nắm lấy tay anh. Ngay bên dưới bàn tay của chúng tôi vẫn là thanh sắt ban nãy. Thế rồi, anh bắt đầu khóc. Trong tiếng nấc, anh kể về những nỗi căm thù đã phải chôn chặt trong lòng bấy lâu, về sự phân biệt chủng tộc mà anh phải gánh chịu. Tôi nắm chặt bàn tay anh, những giọt nước mắt của anh rơi trên tay tôi nóng hổi.

Anh cảm ơn tôi vì đã lắng nghe anh thổ lộ nỗi lòng mình. Anh cho biết, việc chia sẻ này khiến anh cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều so với việc liên tục quát tháo, chửi rủa như khi nãy.

Tôi cũng cảm ơn anh vì sự tin tưởng mà anh đã dành cho mình. Sau đó, tôi trả tiền xe và tạm biệt anh.

Tôi không dám chắc chuyện xảy ra đêm hôm đó có tạo nên được sự khác biệt trong cuộc sống của người lái xe hay không, nhưng với tôi thì có. Tôi hiểu rằng, tất cả những sự kiện xảy ra trong cuộc sống đều có liên quan đến nhau. Tôi đã được chứng kiến cơn giận dữ của người thanh niên này nhưng đồng thời, cũng nhận ra khát vọng yêu thương và được yêu thương của anh ta. Tôi cũng hiểu được rằng, khi kìm nén quá lâu những cảm xúc tiêu cực, con người ta rất dễ tỏ ra nóng giận. Hiểu được điều này, tôi có thể cảm thông và chia sẻ với người khác nhiều hơn.

Người tài xế mà tôi đã gặp hôm đó đã giúp tôi hiểu được sức mạnh của lòng trắc ẩn. Tình yêu thương là món quà quý nhất mà con người có thể trao tặng cho nhau. Gandhi từng nói: *“Tình yêu đúng nghĩa của một con người có thể hóa giải lòng thù hận của muôn người”*. Tôi tin rằng, khi xây dựng cuộc đời mình trên nền tảng của tình yêu thương, chúng ta sẽ luôn biết cách để thể hiện lòng trắc ẩn của mình.

BIẾT TỪ BỎ

“Từ bỏ không có nghĩa là không quan tâm đến sự việc nữa mà là không bị hao phí quá nhiều sức lực của mình vào nó.”

- Sondra Ray

Tôi vừa trở về nhà sau chuyến công tác mười ngày ở Florida. Trước mắt, tôi còn một buổi hội thảo đầu tư diễn ra ở Chicago vào hai ngày tới. Kế hoạch của tôi đã kín mít: chuẩn bị hành lý, trả lời thư, trả lời các cuộc điện thoại sau mười ngày vắng nhà, thanh toán các hóa đơn... Tôi không nghĩ mình còn có thể viết thêm vào sổ tay bất kỳ việc nào nữa.

Điều trước tiên tôi nhìn thấy khi lái xe về đến công nhà là cỏ ngoài sân mọc rất cao. Trước khi đi Florida, tôi đã gọi cho một công ty dịch vụ và yêu cầu họ cắt cỏ ở vườn nhà. Thế nhưng, không hiểu vì lý do gì mà đến giờ này, mọi thứ vẫn vậy. Mà không, cỏ đã mọc cao hơn trước rất nhiều.

Đập vào mắt tôi khi vừa bước chân vào nhà là cảnh nước tràn lai láng trên nền nhà – hậu quả của sự rò rỉ nước trong bếp. Tiếp đến, máy in trực trặc khiến tôi không thể in tài liệu được. Buổi tối, tôi có cuộc hẹn với một khách hàng khá quan trọng. Tôi đến sớm, sốt ruột đứng đợi, rồi cuối cùng bực tức bỏ đi mà không biết rằng, người khách kia đã đến đúng giờ mà không gặp được mình. Cuối ngày, tôi tạt vào một cửa hàng bán rau quả và nhận ra mình đã bỏ quên mảnh giấy ghi những thứ cần mua ở nhà.

Cuộc sống của mỗi người đều chứa đựng những điều nhỏ nhất gây khó chịu như vậy, và hầu hết chúng ta đều cảm thấy bực bội khi đối mặt với chúng. Dĩ nhiên, những “vấn đề” tôi đang đối mặt chẳng thấm vào đâu so với cuộc sống của những người đang trong cảnh khốn cùng. Gánh nặng áo cơm cùng những lo toan trong cuộc sống thường nhật khiến nhiều người cảm thấy mệt mỏi. Tuy nhiên, như Mẹ Teresa đã nói, dù trong hoàn cảnh nào chẳng nữa thì điều tốt nhất mà bạn có thể làm là hãy sống lạc quan. Bạn cần hiểu rằng, không chỉ hoàn cảnh khó khăn mới khiến bạn phải lo lắng mà ngay cả khi sống cuộc đời sung túc, bạn vẫn phải lo nghĩ rất nhiều.

Nhưng bạn sẽ làm gì khi cuộc sống không diễn ra như mong muốn của mình? Bạn sẽ nỗ lực hết sức để giải quyết chúng một cách ổn thỏa? Một thực tế mà bạn phải chấp nhận là đôi khi, những nỗ lực của bạn sẽ không mang về kết quả như bạn chờ đợi. Ngày hôm đó, tôi cảm thấy rất bực bội. Tôi không muốn chấp nhận thực tế đó nhưng đồng thời cũng nhận thấy mình không đủ khả năng thay đổi tất cả. Thế rồi, tôi hiểu được rằng để lấy lại cảm giác bình yên, tôi phải biết thừa nhận cuộc sống như vốn có và học cách thích nghi với nó. Tất nhiên, thực hiện điều này hoàn toàn không dễ nhưng tôi tin kết quả sẽ xứng đáng với những gì chúng ta bỏ ra.

Tôi tự hỏi tại sao mình cứ phải lo lắng, bực bội vì những chuyện nhỏ nhất như vậy, khi

mà tất cả những gì cần làm lúc này là nghỉ ngơi, thư giãn sau chuyên công tác dài ngày. Chuyện cắt cỏ có thể dời lại. Nhà cửa từ từ dọn dẹp. Máy in sẽ sửa sau. Thế đấy, đôi khi, chúng ta khiến cho cuộc sống của mình trở nên phức tạp hơn bởi chính những suy nghĩ rối rắm của mình.

Ngày nay, nhiều người cho rằng việc từ bỏ những ước mơ hoặc những dự định đã đề ra trước đó là biểu hiện của sự hèn nhát, bất tài. Thế nhưng, tôi lại tin rằng, chỉ khi biết từ bỏ những việc không cần thiết đúng lúc, chúng ta mới có thể làm chủ cuộc sống của mình. Việc từ bỏ này sẽ giúp bạn có thêm thời gian đầu tư cho những việc cần thiết hơn, và thành quả mà bạn thu được chắc chắn sẽ mỹ mãn hơn.

Và, trong câu chuyện của Ciella Kollander dưới đây, bạn sẽ nhận ra rằng, biết từ bỏ những việc không cần thiết là việc làm dũng cảm, nhằm đơn giản hóa cuộc sống và có được một cuộc đời trọn vẹn.

Bài ca của tinh thần chiến đấu

Tôi sinh ra trong một gia đình có truyền thống âm nhạc. Cha mẹ tôi đều là ca sĩ và nhạc sĩ khá nổi tiếng. Ngay từ bé, cuộc sống của tôi đã gắn bó với âm nhạc. Bốn tuổi, tôi học chơi dương cầm, vĩ cầm, luyện thanh và khiêu vũ. Năm lên bảy, tôi đã tham gia hát trong các chương trình quảng cáo trên đài phát thanh.

Khi cha tôi trở thành đại sứ thiện chí của một tổ chức nhân đạo, hai cha con tôi thường xuyên đến biểu diễn ở các nhà tù hoặc bệnh viện. Suốt thời kỳ thế chiến thứ hai, tôi đã hát cho rất nhiều binh sĩ nghe mỗi khi cùng mẹ đi từ San Diego về Virginia. Họ tỏ ra rất hào hứng mỗi khi xem tôi múa hát.

Năm 16 tuổi, tôi chuyển đến Philippines, nơi cha tôi nhận sứ mệnh mới. Âm nhạc và các chương trình văn nghệ trên đài phát thanh luôn là niềm vui trong cuộc sống của tôi. Ở đó, tôi thiết lập được mối quan hệ khá thân thiết với những người làm chương trình và chúng tôi đã tổ chức thành công một buổi biểu diễn của tôi trên sóng.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi kết hôn và chuyển đến sống ở Las Vegas. Tại đó, tôi bắt đầu sự nghiệp ca hát chuyên nghiệp của mình. Tôi có dịp biểu diễn chung với khá nhiều tên tuổi nổi tiếng trong làng giải trí khi đó. Sau khi ly hôn, tôi chuyển đến sống ở Los Angeles và trở thành bầu sô cho một vài chương trình truyền hình. Tôi vui đầu vào công việc với tất cả đam mê của mình. Những nỗ lực không ngừng của tôi cuối cùng cũng thu được kết quả mỹ mãn. Tôi thành lập được một công ty giải trí và đứng ra tổ chức rất nhiều sự kiện văn hóa lớn. Với tôi khi đó, mọi chuyện diễn ra hết sức tốt đẹp. Tôi có cảm tưởng như cuộc đời sẽ mãi tươi đẹp như thế.

Ngày 27 tháng 12 năm 1974, tôi lái xe đến một thành phố biển để dự buổi họp mặt bạn bè. Nhưng sau đó trời đổ mưa, đường phố trở nên trơn trượt. Đến một khúc cua, tôi mất tay lái và đâm sầm vào hàng rào chắn bên đường. Thật may, nhờ hàng rào chắn này nên tôi không lao thẳng xuống hẻm núi phía dưới.

Tỉnh dậy sau cú va đập mạnh, tôi cố nhớ lại chuyện gì đã xảy ra. Tôi biết mình bị thương khá nặng: đầu quần băng trắng toát, tay phải và chân đang bó nẹp. Thế nhưng, chỉ đến khi nghe bác sĩ thông báo, tôi mới hình dung hết tình cảnh đáng thương của mình: dây thanh quản và thực quản của tôi đều bị ảnh hưởng khá nặng. Các bác sĩ quyết định tiến hành phẫu thuật cho tôi ngay sau đó.

Sau ca phẫu thuật, các bác sĩ cho biết từ nay, tôi không thể nói chuyện được nữa. Tôi cảm thấy choáng váng trước hung tin này. “*Nếu không còn hát được nữa thì mình sống để làm gì chứ?*”, tôi nghĩ trong niềm tuyệt vọng. Lúc đó, chỉ có một ý nghĩ duy nhất xuất hiện trong đầu tôi: đầu hàng số phận và từ bỏ tất cả.

Trong những ngày tháng sống dật dờ như một chiếc bóng trên giường bệnh, tôi nghĩ về

những thành công trước đây của mình. Dù không phải lúc nào cuộc sống cũng diễn ra suôn sẻ nhưng bằng nghị lực của mình, tôi đã làm được nhiều điều kỳ diệu. Tôi đã từng vượt qua cảm giác sợ hãi để biểu diễn trước đám đông, vượt qua cảm giác hụt hẫng khi ly hôn rồi phải đối mặt với rất nhiều thử thách khi thành lập công ty riêng. Vì thế, tôi tự hỏi tại sao lần này mình lại dễ dàng buông xuôi như vậy. Hơn lúc nào hết, tôi biết đây chính là thời khắc quyết định đối với cuộc sống của mình sau này. Tôi cần phải có đủ can đảm để đối mặt và vượt qua những nỗi lo sợ trong lòng mình.

Suy nghĩ này đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Dẫu không thể hát được nữa nhưng từ thăm sâu trong trái tim tôi, tình yêu dành cho âm nhạc vẫn luôn bùng cháy. Tôi nghĩ đến việc sáng tác ca khúc để có thể sống trọn vẹn với niềm đam mê của mình. Một lần nữa, âm nhạc lại trở thành người bạn thân thiết giúp tôi vượt qua thử thách nghiệt ngã nhất của cuộc sống.

Sau năm tuần lễ, tôi xuất viện trong sự ngạc nhiên của nhiều người. Các bác sĩ nói rằng trước nay, chưa có ai bình phục nhanh như tôi. Trường hợp của tôi đã vượt ra ngoài những dự đoán của họ.

Sau một năm nghỉ ngơi và luyện tập không ngừng, sức khỏe của tôi dần hồi phục. Đặc biệt, thanh quản của tôi cũng bắt đầu có những dấu hiệu tích cực.

Đến bây giờ, dù vẫn phải tiếp tục trị liệu nhưng tôi rất hài lòng với cuộc sống mới của mình, một cuộc sống thanh thản và tràn ngập tình yêu thương. Đẹp bỏ nỗi ám ảnh về cái chết cũng như những việc nằm ngoài tầm kiểm soát của mình, tôi học cách sống nhẫn nại, khoan dung và sẵn lòng chấp nhận cuộc sống như nó vốn dĩ. Quan niệm về giá trị sống của tôi cũng thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn. Tôi dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, chăm sóc mảnh vườn sau nhà và tham gia các hoạt động tình nguyện.

Suy nghĩ về những chuyện đã xảy ra, tôi thảm uốc giá như trước đây, mình biết tạo dựng một cuộc sống như thế này thì tốt biết bao. Khi còn trẻ, tôi nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi sống một cuộc đời sôi nổi, huy hoàng và gặt hái được nhiều thành công vang dội. Thế nhưng giờ đây, tôi nhận ra rằng, hạnh phúc trong cuộc sống thật ra rất đơn giản. Cuối cùng thì tôi đã nhận ra âm nhạc chính là một liều thuốc hữu ích cho tâm hồn, có khả năng kết nối con người lại với nhau. Và đó cũng chính là mục đích mà tôi theo đuổi trong sự nghiệp âm nhạc của mình.

NHÌN NHẬN THỰC TẾ CUỘC SỐNG

“Phải sống trong hoàn cảnh đầy sợ hãi mà không hề sợ hãi, đó là kỳ sát hạch cuối cùng để chứng tỏ bạn là người đã trưởng thành.”

- Edward Weeks

Sau nhiều năm giảng dạy bộ môn nghệ thuật hùng biện, Meryl, một người bạn của tôi, đã tổng kết kinh nghiệm của cô chỉ qua một câu ngắn gọn như sau: *“Hãy nói những gì bạn cảm thấy cần thiết, nhưng đừng cố ra vẻ quan trọng khi đang nói”*.

Lâu nay, tôi luôn cố tỏ ra nghiêm túc với những gì mình nói. Tôi cố gắng sao cho ngôn ngữ luôn diễn tả đúng thực tế bằng cách nhìn nhận cuộc sống như những gì nó đang diễn ra. Tôi hiểu rằng, nếu thường xuyên lặp đi lặp lại những lời nói không đúng với sự thật thì sẽ có lúc, tôi không còn chú ý đến cảm nhận thật sự của mình nữa. Ngược lại, một khi cố gắng nhìn nhận thực tế và nói đúng sự thật, mối quan hệ giữa tôi và mọi người xung quanh sẽ được xây dựng trên nền tảng của sự chân thành. Điều đó cũng sẽ giúp tôi nhìn nhận rõ hơn về thái độ của mình đối với những vấn đề khác của cuộc sống, chẳng hạn như chuyện tiền bạc.

Cuộc sống luôn chứa đựng nhiều điều khiến ta phải lo lắng, sợ hãi. Nghe tin công ty sắp có đợt tinh giản biên chế, ngay lập tức, chúng ta cảm thấy lo dù chưa biết thông tin này có chính xác hay không, và thậm chí nếu nó có xảy ra thì cũng chưa chắc đã ảnh hưởng đến công việc hiện tại của mình. Đôi khi, chúng ta chờ đợi và đỉnh ninh một điều gì đó tồi tệ sắp xảy đến, nhưng cuối cùng thì chẳng hề có tai họa gì xảy ra.

Nhưng điều ngược lại cũng thường xảy ra. Thực tế cuộc sống đôi khi còn tồi tệ hơn những gì chúng ta vẫn hình dung. Chẳng hạn, có một giám đốc đã một lần bị phá sản, nhưng với tinh thần lạc quan, ông bắt tay khởi nghiệp lại. Tuy nhiên, vì chưa rút ra cho mình những bài học cần thiết nên một lần nữa, ông lại bị phá sản. Tuy vậy, trong trường hợp này, dẫu là thất bại thì nó cũng đã giúp ông rút ra cho mình những kinh nghiệm quý báu.

Đôi khi, những thói quen cũ có thể khiến chúng ta khó nhận ra thực tế của mình, nhưng rồi sau đó, chính thực tế lại khiến ta thay đổi.

Một hôm, tôi cùng chồng đến dự buổi tiệc mừng nhà mới của một người bạn. Trên đường về, vợ chồng tôi bắt đầu so sánh căn nhà của mình với căn nhà mới sang trọng của người bạn đó, rồi tự hỏi tại sao chúng tôi lại không có được một căn nhà như thế. Nhưng sau đó, chúng tôi nhận ra một thực tế là, chúng tôi rất yêu ngôi nhà mình đang sống. Dù khá bé nhỏ nhưng nó luôn mang đến cho chúng tôi cảm giác ấm cúng và hạnh phúc. Chúng tôi thống nhất với nhau rằng, thà sống trong căn nhà nhỏ bé với cảm giác vui vẻ còn hơn sống trong một căn nhà sang trọng nhưng lúc nào cũng phải lo lắng vì những món nợ

ngân hàng.

Linda Elliott làm việc trong môi trường áp lực cao nên không ít lần, cô đã đưa ra giải pháp cho những vấn đề khó khăn dựa trên các phản ứng tự nhiên của mình. Trong câu chuyện dưới đây, Linda sẽ mang đến cho chúng ta những giải pháp cơ bản để thoát khỏi xúc cảm tiêu cực và nhìn nhận lại thực tế của mình. Việc giải thoát này cũng góp phần làm thay đổi văn hóa ứng xử tại công ty cô.

Giải pháp tối ưu

Mỗi sáng lái xe đi làm, tôi thường không thể hình dung hết những thử thách đang chờ mình ở *Visa International*. Các nhân viên ở đây luôn di chuyển hối hả, tất bật làm việc và không khí trong công ty lúc nào cũng căng thẳng. Chỉ cần tới nơi, thế nào cũng có người báo cho tôi một vài tin chẳng lấy gì làm tốt lành, chẳng hạn như “*Chúng ta có vài trục trặc liên quan đến việc giao dịch thẻ trong đêm qua*”.

Visa International là tập đoàn quản lý giao dịch qua thẻ tín dụng lớn nhất thế giới. Nếu bạn mua hàng qua thẻ tín dụng thì mọi giao dịch của bạn sẽ được *Visa International* xác minh và xử lý. *Visa International* có một đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, năng động và am hiểu về thị trường. Vì thế, để gặt hái được thành công trong môi trường này, bạn buộc phải chạy đua với công việc.

Tôi chỉ mới gia nhập tập đoàn này vài tháng và là một trong những quản lý trẻ tuổi nhất tại đây. Mỗi sáng, vào lúc tám giờ, chúng tôi đều có những cuộc họp nhanh gọn để thảo luận về những vấn đề xảy ra trong ngày hôm trước. Bất kỳ trục trặc nào cũng có thể ảnh hưởng đến hoạt động của toàn hệ thống và khi đó, cả nhóm sẽ phải cùng nhau xác định nguyên nhân, đề ra phương án khắc phục và cách ngăn ngừa những trường hợp tương tự có thể xảy ra.

Những cuộc họp như thế đều được tiến hành nhanh gọn vì chỉ cần hệ thống bị trục trặc trong một phút cũng đủ gây ra hậu quả khôn lường. Nếu sự cố đó kéo dài trong vòng hai phút hoặc hơn thì nó đồng nghĩa với việc một người nào đó trong chúng tôi bị đuổi việc và toàn bộ hệ thống phải được sửa đổi. Khi hệ thống bị trục trặc, hàng hóa sẽ không đến được tay người tiêu dùng. Điều đó không chỉ gây thiệt hại cho người bán hàng mà còn ảnh hưởng đến thu nhập của các ngân hàng phát hành thẻ.

Sáng nay, tôi ngồi trong phòng họp với cảm giác vô cùng lo lắng và khó chịu. Tại sao sự cố đêm qua lại kéo dài tới ba phút? Sự cố này đặt tôi vào tình thế hết sức khó khăn khi phải xác định nguyên nhân sâu xa của nó, đồng thời phải đưa ra được phương án tối ưu nhất để khắc phục hậu quả nó đã gây ra.

Đây là lần đầu tiên tôi phải một mình đối mặt với 25 người trong cuộc họp. Mọi người nhìn nhau rồi hướng về phía tôi với vẻ mệt mỏi, căng thẳng và chờ đợi. Hầu hết họ đều đã làm việc ở đây nhiều năm và đều là nam giới.

Các nam đồng nghiệp ở đây cư xử với tôi khá tốt nhưng tôi nhận thấy họ luôn thiếu kiên nhẫn khi giải quyết một vấn đề nào đó. Cũng như những lần khác, tất cả chúng tôi đều muốn nhanh chóng xác định được nguyên nhân và quy rõ trách nhiệm thuộc về ai. Một điều thường thấy là mỗi khi có sự cố, người ta sẽ cố tìm cách đổ trách nhiệm lên đầu một ai đó. Và lần này, tôi thừa biết mọi người đang tìm cách hướng mọi sự chú ý vào tôi.

Tôi đứng ở đầu chiếc bàn dài, căng thẳng hứng chịu những ánh nhìn chẳng mấy thiện cảm của mọi người. Tôi tự hỏi tại sao mình lại trở thành cái đích để họ nhắm vào như vậy. Có phải vì tôi là người mới vào công ty, là người trẻ tuổi nhất, và là người phụ nữ duy nhất ở đây? Tôi biết họ sẽ sẵn sàng đưa ra bằng chứng để dồn đẩy trách nhiệm và đổ mọi “tội lỗi” lên đầu mình. Tôi còn cho rằng có thể họ đang mong tôi, chỉ trong vài phút nữa, sẽ phải rơi nước mắt. Tôi có thể làm việc cật lực, sẵn sàng chạy đua với thời gian và công việc, nhưng nếu phải đương đầu với những quản lý khác trong một tình huống như thế này thì quả là quá sức chịu đựng. Tôi cố gắng tự nhủ, trong tình huống này, dù có lo lắng hay sợ hãi đến đâu chẳng nữa thì nhất định mình cũng phải tỏ ra thật bình tĩnh.

Tôi hít một hơi dài để lấy lại tinh thần và bắt đầu cuộc họp. Tôi nói một cách rõ ràng và cụ thể để mọi người hiểu những gì đã xảy ra đêm qua.

- Tôi đã tìm hiểu nguyên nhân của sự cố đêm qua và thừa nhận trong chuyện này, trách nhiệm thuộc về bộ phận do tôi phụ trách. - Tôi bắt đầu cuộc “điều trần”. - Tôi sẵn sàng đối mặt với khó khăn này, và hy vọng mọi người ở đây cũng sẽ như vậy. Mọi nỗ lực của tôi lúc này chỉ nhằm giải quyết vấn đề chứ không phải để né tránh trách nhiệm hay đổ lỗi cho ai khác. Xét cho cùng, những trục trặc như thế này sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống của chúng ta, nên vấn đề của chúng ta lúc này là hãy cố gắng đoàn kết để cùng nhau giải quyết. Chắc chắn một mình tôi không thể giải quyết được mọi việc nên tôi rất cần sự hỗ trợ của mọi người. Nếu mọi người ở đây chỉ có quy mọi trách nhiệm cho tôi thì điều đó chỉ càng khiến tôi thêm rối mà thôi. Và khi đó, không chỉ mình tôi mà tất mọi người đều phải gánh chịu hậu quả của sự cố.

Dứt lời, tôi đưa mắt nhìn mọi người trong phòng. Cả phòng họp bị bao trùm bởi không khí yên lặng đến ngột ngạt. Tôi biết mình đã khiến mọi người ở đây ngạc nhiên bởi cách đặt vấn đề cởi mở và thẳng thắn này. Tôi bình tĩnh phác thảo những bước cần thiết để giải quyết sự cố. Sau đó, tôi đề nghị mọi người hãy suy nghĩ thật kỹ vấn đề và đưa ra những giải pháp tối ưu hơn nữa.

Khi rời phòng họp, tôi nhận được những cái nhìn thiện cảm hơn của họ. Dường như họ đã thay đổi cách suy nghĩ về tôi và về cách làm việc trong công ty. Lâu nay, chúng tôi chưa thật sự đánh giá hết năng lực của các đồng nghiệp quanh mình. Chúng tôi đề ra một số kế hoạch mới và cùng nhau thực hiện. Sau đó, chúng tôi nhận ra rằng mình có thể tạo ra thói quen tốt để ứng phó với những sự cố có thể xảy ra trong hệ thống.

Trong vài năm liền, hệ thống chúng tôi hoạt động khá suôn sẻ và hầu như không có bất kỳ trục trặc nào. Nơi tôi đang làm việc là một công ty đa quốc gia và tôi rất tự hào khi mình được là một thành viên trong đó. Tôi đã làm việc cho *Visa International* 14 năm và vươn tới vị trí phó giám đốc điều hành. Một trong những điều có ý nghĩa nhất mà tôi đóng góp cho nơi làm việc của mình chính là giúp mọi người hiểu rằng, quyền uy không có nghĩa là phải làm cho người khác sợ hãi. Chúng ta có thể làm việc hết mình, nhưng không nhất thiết phải chen ép lẫn nhau. Chỉ có sự chung sức và thiện chí mới có thể tạo nên những thành quả lớn lao và bền vững.

SỐNG VỚI HIỆN TẠI

“Nơi bạn đang đứng bây giờ, chính là nơi mà Thượng đế đã dành sẵn cho bạn.”

- Hafiz

Tôi đang phải trải qua những tháng ngày đen tối nhất đời mình. Người đàn ông mà tôi một lòng yêu thương và chuẩn bị kết hôn cuối cùng lại nói lời chia tay với tôi. Nhưng điều tồi tệ hơn cả là chúng tôi đang cùng làm việc trong một công ty. Phòng làm việc của chúng tôi cách nhau chỉ một tấm kiếng lớn nên bất kỳ hành động nào của anh cũng không qua được mắt tôi. Và tất cả những gì tôi biết lúc này là anh đang hẹn hò với một người con gái khác.

Tôi gần như suy sụp hoàn toàn, trái tim tôi tan nát. Tôi xin phép ban giám đốc được làm việc ở nhà để không phải đối mặt với nỗi đau khi gặp mặt anh mỗi ngày. Việc thay đổi nơi làm việc đã giúp ích cho tôi rất nhiều.

Nhưng giúp ích cho tôi nhiều nhất lại chính là những lời khuyên của một cô bạn thân. Cô ấy bảo nếu tôi còn biết quan tâm đến bản thân mình thì điều quan trọng nhất tôi cần làm là phải đi ngủ trước mười giờ đêm. Một kết quả nghiên cứu về sức khỏe cho thấy, việc đi ngủ trước nửa đêm sẽ mang lại lợi ích gấp đôi so với việc ngủ sau thời điểm đó. Tôi cũng hiểu rằng, biết cách nghỉ ngơi hợp lý cũng là một cách ngăn ngừa stress hiệu quả. Những người ngủ đủ giấc thường cảm thấy sung sức và hăng hái khi bắt tay vào công việc của ngày mới.

Điều thứ hai tôi cần phải làm để thay đổi cuộc sống là phải biết nhận ra những điều tốt đẹp mà mình đang có. Cô ấy đề nghị mỗi tối trước khi ngủ, tôi phải viết ra ít nhất năm điều tốt đẹp mình đã trải qua trong ngày. Nguyên tắc mà cô ấy nêu ra rất đơn giản: Nếu cứ quan tâm đến những điều tiêu cực thì chúng ta sẽ ngày càng lún sâu vào chúng. Ngược lại, càng tập trung vào những điều tốt đẹp, chúng ta càng dễ dàng đón nhận được niềm vui và may mắn trong cuộc sống.

Đôi khi, chúng ta lo nghĩ quá nhiều về quá khứ hoặc tương lai mà quên đi cuộc sống đang diễn ra trong hiện tại. Những lúc như vậy, tôi lại nhớ đến lời khuyên của Stacy, một người bạn của tôi. Cuộc sống của Stacy trở nên bế tắc khi chồng cô bỏ rơi cô cùng ba đứa con nhỏ. Mặc dù không thể hình dung được ngày mai sẽ ra sao nhưng cô hiểu rằng, *“các con mình đang cần được đến trường và ăn uống mỗi ngày”*. Lập tức, cô dán lên tủ lạnh dòng chữ: *“Chuẩn bị bữa ăn rồi đi đón bọn trẻ!”*. Đó là cách cô nhắc nhở mình về cuộc sống hiện tại. Chỉ cần tập trung vào những việc cần thiết trước mắt cũng đủ khiến mọi việc dần trở nên tốt đẹp.

Và điều này cũng tương tự như những gì đã xảy ra với Ellen Greene trong câu chuyện tiếp theo đây. Là giảng viên môn văn học cổ Hy Lạp, cô rất yêu mến đất nước này. Sau khi

ly hôn, cô đến thăm Hy Lạp và hy vọng tìm lại cho mình cảm giác bình yên. Nhưng những trải nghiệm ban đầu ở đây của cô lại không được như cô mong đợi. Thế rồi đột nhiên, cô tìm đọc một bài thơ mà mình yêu thích và nó đã giúp cô thức tỉnh. Từ đây, cô đã chuyển hướng chú ý của mình vào hiện tại cũng như nhìn nhận lại cuộc sống để có thể sống một cuộc đời hạnh phúc.

Câu chuyện của cô làm tôi nhớ đến câu thơ trong một bài thơ nổi tiếng của Nhật Bản:
“Nhờ kho thóc bị bốc cháy mà giờ đây, tôi có thể ngắm nhìn ánh trăng”.

Odyssey của tôi

Tôi ngồi chỗ trạm xe buýt ở Nafplion và thầm ước giá như mình không phải rời khỏi Hy Lạp sớm thế này. Ba ngày nay, tôi đã tản bộ trên những con đường ngoằn ngoèo của thành phố, ngắm nhìn những tòa nhà được xây dựng theo phong cách Bắc Ý, những khu chợ đông đúc và những chiếc tàu chở hàng đầy màu sắc trên bến cảng. Tôi cảm thấy rất tự hào khi lần đầu tiên đủ can đảm đi du lịch một mình đến một nơi ngoài biên giới nước Mỹ.

Từ khi còn là sinh viên đại học Berkeley, tôi đã nghiên cứu văn học cổ Hy Lạp. Hình ảnh những lâu đài cổ kính, những nhạc điệu êm đềm cùng phong cảnh nên thơ được miêu tả trong các bài thơ của Sappho đã gọi lên trong tôi những cảm xúc mạnh mẽ. Tôi tin rằng những hình ảnh đó sẽ mang đến cho mình cảm giác bình yên như mong đợi.

Nhưng những gì diễn ra tại Nafplion lại không giống như tôi hình dung. Những bến cảng nhộn nhịp, những đôi lứa sánh vai bên nhau... khiến tôi thấy mình thật lẻ loi. Tôi ngồi ở quảng trường thành phố, viết nhật ký và cố gắng đè nén nỗi cô đơn đang trào dâng trong lòng.

Giờ đây, khi ngồi đợi đón thuyền đến đảo Paros, tôi cảm thấy mình đã hoàn toàn thất bại. Mặc dù phong cảnh nơi đây rất đẹp nhưng nó không thể khiến tôi cảm thấy thoải mái hơn. Tất cả những gì tôi có thể kết luận là nơi này chính là thiên đường hạnh phúc của những đôi lứa yêu nhau. Tôi chỉ muốn rời khỏi đây, càng sớm càng tốt. Tôi tìm trong túi xách tập thơ của C.P. Cavafy, một trong những tập thơ tôi yêu thích nhất.

Ngay lập tức, tôi mở đến bài thơ *Ithaca*, một bài thơ được lấy cảm hứng từ hành trình trở về Ithaca của Odysseus sau trận đánh thành Troy. Bài thơ chuyển tải một thông điệp sâu sắc: Cuộc đời là một chuyến phiêu lưu đầy thử thách nhưng rất thú vị, nếu chúng ta dũng cảm đón nhận nó. Và tôi cảm nhận một điều gì đó đã thay đổi trong tâm hồn mình khi đọc những dòng thơ này.

“Khi bắt đầu hành trình đến Ithaca,

Hãy nguyện cầu con đường bạn đi thật dài,

Đầy ắp thử thách và những điều mới mẻ.

Với niềm hứng khởi và say mê,

Hãy đến thăm những thành phố cảng vào những sớm mùa hè.

Hãy dừng chân bên khu chợ ở Phoenician

Để mua sắm những món hàng tuyệt đẹp làm từ san hô, hổ phách và gỗ.

*Hãy đến thăm những thành phố của người Ai Cập,
Để học hỏi thật nhiều điều từ những nhà thông thái.
Hãy luôn gìn giữ hình ảnh Ithaca trong tâm trí bạn...
Nhưng bạn cũng đừng nóng lòng cho chuyến đi xa này.
Hãy chuẩn bị thời gian, tiền bạc và kinh nghiệm
Để có một chuyến đi hoàn hảo nhất.
Đừng mong đợi Ithaca sẽ mang lại cho bạn sự giàu có.
Ithaca chỉ mang đến cho bạn một chuyến đi thú vị
Với thật nhiều kỷ niệm đẹp mà thôi.”*

Tôi cảm thấy choáng váng. Bỗng nhiên tôi hiểu ra ý nghĩa của câu nói: “*Hạnh phúc là một hành trình chứ không phải là đích đến*”. Bài thơ gợi lên trong tôi một suy nghĩ mới mẻ, rằng hãy coi những gì đang xảy ra với mình là thử thách trên một chuyến hành trình. Tôi tự hỏi tại sao mình cứ chờ đợi một tương lai xa xôi, cứ suy nghĩ nhiều về quá khứ mà không để ý rằng, cuộc sống thật sự của mình chính là những gì đang xảy ra ngay trước mắt. Tôi cần phải thức tỉnh kịp thời để ngắm nhìn những gì đang diễn ra trước mắt, chẳng hạn như những bến cảng mà tôi chưa từng thấy bao giờ. Tôi đặt tập sách xuống, có cảm giác như mình đã sẵn sàng bước đi, một mình, để đón nhận tất cả những gì sẽ đến trên hành trình sắp tới.

Và quả thật, cuộc sống bỗng trở nên kỳ diệu trong mắt tôi. Với cảm giác của một chiến binh thời cổ đại, tôi lên thuyền đến đảo Paros. Đêm hôm đó, tôi lang thang dọc bờ biển, ngắm nhìn hàng ngàn vì sao lấp lánh trên bầu trời và tận hưởng không khí trong lành của đảo. Sáng hôm sau, tôi lên thuyền đến một làng chài nhỏ ở Alikí. Dù không đặt trước nhưng cuối cùng, tôi cũng thuê được một căn phòng nhỏ làm chỗ lưu trú trong suốt thời gian ở lại đây.

Trong suốt một tuần lễ, tôi lang thang trên những con phố thanh bình của Alikí, thoải mái vẫy vùng trong làn nước trong vắt, thưởng thức cà-phê và những món ăn đặc sản. Mỗi chiều, sau những giờ bơi lội, trò chuyện và đi dạo dọc bến cảng, tôi lại leo lên sân thượng của nhà trọ, mang theo một tách cà-phê nóng. Tôi ngồi đó đón chào những cơn gió từ khơi xa thổi vào. Tôi ngồi đó, hạnh phúc với những gì mình đang tận hưởng.

Sau một tuần ở Paros, tôi lên tàu đến Crete, nóng lòng chờ đợi hành trình kế tiếp. Tỉnh mơ hôm sau, tôi đến Iraklion - thủ phủ của Crete - để chiêm ngưỡng những tòa lâu đài, cung điện, vốn được coi là những dấu tích của nền văn minh phương Tây cổ đại. Những cung điện được khôi phục lại tại Knossos đưa tôi trở về với quá khứ huyền bí xa xưa. Những bức họa đầy màu sắc, những vật trang trí trong phòng ngủ của nữ hoàng khiến tâm trí tôi

trở nên sống động. Tôi bước qua những mảnh gốm vỡ, những cây cột đổ nát và những bức tường đá tro trụi – chứng tích còn sót lại của một thời vàng son.

Tôi bước ra ngoài và đứng dưới những tàn ô-liu, lắng nghe tiếng ve sầu ngân vang giữa trưa hè. Tôi có cảm giác như mình đang ở nhà. Tôi có thể thấy nước biển Địa Trung Hải long lanh dưới ánh mặt trời trong buổi chiều muộn. Tôi cảm thấy như biển đêm của Homer vẫn còn đâu đây. Và tôi đã ở đây, với cuộc sống hiện tại tràn đầy màu sắc, cung bậc, để có thể mở lòng chào đón quà tặng của những chuyến hành trình tuyệt vời.

Phần 4

CÙNG NẮM TAY XÂY ĐẮP NHỮNG CÂY CẦU

“Thật thú vị để làm những điều tưởng chừng như không thể.”

- Walt Disney

“Con người ta trở nên cô đơn khi trong cuộc sống, thay vì xây dựng những chiếc cầu, họ lại đi xây những bức tường.”

- Khuyết danh

HÃY ĐỂ TÌNH YÊU DẪN ĐƯỜNG

“Hãy giúp thuyền của người khác qua sông, và trông kìa, thuyền của người cũng đã cập bờ!”

- Trích kinh đạo Hindu

Nhiều người cho rằng tiếng cười là phương thuốc hữu hiệu nhất có thể chữa lành mọi vết thương. Nhưng tôi lại cho rằng tình yêu mới thật sự là người thầy thuốc vĩ đại nhất có thể hàn gắn một trái tim tan vỡ.

Tôi kết thúc bài thuyết trình trong tiếng vỗ tay âm trời của khán giả. Tôi cúi người cảm ơn họ và rút lui về phía sau hội trường. Tại đó, tôi nhìn thấy một người phụ nữ đang đứng gần cửa ra vào, dường như có ý đợi tôi. Cô tiến về phía tôi, định nói gì đó nhưng lại im lặng, bối rối nhìn. Cuối cùng, thu hết cam đảm, cô nói với tôi rằng bài thuyết trình của tôi đã làm hỏng kế hoạch của cô. Cô cho biết cô đã có ý định tự tử vào tối hôm nay nhưng sau khi nghe tôi thuyết trình, cô đã thay đổi ý định.

Tôi nắm lấy tay cô và nhìn sâu vào đôi mắt xanh thẫm đang nhòe nước của cô. Tôi biết, hơn tất cả mọi lời nói, giây phút lặng yên này sẽ giúp cô cảm nhận được sức mạnh của tình yêu thương và sự sẻ chia. Tôi muốn cô hiểu rằng, dù trong hoàn cảnh nào chẳng nữa thì vẫn luôn có một ai đó thật lòng yêu thương cô. Và chính tình yêu thương ấy sẽ chữa lành mọi vết thương trong tâm hồn cô.

Sở dĩ tình yêu thương có được sức mạnh lớn lao như vậy là nhờ nó đã gắn kết thể chất, trí tuệ và tâm hồn con người thành một khối thống nhất. Dưới tác động của tình yêu thương, các hoóc-môn, enzym trong cơ thể con người sẽ hoạt động mạnh hơn và mang lại

cho họ cảm giác hạnh phúc. Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy, khi con người nhận được một cử chỉ đẹp, chất serotonin trong người anh ta sẽ được tăng cường và hệ thống miễn dịch hoạt động mạnh. Nhưng điều thú vị là, việc quan tâm này cũng sẽ giúp người ta gia tăng hoạt chất serotonin, và theo đó, hệ thống miễn dịch cũng hoạt động có hiệu quả hơn. Và điều kỳ diệu này cũng xảy đến với người chỉ đơn giản được chứng kiến cử chỉ đẹp đó.

Câu chuyện của Ali Tahiri mà tôi gửi đến các bạn dưới đây là bài học về sức mạnh của tình yêu thương. Một khi để tình yêu thương dẫn đường, chúng ta sẽ luôn biết cách vượt qua mọi trở ngại của cuộc sống.

Đừng bao giờ bỏ qua bất kỳ giải pháp nào

Trong nhiều năm liền, tôi tham gia vào một tổ chức cứu trợ nhân đạo và đến với nhiều nạn nhân trong các vụ thiên tai, khi thì động đất ở Iran năm 2003, khi thì bão ở Florida và Mississippi, khi thì sóng thần kinh hoàng ở Ấn Độ dương năm 2004.

Vào ngày 8 tháng 10 năm 2005, khoảng mười tháng sau khi thảm họa sóng thần xảy ra ở Ấn Độ dương, tôi có thêm một chuyến đi đến đây để hoàn tất chương trình tình nguyện ở Indonesia và Sri Lanka. Khi ngồi ở phòng đợi tại sân bay quốc tế Dubai, tôi chợt hay tin có một trận động đất khoảng 8.6 độ richter vừa mới xảy ra ở Pakistan.

Ngay lập tức, trong đầu tôi tái hiện những cảnh tượng kinh hoàng mà tôi đã chứng kiến cách đây không lâu ở Iran. Khi đó, trận động đất 6.6 độ richter đã cướp đi sinh mạng của 40 ngàn người dân và phá hủy nhiều nơi. Tôi có thể hình dung ra những gì mà người dân Pakistan đang phải trải qua. Tôi chợt nghĩ, lúc này, những nạn nhân trong cơn động đất ở Pakistan cần đến sự giúp đỡ của mình hơn ở Indonesia - nơi mà đồ cứu tế vẫn còn có thể dùng trong nhiều tháng nữa. Bây giờ, tôi đang mang một khối lượng thuốc trị giá 150 ngàn đô-la và kinh nghiệm để có thể sử dụng chúng một cách hiệu quả nhất.

Không mất nhiều thời gian suy nghĩ, tôi đến quầy vé và yêu cầu được đổi vé tới Pakistan. Với tư cách là thành viên của tổ chức Rotary, tôi đã gọi cho đại diện một tổ chức nhân đạo ở Pakistan để thông báo với họ sự xuất hiện của mình.

Đáp xuống sân bay Lahore, tôi nhìn thấy một đoàn người đang chờ để nhập cảnh. Tôi tin với mục đích nhân đạo này, nhất định mình sẽ được cảnh quan chấp nhận. Thế nhưng, hy vọng của tôi nhanh chóng tan thành mây khói. Sau khi xem xét kỹ lưỡng hộ chiếu của tôi, nhân viên hải quan bảo rằng tôi không thể nhập cảnh được vì hộ chiếu của tôi chưa đóng dấu thị thực.

Tôi vội nói với anh ta về mục đích chuyến đi của mình, về kinh nghiệm cứu trợ cũng như lượng thuốc kháng sinh và những vật dụng y tế mà tôi đang mang trong người. Nhưng vô ích. Sau hai tiếng đồng hồ, họ nói với tôi rằng lời đề nghị nhập cảnh của tôi không được chấp nhận. Bởi đơn giản, đó là luật.

Tôi thất vọng nhưng không nản lòng. Tôi yêu cầu được nói chuyện với cơ quan đại diện ở Bộ Ngoại giao. Thế nhưng, tôi cũng chỉ nhận được câu trả lời tương tự. Họ nói gọn lỏn:

- Mong anh thông cảm. Đó là luật.

Bỗng nhiên, tôi nhận thấy có điều gì đó thôi thúc bên trong mình. Tôi hỏi:

- Ai đã đặt ra luật này? Con người hay Thượng đế?

- Tất nhiên là con người. - Anh ta đáp.

Tôi hỏi tiếp:

- Vậy lúc đó họ có tính đến cơn động đất 8.6 richter này không? Nếu không tính thì phải có trường hợp ngoại lệ.

Câu nói của tôi khiến nhân viên Bộ Ngoại giao im lặng. Tôi cố gắng thuyết phục thêm:

- Hãy cho phép những người có kinh nghiệm và chuyên môn được nhập cảnh để giúp các nạn nhân trong cơn hoạn nạn. Bằng cách này, các anh đã cứu sống được rất nhiều người đấy.

Và tôi đã được đóng dấu thị thực chỉ một thời gian ngắn sau đó. Tôi nhanh chóng rời sân bay để đến với những nạn nhân của trận động đất. Hôm đó, tôi là một trong số những người đầu tiên của tổ chức cứu trợ có mặt tại Pakistan. Chúng tôi đã cùng nhau làm việc tại những vùng bị thảm họa, giúp những người sống sót bình ổn cuộc sống, xây dựng lại một số cơ sở vật chất cơ bản.

Sau đó, tôi còn quay lại Pakistan bốn lần nữa để thực hiện nhiệm vụ cứu tế. Tôi hiểu được rằng, cứu trợ là công việc đòi hỏi lòng kiên nhẫn và đức hy sinh. Trên hết, nó là hoạt động cần đến sự tính toán dài hạn. Và tôi thấy mình thật vinh dự khi được góp một phần rất nhỏ vào sứ mệnh này.

Về sau, tôi được biết luật nhập cảnh đã thay đổi để tất cả những ai đến Pakistan với mục đích cứu trợ đều được đóng dấu thông hành. Tôi rất mừng vì mình đã mở đường cho một sự thay đổi hữu ích.

HÃY BẮT ĐẦU TỪ VỊ TRÍ HIỆN TẠI CỦA BẠN

“Thực tế cho thấy tôi có khả năng hơn tôi tưởng, tôi đã không biết rằng mình có nhiều khả năng như thế.”

- Walt Whitman

Jaroldeen Asplund Eward đã viết một truyện ngắn rất dễ thương về một người phụ nữ đã tạo nên những cuộc triển lãm đẹp nhất về cây thủy tiên. Xung quanh ngôi nhà nhỏ xinh xắn của mình, cô đã trồng năm cánh đồng hoa với những vẻ đẹp khác nhau. Có cánh đồng trông thật uy nghiêm, có cánh đồng được trồng theo kiểu cuộn xoáy, lại có cánh đồng trông như dải ruy băng lớn. Những vật hoa màu cam đậm, màu trắng, màu vàng chanh, màu hồng phớt, màu vàng nghệ... đua nhau khoe sắc trong nắng lung linh. Tất cả đều bắt đầu từ một ý tưởng đã được xây dựng 40 năm về trước.

Mẹ Teresa từng nói: *“Hãy cứ bắt tay làm đi đã”*. Và, thực hiện theo câu nói này, Mẹ đã lâm vào cảnh khó khăn khi đưa một phụ nữ lang thang trên đường phố Calcutta về sống cùng. Nhưng hành động đó đã khởi đầu cho cuộc đời hoạt động từ thiện dài lâu của Mẹ. Mẹ cho biết: *“Nếu tôi không đưa người phụ nữ ấy về nhà thì có lẽ, tôi đã không ‘nhận lãnh’ 40 ngàn người khác”*.

“Hãy bắt đầu ngay từ bây giờ” là chân lý của tôi trong suốt thời gian theo đuổi nghề viết sách. Vào thời điểm đó, hầu như lúc nào tôi cũng cảm thấy bế tắc khi tìm kiếm đề tài cho cuốn sách mới. Thế rồi, một người bạn của tôi đã nhẹ nhàng khuyên: *“Cậu hãy nhìn vào kế hoạch mà mình đã đề ra và chỉ tập trung vào chương hoặc phần phải viết hôm đó thôi. Đừng cố gắng hoàn thành tất cả chỉ trong một thời gian ngắn”*.

Vậy còn bạn thì sao? Đã bao giờ bạn đợi mọi thứ trở nên hoàn hảo mới bắt đầu thực hiện ước mơ của mình? Bạn có tính chờ đến khi con cái của bạn học xong đại học rồi mới bắt đầu kinh doanh? Bạn có chờ cho đến khi gặp thời cơ thuận lợi mới bắt tay vào việc viết cuốn sách mà từ lâu bạn hằng ấp ủ?

Vicky Edmonds trong câu chuyện dưới đây đã “bắt đầu” thực hiện ý tưởng của mình rất tình cờ. Hôm đó, cô đưa con đi học và nghe radio thông báo về cơn bão vừa mới đổ ập xuống vùng biển Ca-ri-bê – nơi họ định đi nghỉ mát. Và rồi, một ý tưởng đã xuất hiện và dẫn đường cho cô, từng bước, từng bước một.

Ai cũng nên làm một điều gì đó

Tôi là một phụ nữ bình thường, luôn cảm thấy hài lòng với gia đình nhỏ của mình, bên chồng và hai cậu con trai bé bỏng, xinh xắn. Chồng tôi, Ken, làm cho công ty thành viên của tập đoàn Holland America, chuyên tổ chức du lịch trên biển. Còn tôi ở nhà chăm sóc Lucas, cậu con trai bốn tuổi rưỡi và Ean, đứa con mới sinh. Thế giới khép kín của một bà nội trợ trẻ khiến tôi nghĩ mình chẳng thể giúp đỡ được ai.

Mỗi năm, công ty chồng tôi thường tổ chức một chuyến nghỉ mát cho nhân viên. Năm nay, kỳ nghỉ của chúng tôi dự định sẽ được tổ chức vào tháng chín ở vùng biển Ca-ri-bê. Cả nhà tôi vô cùng háo hức đón chờ kỳ nghỉ này.

Nhưng bốn tuần trước khi chuyến đi diễn ra, cơn bão Gilbert, một trong những cơn bão lớn nhất thế kỷ 20, đã đổ bộ lên Jamaica. Trước đó, tôi đã biết đến thông tin này trên sóng radio khi chở Lucas đến nhà trẻ. Nhưng tối hôm đó, tôi xem ti-vi và nhìn thấy cảnh một cô bé trạc tuổi con tôi ngồi khóc trên một nóc nhà, trong khi phía dưới, dòng nước đục ngầu đang cuộn cuộn chảy. Cảnh tượng đó đã tác động sâu sắc, khiến tôi xúc động đến chảy nước mắt. Tôi còn được biết toàn bộ nước trong vùng đã bị nhiễm bẩn và người dân nơi đây đang sống trong tình cảnh hết sức khó khăn.

Hình ảnh cô bé trên nóc nhà khiến tôi nhớ đến tình cảnh mình đã trải qua trước đây; lòng tôi trào dâng một mối cảm thông sâu sắc. Tôi nghĩ thầm: *“Phải có ai đó giúp đỡ họ chứ”*. Và ngay lập tức, một câu hỏi khác xuất hiện: *“Liệu mình có thể là ‘ai đó’ hay không?”*.

Một sáng kiến chợt nảy sinh trong đầu tôi. Tôi hình dung ra những gì mình có thể làm để giúp đỡ người dân vùng Ca-ri-bê. Thế nhưng, ngay lúc đó, một suy nghĩ khác lại chen ngang. Tôi bỗng thấy lo lắng vô cùng. Liệu có ai ủng hộ ý tưởng này của tôi không? Tuy nhiên, sau đó tôi lại nghĩ: *“Không thử làm sao biết?”*.

Hôm sau, khi chở Lucas tới trường, tôi kể cho con nghe về cơn bão Gilbert và nói:

- Lucas này! Con nghĩ sao nếu mẹ con ta cùng thực hiện một chiến dịch quyên góp cho các nạn nhân của cơn bão ở Ca-ri-bê?

Tôi trình bày sáng kiến của mình với cô giáo của Lucas. Cô ấy rất ủng hộ và hứa sẽ giúp đỡ hết mình. Sau đó, cô viết thư kêu gọi giúp đỡ gửi đến 14 phụ huynh trong lớp. Qua tuần sau, các cháu hào hứng mang những món quà đã được đóng gói đến trường. Cháu nào cũng muốn đóng góp một thứ gì đó. Đối với nhiều học sinh, đây là lần đầu tiên các em mang đồ đi quyên góp.

Trong khi đó, nhiều phụ huynh không kịp mua hàng thì gửi đến một tấm séc trị giá 50 đô-la và nhờ tôi mua thức ăn đóng hộp hoặc thực phẩm khô. Nhưng lúc đó, một khó khăn

khác bỗng nảy sinh: Tôi không thể gửi tất cả những hàng hóa này đến Ca-ri-bê được. Từ khi tôi nghỉ việc, kinh tế gia đình tôi có phần eo hẹp hơn trước. Trong khi tôi đang phân vân chưa biết nên làm thế nào thì lại có thêm một vài phụ huynh gửi séc đến cho tôi. Cuối cùng, tôi quyết định trích một ít tiền để đóng bưu phí.

Tôi gọi điện đến hãng hàng không để hỏi giá cước vận chuyển hàng hóa đến Jamaica. Một buổi sáng nọ, một ký giả của tờ *Seattle Times* gọi cho tôi với ý định viết về việc quyên góp này của tôi. Sau khi bài báo được đăng, tôi nhận thêm nhiều cuộc điện thoại ủng hộ và số hàng hóa chúng tôi quyên góp được tăng lên nhanh chóng. Lúc này, nhà tôi ngập trong túi và hộp.

Tôi lại gọi cho hãng hàng không một lần nữa. Lần này, họ cho biết họ có thể chuyển hàng hóa mà tôi quyên góp được đến Florida nhưng chưa định giá. Tôi bỗng thấy nản lòng. Dù có chuyển hết số hàng hóa này đến Florida chẳng nữa thì tôi cũng không đủ khả năng đưa chúng đến Jamaica được.

Thế nhưng, trong lúc tôi đang chán nản thì một tin tức tốt lành được báo đến. Hãng hàng không *Eastern* nói rằng họ có thể giúp tôi chuyển đồ đến Florida miễn phí. Sau khi đóng gói tất cả một cách cẩn thận, tôi thuê một chiếc xe tải vận chuyển đến sân bay.

Sau đó, những điều kỳ diệu nối tiếp nhau xảy đến. Hãng du lịch viễn dương *Holland America* đồng ý giúp chúng tôi một cuộc viễn du cùng toàn bộ lương thực từ Florida đến Jamaica. Tuy thời tiết vẫn còn khá xấu nhưng chuyến đi của chúng tôi vẫn được tiến hành theo lịch trình đã vạch sẵn. Nhưng khi đến Jamaica, chúng tôi lại gặp phải một rắc rối. Mặc dù rất hoan nghênh sự giúp đỡ của các tổ chức nhân đạo nhưng các quan chức Jamaica yêu cầu tôi phải tìm một địa điểm cụ thể để tiếp nhận số hàng viện trợ này. Tôi hết sức ngỡ ngàng vì thật sự tôi không biết gì nhiều về đất nước này.

Thế rồi, một người đàn ông tiến về phía chúng tôi. Ông đề nghị được giúp chúng tôi chuyển số hàng hóa này đến một trung tâm đang nhận nuôi 40 đứa trẻ mồ côi sau cơn bão. Sau gần một giờ đồng hồ chạy xe, chúng tôi có mặt tại trung tâm nuôi dưỡng trẻ mồ côi và bàn giao toàn bộ số hàng hóa đó. Trên đường về, tôi vẫn không dám tin là mình đã hoàn thành công việc. Một cảm giác hạnh phúc trào dâng trong lòng, dù chuyến đi đến Ca-ri-bê lần này không phải là chuyến du lịch như mong muốn trước đó của tôi. Ken và tôi bước bên nhau trong khung cảnh tiêu điều. Dù cơn bão đã đi qua nhưng hậu quả mà nó để lại đối với hòn đảo xinh đẹp này thật không dễ khắc phục.

Khoảng ba tuần sau, tôi nhận được thư của giám đốc trung tâm nuôi dạy trẻ mồ côi. Ông cho biết toàn bộ số hàng chúng tôi quyên góp đã được sử dụng một cách hữu ích. Một số được giữ lại trung tâm, một số được chuyển đến viện dưỡng lão. Tôi mừng vì cuối cùng, tất cả đã đến tay người nhận.

Chuyến đi đó đã thay đổi cuộc đời tôi. Trước đây, tôi luôn chờ đợi hạnh phúc mà không hiểu rằng, hạnh phúc sẽ đến rất nhanh khi mình biết *cho đi*. Tôi đã từng cho rằng cần có người làm một cái gì đó; và tôi muốn trở thành “*người ấy*”.

Bắt đầu ngay từ bây giờ với suy nghĩ “*mình có thể làm được nhiều hơn những gì mình nghĩ*” sẽ giúp bạn gạt bỏ quan điểm hẹp hòi và thụ động trước đây để sống một cuộc đời hữu ích và ý nghĩa.

SỬ DỤNG QUYỀN TRỢ GIÚP

“Ai cũng cần sự giúp đỡ của cộng đồng.”

- Bertolt Brecht

Nếu thường xuyên xem ti-vi, hẳn bạn sẽ biết đến trò chơi “*Ai là triệu phú?*” – vốn rất quen thuộc với khán giả truyền hình. Luật chơi cho phép người chơi được sử dụng ba quyền trợ giúp: hỏi ý kiến khán giả trong trường quay; nhờ máy tính bỏ bớt hai phương án sai và gọi điện cho người thân. Đó là một trò chơi thú vị và rất hữu ích. Nhưng điều tôi luôn cảm thấy tiếc là có rất nhiều người phải dừng cuộc chơi khi chưa sử dụng bất kỳ quyền trợ giúp nào.

Tương tự như trò chơi này, tất cả chúng ta đều có những quyền trợ giúp của riêng mình. Bạn sẽ dùng quyền trợ giúp nào khi cảm thấy bế tắc trong cuộc sống? Làm thế nào để tự tin đưa ra một quyết định quan trọng? Làm thế nào để chế ngự được cảm giác lo lắng, sợ hãi khi phải đối mặt với những thử thách của cuộc sống? Bạn có suy nghĩ kỹ trước khi đưa ra quyết định xin được trợ giúp không? Và bạn đã sử dụng triệt để chúng chưa?

Trợ giúp là điều cần thiết trong cuộc sống mỗi người. Nó mang đến cho chúng ta sự hỗ trợ cần thiết để cân bằng cuộc sống. Nhưng đôi khi, sự trợ giúp này không đến từ những người xung quanh; nó có thể là những hoạt động vui chơi, giải trí như đi bộ, khiêu vũ, chơi bóng, bơi lội, viết lách...

Cũng giống trò chơi “*Ai là triệu phú?*”, sự trợ giúp mà tôi thường sử dụng nhất là “*gọi điện cho người thân*”. Và Al-Anon là một trong những nguồn trợ giúp quan trọng nhất của tôi.

Trước đây, tôi thường cố gắng kết bạn với rất nhiều người, thuộc đủ màu da, giới tính, tuổi tác, địa vị xã hội. Để duy trì những mối quan hệ này, tôi đã tốn rất nhiều thời gian, tâm sức và thậm chí là đánh mất chính mình. Dần dần, tôi thay đổi quan niệm, sàng lọc các mối quan hệ quanh mình. Giờ đây, tôi chỉ chú trọng đến những mối quan hệ có chiều sâu và những người bạn thật sự. Họ là những người mang đến cho tôi cảm giác an toàn và sẽ không bao giờ bỏ rơi tôi, dù trong hoàn cảnh nào chăng nữa.

Trong trường hợp bạn không có bất kỳ mối quan hệ nào sâu sắc để có thể sử dụng quyền trợ giúp đặc biệt này thì hãy nghĩ thoáng hơn một chút. Hãy nghĩ đến các tổ chức tình nguyện hoặc các cơ quan phúc lợi xã hội.

Điều quan trọng ở đây là: Hãy nói ra khó khăn của bạn và đề nghị được giúp đỡ. Và đây chính là điều mà Paul Dunion đã làm khi Sarah – con gái anh – chào đời. Lúc đó, anh hiểu mình không còn sự lựa chọn nào khác. Trong quá trình nuôi dạy Sarah, anh hiểu được ý nghĩa bài thơ *Một mình* của Maya Angelou: “*Không ai, không có ai có thể chứng minh*

được điều đó một mình”.

Hãy cùng lắng nghe câu chuyện dưới đây của Paul Dunion.

Khám phá cuộc đời Sarah

Tháng 3 năm 1975, tôi chào đón đứa con thứ ba của mình trong niềm hạnh phúc vô bờ. Thế nhưng, giấc mơ có được một mái ấm bình dị bên cạnh những đứa con xinh xắn, thông minh nhanh chóng tiêu tan khi Sarah – con gái tôi – được chẩn đoán bị thiếu năng và tê liệt thần kinh não bộ. Điều này đồng nghĩa với việc bé sẽ mất đi một số khả năng vật lý cũng như chỉ số thông minh sẽ rất thấp.

Từ khi còn bé, tôi đã sớm được nhiều người biết đến bởi trí thông minh và lòng quả cảm đặc biệt. Tôi mặc nhiên đón nhận thành công và sự tán dương của mọi người như một món quà Thượng đế ban tặng mình. Vì thế, căn bệnh của Sarah đã đập tan niềm kiêu hãnh trong tôi, khiến tôi choáng váng thật sự. Tôi lặng người nhìn đứa con yêu của mình, lòng dậy lên quyết tâm phải giúp Sarah hòa nhập được với cuộc sống bình thường, bất kể giá nào.

Việc nuôi dạy Sarah được hai vợ chồng tôi ưu tiên hàng đầu và coi đó là sứ mệnh thiêng liêng của mình. Sarah ít khi làm chủ được hành động nên chúng tôi luôn phải ở bên cạnh bé. Mỗi sự thay đổi của bé đều mang đến cho vợ chồng tôi niềm hy vọng lớn lao; chúng tôi coi đó như một chiến công của lòng kiên trì vĩ đại.

Ở tuổi lên hai, Sarah bắt đầu được điều trị bằng những liệu pháp vật lý trị liệu. Tôi dành hết tâm sức vào việc hướng dẫn bé tập đi. Tôi mua một chiếc xe để bé tập luyện. Sau bảy tháng tập luyện không ngừng, Sarah đã chập chững những bước đầu tiên.

Tiến bộ này thấp lên cho chúng tôi niềm hy vọng về sự bình phục hoàn toàn của Sarah trong tương lai gần. Thế nhưng, hy vọng mong manh đó lại cạn dần theo thời gian khi tác động của căn bệnh thiếu não đối với sự phát triển cả về trí tuệ lẫn thể chất của bé ngày một lớn. Không muốn bỏ cuộc, vợ chồng tôi lại bắt đầu nghiên cứu những phương pháp điều trị mới dựa trên thực tế của Sarah.

Thế rồi, chúng tôi tìm ra một chương trình điều trị khác thông qua hệ thống các bài tập, cả về thể chất lẫn trí não nhằm kích thích não bộ của bé hoạt động. Tuy nhiên, vấn đề nảy sinh ở đây là chương trình này phải được thực hiện liên tục và cần rất nhiều người hướng dẫn cho Sarah. Chúng tôi ước tính phải cần khoảng 100 người tình nguyện, vì mỗi bài tập cần đến hai người hướng dẫn.

Đây thật sự là một thách thức lớn với chúng tôi. Nhưng tình thương mà chúng tôi dành cho Sarah còn lớn hơn rất nhiều. Chúng tôi tin mình sẽ có cách giải quyết. Chúng tôi tìm đến một tổ chức từ thiện và tìm kiếm sự giúp đỡ của các tình nguyện viên trong tổ chức này. Vậy là cuối cùng, việc điều trị cũng được bắt đầu. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi nhờ cậy ai đó.

Trong ba năm liền, nhà chúng tôi đón nhận rất nhiều sự thay đổi. Rất nhiều người đã đến rồi đi. Cả hai đứa con lớn của tôi đều học cách thích nghi với cuộc sống mới. Cậu con

trai lớn ít khi có mặt ở nhà trong khi Jenny, cô con gái thứ hai, lại tỏ ra khá hòa nhập với các tình nguyện viên. Thế nhưng, bất chấp nỗ lực của chúng tôi, sự tiến bộ của Sarah diễn ra rất chậm. Sau ba năm, chúng tôi buộc phải từ bỏ phương pháp điều trị này. Chúng tôi còn phải chăm lo cho hai đứa con khỏe mạnh cũng như phải đối mặt với rất nhiều vấn đề khác nảy sinh trong cuộc sống. Cuối cùng, chúng tôi đành phải đưa Sarah đến một trung tâm điều trị thuộc hệ thống giáo dục đặc biệt của địa phương. Sarah rất dễ thương nhưng bé vẫn chưa thể tự làm chủ hành động của mình. Tôi biết tất cả hoạt động của bé chỉ là bản năng mà thôi. Vì thế, dù đã gửi Sarah đến đây nhưng hầu như ngày nào, tôi cũng ghé qua xem xét tình hình học tập của bé.

Mỗi dịp tham gia các buổi thảo luận của nhà trường, tôi thường để ý đến một nhân vật đặc biệt. Ông tìm hiểu khá kỹ về trường hợp của Sarah và theo dõi sát sao những thay đổi của bé. Một lần, ông nói với tôi:

- Tôi đã nghiên cứu về vấn đề chậm phát triển trí não 20 năm nay, nhưng chưa bao giờ thấy một trường hợp đặc biệt như thế này. Có điều gì đó khác lạ trong các hoạt động của Sarah, các tương tác của bé không đồng nhất.

Tuy nhiên, ông không cho tôi biết một cách cụ thể hơn.

Lần nọ, chúng tôi đăng tin quảng cáo trên báo tìm người trông nom Sarah vào cuối tuần. Ngày hôm sau, Christine – một sinh viên – đến nhận việc. Sau hai tuần chơi đùa với Christine, chúng tôi nhận thấy Sarah có những biểu hiện lạ. Thường ngày, bé rất nóng nảy và thường xuyên gây rối. Thế nhưng, khi ở bên Christine, Sarah lại tỏ ra rất hiền lành. Điều đáng nói ở đây là Christine không hề có kinh nghiệm trong việc chăm sóc những đứa trẻ thiếu não như Sarah. Tất cả những gì cô ấy làm là kết nối tâm lý với Sarah một cách tự nhiên. Có lẽ đây chính là lý do khiến Sarah cảm thấy an toàn, tự tin, để có thể điều khiển bản thân một cách chủ động nhất có thể.

Trước sinh nhật thứ 16 của Sarah, một vị bác sĩ chuyên khoa thần kinh đã gọi điện cho tôi và nói về một kỹ thuật giao tiếp mới mà ông vừa học được tại một hội nghị chuyên ngành. Ông hỏi liệu tôi có muốn để Sarah tiếp cận với phương pháp mới này không. Tất nhiên tôi đồng ý. Phương pháp này yêu cầu phải có người làm việc chung với Sarah, và chúng tôi rất vui khi Christine cho biết cô sẵn sàng đồng hành với Sarah trong chặng đường sắp tới. Kỹ thuật này sử dụng bàn phím, và ngay sau buổi học đầu tiên, vị bác sĩ nọ đã gọi điện cho tôi. Ông nói:

- Con gái ông vừa phát âm rằng bố tên Paul, và mẹ tên là Amy.

Tôi gần như không thể tin vào điều mình vừa nghe thấy.

Vài tháng sau, tôi nhận được thư mời từ thầy hiệu trưởng của Sarah. Ông yêu cầu tôi đến trường để đánh giá thành tích học tập của bé. Tôi cho rằng những cuộc họp như thế thường chỉ mang tính thủ tục nên không trông chờ nhiều ở nó. Thế nhưng, khi bước vào phòng họp, tôi hết sức bất ngờ khi nhìn thấy rất nhiều bác sĩ chuyên khoa cũng như các nhà sư

phạm ở đó.

Thầy hiệu trưởng thông báo:

– Ông bà Dunion, chúng ta có một vấn đề khá lý thú. Sarah đã treo một khẩu hiệu trong căng-tin của trường với nội dung: *“Tôi là Sarah Dunion, tôi có trí tuệ và xứng đáng được tôn trọng”*.

Một lần nữa, hai vợ chồng tôi ngây người trước thông tin này. Thông qua phương pháp điều trị mới, các chuyên gia chẩn đoán Sarah không bị thiếu năng và tê liệt thần kinh não bộ như các xét nghiệm ban đầu. Theo đó, họ cho biết Sarah bị bệnh pachygyria, một loại bệnh hiếm gặp và cho đến nay, chỉ có khoảng 600 người trên thế giới mắc phải nó.

Rồi Sarah cũng tốt nghiệp trung học phổ thông. Sarah có thể đánh máy thuận thực bằng hai tay, có thể nói chuyện với chúng tôi theo phương pháp riêng. Sarah không bao giờ hành động theo bản năng như chúng tôi đã nghĩ mà đơn giản là cháu không thể điều khiển thân thể theo ý mình mà thôi.

Được sự giúp đỡ của máy móc và cách chuyên gia y tế, Sarah tiếp tục thực hiện những khát vọng của bản thân. Giờ đây, Sarah đã trở thành giáo viên, giảng dạy cho trẻ em khuyết tật.

Có thể nói, Sarah cũng chính là nhà giáo đặc biệt của tôi. Cháu đã giúp tôi hiểu sức mạnh của cộng đồng cũng như gạt bỏ tính tự ái để đón nhận sự giúp đỡ của những người xung quanh. Sarah chính là hình ảnh khác của tôi, một hình ảnh yếu đuối mà tôi luôn tìm cách che giấu hoặc chối bỏ. Tôi học được rằng để có một cuộc sống đúng nghĩa, chúng ta phải dũng cảm đối mặt với những biến cố của cuộc sống, cũng như hãy sẵn sàng giúp đỡ hoặc đón nhận sự giúp đỡ của người khác. Nói cách khác, nhờ Sarah, tôi đã tìm lại được bản thân một cách trọn vẹn.

Phần 5

TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH

“Và bạn nữa? Khi nào thì bạn mới bắt đầu chuyến hành trình dài để trở thành chính mình?”

- Rumi

THÀNH THẬT VỚI CHÍNH MÌNH

“Bạn sẽ không bao giờ tìm thấy chính mình cho đến khi dám đối diện với sự thật.”

- Pearl Balley

Có lẽ khi sáng tác, Shakespeare không nghĩ rằng những tác phẩm của mình lại tồn tại đến hàng thế kỷ sau và trở nên nổi tiếng như ngày nay. Trong vở *Hamlet*, Shakespeare đã viết: *“Trên hết, bạn phải thành thật với chính bản thân mình. Và điều đó sẽ giúp bạn tránh được những sai lầm đáng tiếc trong cuộc sống”*. Vậy, điều Shakespeare muốn nói ở đây là gì? Có bao nhiêu người trong chúng ta hiểu hết ý nghĩa của câu nói này?

Thành thật với chính mình là một trong những nền tảng cơ bản để xây dựng một cuộc sống như mong muốn. Bạn sẽ không thể đối xử thật lòng với người khác nếu không thành thật với chính bản thân mình.

Thật ra, đây là một xu hướng tích cực trong xã hội hiện đại, khi mà ngày càng có nhiều mỗi bận tâm xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta, nhất là người phụ nữ. Bản năng tự nhiên của người phụ nữ là chăm lo cho người khác. Họ quan tâm đến người bạn đời, nuôi dạy con cái, chăm lo cho cha mẹ già, dành thời gian cho bạn bè, đồng nghiệp, đối tác, công việc làm ăn... Vì thế, không có gì ngạc nhiên khi ngày nay, nhiều phụ nữ không còn thời gian để chăm lo cho bản thân mình. Nhưng một điều đáng nói nữa là, khi có điều kiện thì nhiều người lại không biết cách chăm sóc chính mình. Trong suy nghĩ của họ, chăm lo cho bản thân là việc làm ích kỷ.

Nhưng việc lấy người khác làm trung tâm cuộc sống của mình có thể dẫn đến những ảnh hưởng không tốt cho cuộc sống của chúng ta, cả về thể chất lẫn tinh thần. Bác sĩ Joyce Brothers từng nói: *“Lời khuyên quan trọng nhất mà tôi có thể dành cho một người phụ nữ là hãy cân bằng giữa cuộc sống gia đình và công việc. Để làm được điều đó, họ phải đặt bản thân lên trên tất cả mọi thứ. Đừng cho rằng làm vậy là ích kỷ. Chỉ khi chăm lo cho chính mình một cách hoàn hảo, họ mới có thể điều chỉnh cuộc sống như ý mình mà thôi”*.

Rất nhiều người đã ngạc nhiên và lên tiếng phản đối khi nghe ông phát biểu như vậy

trên truyền hình. Lần đó, Oprah, MC của chương trình, đã cố gắng tìm cách kiềm chế sự phản đối của khán thính giả bằng cách hướng sự chú ý của họ vào học thuyết mặt nạ Oxy: *“Hãy mang mặt nạ của bạn vào trước nhất, sau đó hãy nghĩ đến việc giúp đỡ những người khác”*.

Trong cuốn *A Woman’s Journey to God*, Joan Borysenko đã cho rằng: *“Làm một người phụ nữ đúng nghĩa trong thế giới bận rộn quả là việc khó khăn! Trong khi cả nam giới lẫn nữ giới đều có thể bị vướng vào cái bẫy công việc thì người phụ nữ bao giờ cũng khó khăn hơn trong việc tìm cách thoát khỏi nó”*. Câu hỏi lớn nhất được đặt ra lúc này là: *“Làm thế nào để tôi có thể đạt được thứ tôi cần mà không bị cho là ích kỷ với người khác?”*. Một điều bạn cần chú ý là khi nào bạn còn nghĩ rằng, việc dành thời gian cho bản thân là ích kỷ thì khi đó, bạn sẽ còn bị chôn chặt trong cái bẫy của công việc.

Cuộc hôn nhân của Elinor Daily Hall đã kéo dài hơn 30 năm nhưng hầu như, chưa bao giờ cô cảm thấy hài lòng về nó. Rồi một ngày, cô chợt nhận ra mình vẫn chưa hiểu rõ về bản thân. Hãy tìm hiểu quá trình khám phá bản thân của Elinor Hall qua câu chuyện mà cô mang đến cho chúng ta dưới đây.

Trở về với chính mình

Tôi đang lái xe qua những con đường đẹp nhất ở miền Nam và tận hưởng khung cảnh tuyệt vời hai bên đường. Con đường này dẫn đến Vườn quốc gia Zion với những vách đá cheo leo và các khối đá đẹp như được tạc. Bỗng nhiên, trong tôi dấy lên câu hỏi: “*Mình là ai? Mình đang đi về đâu?*”. Câu hỏi khiến lòng tôi thất lại, mắt dán vào con đường phía trước với một cảm giác nặng nề.

Cuộc hôn nhân của tôi đã bước sang năm thứ 32. Suốt quãng thời gian này, hầu như chưa bao giờ tôi dành thời gian chăm lo cho chính mình. Tuy nhiên, tôi cũng chưa khi nào lấy thế làm buồn. Dĩ nhiên, tôi cũng có những khoảng thời gian nghỉ ngơi, đi du lịch cùng gia đình hoặc viếng thăm bà con, họ hàng, nhưng lần nào, tôi cũng kèm theo đó một vài công chuyện. Còn lúc này, tôi đang ở đây, trên con đường của chính mình với một khát khao cháy bỏng là được vứt bỏ tất cả để tìm câu trả lời cho câu hỏi ban nãy.

Cách đây vài ngày, tôi có tham gia vào một cuộc hội thảo bàn về vấn đề phát triển cá nhân. Hôm đó, một giảng viên đã hỏi tôi:

- Bạn tự đánh giá bạn là mẫu phụ nữ như thế nào?

Tôi khựng lại. Đây là câu hỏi mà tôi chưa bao giờ nghĩ tới. Tôi lúng túng trả lời:

- Tôi tử tế, bao dung và thương người.

Nhưng tôi biết câu trả lời của mình chưa thỏa đáng. Nó chỉ mới đề cập đến những khía cạnh bề mặt.

Đến bây giờ, câu hỏi đó vẫn còn ám ảnh tôi và khiến tôi sợ hãi. Đối với tôi, quan tâm đến bản thân là một việc ích kỷ. Vì thế, tôi chưa bao giờ tự hỏi mình muốn và không muốn những gì, hay xem xét tất cả những khía cạnh khác trong cuộc sống của mình. Vậy thì tại sao bây giờ, tôi lại đang muốn thực hiện điều đó?

Bởi vì tôi biết đã đến lúc mình *cần* làm điều đó, và nhất định *phải* làm. Tôi muốn tìm một nơi nào đó thật yên tĩnh để tạm rời xa những lo toan trong cuộc sống, cũng như để tâm hồn được thanh thản.

Sau khi tìm được một căn phòng vừa ý trong vườn quốc gia Zion, tôi tìm đường đến sông Virgin. Đó là một ngày đầu xuân, bầu trời trong xanh không một gợn mây; những cơn gió nhẹ mơn man dễ chịu. Tôi ngồi trên bờ sông, dưới ánh mặt trời ấm áp và bắt đầu viết về hành trình của mình.

Mọi thứ ủa về trong suy nghĩ của tôi. Đầu tiên, tôi nghĩ đến điều đã ám ảnh mình nhiều nhất trong thời gian qua: công việc. Tôi có một công việc tốt, một nơi làm việc lý tưởng với những đồng nghiệp cởi mở, thân thiện. Thế nhưng, tôi tự hỏi tại sao mình lại không có cảm

giác thoải mái khi ở đó. Tôi thường cảm thấy mệt mỏi và bất an. Phải chăng, tôi đang cố gây ấn tượng với ai?

Trước nay, tôi luôn là “*người vâng lệnh đáng mến*”, luôn tuân theo những quy tắc và không bao giờ từ chối đề nghị giúp đỡ của bất kỳ ai. Tôi cho đi thời gian, sức lực và đôi khi cho cả trái tim mình mà không bao giờ bắn khoản điều gì tốt cho mình hay cái gì có khả năng giúp mình phát triển bản thân. Thật vậy, tôi chưa bao giờ xem xét đến khía cạnh này. Làm vừa lòng người khác đã trở thành một thói quen cố hữu trong cuộc sống của tôi, tương tự như thói quen ăn uống, ngủ nghỉ vậy.

Tôi tiếp tục hành trình khám phá cảm thức của mình. Tôi di chuyển chỗ ngồi để đón nhận những tia nắng ấm áp của mặt trời, đồng thời để có cảm giác như mình đang xuyên qua những ký ức của cuộc đời. Khi xem xét cuộc hôn nhân của mình, tôi nhận ra rằng thói quen chăm sóc và làm vui lòng người khác đã trở thành một nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống của tôi. Tôi đã mặc định đó là công việc, và là sứ mệnh của mình, đồng thời luôn tin rằng chồng mình sẽ hạnh phúc với sự chăm lo ấy. Tôi chỉ nấu những món ăn anh thích, luôn ủng hộ các cơ hội làm ăn của anh mà không mấy may suy nghĩ xem nó ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống gia đình. Tôi làm mọi thứ để duy trì sự yên ổn trong gia đình, bao gồm cả việc không nói ra những cảm xúc thật của mình nếu điều đó dẫn đến sự rạn nứt trong mối quan hệ của chúng tôi.

Bất cứ khi nào được hỏi về bí quyết giữ hôn nhân bền chặt, tôi đều trả lời là sự hy sinh. Nhưng khi ngồi bên dòng sông, tôi nhìn nhận lại bí quyết này và nhận ra rằng, sự hy sinh cũng có mặt trái của nó.

Tiếp theo, tôi xem xét đến vấn đề tiền bạc. Tài chính luôn là nguyên nhân gây nên xung đột trong cuộc sống vợ chồng tôi. Chúng tôi chưa có con. Mặc dù cả hai đều làm việc rất chăm chỉ nhưng cuộc sống gia đình chưa bao giờ dư giả thật sự. Hai lần phá sản cộng thêm khoản nợ ngân hàng đã phủ đám mây mù lên cuộc sống của vợ chồng tôi. Tôi cố gắng kìm nén cơn giận về cách thức làm ăn không an toàn của chồng mình. Nhưng giờ đây, tôi biết mình không thể tiếp tục sống như thế này được nữa. Chúng tôi cần đánh giá lại nguồn tài chính của mình cũng như thiết lập lại sự tôn trọng lẫn nhau. Tôi tự hỏi liệu mình có làm được điều này.

Chiều xuống, tôi trở về khách sạn và tiếp tục viết. Tôi đối chiếu lại các khoản thu chi của mình và tìm hướng giải quyết cho bài toán tài chính. Kiệt sức, tôi nằm vật ra giường, thiếp đi.

Hôm sau, tôi đi về phía Đông Zion, nơi rất ít người lui tới. Tôi bước chậm chạp trên những phiến đá và tìm đến một khu đất mới. Một nguồn sức mạnh chạy dọc cơ thể tôi. Cảm giác tự do khiến tim tôi như muốn vỡ tung. Tôi không còn bận tâm đến những suy nghĩ của ngày hôm trước, cũng như không cần biết chuyện gì sẽ xảy ra sau này. Tâm hồn tôi được tưới mát bởi vẻ tinh khiết của cảnh vật xung quanh.

Tôi trở về nhà vào cuối ngày trong cảm giác khoan khoái, dù vẫn không biết nên làm gì

tiếp theo. Vài ngày sau, tôi có hỏi chồng mình liệu anh có muốn biết về khoảng thời gian tôi ở Zion không. Tôi chia sẻ quyển nhật ký của mình với anh và tiếp tục viết dù chẳng còn cảm giác dễ chịu như trước nữa. Một ngày nọ, anh hỏi tôi với giọng ghen ghen:

- Em có nghĩ là chúng ta nên sống xa nhau một thời gian không?

Tôi trả lời rằng tôi không biết và hỏi anh về điều anh nghĩ. Anh nói:

- Có vẻ như chúng ta nên làm thế.

Sáu tháng sau, chúng tôi nhận ra rằng con đường mà chúng tôi đang đi vốn dĩ thuộc về hai lối riêng biệt. Một năm sau, chúng tôi ly hôn. Trong suốt khoảng thời gian đó, chúng tôi nói chuyện với nhau cởi mở, chân thành và thoải mái hơn trước rất nhiều. Dù thi thoảng vết thương lòng vẫn buốt đau nhưng cả hai chúng tôi đều hiểu đó là điều nên làm. Cả hai đã không đủ khát khao và nhiệt huyết để xây đắp lại cuộc hôn nhân này.

Đến hôm nay, nguồn năng lượng mà tôi có được từ việc can đảm khám phá ra bản thân vẫn tác động đến cuộc sống của tôi theo nhiều chiều hướng. Tôi và người chồng cũ của mình đã trở thành những người bạn của nhau. Chúng tôi nỗ lực xây dựng một mối quan hệ mới dựa trên sự cảm thông, thấu hiểu và tôn trọng nhau. Tôi yêu cuộc sống mới của mình, yêu cảm giác tự do sáng tạo và thanh thản mà mình đang có được.

Vậy là chỉ với việc nhìn nhận lại cuộc sống, tôi đã có cơ hội đón nhận những điều mới mẻ và học được cách yêu quý bản thân mình.

HÃY LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN

“Có những chiến thắng thuộc về tâm hồn và tinh thần. Ngay cả những lúc tưởng như bạn thất bại, nhưng thật ra, bạn vẫn chiến thắng.”

- Ellie Wiesel

Khi lắng nghe tiếng nói của lương tâm, bạn sẽ luôn biết cách hướng những suy nghĩ, lời nói, hành động của mình vào con đường đúng đắn. Nhiều người cho rằng khi ấy, tính lương thiện đang thể hiện vai trò của nó đối với cuộc sống của chúng ta. Tính lương thiện luôn chỉ dẫn con người đi đúng hướng, cũng như những điều *phải* mà họ nên làm.

Cách đây khá lâu, tôi có đọc một bài báo viết về Hakeem Olajuwon, vận động viên bóng rổ kiêm chủ giám đốc hãng giày *Spaulding* trên tạp chí *Life*. Khi H. Olajuwon quyết định bán những đôi giày của mình với giá không quá 35 đô-la thì cũng là lúc thương hiệu giày của ông trở nên nổi tiếng trên toàn nước Mỹ. Olajuwon cho rằng với giá bán thông thường, khoản 120 đô-la thì đôi giày thể thao sẽ chỉ là niềm mơ ước của những cậu bé sinh ra trong gia đình khó khăn. Đó là một ví dụ điển hình của sự lương thiện, khi con người hiểu được giá trị của tình người và hướng cuộc sống của mình đi theo nó. Thậm chí, dù phải từ bỏ quyền lợi của bản thân thì họ vẫn không đánh mất nó.

Trong cuốn sách viết về các loài hoa *Flower Essence Repertory*, các tác giả đã cho rằng: *“Sự nhận thức phải chứa đựng cả tâm hồn. Nhưng để tâm hồn đạt đến sự ý thức cao, đòi hỏi bạn phải sống một cuộc đời lương thiện và có đạo đức”*. Chuẩn mực đạo đức này được hình thành từ bên trong và được biểu hiện ra ngoài thông qua tính cách. Một điều quan trọng mà bạn cần phải nhận thức được là: *Cái tôi cá nhân* sẽ không bao giờ thể hiện được hết sức mạnh của tính cách.

Một lần, tôi muốn mua một vài cây mascara hiệu Avon. Thế nhưng, dù đã tìm khắp các cửa hiệu, tôi vẫn không tìm thấy thứ mình cần. Tôi quyết định lái xe sang thị trấn bên cạnh. Sau khi mua được món hàng, tôi để lại cho người bán hàng một tấm séc trị giá 8,24 đô-la.

Vài tháng sau, thông qua giao dịch ngân hàng, tôi nhận ra tấm séc đó vẫn chưa được quy đổi thành tiền. Tôi gọi cho người bán hàng và được biết cô ấy đã để lạc mất nó. Tôi bỗng cảm thấy bối rối, chẳng biết nên làm thế nào cho *phải*. Sau đó, tôi quyết định dò tìm địa chỉ của cửa hàng và gửi cho cô ấy một tấm séc khác.

Bằng một thời gian, khi gần như không còn nhớ gì về chuyện này nữa thì tôi nhận được thư cảm ơn của cô ấy. Lời cảm ơn chân thành đến mức khiến tôi cảm thấy xúc động. Tôi nhận ra mình đã để phí rất nhiều thời gian chỉ để suy xét vấn đề mà không nhận ra rằng, việc hành động theo tiếng nói của trái tim lại có thể khiến cho con người ta vui đến vậy.

Về sau, tôi được gặp Linda Cháu và biết đến câu chuyện kinh doanh của cô. Từ một người kinh doanh bình thường, Linda Cháu đã trở nên thành công khi biết đặt chữ *tâm* lên hàng đầu. Không những được biết tới dòng mỹ phẩm của Linda, tôi còn may mắn được cô chia sẻ câu chuyện thành công của mình. Nó đã tác động rất lớn đến tôi và nhắc nhở tôi phải luôn lắng nghe tiếng nói của lương tâm.

Bài học về chữ tâm

Hai mươi tuổi, tôi tiếp nhận cơ sở kinh doanh mỹ phẩm của Kathy và trở thành chủ của nó. Để thuận lợi cho việc kinh doanh, tôi xin vào làm việc tại một thẩm mỹ viện, vừa học trang điểm vừa tìm hiểu về các dòng mỹ phẩm được bày bán trên thị trường. Theo hướng dẫn của Kathy, tôi chú trọng đến dòng sản phẩm được chiết xuất từ tự nhiên, trong đó có kem dưỡng da *Ngày Hương Mơ*.

Tôi kết hôn cũng trong năm đó và chẳng bao lâu sau phải đón nhận tin mẹ chồng tôi - Julia - bị ung thư vú. Đêm nào, tôi cũng xoa bóp những chỗ sưng tấy trên cánh tay bà bằng kem *Ngày Hương Mơ*. Thế nhưng, khi phát hiện ra trên tay bà bỗng xuất hiện một vài khối u cứng và ngày càng lớn, tôi quyết định thay thế kem *Ngày Hương Mơ* bằng một loại dầu xoa bóp. Sau một thời gian, những khối u đó dần biến mất.

Bán tín bán nghi, tôi đến hỏi bác sĩ về chuyện đã xảy ra:

– Làm sao mà một loại kem dưỡng da lại có thể tạo ra hai khối u như vậy được ạ?

Sau khi giảng giải cho tôi hiểu, vị bác sĩ yêu cầu tôi không được sử dụng loại kem *Ngày Hương Mơ* để xoa bóp cho mẹ chồng tôi nữa.

Tôi biết loại kem này có vấn đề gì đó. Tôi gọi điện đến nhà sản xuất và hỏi về thành phần của kem nhưng không nhận được câu trả lời. Sau nhiều lần từ chối, cuối cùng, họ cung cấp cho tôi một danh sách không đầy đủ về thành phần cấu tạo của kem. Tôi thật sự ngạc nhiên khi nhận ra chẳng hề có bất kỳ chiết xuất trái mơ nào trong đó cả.

Để hiểu sâu hơn, tôi đăng ký tham gia những khóa học về hóa chất vào buổi tối. Tôi cố gắng nghiên cứu sâu các loại hóa chất được sử dụng trong quá trình sản xuất mỹ phẩm. Thật tình cờ, trong một nghiên cứu chung của nhóm, tôi biết được thành phần của kem *Ngày Hương Mơ*. Và tôi thật sự choáng váng khi biết loại kem này có chứa đến sáu hóa chất có khả năng gây ung thư.

Tôi gọi cho nhân viên chăm sóc khách hàng của hãng:

– Thật không thể tin được. – Tôi gần như hét lên. – Làm sao các ông có thể cho ra một loại sản phẩm như vậy? Vậy mà ông còn nói với tôi đây là sản phẩm an toàn cơ đấy!

– Cô không hiểu sao. – Ông ta nói với giọng giễu cợt. – Những chất này chỉ chiếm một tỉ lệ rất nhỏ. Cô thấy đấy, các báo cáo đều thống nhất rằng, những chất này hoàn toàn không gây hại. Chúng chỉ có khả năng gây hại trong trường hợp chúng ta hít mùi thơm của nó quá nhiều mà thôi. Nhưng có ai lại dùng tuýp kem dưỡng da để ngửi đâu.

Tôi tìm mọi cách để bắt bẻ, nhưng dường như đã quá quen với những tình huống thế này, ông ta trả lời rất trôi chảy. Cuối cùng, ông ta chốt lại:

– Cô sẽ không bao giờ tìm thấy một dòng mỹ phẩm nào không chứa những chất này cả. Cô không thể bảo quản được sản phẩm của mình nếu không dùng đến chúng. Sản phẩm của chúng tôi cũng giống như tất cả các sản phẩm khác trên thị trường hiện nay thôi. Tôi nhắc lại, không có bất kỳ nghiên cứu nào chứng tỏ chúng có khả năng gây ung thư cả.

Tôi trở về nhà, cho loạt kem *Ngày Hương Mơ* vào sọt rác và dừng công việc kinh doanh của mình lại. Tôi tự hỏi phải chăng ngành công nghiệp mỹ phẩm chỉ cho ra đời những sản phẩm có khả năng gây hại, bất chấp những hiểm nguy có thể gây ra cho khách hàng sao.

Một vài tuần sau, Edna - một trong những khách hàng thân thiết của tôi - ghé chỗ tôi trên một chiếc xe lăn.

– Linda này! – Edna nói. – Bác sĩ cho biết chị chỉ còn sống hai tháng nữa thôi. Em sẽ đến dự tang lễ của chị chứ? Hãy giúp chị trở nên dễ nhìn hơn nhé.

Tôi cố không khóc, nhưng giọng nghẹn ngào:

– Đương nhiên em sẽ đến.

– Chị muốn mua thêm năm ống kem *Ngày Hương Mơ*. Chị rất thích loại đó.

Tôi phân vân không biết có nên nói cho Edna nghe sự thật về loại kem này không. Cuối cùng, tôi đành phải nói ra sự thật:

– Edna, em nghĩ chị không nên dùng kem *Ngày Hương Mơ* nữa. Trong thành phần của nó có chứa chất gây ung thư.

Edna gần như muốn nhảy ra khỏi xe lăn. Tiến đến sát tôi, chị kêu lên:

– Linda, em vừa nói cái gì?

Tôi nhắc lại lần nữa và Edna đã kể câu chuyện của chị bằng giọng tuyệt vọng:

– Cách đây một năm, bệnh tình của chị không tệ hại như thế này. Chị đã dùng thứ kem đó suốt cả năm nay và nó chính là lý do khiến chị chỉ còn sống hai tháng nữa phải không?

Tôi bỗng cảm thấy lo sợ. Tôi chưa hề nghĩ đến tính pháp lý của vấn đề cũng như những cáo buộc như thế này nên vội thanh minh:

– Chị Edna, em nghĩ... lúc đó chất lượng của nó vẫn tốt. Nhưng vài thành phần có tỉ lệ khá nhỏ trong đó... – Tôi lặp lại những lời của nhân viên chăm sóc khách hàng.

– Tôi không tin cô và bất cứ lời nào của cô nữa. – Edna giận dữ. – Tôi thật xấu hổ về cô. Sao cô lại có thể tiếp tay cho hành động giết người đó như vậy được chứ?

– Em xin lỗi, chị Edna. Em đã không biết gì về những thông tin này. Bây giờ thì em đã không còn bán chúng nữa rồi.

Edna im lặng một hồi. Cuối cùng, chị nắm lấy tay tôi và nói:

– Linda, em hãy làm điều gì đó. Chị sẽ chết, nhưng nhiều người còn rất trẻ. Thật bất công khi phụ nữ chúng ta muốn trẻ đẹp lại phải đánh đổi bằng cả mạng sống của mình như thế này. Em hãy làm điều gì đó đi.

Hôm đó, tôi đã hứa với chị sẽ cố gắng hết mình.

Mười tuần sau, tôi đến nhà tang lễ và trang điểm cho Edna lần cuối. Tôi cảm thấy chị vẫn còn ở đâu đó trong phòng này. Tôi nói với chị mà cũng là thì thầm với chính mình: *“Chị Edna, em không biết có thể làm ra một ống kem không độc hại hay không, nhưng em hứa với chị là em sẽ cố gắng hết sức”*.

Sau đám tang, tôi trở về thẩm mỹ viện, tổng khứ hết mọi thứ trên kệ cũng như trong nhà kho. Tôi ngồi xuống tính toán. Con số thiệt hại mà tôi vừa gây ra đã lên đến 32 ngàn đô-la. Tôi nói: *“Chị Edna này, em sẽ không để chuyện này tái diễn thêm bất kỳ lần nào nữa đâu. Em sẽ chịu trách nhiệm. Em sẽ chế tạo ra một sản phẩm không gây hại cho người sử dụng”*.

Sau hôm đó, tôi làm việc cật lực trong phòng thí nghiệm để tạo ra các sản phẩm làm đẹp không chứa chất gây hại. Tôi liên hệ với các nhà cung cấp vật liệu để tìm hiểu về những phụ chất an toàn, thay thế cho những chất bảo quản độc hại. Sau nhiều năm miệt mài tìm kiếm công thức của dòng sản phẩm tự nhiên, cuối cùng, tôi cũng đã thành công. Dòng mỹ phẩm an toàn đầu tiên của tôi xuất hiện trên thị trường trong sự chào đón nồng nhiệt của nữ giới. Sau hai tuần quảng cáo trên truyền hình, chúng tôi đã bán được 25 ngàn sản phẩm. Trong năm đầu tiên, chúng tôi kiếm được 70 triệu đô-la, phá vỡ mọi kỷ lục bán hàng. Nhiều tạp chí lớn như *Vogue, Los Angeles Times* đã phỏng vấn và vinh danh tôi với tư cách một nhà hoạt động môi trường *“hướng đến sự tự nhiên”*.

Ở tuổi 23, tôi đã làm được điều mà trước đây mình chưa hề nghĩ tới. Nhờ Edna, tôi tìm thấy động lực để vượt qua mọi khó khăn, thử thách, để đi trọn hành trình gian khó. Lúc này, tôi chỉ muốn nói với Edna rằng: *“Chị ơi, em đã làm được rồi”*.

SẴN SÀNG TỪ BỎ

“Hãy làm chủ cuộc đời mình.”

- Nora Ephron

Đã bao giờ bạn đầu tư nhiều tiền bạc hoặc thời gian, hoặc cả hai, vào một việc gì đó nhưng sau đó bạn nhận ra rằng nó không mang kết quả như bạn trông đợi?

Sau tám năm theo đuổi, cuối cùng tôi buộc lòng phải nói với bố mẹ rằng tôi không muốn tiếp tục học đàn dương cầm nữa. Tôi biết quyết định này có thể khiến bố mẹ thất vọng nhưng kỳ thực, tôi không còn lựa chọn nào khác. Bố mẹ tôi luôn đánh giá cao các môn nghệ thuật và cho rằng, việc học nhạc sẽ đóng vai trò quan trọng đối với quá trình trưởng thành của một con người. Dù còn nhỏ nhưng tôi vẫn hiểu rằng, từ bỏ một điều mà mình đã đầu tư quá nhiều thời gian và tiền bạc như vậy là rất lãng phí – và tôi cảm thấy có lỗi với bố mẹ.

Tất nhiên, đôi khi trong cuộc sống, bạn sẽ phải từ bỏ nhiều thứ to tát hơn việc học đàn của tôi rất nhiều. Đó có thể là việc từ bỏ một hướng đi bạn đã tự mình lựa chọn, hoặc một đam mê mà bạn nhận ra không còn phù hợp với lứa tuổi của mình. Càng đầu tư nhiều thời gian, công sức, tiền bạc, tình cảm, niềm tin vào một điều gì đó hay một người nào đó, bạn sẽ càng khó dứt bỏ.

Cách đây khá lâu, tôi có dịp viết sách với một nhà tâm lý học nổi tiếng thế giới. Chúng tôi vô cùng vui sướng khi công sức của mình đã được một nhà xuất bản chấp nhận. Chúng tôi bàn bạc về kế hoạch tiếp theo, về thời hạn cuối cũng như tất cả các vấn đề liên quan.

Nhưng mọi việc không đơn giản như tôi nghĩ. Sau hai tháng miệt mài, cuối cùng, tôi nhận ra mình không còn muốn làm việc với sách nữa. Tôi không còn cảm thấy thích thú với kế hoạch viết lách hay bất kỳ dự án nào liên quan đến việc xuất bản sách. Dù khó khăn nhưng cuối cùng, tôi cũng đã nói cho người cộng tác và nhà xuất bản biết điều đó.

Có nhiều người đã thay đổi hướng đi của đời mình sau nhiều năm theo đuổi nó. Arnold Patent, một người bạn của tôi, đã từ bỏ công việc luật sư và cuộc sống khá ổn định khi không còn cảm thấy đam mê và hạnh phúc với nó nữa. Tất nhiên, để làm được điều đó, Arnold phải nỗ lực rất nhiều. Tuy vậy, tôi tin rằng, những người như Arnold sẽ đồng ý với câu nói: *“Thành thật với chính mình không phải là một điều gì đó thức thời, nó là thứ sẽ ở cùng bạn suốt đời”*.

Nếu bạn đã không còn nhiệt tình với điều đã lựa chọn, hãy từ bỏ nó, hãy dừng cảm như Lane Hawley Cole trong câu chuyện dưới đây.

Dải ruy-băng bạc màu

Mặt trời chỉ vừa xuất hiện đằng Đông nhưng sự tĩnh lặng của trang trại đã bị phá vỡ bởi tiếng giẫm chân của những chú ngựa. Đó là tiếng bước chân của những con ngựa đang sẵn sàng phi nước đại. Hôm nay sẽ là một ngày đẹp dành cho cuộc đua ngựa *Ox Ridge Hourse* thường niên ở Darien, Connecticut.

Tôi nhảy lên con Oscar của mình, ghì cương rồi phóng qua hàng rào trong sự hướng dẫn của Hector, huấn luyện viên. “*Nhớ duy trì tốc độ và giữ chặt dây cương*”, Hector dặn.

Tôi có một giờ chuẩn bị trước khi bước vào trận đấu quan trọng ngày hôm nay. Tôi dắt con Oscar đến khu vực tàu ngựa để người quản lý trại trau chuốt cho nó, rồi vội vã về phòng chuẩn bị. Tôi đánh bóng đôi ủng đen, mặc chiếc áo đi săn màu xanh lính thủy ôm lầy người. Nhìn mình trong gương, tôi bỗng nghĩ đến những sự kiện đã mang tôi đến mảnh đất miền Đông này.

Tôi học cưỡi ngựa từ năm ba tuổi, bắt đầu tham gia thi đấu ở tuổi 14. Mười sáu tuổi, tôi gặt hái thành công đầu tiên trong một trận tranh tài ở Minnesota, nhưng đó không phải là mục tiêu cuối cùng của tôi. Để trở thành một nhà vô địch, tôi cần được tập luyện với những huấn luyện viên giỏi và tham dự những cuộc thi đẳng cấp hơn. Thế là tôi quyết định rời thị trấn nhỏ của mình. Dù việc đi lại chẳng dễ dàng gì, nhưng tôi biết đây là điều mình cần làm.

– Lane đâu? – Tôi nghe tiếng người quản lý hỏi. – Màn trình diễn của cô sắp bắt đầu rồi.

Tôi thoát khỏi ký ức của mình, đội nón bảo hộ và mang găng tay vào. Tôi đi tìm Oscar và nhanh chóng yên vị trên lưng nó.

Khi đứng trên sân thi đấu, tôi tự hỏi những năm tháng khổ luyện của mình rồi sẽ đi về đâu và liệu nó có được sự trả công xứng đáng hay không. Sau phần giới thiệu của bình luận viên, tôi bước vào sân đấu và cho con Oscar khởi động.

Oscar nhẹ nhàng phóng qua chướng ngại vật đầu tiên rồi đáp xuống một cách điêu luyện. Nó tiếp tục cuộc hành trình chinh phục các chướng ngại vật khác một cách dễ dàng. Tôi biết nếu thực hiện thành công cú nhảy cuối cùng thì hôm nay sẽ là ngày của chúng tôi. Càng gần hàng rào, tôi càng cảm thấy lo lắng, tim đập mạnh. Tôi tự hỏi mình nên ghì chặt dây cương hay nói lỏng để Oscar tự nhảy. Nhưng thật may, do đã được huấn luyện kỹ lưỡng nên Oscar thực hiện một cú nhảy không chê vào đâu được.

Tôi vỗ về Oscar trong niềm hạnh phúc vô biên. Cú nhảy vừa rồi của chúng tôi xứng đáng đoạt thứ hạng cao nhất trong cuộc đua này. Hector nhìn tôi, không giấu giếm sự hài lòng.

Hôm đó, tên tôi được xướng lên đầu tiên trong phần trao giải. Vậy là những năm tháng khổ luyện của tôi đã được đền bù xứng đáng. Tôi bước lên bục vinh quang với cảm giác tự

hào.

Thế nhưng, cũng ngay trong khoảnh khắc ấy, một cảm giác lỳ lợ bỗng chiếm lấy tôi. Tôi không thật sự cảm thấy hạnh phúc với thành quả đạt được ngày hôm nay. Tôi tự hỏi ý nghĩa thật sự của chiến thắng này là gì. Ký ức những ngày đầu bước vào trường đua đột ngột ùa về. Đây thật sự là một cuộc đua theo đúng nghĩa với tất cả những mưu mô xảo quyệt và những cuộc đấu đá, khi âm thầm, khi công khai, cả trong lẫn ngoài đường đua. Nhiều người đã cho ngựa của họ dùng thuốc kích thích để chúng trở nên mạnh mẽ hơn hoặc ngoan ngoãn hơn.

Nhưng đó chưa phải là chuyện tệ hại nhất trong thế giới mà tôi đang sống. Giữa các trung tâm huấn luyện ngựa đua luôn có sự kèn cựa rất quyết liệt. Cách đây không lâu, một trại ngựa đã bị thiêu hủy hoàn toàn trong một trận hỏa hoạn. Không cần nói nhưng ai cũng biết nguyên nhân của trận cháy này xuất phát từ đâu.

Trong khi đó, việc ám hại cả người lẫn ngựa đua là chuyện không còn hiếm. Rất nhiều vụ tai nạn gây chết người đã xảy ra do một sự sắp xếp nào đó mà mục đích của nó là thu về các khoản bồi thường kẻch sù.

“Liệu đây có phải là nơi mình sẽ gắn bó suốt đời?”, tôi tự hỏi. Tôi đưa mắt nhìn quanh, cố xóa bỏ những suy nghĩ vừa xuất hiện trong đầu. Nhưng rồi mọi thứ vẫn hiển hiện như nó vốn có. Chẳng hiểu tự bao giờ, tôi đã để mình bị cuốn vào vòng xoáy của hào quang chiến thắng. Khát khao chiến thắng, khát khao chinh phục đỉnh cao đã khiến tôi trở thành một nài ngựa hung dữ. Từ rất lâu, tôi và chú ngựa Oscar không còn cùng nhau băng qua những cánh đồng trong buổi sáng đẹp trời hay tản bộ trên những lối đi nơi miền quê thanh bình.

Cuối cùng, tôi cũng đã có điều mà nhiều người khao khát. Một huấn luyện viên hàng đầu, một con ngựa chất lượng, những giải thưởng cũng như đã trở thành ứng viên nặng ký trong tất cả các cuộc đua. Chỉ sáng sớm nay thôi, nếu được hỏi về ước mơ của mình, tôi sẽ trả lời là tôi muốn trở thành một người huấn luyện ngựa chuyên nghiệp. Nhưng ngay lúc này đây, tôi nhận ra đó không phải là cuộc sống của mình. Mỗi phần thưởng và chiếc cúp mà tôi nhận được đồng nghĩa với việc tôi đã đánh đổi một phần nào đó rất thiêng liêng trong cuộc sống của mình.

Tôi hôm đó, tôi gọi về cho bố mẹ nói rằng tôi không muốn đua ngựa nữa mà sẽ trở về nhà và chuyên tâm vào việc học hành. Tôi có thể cảm nhận được niềm vui của bố mẹ bởi vì đây chính là điều họ trông đợi ở tôi từ trước đến nay.

Đã nhiều năm trôi qua kể từ ngày tôi đưa ra quyết định quan trọng ấy nhưng chưa bao giờ tôi thấy hối tiếc. Tôi thấy mình thật may mắn khi sớm nhận ra đâu là khao khát thật sự của mình. Tôi hiểu được rằng, nếu chỉ quan tâm đến giá trị phần thưởng hơn ý nghĩa thật sự của cuộc sống thì sớm muộn gì ta cũng sẽ phải bắt đầu tìm lại con đường của mình.

SỰ THẬT VỀ TIỀN

« *Đừng bao giờ chạy theo đồng tiền, vì bạn sẽ chẳng thể nào bắt được nó.* » _

- Debbi Fields

Tôi đã từng là thành viên của Câu lạc bộ *Những người tìm kiếm hạnh phúc* với mệnh đề “*Tôi sẽ hạnh phúc khi...*”. Lúc đó, tôi cho rằng mình sẽ hạnh phúc khi tìm được người bạn đời hoàn hảo, công việc hoàn hảo và có một cuộc sống giàu sang, phú quý.

Theo thời gian, tôi bắt đầu đạt được những mục tiêu đã đề ra ban đầu và tiếp tục đặt ra các mục tiêu khác, lớn lao hơn. Tôi nghĩ đến thành công như một điều kiện cơ bản để xây dựng cuộc sống hạnh phúc. Tôi tham gia vào các lớp ngoại khóa thảo luận về sự thành công. Tôi vạch ra cho mình những kế hoạch cụ thể và đọc đi đọc lại chúng mỗi ngày. Tôi tự hỏi tại sao những nhà tâm lý lại khuyên không nên lập nhiều kế hoạch cùng một lúc. Tôi không thích lời khuyên này cho lắm vì tôi muốn mình tham gia vào Câu lạc bộ *Tôi muốn nhiều hơn nữa*.

Ngày nay, trong xã hội hiện đại, tiền bạc trở thành mối quan tâm hàng đầu của nhiều người. Không ít người cho rằng thành công về kinh tế là tiêu chí quan trọng nhất để đánh giá sự thành công. Nó trở thành tiền đề để họ xây dựng cuộc sống hạnh phúc.

Tiền bạc có thể mang đến cho con người cơ hội để làm những việc họ thích như thoải mái mua sắm, đi du lịch, làm từ thiện hay đầu tư cho giáo dục... Nhưng có lẽ bạn cũng đã từng nghe rất nhiều câu chuyện về cuộc đời bất hạnh của những triệu phú. Rõ ràng, sự giàu có đã không mang đến cho họ một cuộc sống hạnh phúc. Thông thường, những bất hạnh mà con người phải gánh chịu trong cuộc sống đều ít nhiều liên quan đến việc có quá nhiều hoặc quá ít tiền.

Cách đây một năm, Lynne Twist có cơ hội tiếp xúc với nhiều phụ nữ có chức vụ cao trong tập đoàn máy tính Microsoft. Trong cuốn *The Soul of Money*, cô cho biết những người phụ nữ này có tuổi đời trung bình khoảng 36, và tài sản mà họ có được khoảng 10 triệu đô-la. Cuộc sống của họ lúc nào cũng gắn với chiếc máy vi tính và dành rất ít thời gian cho gia đình hay nhu cầu giải trí, nghỉ ngơi. Họ ít khi cảm thấy hạnh phúc cũng như không thỏa mãn với số tiền mà họ đang có. Thay vì dành thời gian cho những việc như chăm sóc con trẻ, dọn dẹp nhà cửa, họ cố làm việc nhiều hơn với hy vọng thành công sẽ mang đến cho họ tự do và hạnh phúc. Nhưng rồi, chính họ cũng phải thừa nhận rằng, nếu tiếp tục sống như thế này, họ sẽ chẳng bao giờ đạt được điều mong muốn.

Rõ ràng, tiền bạc không phải là tấm vé tự động có thể đưa con người bước vào cánh cửa tự do và hạnh phúc. Một thống kê gần đây cho thấy, 1/3 gia đình ở Mỹ giàu hơn 95% dân số thế giới. Thế nhưng, trong một chuyến thăm của mình, mẹ Teresa nói rằng, nước Mỹ là một trong những quốc gia nghèo nhất thế giới bởi vì họ đang phải gánh chịu nhiều nỗi cô đơn

nhất.

Trong cuốn *A Big New Free Happy Unusual Life*, tác giả Nina Wise viết : “*Khát vọng tự do của con người không thể được thỏa mãn bằng những chiếc xe hơi sang trọng, nhà cao cửa rộng, vàng bạc, kim cương hay tất cả những tiện nghi vật chất khác. Con người chỉ có được tự do khi và chỉ khi chúng ta biết hài lòng với cuộc sống của mình, rằng những gì chúng ta đang có đã là đủ, và biết giữ mình nằm ngoài mọi sự đua chen, giành giật của cuộc đời. Đó là khi sức mạnh của tâm hồn bạn lên tiếng*”.

Suze Orman, tác giả của nhiều cuốn sách nổi tiếng, đồng thời là một người dẫn chương trình truyền hình, đã giúp tôi hiểu rõ sự liên quan chặt chẽ giữa tiền bạc và ước mơ. Câu chuyện dưới đây của cô sẽ giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa thật sự của tiền bạc.

Của cải thật sự

Ngay từ khi còn nhỏ, tôi đã nhận thấy lý do khiến cha mẹ tôi không hạnh phúc không phải vì họ không yêu nhau, mà là họ không bao giờ có đủ tiền, thậm chí chỉ là để thanh toán các hóa đơn. Vì vậy, đối với gia đình tôi, tiền bạc đồng nghĩa với sự lo lắng, buồn bã và căng thẳng. Năm tôi 13 tuổi, cha tôi đã mở một cửa hàng ăn nhỏ và cuộc sống của gia đình tôi dần đi vào ổn định. Thế nhưng một ngày nọ, khi cha đang làm thức ăn trên bếp thì chiếc chảo dầu bỗng nhiên bắt lửa. Rồi chỉ trong vài phút, toàn bộ cửa hàng chìm trong biển lửa. Chúng tôi chỉ biết đứng bên ngoài và nhìn đám lửa thiêu dần sản nghiệp của mình.

Đột nhiên, cha tôi nhớ ra toàn bộ tiền vẫn còn nằm trong quầy. Ông nhảy vào đám lửa nhanh đến nỗi chẳng ai kịp ngăn cản. Dù đã cố hết sức để mở nhưng do ngăn đựng tiền đã bị khóa nên ông không thể mang nó ra được. Không đành lòng để mất tất cả gia sản của mình, ông đã ôm lấy thùng tiền và khiêng nó ra ngoài. Khi ông thả nó xuống đất thì cũng là lúc cả người ông bị cháy sém.

Tuy cha không bị thương nặng trong đám cháy đó nhưng cảnh tượng kinh hoàng ấy vẫn ám ảnh tôi cho đến nhiều năm sau. Tôi hiểu rằng tiền rất quan trọng và đôi khi còn quan trọng hơn cả mạng người.

Từ đó, tôi lao đầu vào làm việc với mong muốn kiếm thật nhiều tiền. Tôi trở thành người chỉ biết đến công việc. Đối với tôi, tiền không những là phương tiện duy nhất có thể mang đến cho con người một cuộc sống giàu sang, phú quý mà còn là mục đích sống duy nhất của tôi.

Sau nhiều năm, từ một kẻ vô danh ở miền Nam Chicago, tôi trở thành một trong những nhà buôn lớn nhất nơi đây với số tài sản vượt xa sự trông chờ của tôi nhiều năm trước. Thế nhưng dần dần, tôi dần nhận ra mình không hạnh phúc. Tôi tự hỏi nếu không phải là tiền thì đâu mới là chìa khóa của hạnh phúc. Từ đó, tôi bắt đầu tìm kiếm ý nghĩa thật sự của cuộc sống - và của tiền.

Dù chưa biết liệu có khám phá được ý nghĩa của cuộc sống hay không nhưng lúc này, tôi đang dần học được những bài học quan trọng về tiền cũng như những điều mà nó có thể và không thể làm được. Tiền có thể làm được rất nhiều thứ. Tiền sẽ phục tùng bạn và bạn sẽ luôn luôn có đủ điều kiện để chăm lo cho cuộc sống của mình, một khi biết đầu tư thích hợp cho nó. Tôi cho rằng, tiền cũng giống như con người, sẽ đền đáp bạn khi bạn đối xử với nó như một người bạn đáng mến. Có lúc nó lớn hơn bạn nghĩ nhưng cũng có lúc, nó trở nên nhỏ bé vô cùng. Và cũng có lúc nó cần đến sự bảo vệ và chăm sóc đặc biệt của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn biết cách chăm sóc thì nó sẽ phát triển nhanh, đáp lại sự trông đợi của bạn.

Thế nhưng, khi để tiền làm chủ cuộc sống của mình, bạn sẽ phải trả giá cho nó. Bạn sẽ không bao giờ có được tự do và hạnh phúc nếu không biết bằng lòng với những gì mình đang có. Ngược lại, bạn sẽ có đủ khi bạn tin rằng mình sẽ có được nó và hành động để bày tỏ

niềm tin đó. Bạn cũng sẽ có nhiều hơn khi nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể trở nên giàu có, bởi chính bạn đã có giá trị hơn tiền bạc, hơn công việc bạn đang làm, hơn chiếc xe mà bạn lái hay quần áo bạn mặc. Đừng bao giờ mang sức mạnh và giá trị riêng của mình ra định giá. Tự do thật sự không thể mua hay bán bằng bất kỳ giá nào. Tự do thật sự và của cải thật sự là những điều sẽ tồn tại vĩnh viễn, không bao giờ mất đi.

NÓI VỚI CHÍNH MÌNH

« *Sự thật và giả dối không bao giờ cùng tồn tại.* »

- Jean Baker Miller

Trong một cuộc nghiên cứu, người ta nhận thấy khoảng 80% học sinh lớp một hài lòng về mình. Sự hài lòng này sẽ đạt đến đỉnh điểm, nhất là đối với những bé gái, khi các em được chín tuổi. Thế nhưng, tỉ lệ này lại sụt giảm 20% khi các em bước vào lớp năm. Và khi tốt nghiệp trung học phổ thông thì chỉ còn khoảng 5% học sinh tự tin vào mình.

Điều gì đã xảy ra với chúng ta? Tại sao càng lớn, con người ta lại càng ít hài lòng về bản thân? Chúng ta mất dần sự sáng tạo và cả sự tự tin. Khi còn là một đứa trẻ, chúng ta có thể nói những gì mình nghĩ và làm những gì mình cảm thấy thích thú. Thế nhưng khi lớn lên, chúng ta được dạy rằng, nhìn luôn tốt hơn nghe và sự tự tin đôi khi lại bị xem là kiêu ngạo. Trong môi trường giáo dục này, chúng ta được dạy phải biết khiêm tốn với những thành quả và khả năng của mình, phải đặt nhu cầu của người khác lên trên lợi ích của mình; học không phải vì mục đích kiếm tiền, mà là vì sự hiểu biết của ta chỉ bé nhỏ như hạt cát giữa sa mạc mênh mông.

Những gì bạn nói ra sẽ thể hiện sức mạnh của chính bạn. Vì thế, khi bạn nói hay thuyết phục người khác, hãy thể hiện mình bằng cách nói lên những điều chân thật nhất. Sự thật sẽ kết nối con người lại với nhau và làm cho mối quan hệ của chúng ta trở nên sâu sắc. Nó sẽ khiến cuộc sống của chúng ta trở nên bình lặng nhưng cũng không kém phần hạnh phúc.

Hãy tìm lại « tiếng nói » của bạn bằng cách nói sự thật, đầu tiên là với chính bạn, sau đó là với những người xung quanh. Tuy “*sự thật mất lòng*” nhưng chắc chắn sớm muộn gì nó cũng được biết đến, và nó xứng đáng được biết đến như vậy. Meryl Runion, trong câu chuyện tiếp theo, sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn điều này.

Khuấy động sự tĩnh lặng

Bốn tuổi, tôi bắt đầu hiểu cảm giác của việc không thể nói ra những điều mình nghĩ trong lòng. Hôm đó là một buổi chiều đẹp trời, sau khi xin phép mẹ, tôi thơ thẩn dạo chơi trên đường. Tôi đang tản bộ thì một người hàng xóm tiến lại gần hỏi han. Dù tôi đã nói với ông rất nhiều lần rằng tôi đã xin phép mẹ nhưng ông vẫn một mực không tin. Ông dẫn tôi về nhà, miệng không ngớt phàn nàn về sự dối trá của tôi.

Lúc đó, tôi thật sự tức giận với ý nghĩ: *“Tôi đã được phép đi chơi! Tại sao ông lại không tin tôi?”*. Thế nhưng, tôi đã không nói gì mà chỉ biết ôm mặt khóc tức tưởi. Mẹ tôi là người biết rõ tại sao hôm đó, tôi lại phản ứng như vậy. Mẹ thường dạy rằng một khi điều mình nói có khả năng gây ra một cuộc tranh cãi nào đó thì tốt hơn là không nói nữa.

Từ đó, tôi lựa chọn cho mình một thái độ sống tương tự như những gì được nuôi dạy khi còn bé. Hơn nửa cuộc đời, tôi không bao giờ nói những điều có thể khiến người khác phật lòng. Tôi cũng không bao giờ nói những điều có khả năng gây tranh cãi, hay thậm chí chỉ gây ra những gợn sóng nhỏ. Điều này vẫn tiếp tục cho đến một hôm, những tưởng mình đã tránh được một va chạm, nhưng không ngờ, tôi đã tạo ra một cơn sóng thần từ chính những điều đã được cảnh báo từ trước.

Cơn sóng thần này bắt đầu từ việc chồng tôi - Mike - bị ung thư. Dù biết những sai lầm trong cách điều trị hiện tại của anh nhưng tôi vẫn không dám lên tiếng góp ý. Nhưng lần nọ, tôi đọc được một phương pháp điều trị khá hiệu quả và nó quả thật phù hợp với bệnh tình của anh. Tôi nói cho Mike biết với hy vọng anh sẽ áp dụng nó. Thế nhưng, Mike tỏ ra rất giận dữ và lớn tiếng với tôi:

- Merly, anh không bị ung thư. Từ nay, em đừng bao giờ nói về vấn đề này trước mặt anh. Và cũng không được nói gì với mẹ đâu đấy.

Và tôi đã thực hiện đúng những gì Mike yêu cầu, cũng chính là cách mà trước nay tôi vẫn áp dụng. Tôi vẫn cho rằng, nếu chồng tôi giận dữ với tôi thì điều này đồng nghĩa với việc tôi đã làm sai điều gì đó và cần tránh lặp lại. Để gia đình được yên ấm, tôi không đề cập đến căn bệnh của Mike nữa. Chín tháng sau, tôi chết lặng nhìn Mike ra đi vì căn bệnh ung thư quái ác đó.

Sau khi Mike mất, tôi xem mình là nạn nhân của sự từ chối của anh ấy. Và phải rất lâu sau đó, tôi mới nhận ra sai lầm của mình. Lẽ ra, tôi phải nói lên những điều cần nói để thuyết phục Mike áp dụng phương pháp điều trị kia bởi nó là tia hy vọng cuối cùng của chúng tôi.

Nhưng không phải ngẫu nhiên tôi nhận ra được điều này. Hôm đó, tại văn phòng luật sư, tôi đã có một cuộc chuyện trò ý nghĩa với vị luật sư của mình. Tôi kể cho ông nghe về cuộc sống của mình, về sự ra đi của Mike. Ông ngắt lời tôi và hỏi:

- Tại sao cô không cố tiếp tục thuyết phục Mike? Phải chăng có điều gì đó đã ngăn cản cô?

Tôi bàng hoàng nhận ra rằng, chính tôi đã trở thành rào cản của mình. Lúc nào tôi cũng không dám nói ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Có thể Mike đã không bảo tôi im lặng nếu trước đó, tôi dám lên tiếng phản đối.

Sở dĩ tôi mãi lặng im bởi vì tôi không muốn gây ra sóng gió trong gia đình. Thế nhưng, giờ đây, tôi nhận ra rằng, đôi lúc cuộc sống cần đến một ít sóng gió để thử thách người thủy thủ. Và nếu tôi không tự nói ra những điều mình nghĩ thì sẽ chẳng ai có thể nói hộ tôi cả.

Thế là tôi bắt đầu hành trình tìm lại tiếng nói của chính mình. Tôi muốn tìm ra cách để chiếc thuyền đời mình tuy đang dập dềnh nhưng không bị lật hoặc chìm.

Đó là những gì đã xảy ra hơn 20 năm về trước. Hành trình tìm kiếm của tôi diễn ra khá khó khăn. Phải mất một thời gian dài, tôi mới làm được điều đó. Tại văn phòng luật sư, tôi bắt đầu nói ra những điều mình nghĩ. Tôi bắt đầu tìm lại tiếng nói của mình và cảm thấy mạnh mẽ hơn. Tôi đặt ra nhiều giới hạn cho bản thân và những người xung quanh. Tôi bắt đầu biết nói “không” với những yêu cầu không chính đáng.

Một thời gian sau, tôi mạnh dạn nộp đơn xin việc tại một công ty lớn, mặc dù chưa có kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực này. Tất nhiên là lần đó, tôi bị từ chối. Một năm sau, tôi lại tiếp tục liên lạc với họ và nói rằng tôi vẫn còn muốn làm việc cho họ. Và lần này thì tôi đã được nhận. Rõ ràng, việc nói ra cảm nghĩ cũng như quyết tâm theo đuổi đến cùng mục tiêu mình đặt ra đã khiến cuộc sống của tôi trở nên thú vị hơn rất nhiều.

Giờ đây, với vị trí của một quản lý, tôi có thể truyền cảm hứng của mình cho nhiều người. Tôi thường khuyến khích nhân viên, đồng nghiệp và các khách hàng nói ra suy nghĩ, cảm xúc cũng như những khó khăn trong cuộc sống của họ. Tôi cũng yêu cầu họ hãy bảo vệ chính kiến riêng của mình nếu điều đó đúng. Phương châm giao tiếp của tôi là: *“Hãy suy nghĩ kỹ về những gì bạn định nói ra cũng như ý nghĩa của nó, nhưng đừng tiết kiệm lời nói một khi bạn muốn nói điều gì đó”*. Một khi quyết tâm, bạn sẽ thay đổi được cuộc sống của mình cũng như có thể vượt qua được mọi khó khăn, thử thách.

Nhìn lại những gì đã xảy ra, tôi hiểu rằng nếu trước đây, khi Mike bị bệnh, tôi biết cách thuyết phục anh cũng như kiên quyết hơn thì có thể bây giờ anh vẫn còn bên cạnh tôi. Theo tôi được biết, cách điều trị mà tôi nói với Mike là một trong những cách tốt nhất lúc bấy giờ. Nhưng điều đáng tiếc là chẳng có ai tự nguyện thử nghiệm nó. Nếu cố gắng thuyết phục Mike, tôi vẫn có thể hy vọng, và một điều chắc chắn là tôi đã không để mất chính mình.

Sự khác biệt trong cuộc sống hiện tại với cuộc sống bình lặng trong quá khứ của tôi thật sự khiến tôi ngạc nhiên. Trước đây, tôi đã sống một cuộc sống êm đềm nhưng chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc. Còn giờ đây, gần như tất cả những mâu thuẫn nội tại trong lòng tôi đều đã được hóa giải. Bỏ lại những lỗi lầm trước đây, tôi sống thật với chính mình và trở

thành người hữu ích cho xã hội.

Phần 6

RANH GIỚI GIỮA ĐÚNG VÀ SAI

« Không có gì là hoàn toàn tốt hay hoàn toàn xấu.

Chính suy nghĩ của chúng ta đã định hình mọi thứ. »

- William Shakespeare

HÃY ĐỂ QUÁ KHỨ LÙI XA

“Kẻ yếu không bao giờ biết tha thứ

Sự tha thứ là biểu tượng của sức mạnh.”

- Mohandas Gandhi

Có thể nói, đa số nỗi đau mà bạn phải gánh chịu ngày hôm nay đều bắt nguồn từ những gì bạn đã trải qua trong quá khứ. Đó có thể là một chấn thương mà bạn gặp phải khi lên sáu, khiến bạn không thể tham gia vào bất kỳ môn thể thao nào sau này, hoặc đó cũng có thể là một lời nhận xét thô bạo của ai đó khiến bạn đánh mất niềm tin vào bản thân. Trong những trường hợp này, điều tốt nhất mà bạn có thể làm là hãy để nó lùi vào quá khứ, và cố gắng sống trọn vẹn với ngày hôm nay.

Cách “*quan tâm*” đến quá khứ tốt nhất mà bạn nên làm là tha thứ cho tất cả lỗi lầm của bản thân cũng như của những người xung quanh. Tất nhiên, nói bao giờ cũng dễ hơn làm. Nhưng tôi tin rằng, một khi đã cố gắng thực hiện thì những nỗ lực của bạn sẽ được đền bù xứng đáng. Việc tha thứ sẽ giúp bạn tránh những bức dọc không đáng có, giảm nguy cơ stress và tăng cường sức khỏe.

Ngày nay, “tha thứ” trở thành một trong những đề tài được giới truyền thông quan tâm nhiều nhất. Câu chuyện về Nelson Mandela, tổng thống Nam Phi, đã khiến nhiều người phải suy nghĩ. Trong suốt cuộc đời hoạt động chính trị của mình, ông đã phải ngồi tù đến 27 năm, chịu đủ mọi khổ hình. Thế nhưng, trong lễ nhậm chức Tổng thống Nam Phi, ông đã mời cả những người cai tù tới dự.

Catherin Ponder cho rằng, tha thứ là nghệ thuật có thể giúp con người trở nên giàu có. Nhưng tha thứ còn là nghệ thuật của tâm hồn. Nó giúp chúng ta sống một cuộc đời thanh thản và hạnh phúc. Dưới mọi khía cạnh, sự tha thứ luôn mang lại những lợi ích thiết thực và lâu dài mà tất cả chúng ta đều khao khát có được.

Tôi quyết định học cách sống vị tha và bao dung. Tôi tự hỏi cần tha thứ cho những ai đã

làm tổn thương mình trong quá khứ. Và tôi lập tức nghĩ đến hai người đã lừa tôi một khoản tiền không nhỏ, đẩy tôi vào tình thế khó khăn suốt một thời gian dài.

Tuy vậy, từ sâu thẳm lòng mình, tôi hiểu rằng tha thứ cho một ai không có nghĩa là bạn im lặng trước những tổn thương họ đã gây ra cho mình. Tha thứ nghĩa là bạn phải trút bỏ cảm giác khó chịu trong lòng cũng như không được đổ lỗi cho người khác vì những sai lầm mà bạn mắc phải trong cuộc sống. Khi đổ lỗi cho hai người đã lừa tiền mình, tôi đã không nghĩ tới trách nhiệm của bản thân. Trước đây, tôi đã đưa tiền cho họ và bây giờ lại để họ quyết định hạnh phúc của mình. Và tôi tự hỏi liệu có cần thiết kéo dài “nỗi đau” này như vậy không!

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy việc tha thứ sẽ rút ngắn thời gian đau khổ, giảm khả năng gây stress, tăng thêm năng lượng, giúp con người cải thiện tinh thần để sống một cuộc đời tràn đầy năng lượng và nhiệt huyết.

Susan Brandi Slavin, tác giả câu chuyện sau đây, cho rằng việc nhìn lại quá khứ không đơn thuần chỉ là loại bỏ cảm giác lo lắng trong lòng mình mà còn hơn thế nữa. Câu chuyện của cô ấy giúp chúng ta hiểu rằng: *“Tha thứ là trả tự do cho chính mình”*.

Sự “trả thù” ngọt ngào

Tôi sinh ra trong một gia đình không bình thường. Cha tôi mắc chứng nghiện rượu nên cơ thể ông lúc nào cũng run rẩy, còn mẹ tôi thì mắc bệnh hoang tưởng. Thế nhưng, đó chưa phải là điều tệ hại nhất. Lớn lên trong môi trường này, em gái tôi – Dolly – đã bị trầm cảm dù trước đây, con bé là một đứa trẻ rất dễ thương. Điều đáng nói là chúng tôi không biết phải làm sao trước những hành động bất thường của em.

Năm tôi 13 tuổi, cha tôi quyết định chuyển đến Los Angeles với hy vọng có thể tìm được một công việc như ý. Tôi ủng hộ quyết định này của cha vì tin rằng khi đến thành phố này, tôi sẽ có điều kiện trở thành một diễn viên nổi tiếng. Nhưng Dolly lại muốn cùng mẹ ở lại Chicago - và con bé đã có được điều nó muốn. Tôi đến Los Angeles với cha trong tâm trạng lo lắng pha lẫn sợ hãi. Thế nhưng, vì chương trình đào tạo diễn viên ở trường đã được sắp xếp nên tôi không thể trở về Chicago được. Trong năm học đầu tiên, tôi được một đạo diễn nổi tiếng Hollywood chọn vào một bộ phim của ông, sau khi xem một vai diễn nhỏ của tôi trong vở kịch *Nhật ký Anne Frank* ở trường. Trong suốt thời kỳ trung học, tôi đã tham gia khá nhiều bộ phim và chính thức trở thành một diễn viên chuyên nghiệp.

Hai năm sau, mẹ và em tôi từ Chicago đến Los Angeles. Tôi hy vọng thành quả của mình sẽ được mẹ chú ý. Thế nhưng, bà chẳng mảy may quan tâm đến cuộc sống của tôi cũng như những gì tôi đã đạt được trong hai năm qua. Nhập vai trở thành lối thoát duy nhất để tôi quên đi nỗi cô đơn đang phủ vây tâm hồn mình. Chính điều đó đã giúp tôi diễn xuất tốt và có chiều sâu hơn so với tuổi của mình. Cuối năm đó, tôi đã có trong tay một bộ sưu tập những giải thưởng điện ảnh. Đối với tôi, chúng là bằng chứng sống động giúp tôi tin rằng mình là một người có giá trị.

Một ngày nọ, tôi trở về nhà và phát hiện ra những chiếc cúp của mình bỗng tự dưng biến mất. Tôi cuống cuống lên tìm và nhìn thấy những mảnh thủy tinh vương vãi khắp sàn nhà. Tôi hiểu ngay chuyện gì đã xảy ra.

- Dolly đã làm gì với chúng? Tại sao mẹ không ngăn em ấy lại? - Tôi bắt đầu mất bình tĩnh và không kiểm soát được bản thân.

Tôi hét lên trong tuyệt vọng, bật khóc nức nở. Đến khi ngẩng lên, tôi nhìn thấy Dolly đứng bên mẹ. Con bé nhìn tôi với nụ cười mãn nguyện, đầy vẻ giễu cợt. Tôi biết mình không thể làm gì được nó vì mẹ tôi đang ở đó. Tôi tuyệt vọng suy nghĩ: *“Dù sao thì cũng chẳng ai quan tâm đến những vấn đề của mình mà!”*.

Tôi đứng lên. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi cảm nhận được sức mạnh của sự giận dữ lạnh lùng. Tôi tự nhủ sẽ đóng chặt trái tim mình với họ và nhất định phải thành công. Một ngày nào đó, tôi sẽ gây cho họ những khó khăn, phiền phức tương tự như những gì họ đã gây ra cho tôi ngày hôm nay. Tôi sẽ khiến cho họ phải hối hận vì cách đối xử với tôi hôm nay.

Vài tháng sau, tôi tốt nghiệp và lập tức chuyển đến New York. Tôi lao vào làm việc với niềm tin mãnh liệt vào cuộc sống mới, và cũng để quên đi những bất hạnh trong cuộc sống gia đình. Tôi phát hiện ra những tiềm năng khác trong con người mình và dần khẳng định được tên tuổi trong làng nghệ thuật. Càng nỗ lực, tôi càng cảm nhận được ý nghĩa của công việc mà mình đang theo đuổi.

Mối quan hệ của tôi ngày càng mở rộng. Tôi kết giao với nhiều người, đa số là người làm nghệ thuật. Chúng tôi chia sẻ với nhau những ý tưởng mới trong công việc, cả những khó khăn trong cuộc sống. Một thời gian sau, chúng tôi cùng nhau lập nên trường đào tạo diễn viên ở Carnegie Hall. Tôi cũng bắt đầu viết kịch bản và sản xuất những vở kịch. Càng ngày, trường của chúng tôi càng nổi danh trong làng giải trí.

Dù liên tiếp gặt hái thành công nhưng hầu như lúc nào tôi cũng bị ám ảnh bởi quãng thời gian tồi tệ mà mình đã trải qua trước đây. Lòng tôi vẫn không thôi lo lắng khi nghĩ về mẹ và Dolly. Mười hai năm qua, mẹ vẫn túc trực bên Dolly và chăm sóc nó một cách đặc biệt. Mẹ tôi đáp ứng tất cả những yêu cầu của nó, bất kể chúng có chính đáng hay không. Tôi không thể tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra với con bé khi mẹ tôi qua đời. Một nỗi sợ hãi khác đang dần hình thành bên trong con người tôi.

Rồi cái ngày đó cũng đến. Mẹ tôi bị ốm và phải vào viện điều trị. Lần đầu tiên trong đời, Dolly phải tự chăm lo cho bản thân. Tôi cố gắng thuyết phục mẹ hãy để Dolly đến New York sống nhưng bà không đồng ý. Tôi không biết liệu mẹ sẽ chăm lo cho con bé như thế nào trong những ngày tới.

Rồi một ngày, Dolly gọi điện thoại cho tôi và yêu cầu tôi giúp đỡ. Tại sao lại là tôi? Tại sao con bé lại cần đến người mà nó đã muốn rời bỏ nhiều năm về trước? Dolly nói với tôi là nó rất sợ mẹ mất, và giờ nó chẳng còn nơi nào nương tựa. Tôi vừa muốn giúp đỡ Dolly, nhưng vừa sợ phải chịu trách nhiệm chăm sóc nó cũng như những hành động bất thường của nó.

Vài ngày sau, mẹ tôi qua đời. Dolly đã không đủ can đảm để tới dự đám tang mẹ. Tôi lái xe tới nhà con bé trong cảm giác căng thẳng tột độ.

Tôi thật sự bị sốc khi nhìn thấy Dolly. Nó khác xa với những gì tôi hình dung trước đây. Cách chăm sóc thiếu khoa học của mẹ tôi đã khiến nó mập một cách khác thường. Nó không đủ sức khỏe để làm bất kỳ điều gì. Khi Dolly đưa ghế và mời tôi ngồi, một cảm giác gợn gủi bỗng xuất hiện trong tôi. Tôi cố gắng thuyết phục Dolly nói ra những vướng mắc trong lòng để giúp nó cảm thấy thoải mái hơn. Nhưng con bé không muốn nói nên tôi im lặng suy ngẫm về những việc mình có thể làm cho nó.

Việc đầu tiên mà tôi cần phải làm là dẫn Dolly đi mua một căn hộ. Nhưng vì Dolly chưa sẵn sàng rời căn phòng của nó nên tôi tự đi tìm. Song, hết lần này đến lần khác, con bé viện đủ lý do để từ chối.

Ngày cuối cùng ở Los Angeles, tôi đã tìm được một căn hộ rất tuyệt vời và cố gắng

thuyết phục Dolly đến xem. Căn hộ nhỏ được bài trí rất khéo và khá sạch sẽ. Tôi biết Dolly sẽ đồng ý mua căn hộ vì con bé không còn sự lựa chọn nào khác. Nó không có khả năng thanh toán tiền mua nhà.

Dolly ngồi trên giường, nhìn quanh ngôi nhà với cảm giác thích thú. Thế nhưng, khi người quản lý khu căn hộ nói *“Phòng tắm của cô ở dưới đại sảnh. Cô sẽ chia sẻ nó với người phụ nữ ở căn hộ đối diện”*, Dolly lắc đầu và nói *“không”* với giọng rất yếu ớt. Tôi biết con bé không thích việc này. Xưa nay, nó chưa từng phải chia sẻ với ai bất kỳ điều gì. Tôi im lặng nhìn Dolly rồi nói:

- Dolly, chị phải trở về New York tối nay. Em sẽ phải tự sắp xếp cuộc sống của mình ở đây.

Đột nhiên, tôi nghĩ đến những rủi ro có thể xảy đến với con bé khi phải sống một mình. Cảm giác lo sợ ập đến. Không kìm chế được, tôi bật khóc:

- Chị luôn lo sợ khi nghĩ đến những gì có thể xảy ra với em khi mẹ qua đời. Chị chỉ muốn em được an toàn và sống thoải mái thôi. - Tôi bước đến bên Dolly, ôm lấy vai nó.

Dolly ngược nhìn tôi, vẻ bối rối. Sau một hồi im lặng, con bé hỏi:

- Tại sao chị lại quan tâm đến em nhiều như vậy?

Thế rồi Dolly ôm lấy tôi, cái ôm thật chặt. Chưa bao giờ tôi cảm thấy sợi dây kết nối tình thương giữa hai chị em tôi lại chặt chẽ và thân thiết đến vậy.

Sau đó, tôi đến siêu thị sắm sửa đồ đạc cho Dolly. Trở về, tôi cần mẫn trang hoàng lại căn hộ. Tôi treo một bức tranh bông hồng đỏ thắm trên tường và đặt bức hình của mình bên cạnh bức hình của Dolly để con bé không cảm thấy cô đơn.

Dolly ngồi trên giường quan sát tôi làm việc. Cuối cùng, con bé nói bằng giọng chậm rãi:

- Em rất cảm động trước sự quan tâm của chị. Cảm ơn chị về mọi thứ.

Tôi ôm chặt con bé trong vòng tay, cảm động đến mức không nói nên lời.

Đã hơn ba năm kể từ ngày Dolly bắt đầu có cuộc sống riêng, mặc dù vẫn còn sợ hãi về mọi thứ nhưng nó đã biết tự chăm lo cho mình cũng như ứng phó với các khó khăn trong cuộc sống. Những cuộc điện thoại giữa hai chị em tôi diễn ra thường xuyên hơn và cũng cởi mở hơn.

Không ít lần tôi bật khóc trước sự thay đổi tuyệt vời của Dolly. Dần dần, tôi nhận thấy có một cảm giác tuyệt vời đang lớn dần trong mình. Rồi tôi hiểu ra rằng, chỉ có tình yêu và sự bao dung mới có thể mang đến cho con người cảm hạnh phúc vững bền như thế.

Vậy là cuối cùng, tôi cũng có được sự “trả thù” như mong đợi! Nhưng trước đó, tôi không nghĩ rằng nó lại quá ngọt ngào đến vậy.

CHẤP NHẬN

“Thượng đế không hỏi con người liệu có chấp nhận cuộc sống này hay không. Ở đây không có sự lựa chọn. Con người phải đón nhận lấy và đó là cách lựa chọn duy nhất.”

- Henry Ward Beecher

Khi còn bé, đa số chúng ta đều được dạy dỗ cách thức phân biệt những điều đúng sai trong cuộc sống. Cha mẹ, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ giao tiếp thường nhật đã ảnh hưởng mạnh mẽ tới việc định hình suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin của chúng ta. Cũng như vậy, truyền thống văn hóa, phong tục tập quán, dư luận xã hội và giới truyền thông cũng tác động không nhỏ đến cuộc sống của mỗi người. Chính sự hiểu biết và những ràng buộc này đã tạo nên cách ứng xử và nhìn nhận cuộc sống của chúng ta. Việc kết hợp giữa gen di truyền và những bài học về đạo đức, ứng xử lý giải cho cách thức suy nghĩ, nói năng cũng như hành động của chúng ta trong mọi trường hợp.

Dù sinh ra và lớn lên trên một đất nước đa văn hóa, sắc tộc nhưng khu phố của tôi chỉ có người da trắng. Thế nhưng, vào năm tôi học lớp 11, thầy hiệu trưởng quyết định nhập các cơ sở lại với nhau và trường tôi xuất hiện những học sinh da màu đầu tiên. Vào thập niên 60 của thế kỷ 20, phân biệt chủng tộc vẫn còn là vấn đề nhức nhối trong xã hội. Những học sinh da màu phải được bảo vệ đặc biệt trong ngày đầu tiên đến trường. Mọi chuyện sau đó diễn ra khá ôn hòa nhưng phần lớn học sinh trong trường vẫn giữ khoảng cách với họ. Dù được nuôi dạy trong môi trường bình đẳng và dễ dàng hòa nhập nhưng tôi cũng không hoàn toàn thoải mái với sự thay đổi đột ngột này. Mãi đến khi trưởng thành, khi tham gia một nhóm tình nguyện đến làm việc tại Tây Phi thì tôi mới thật sự xóa bỏ những định kiến của mình.

Định kiến xã hội thường khó loại bỏ và địa vị cũng không dễ thay đổi. Sự khác biệt về địa vị đã dẫn đến sự phân chia giai tầng trong xã hội – và theo đó, mức độ chênh lệch ngày càng trở nên trầm trọng. Khi mà sự khác biệt về quan điểm sống có thể làm nảy sinh mâu thuẫn giữa các thế hệ, cũng như giữa các thành viên trong gia đình, thì việc khác biệt về tín ngưỡng, tôn giáo trở thành nguyên nhân của nhiều cuộc chiến tranh đẫm máu là điều không có gì khó hiểu.

Vậy nên, điều chúng ta nên làm là không can thiệp quá sâu vào cuộc sống cũng như những vấn đề thuộc phạm vi trách nhiệm của người khác để tránh gây ra những bất đồng đáng tiếc. Bên cạnh đó, một bí quyết khác có thể giúp bạn có được một cuộc sống yên bình là phải biết chấp nhận. Tuy nhiên, cũng giống như sự tha thứ, chấp nhận không có nghĩa là luôn tỏ ra đồng tình với mọi hành động của những người xung quanh. Chấp nhận có nghĩa là bạn phải thừa nhận những khác biệt trong suy nghĩ, cũng như trong cách hành xử giữa bạn với mọi người.

Bạn có dễ đồng ý hoặc phản đối quan điểm của người khác? Bạn có dễ từ bỏ niềm tin của

mình? Hãy thử áp dụng cụm từ “*họ có thể đúng*” trong cuộc sống của bạn và cảm nhận những khác biệt mà nó mang đến. Cuộc sống của tôi đã trở nên bình yên và hạnh phúc hơn rất nhiều kể từ khi tôi bắt đầu chấp nhận cụm từ này.

Học cách sống chấp nhận đã giúp tôi nghiệm ra nhiều bài học quý giá. Tôi dễ dàng từ bỏ những áp lực không đáng có trong cuộc sống, giảm thiểu căng thẳng và tăng cường sức khỏe cho bản thân. Những cuộc đối thoại nhẹ nhàng đã giúp tôi tìm ra giải pháp cho các vấn đề của mình một cách nhanh chóng và thuyết phục.

Catherine Rose, trong câu chuyện dưới đây, sẽ giúp chúng ta hiểu quá trình học cách chấp nhận khó khăn như thế nào, cũng như tác động tích cực của nó với cuộc sống ra sao. Câu chuyện này cũng là bài học về cách đối mặt với những thách thức trong cuộc sống.

Sức mạnh của lòng bao dung

Một ngày nọ, khi tôi đang làm việc miệt mài bên bàn làm việc thì bỗng một suy nghĩ lướt nhanh qua đầu. Nó rõ ràng đến mức tôi biết chắc chắn không thể nào có sự nhầm lẫn nào ở đây: *“Cô sắp được tự do sau khi đã trút bỏ tất cả những thứ đã đeo bám cuộc đời cô trong suốt thời gian qua. Bởi vì cô sẽ cần tất cả thời gian của mình để dùng vào những việc khác”*.

Đối với tôi, *“tất cả thời gian”* thì quả thật hơi nhiều. Tôi là mẹ của một cậu con trai chín tuổi rất dễ thương, là giám đốc của một công ty xuất bản và là cộng tác viên của một tờ báo nổi tiếng ở địa phương. Bên cạnh đó, tôi còn là tình nguyện viên của hội Liên hiệp Thanh niên và thường giảng dạy các khóa học về tâm lý cũng như cách thức để có được sự yên tĩnh và bình lặng trong tâm hồn.

Thông điệp đó không những khiến tôi choáng váng mà nó còn kèm theo một dòng tái bút rất dứt khoát: *“Nếu không dành thời gian cho con trai mình, cô sẽ bỏ lỡ tuổi thơ của nó đấy”*. Dù hết sức bất ngờ nhưng tôi biết mình không thể không tin vào nó.

Tôi bắt đầu nhìn nhận lại mình và từ bỏ một số hoạt động không cần thiết. Dần dần, cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng hơn. Tôi dành nhiều thời gian hơn cho con trai mình và nhận ra những đổi thay tích cực trong cuộc sống gia đình. Tôi thầm cảm ơn bức thông điệp đó và hy vọng cuộc sống sẽ tiếp tục diễn ra êm đẹp như vậy.

Thế nhưng, cuối năm đó, một biến cố lớn đã xảy đến với gia đình tôi. Sau một bữa tối, Richard - chồng tôi - đề nghị:

- Chúng ta ra ngoài dạo một lát chứ? Lâu lắm rồi chúng ta không dành thời gian cho nhau. Và lại, anh có chuyện này muốn nói với em.

Richard lái xe đưa tôi ra khỏi thị trấn ồn ào và dừng lại ở một con đường khá vắng. Sau một hồi im lặng, anh nói:

- Catherine này! Anh nghĩ rằng sắp tới, anh sẽ không thể tiếp tục ở bên cạnh để chăm sóc em mỗi ngày nữa. Anh biết có thể sau lần nói chuyện này, em sẽ không bao giờ muốn nói chuyện với anh nữa. Và việc đầu tiên mà em có thể làm vào ngày mai là đi tìm một luật sư.

Người tôi như bị đóng băng khi nghe Richard nói như vậy. Anh nhìn xuống một hồi, rồi lại nói bằng giọng chậm rãi:

- Anh là người đồng tính. Anh đã yêu một người đàn ông.

Tôi lặng người đi, không thể nghĩ được gì thêm. Richard cho biết anh đã tham gia câu lạc bộ những người đồng tính ở New Orleans trong một thời gian dài và tìm thấy được

cảm giác hạnh phúc khi ở đây. Cõi lòng tôi như vỡ tan. Vậy mà trước nay, tôi không hề hay biết gì.

Trong nhiều tháng tiếp theo, tôi bị mất phương hướng và không biết mình nên làm gì trong hoàn cảnh này. Có lẽ nếu không có những người bạn bên cạnh, và đặc biệt là cậu con trai của mình, thì tôi đã suy sụp hoàn toàn rồi. Tôi dồn tất cả tình yêu từ trái tim bị tổn thương của mình vào việc chăm sóc thằng bé.

Nhưng đối với tôi, Richard luôn là chỗ dựa vững chắc giúp tôi vượt qua mọi khó khăn, thử thách của cuộc sống. Vì thế, tôi vẫn còn tin rằng chúng tôi có thể giữ lấy gia đình mình bằng cách nào đó. Chúng tôi tới gặp các chuyên gia tư vấn và tìm đọc những cuốn sách liên quan.

Richard biết mình mắc bệnh này khi anh bước vào tuổi dậy thì. Suốt một thời gian dài, anh cho rằng mình có thể chối bỏ cảm xúc tự nhiên này và tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống đời thường.

Tuy nhiên, khi tham gia câu lạc bộ những người đồng tính, Richard nhận ra mình không thể trốn tránh được nữa. Lúc đó, anh buộc phải lựa chọn: hoặc tiếp tục sống một cuộc sống giả dối hoặc nói ra sự thật và đối mặt với hậu quả sẽ xảy đến.

Về phần tôi, đôi lúc tôi cảm thấy đồng cảm với anh và khao khát giúp đỡ anh vượt qua nỗi đau này, nhưng nhiều lúc, tôi lại cảm thấy mình bị phản bội và bị lừa dối. Nhưng dù thế nào chăng nữa, tôi cũng không thể phủ nhận những nỗ lực tích cực của Richard để trở thành một người tốt. Thật lòng, tôi không muốn nghĩ đến việc tiếp tục cuộc sống mà không có anh bên cạnh.

Bốn tháng sau cuộc nói chuyện đó, tôi vẫn cảm thấy đau khổ cùng cực. Tôi thường thức dậy lúc nửa đêm trong tâm trạng u uất, tuyệt vọng và cảm thấy đau đớn về những gì mình đang phải trải qua. Sau nhiều giờ chìm trong đau khổ, tất cả những gì mà tôi có thể nghĩ được là cái chết và sự giải thoát vĩnh viễn của nó. Trong đầu tôi luôn thường trực ý định tự kết liễu đời mình một cách nhanh chóng nhất.

Thế nhưng, khi hoàn toàn kiệt sức trong hồ bơi, trong tôi bỗng xuất hiện một khao khát sống mãnh liệt. Tôi kêu cứu trong tuyệt vọng rồi chìm vào một giấc ngủ tê cóng.

Tám giờ sau, tôi tỉnh lại và nghe điện thoại reo lên inh ỏi. Gia đình và những người bạn thân gọi điện thăm hỏi lẫn trách móc về hành động nông nổi của tôi. Trong khoảnh khắc đó, tôi hiểu rằng mình chưa bao giờ bị bỏ rơi cả.

Kể từ đó, mặc dù vẫn còn cảm thấy bị tổn thương nhưng tôi bắt đầu học cách kiềm chế cảm xúc của mình. Tôi cố gắng tự đứng dậy để tiếp tục sống cuộc đời còn dài phía trước. Khi đã bình tĩnh hơn, tôi bắt đầu nhìn nhận mọi chuyện thật kỹ lưỡng và suy nghĩ nghiêm túc ý tưởng chung sống với Richard như ngày xưa.

Vào một buổi tối, khi đang đứng trước tủ đựng chén đĩa trong bếp, tôi nghe thấy một

thông điệp khác. Thông điệp lần này vui vẻ hơn lần trước: “*Catherin, cậu có thể tái hôn, nhưng chắc chắn điều đó sẽ gặp nhiều khó khăn đấy*”. Và kèm theo một dòng tái bút khác: “*Cậu sắp sửa có hạnh phúc mới. Vì thế, hãy sẵn sàng đón nhận nó*”.

Một thời gian sau, chúng tôi ly hôn. Richard chuyển ra ở riêng tại một căn hộ gần đó. Stephen, con trai tôi, thường đến thăm anh mỗi khi có thể. Tôi dành thời gian để tìm cho mình một hướng đi thích hợp hơn. Bên cạnh đó, tôi cũng thôi tìm kiếm người đàn ông thật sự của đời mình. Thế nhưng, khi đã từ bỏ tất cả mơ ước về tình yêu và hạnh phúc thì tôi lại tìm thấy chúng hết sức tình cờ.

Nhìn lại, tôi hiểu rằng cuộc sống luôn diễn ra theo vòng tròn hoàn hảo của nó. Thời gian đã chữa lành vết thương lòng trong tôi. Tôi không còn nặng lòng vì sự đua tranh của cuộc sống. Tôi dành nhiều thời gian hơn để chăm lo cho gia đình mới của mình, cũng như cho cả Richard. Chúng tôi cùng nhau chia sẻ những khoảnh khắc tuyệt vời của cuộc sống. Gia đình của chúng tôi trở thành gia đình mở rộng, bao gồm cả người đàn ông sống chung với Richard.

Vậy là đã 16 năm kể từ khi chúng tôi trở thành một đại gia đình. Tình yêu đã luôn đồng hành cùng chúng tôi trên khắp các nẻo đường. Tôi cảm thấy vui vì mình đã biết lắng nghe tiếng nói của trái tim và biết đón nhận những thay đổi của cuộc sống.

XÚC CẢM TỰ NHIÊN

“Sự khác biệt giữa cỏ dại và một bông hoa là do sự phân biệt của con người.”

- Khuyết danh

Có một khác biệt lớn giữa cảm tính và sự phán xét.

Cảm tính là cảm giác tự nhiên khi ta thích hoặc ghét một người, một điều gì đó mà không cần biết lý do của nó là gì. Trong khi đó, phán xét là việc xét đoán một vấn đề nào đó sau khi đã có những hiểu biết ban đầu về nó. Xúc cảm là nguyên nhân tạo ra sự khác biệt giữa cảm tính và sự phán xét. Tuy nhiên, sự phán xét thường gắn với các xúc cảm âm tính như giận dữ, trách mắng hay bực bội.

Khi đối diện với nghịch cảnh hoặc một vấn đề nào đó không như ý, bạn sẽ nhận thấy những xúc cảm âm tính đang trào dâng trong mình. Những cảm xúc này sẽ hình thành nên nhu cầu phản kháng lại các nguy cơ đang có khả năng đe dọa bạn. Có thể lúc đó, bạn sẽ có những hành động đáng tiếc mà một khi suy nghĩ lại, bạn sẽ ước giá như mình đã không hành động như vậy.

Nhưng vấn đề ở đây chính là: cảm xúc rất khó kiểm soát. Có thể bạn sẽ cảm thấy tổn thương khi bị một ai đó xúc phạm, hoặc những nỗ lực của bạn không được ghi nhận xứng đáng, và khi đó, bạn sẽ khó kìm chế được cảm xúc của mình. Tuy nhiên, có một cách có thể giúp bạn làm chủ được cảm xúc của mình: chỉ nói hoặc hành động khi đã thật bình tĩnh.

Việc nói ra những điều muốn nói có thể sẽ giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn, và cho bạn thấy rằng im lặng chỉ sẽ thể hiện sự sợ hãi hoặc yếu đuối của mình. Nhưng điều quan trọng là lúc đó, bạn đang dành thời gian để nắm bắt cảm xúc của mình và biết rõ những gì đang diễn ra bên trong con người bạn. Vì thế, nhiệm vụ của bạn là phải xác định được khi nào nên nói, khi nào thì không.

Lần nọ, một cộng tác viên đã quyết định ngừng cộng tác với tôi khi cuốn sách của chúng tôi chỉ còn phần cuối cùng. Ngày hôm sau, bài viết mà tôi yêu cầu cô ta viết đã xuất hiện trên một tờ báo điện tử. Lúc đó, tôi rất tức giận và tự hỏi tại sao cô ta lại hành động như vậy. Tại sao cô ta không đợi cho đến khi cuốn sách của tôi được xuất bản rồi hãy phổ biến trên các phương tiện truyền thông khác?

Dù rất giận dữ nhưng tôi quyết định không tỏ thái độ gì cho đến khi sự bực mình lắng xuống. Sau đó, tôi nhận ra sai lầm của mình khi ngày trước không yêu cầu cô ta thỏa thuận một cam kết về việc bảo mật. Khi bình tĩnh trở lại, tôi thấy mình không cần phải nói thêm bất kỳ điều gì với cô ta nữa. Tôi có thể phản đối cô ta, nhưng điều đó cũng không giúp khắc phục được những thiệt hại mà cô ta đã gây ra.

Câu chuyện dưới đây của Yanyiah Pearen sẽ giúp chúng ta hiểu hơn về lợi ích cũng như những bài học tích cực của sự va chạm trong cuộc sống. Nó cũng giúp ta nhận ra rằng: Tất cả chúng ta đều có những điểm giống nhau về phương diện tình cảm.

Nhịp điệu

Đó là một chuyến đi dài của tôi với bốn chàng trai trẻ. Chúng tôi đang trên đường đến Washington D.C để tham dự buổi họp mặt của những thủ lĩnh trẻ tuổi thuộc chương trình *Youthbuild* – một chương trình quốc gia nhằm giúp đỡ các thanh thiếu niên đường phố sớm hòa nhập cộng đồng, tư vấn hướng nghiệp, cung ứng việc làm cũng như các vấn đề về tình yêu, hôn nhân, gia đình cho họ.

Tôi bắt đầu chuyến đi này trong cảm giác lo lắng, dù trước đó đã có năm năm tham gia chương trình *Youthbuild* ở Brooklyn, New York. Mặc dù vậy, tôi vẫn cố gắng bắt đầu chuyến đi với sự nhiệt tình cao nhất. Thế nhưng, lòng nhiệt tình của tôi đã giảm sút đáng kể khi nảy sinh nhiều vấn đề không như ý trên đường đi, bắt nguồn từ sự khác nhau về sở thích âm nhạc.

Sau khi xuất phát hơn một tiếng rưỡi đồng hồ, tôi bỗng cảm thấy lạc lõng vô cùng, thậm chí còn cảm thấy bị hành hạ bởi âm điệu của một bài nhạc hip-hop có nhan đề và lời hát khá tục tĩu. Tuy nhiên, tôi biết mình sẽ không thể thoát khỏi tình cảnh này nên cố chịu đựng, chỉ biết thở dài khi nghĩ tới khoảng cách giữa tôi với những thanh niên kia.

Mặc dù tất cả chúng tôi đều là người Mỹ nhưng tôi may mắn sinh ra trong một gia đình khá giả và được hưởng một nền giáo dục tốt. Trong khi đó, đa số những thanh niên ở đây lại phải trải qua tuổi thơ khá sóng gió. Họ phải nghỉ học giữa chừng, vật lộn với nghèo đói, bệnh tật và bạo lực. Vì thế, mục đích của tôi là giúp họ lấy lại được niềm tin trong cuộc sống, cũng như giúp họ tạo dựng một tương lai tốt đẹp nhất có thể.

Tuy nhiên, tôi nhận ra rằng không phải lúc nào tôi cũng cố gắng rút ngắn khoảng cách này. Có lúc, tôi đã bắt họ phải học và làm theo cách của tôi. Đôi lúc, tôi còn bắt họ thay đổi cách nói năng cũng như phải biết chịu đựng sự phê phán của người khác.

Tiếng nhạc xập xình bên tai đưa tôi về hiện tại. Tôi đau đầu đến mức có cảm giác như sắp nổ tung vì nhịp điệu của bài hát. Vừa lúc đó, một cậu con trai đến thay đĩa mới và thật may, đó chính là dòng nhạc mà tôi yêu thích. Tôi thấy thoải mái hơn rất nhiều và quay sang hòa nhập với không khí sôi nổi đang diễn ra xung quanh. Chúng tôi cùng nhau ca hát, vui đùa và bàn luận về những nội dung chính của đại hội. Nhiệm vụ của tôi tại đại hội lần là khuyến khích những người lãnh đạo trẻ của *Youthbuild* hoàn thành nhiệm vụ của họ. Tất cả những gì tôi cần làm là lắng nghe và bày tỏ sự đồng cảm của mình đối với những khó khăn và thử thách mà họ đang phải đối mặt.

Hội nghị lần đó đã diễn ra hết sức sôi nổi. Chúng tôi cởi mở với nhau hơn và cùng nhau bàn luận cách thức để phong trào *Youthbuild* trở nên phổ biến hơn trong giới trẻ. Giữa chúng tôi đã xuất hiện một sợi dây vô hình gắn kết tất cả lại thành một khối thống nhất. Khi tranh luận về vai trò của những người lãnh đạo trẻ, tôi cố gắng tập trung vào các tiêu điểm chính và đưa ra những đánh giá cụ thể nhất. Tôi trình bày và lý giải về trường hợp

những thanh niên bất mãn để các lãnh đạo trẻ có thể rút ra cho mình những kinh nghiệm thiết thực nhất.

Tôi thấy rõ trách nhiệm và tình cảm mà mình dành cho những thanh niên này. Tôi bỗng muốn được thể hiện tình cảm yêu thương đang dâng đầy trong lòng. Sau cuộc hội thảo, chúng tôi có ba ngày để cùng nhau vui chơi, sinh hoạt tập thể. Và tối hôm qua, mong muốn của tôi đã trở thành sự thật. Chúng tôi được mời tới buổi hòa nhạc mang tên “*Cùng hòa nhịp*”. Chương trình này được diễn ra tại một khách sạn khá lớn với sự tham gia của nhiều ca sĩ trẻ. Họ hát những bài hát truyền thống của Mỹ cũng như rất nhiều bài nhạc hiện đại đang thịnh hành. Và xuyên suốt buổi hòa nhạc hôm đó là những bài nhạc hip-hop của Mỹ – một dòng nhạc bị rất nhiều người Mỹ chán ghét. Thế nhưng, nhìn sự hân hoan của những thanh niên đường phố khi được biểu diễn trước đám đông, tôi đã bật khóc.

Một nhóm thanh niên gồm mười người thuộc nhiều dân tộc khác nhau đã đứng thành một vòng tròn với nhiều tư thế. Họ tranh luận với nhau về cách chơi chữ rồi ứng khẩu với nhau về những vấn đề quan tâm – vốn là đặc trưng của thể loại nhạc hip-hop. Đột nhiên, tôi muốn hòa nhập vào thế giới của họ. Tôi bước vào vòng tròn một cách chậm rãi, rồi không biết tự bao giờ, tôi thấy mình đang hòa vào những nhịp điệu của bản nhạc, tiếng gõ của nhạc cụ và giọng hát khàn khàn của người thanh niên trẻ. Bất cứ khi nào người hòa tấu được gây cảm hứng, anh ta đều bước vào tâm vòng tròn. Khi anh ta rời khỏi vị trí đó thì gần như ngay lập tức, có một người khác bước vào. Sự chuyển động liên tục của vòng tròn đã truyền cho tôi một cảm hứng mới lạ. Tôi thả mình vào nhịp điệu của bài hát và hoàn toàn hòa nhịp với mọi người xung quanh. Dù được viết theo nhiều phong cách khác nhau nhưng những bài hát này đều chứa đựng tình yêu thương chan chứa, lòng yêu đời, yêu người.

Đây là lần đầu tiên tôi cảm thấy mình hòa nhập được với những thanh niên này về mặt âm nhạc. Tôi nghĩ đến loại nhạc mà mình yêu thích và nhận ra sự tương đồng giữa hai thể loại nhạc. Buổi biểu diễn kết thúc trong tiếng vỗ tay vang dội và những tràng cười hết sức thoải mái. Tôi cảm thấy như mình vừa được ôm ghì trong một vòng tay thật chặt. Rõ ràng, dòng nhạc này đã chi phối và làm thay đổi con người tôi.

Tôi trở về phòng và bỗng thấy muốn viết về những cảm xúc mới mẻ của mình. Mặc dù không có năng khiếu làm thơ nhưng chẳng hiểu sao lần đó, các dòng thơ cứ lần lượt tuôn trào như một điều kỳ diệu. Tôi ngồi xuống và bắt đầu sáng tác. Vào buổi sáng hôm sau, trong buổi chia sẻ ý tưởng, tôi đọc bài thơ của mình một cách say mê. Trong khi đọc thơ, tôi cảm nhận được một sự chuyển động kỳ lạ trên gương mặt những người ngồi phía dưới. Họ lắng nghe tôi một cách chăm chú. Đến bây giờ, khi nhớ lại những gì diễn ra hôm đó, tôi vẫn còn cảm thấy xúc động. Vậy là tôi đã bước qua rào chắn văn hóa và xóa bỏ được khoảng cách vô hình giữa mình và những thanh niên trưởng thành từ đường phố. Bản nhạc mà tôi ghét khi đi trên xe lại trở thành phương tiện kết nối tình yêu thương. Tôi biết “*nhịp điệu chính là những rung động có khả năng kết nối tâm hồn con người. Một khi đã hình thành thì nhịp điệu sẽ không bao giờ mất đi. Nó giống như là hơi thở của cuộc sống và luôn tồn tại trong lòng chúng ta*”.

THAY ĐỔI NHẬN THỨC

“Nếu bạn đang đau buồn vì một điều gì đó tác động từ bên ngoài thì nỗi đau đó là do chính bạn cảm nhận, chứ không phải do khách quan.

Vì thế, trong bất cứ hoàn cảnh nào, bạn cũng cần có sức mạnh để vượt qua nỗi đau đó.”

- Marcus Aurelius

Hẳn đa số chúng ta đều đã từng có ước mơ thay đổi thế giới hoặc đóng góp sức mình vào việc thay đổi nó. Để làm được điều này, bạn có thể tham gia vào một tổ chức nhân đạo, từ thiện nào đó, hoặc tham gia đấu tranh chống lại điều bất công trong cuộc sống. Nhưng có một điều quan trọng mà bạn cần phải nhớ là, muốn thay đổi thế giới thì trước hết, bạn phải thay đổi bản thân mình.

Tôi được biết ở Hawaii có một phương pháp chữa bệnh mang tên là *ho'oponopono*. Đây là phương pháp mà một bác sĩ chuyên khoa thần kinh dùng để chữa trị cho những bệnh nhân tâm thần. Thay cho những phương pháp điều trị thông thường, vị bác sĩ này bỏ ra hàng giờ để nghiên cứu hồ sơ bệnh án của từng người rồi tìm ra cách chữa trị hợp lý nhất cho họ. Ông đặt mình vào vị trí của người bệnh để nắm bắt diễn biến tâm lý phức tạp của họ. Sau đó, ông nói với họ những từ ngữ nhẹ nhàng, đầy tình yêu thương như: *“Tôi xin lỗi”, “Tôi yêu bạn”...*

Ban đầu, tôi cảm thấy hoài nghi về hiệu quả của phương pháp điều trị mới mẻ này. Nhưng chỉ vài tháng sau, mọi nghi ngờ trong tôi đều đã được giải tỏa. Nếu trước đó, nhiều bệnh nhân cần phải điều trị biệt lập thì bây giờ, họ được ra ngoài. Trong khi đó, một số bệnh nhân khác không cần uống thuốc nữa. Nói về phương pháp điều trị này, vị bác sĩ đó giải thích:

- Phương pháp *ho'oponopono* giúp các bệnh nhân nhận biết và phản xạ có điều kiện đối với một vài tác nhân có thể chữa lành vết thương trong đời sống tinh thần cũng như tình cảm của họ.

Những tác nhân này sẽ gợi nhắc đến những ký ức tốt đẹp của bệnh nhân và giúp họ dần phục hồi trí nhớ. Mục đích của phương pháp *ho'oponopono* là giúp bệnh nhân tự điều chỉnh hành vi của mình.

Khi gặp phải một rắc rối nào đó, đa số chúng ta thường quen nghĩ đến lợi ích của mình đầu tiên, dù có phải đổ lỗi cho người khác chẳng nữa. Bạn có cho rằng những việc xảy ra trong cuộc sống của bạn, kẻ xấu lẫn tốt, đều phản ánh bản thân bạn? Nếu chấp nhận giả thiết đơn giản này, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa trong lời bài hát này: *“Hãy mang lại hòa bình cho trái đất và để làm được điều đó, hãy bắt đầu từ chính mình”.*

Không có nơi nào khác hoặc thời điểm nào khác thích hợp hơn để bắt đầu thay đổi. Hãy bắt đầu từ chính giây phút này và chính ở bản thân mình, như Colin D. Mallard trong câu chuyện sau đây.

Giây phút thử thách

Đó là một trong những cuộc đấu tranh lớn nhất của học sinh, sinh viên ở Boston. Hàng ngàn sinh viên đã xuống đại lộ Commonwealth để phản đối cuộc chiến tranh phi nghĩa ở Đông Nam Á. Số lượng học sinh, sinh viên tăng lên nhanh chóng. Họ chiếm đóng các đường phố với những bức tranh cổ động lớn được giăng lên với các dòng chữ: *“Hãy chấm dứt chiến tranh!”*, *“Hãy biến khỏi Đông Dương!”*, *“Hãy dùng tình yêu thay cho bạo lực”*...

Tôi tốt nghiệp trường đại học thần học Bostom Martin Luther King, Jr vào năm 1969, năm của những phong trào đấu tranh. Khi phong trào đấu tranh đòi quyền công dân và phong trào phản chiến kết hợp lại với nhau thì rất khó để có thể đoán được điều gì sẽ xảy ra. Thái độ của tôi đối với cuộc chiến tranh ở Đông Dương là hết sức rõ ràng. Khi còn nhỏ, tôi sống ở nước Anh cùng với đại gia đình. Tôi đã được nghe nhiều câu chuyện về Thế chiến thứ nhất và hậu quả của nó. Tôi được nghe kể về cách đào hầm, tránh bom cũng như các loại khí độc. Tôi còn nghe những câu chuyện cảm động về sự sống, cái chết và những cuộc hạnh ngộ bất ngờ. Chính vì thế, trong tâm trí tôi, chiến tranh là một hành động phi nghĩa và tang thương. Thế nhưng, mặc dù phản đối chiến tranh, tôi lại không tin vào chủ nghĩa hòa bình, khi mà nó không thể giải quyết được những bất đồng đang diễn ra trên thế giới. Vì thế, khi chiến tranh Đông Dương nổ ra, tôi đứng ngoài mọi cuộc biểu tình.

Khi đó, Boston là thành phố có số lượng học sinh, sinh viên phản chiến đông nhất thế giới, và tôi thật sự lo sợ khi chứng kiến những gì đang diễn ra ở đại lộ Commonwealth. Cảnh sát hiện diện khắp nơi. Họ đi bộ, cưỡi ngựa hoặc chạy xe máy trấn áp dòng người biểu tình. Bên cạnh đó, sự xuất hiện của những chiếc xe quân đội càng khiến cho tình hình trở nên căng thẳng. Số lượng người tham gia vào phong trào đấu tranh này vượt xa sự tưởng tượng của tôi. Một lãnh đạo cấp cao của phong trào sinh viên có bài diễn thuyết quan trọng về hòa bình. Tuy nhiên, khi nhận thấy sự nguy hiểm đang rình rập xung quanh, ông đã đề nghị đám đông rút lui trong trật tự. Ông cho rằng việc sử dụng bạo lực trong một cuộc biểu tình chống chiến tranh như thế này sẽ mang lại những điều tiếng không hay. Đám đông bắt đầu giải tán.

Thế nhưng, một cuộc đụng độ với cảnh sát và các lực lượng vũ trang đã xảy ra trong quá trình giải tán. Vài sinh viên chấp nhận chịu đòn để giải thoát cho những người khác. Tôi nhìn thấy một nữ sinh viên khoảng 20 tuổi đang chạy vội về phía trước. Thế rồi, tôi nhìn thấy một người đàn ông cầm gậy tuần tra hùng hổ đuổi theo cô. Tôi chạy theo với ý định chụp lấy cây gậy nhưng không kịp. Rồi tôi nghe thấy một tiếng thét vang lên, và người con gái quỵ xuống. Tôi giăng lấy cây dùi cui, tức giận đến mức chỉ muốn giết chết gã đàn ông ngay tức khắc. Thế nhưng, ngay lúc đó, tôi nghe thấy một tiếng nói khác cất lên trong lòng mình. Bảo vệ lẽ phải là điều nên làm, nhưng điều đó không có nghĩa là mình được quyền hành động nông nổi. Tôi tiến về phía người đàn ông đó nhưng từ bỏ ý định giết hắn.

Lúc đó, tôi bỗng nhìn thấy mình trong một hình ảnh hoàn toàn mới mẻ, đồng thời hiểu

được những vấn đề mà trước đó mình luôn thấy hoài nghi. Chúng tôi, những người phản đối chiến tranh sẽ không thể lên tiếng ủng hộ chủ nghĩa hòa bình bằng những hành động giết chóc của mình được. Trong nhiều năm, tôi tự hào mình là người biết tự chủ tốt hơn những người khác. Số người biện minh cho chiến tranh và bạo lực chỉ đếm được trên đầu ngón tay. Nhưng sẽ ra sao nếu tôi giết chết người đàn ông kia? Chắc chắn tôi sẽ phải trả giá cho hành động của mình. Và điều quan trọng là sau hành động đó, tôi sẽ chẳng khác gì những con người mà trước nay tôi đã từng khinh bỉ.

Từ việc nhận thức về chính bản thân và thông suốt được những gì đang diễn ra trong mình, tôi hiểu được những người xung quanh. Trong thời gian ở Boston, tôi không những hiểu được nguồn gốc của chiến tranh và còn cả nguồn gốc của hòa bình.

Phần 7

NIỀM TIN VÀ NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU

“Mọi sự vật, sự việc đều tồn tại một khe hở. Đó là cách để ánh sáng lọt vào.”

- Leonard Cohen

TÌM NƠI NUƠNG NẤU

“Chính sự thật là một phần trong chúng ta không thay đổi khi hoàn cảnh đổi thay.”

- Mason Cooley

Khi còn tham gia vào tổ chức gìn giữ hòa bình ở Tây Phi, tôi rất quý những cuốn sách tiếng Anh hiếm hoi trong thư viện ở Cotonou. Một lần, tôi mượn được cuốn *Siddhartha* của Hermann Hesse và mang về đọc say sưa.

Tôi bị cuốn hút mạnh mẽ bởi những lời của Hermann Hesse trong *Siddhartha*: *“Từ sâu thẳm trong con người luôn hiện hữu một nơi nương náu bình yên mà họ có thể trở về bất cứ khi nào”*. Cuốn sách đó đã thức tỉnh tôi và khơi dậy trong tôi niềm khao khát bình yên mãnh liệt. Vì vậy, thay vì trở lại châu Phi tham gia đợt tình nguyện lần hai, tôi quyết định đến Ấn Độ, quê hương của *Siddhartha*, để tìm hiểu thêm về những vấn đề được viết trong cuốn sách này.

Thế nhưng, chuyến đi đó của tôi đã kéo dài cho đến tận ngày hôm nay! Tôi luôn có cảm giác là mình chưa thật sự tìm thấy được nơi chốn bình yên của mình. Tôi không dám chắc liệu mình có thể có được sự yên bình hay không, khi phải trải qua tám tiếng đồng hồ trong phòng cấp cứu ở Toronto để chữa trị một căn bệnh ở mắt hoặc phải trải qua một thời gian dài ly thân và cuối cùng là ly dị với chồng.

Đằng sau những thăng trầm của cuộc sống, bên cạnh sự xoay chuyển giữa niềm vui và nỗi buồn của cuộc đời, tôi nhận ra trong con người mình có một chỗ ẩn náu vĩnh hằng, và nơi đó thuộc về tôi vĩnh viễn. Trước mỗi thử thách của cuộc sống, tôi luôn tự nhủ *“nhất định mình sẽ vượt qua”*, bởi vì đó chính là bản chất của cuộc sống. Và càng chấp nhận cuộc sống như nó vốn có, tôi càng cảm thấy tự do.

Điều tương tự cũng đã xảy đến với Lindy Jones. Tôi gặp Lindy trong một lớp học yoga. Lindy vừa trải qua một cú sốc lớn khi bạn cô ấy, Mathew, qua đời vì căn bệnh ung thư ở Philippines. Chúng tôi bắt chuyện với nhau và chẳng bao lâu đã trở thành những người bạn thân thiết. Lindy kể cho tôi nghe dự định về thăm gia đình ở miền Nam, rồi đến New Orleans tham gia lễ hội nhạc Jazz thường niên. Khi nghe tôi nói rằng mình chưa bao giờ

được tham dự lễ hội nhạc Jazz này, cô ấy nhiệt tình mời tôi cùng đi.

Trong chuyến đi, tôi phát hiện ra nhiều điều thú vị ở Lindy. Cô ấy là một phụ nữ mạnh mẽ, tài hoa và có khả năng thiên bẩm về âm nhạc. Thế nhưng, ẩn sâu dưới vẻ ngoài lạc quan, vui vẻ ấy, tôi thấy Lindy có những biểu hiện không bình thường - nỗi buồn về cái chết của người bạn thân vẫn chưa nguôi ngoai. Tôi nhận ra rằng, tự sâu thẳm lòng mình, cô ấy đang hết sức tuyệt vọng.

Sau một thời gian, tôi mời Lindy đến thăm nhà tôi ở Midwest và những biểu hiện của cô ấy ngày hôm đó đã khiến tôi bất ngờ. Giờ đây, trước mắt tôi là một người phụ nữ vui vẻ, đầy sức sống. Tôi hôm đó, chúng tôi cùng nhau đi dạo ở sân bóng gần nhà tôi và ngắm nhìn những vì sao lung linh trên trời. Hôm đó, Lindy đã kể cho tôi nghe về câu chuyện của Matthew.

Đêm đầy sao

Chúng tôi đã ở bên nhau khoảng một năm rưỡi trước khi Matthew mắc phải căn bệnh ung thư dạ dày. Theo chẩn đoán của các bác sĩ, Matthew chỉ có thể sống được từ một tới hai tháng nữa. Thế rồi, theo lời khuyên một người bạn của Matthew, chúng tôi bay đến Philippines để gặp những bác sĩ danh tiếng nhất ở đó. Năm năm trước, người bạn này đã được chữa khỏi căn bệnh ung thư nhờ một phương pháp chữa trị đặc biệt của các bác sĩ ở đây.

Thế nhưng, may mắn đã không mỉm cười với Matthew, anh đã qua đời trên đất nước Philippines. Cái chết của anh đã đẩy tôi vào tình cảnh hết sức bi đát. Không chỉ chết lặng với nỗi đau mất đi người yêu dấu, tôi còn đối mặt những vấn đề phát sinh sau cái chết của anh ở một đất nước xa lạ. Tôi tranh cãi với các quan chức để có thể ở lại bên Matthew khi họ đưa anh đến nhà xác. Tôi ngồi bên anh trên suốt chặng đường đến nơi hỏa táng và túc trực bên anh trong suốt sáu tiếng đồng hồ sau đó. Thời khắc ấy, tôi cảm thấy sự sống sao mong manh và tự hỏi chính mình: “*Cái gì là thật?*”.

Sau đó, tôi trở lại căn hộ của mình ở thành phố Baguio và bắt tay vào việc chuẩn bị một nơi chôn thiêng liêng cho Matthew. Tôi dọn dẹp mọi thứ và lau nhà bằng dầu hoa oải hương. Sau đó, tôi thắp nến, đốt nhang và rắc những cánh hồng lên sàn nhà. Đây là nghi thức rửa tội cho cả hai chúng tôi. Tôi không trả lời bất kỳ cuộc điện thoại nào vì muốn kéo dài thời gian được ở bên Matthew một mình trong lễ tưởng niệm anh.

Tôi tìm một hộp đựng tro cốt bằng gỗ mun thật đẹp và thuê một thợ mộc lành nghề khắc lên trên nắp dòng chữ “*Bên trong tình yêu và ánh sáng*” kèm theo ngày sinh năm mất của Matthew. Những người dân Philippines đã khiến tôi thật sự xúc động khi thật tâm chia sẻ nỗi đau quá lớn của tôi.

Rồi cũng đến ngày tôi trở về Mỹ. Nhưng để mang hài cốt của Matthew về nhà, tôi cần phải có một số giấy tờ chứng thực. Tôi liên lạc với Đại sứ quán Mỹ ở Manila và xin được một cuộc hẹn với họ. Vì nó trùng với ngày tôi trở về California nên tôi mang theo tất cả hành lý đến Manila.

Thế nhưng, lịch hẹn của tôi trùng với ngày tưởng niệm Martin Luther nên khi tôi đến nơi, cánh cổng của Đại sứ quán vẫn đóng im ỉm. Tôi thất vọng kể với nhân viên bảo vệ về chuyện của mình và nhờ ông giúp đỡ. Ông nhìn tôi với đôi mắt cảm thông và động lòng trắc ẩn. Cuối cùng, được sự giúp đỡ của ông, tôi cũng đã gặp được nhân viên văn thư của Đại sứ quán và giải quyết dứt điểm chuyện giấy tờ của Matthew.

Tôi ngồi trong phòng đợi suốt năm tiếng đồng hồ, ôm khư khư hộp đựng hài cốt của Matthew trong cảm giác bình thản đến bất ngờ. Chiều hôm đó, tôi đáp chuyến bay về California. Khi bước vào nhà, tôi gần như chết lặng và chỉ muốn bỏ đi thật nhanh. Mọi thứ trong căn nhà đều có bóng dáng của anh. Nhưng vì đã hứa với Matthew là sẽ chôn cất anh

trên núi Tamalpais nên tôi ở lại để hoàn tất mọi việc một cách hoàn hảo nhất. Dù cố gắng tỏ ra thật bình tĩnh nhưng chưa bao giờ tôi cảm thấy trống vắng và mệt mỏi đến như vậy.

Vài tuần sau đó, tôi cùng gia đình và một nhóm bạn của Matthew lên thăm mộ anh ở núi Tamalpais. Dưới chân núi, biển êm đềm sóng vỗ. Chúng tôi kể chuyện về Matthew và những ảnh hưởng tích cực của anh đối với cuộc sống của mỗi người. Hôm đó, thời tiết liên tục thay đổi, từ trạng thái có sương mù sang trong xanh rồi có nắng ấm. Trên đỉnh núi, tôi có thể nhìn thấy ánh sáng lung linh lan tỏa trên mặt biển, và đó là cảnh đẹp nhất mà tôi từng thấy. Tất cả chúng tôi đều cảm thấy sự hiện diện của Matthew bên cạnh mình.

Trở về nhà, tôi nhìn quanh phòng và dừng lại ở chiếc bàn nhà bếp, nơi chúng tôi đã ngồi bên nhau nhiều lần trước đây. Tôi ngồi xuống, và nỗi đau mất anh lại hiện về nguyên vẹn. Tôi sẽ phải sống ra sao khi không còn Matthew bên cạnh? Ý nghĩ này khiến tôi cảm thấy nhức nhối. Tôi không thể chấp nhận sự thật rằng, anh ấy đã ra đi.

Ngày tháng vẫn chậm chạp trôi qua. Tôi vui mình trong nỗi đau và không quan tâm đến bất kỳ điều gì khác. Tất cả những gì tôi muốn lúc này là được theo Matthew. Thế rồi một buổi sáng, khi đang cuộn mình trên giường với nỗi cô đơn đầy tuyệt vọng, tôi nghĩ đến những gì đã diễn ra và bỗng dưng nhận thức được cội nguồn của nỗi đau mà mình đang gánh chịu. Tôi khám phá ra rằng, nó không giống như những gì mình đã nghĩ. Trước nay, tôi đã trải nghiệm nỗi đau của mình theo bản năng hơn là lý trí và không nhận thấy được thông điệp của cuộc sống ẩn chứa sau đó.

Tôi nhận ra rằng, xưa nay, con người ta thường nghĩ về nỗi buồn như là sự tối tăm nhất của cuộc sống. Nhưng thật sự, nỗi buồn lại giống như màn đêm. Nếu chỉ nhìn nhận nó dưới góc độ tiêu cực, bạn chỉ thấy bóng đen. Ngược lại, nó sẽ lung linh với hàng ngàn ánh sao nếu bạn suy nghĩ theo chiều hướng tích cực. Nó không phải là một trải nghiệm tốt đẹp nhưng cũng không hoàn toàn tồi tệ như chúng ta vẫn nghĩ. Nó đơn giản chỉ là một trải nghiệm khác thường mà thôi. Tiếp theo, tôi bắt đầu suy nghĩ về những ngày tháng sắp tới của mình.

Vào những tuần kế tiếp, tôi cố gắng điều chỉnh cảm xúc theo chiều hướng tích cực hơn. Tôi thậm chí biết ơn cuộc sống khi được ngắm nhìn cảnh mặt trời mọc, lắng nghe tiếng chim hót và cảm nhận hương vị nồng nàn của tách cà-phê vào mỗi sớm mai.

Thời gian vẫn bình lặng trôi qua. Vết thương trong lòng tôi từng ngày được chữa lành, dù thỉnh thoảng, tôi vẫn còn cảm thấy chán nản. Nhưng cảm xúc ấy đến rồi đi như một cơn mưa mùa hạ. Và sau cơn mưa, cầu vồng lại xuất hiện.

Sự sống và cái chết, hội ngộ và chia ly, vốn là những điều hết sức bình thường trong cuộc sống. Nó có thể khiến cho con người thăng hoa cùng hạnh phúc thì cũng có thể khiến họ nếm trải tận cùng của nỗi đau. Khi Matthew qua đời, tôi có cảm giác như tim mình tan ra từng mảnh. Nhưng rồi sau đó, tôi khám phá ra rằng, cuộc sống có những điều tồn tại trong sự vĩnh hằng. Nhờ khám phá này, cuộc sống của tôi đã trở nên sâu sắc, đẹp đẽ và thú vị hơn rất nhiều.

KHÁM PHÁ ĐIỀU KỲ DIỆU

“Cuộc sống không đo bằng lượng hơi thở mà chúng ta có, nhưng chỉ ngay trong chốc lát, cuộc sống có thể lấy hơi thở của chúng ta đi.”

- George Carlin

Trong suy nghĩ của tôi, Doug Henning và cụm từ “*điều kỳ diệu*” luôn gắn liền với nhau. Doug vốn là hàng xóm của tôi và tôi đã từng tham dự lễ cưới của ông với Debbie, người phụ nữ xinh đẹp nhất khu phố hồi đó. Đám cưới thật sự là một sự kiện thú vị nhất mà tôi từng chứng kiến khi còn bé. Doug đã biến lễ cưới của mình thành buổi lễ của tình yêu và những điều kỳ diệu bằng tài năng ảo thuật đặc biệt của ông.

Doug luôn mang đến cho cuộc sống những điều kỳ diệu thông qua những màn ảo thuật tuyệt đẹp. Ông là một trong những ảo thuật gia vĩ đại nhất thế giới, đã từng biểu diễn ở Broadway, và là khách mời thường xuyên của chương trình *Thế giới của ảo thuật* trên truyền hình. Thế nhưng, rất ít khi ông nhắc đến những buổi biểu diễn của mình, ngoại trừ một lần.

Chuyện xảy ra trong một chuyên lưu diễn của Doug. Lần đó, ông được mời đến biểu diễn cho một nhóm người Inuit (người Eskimo) xem. Và ông đã kể lại chuyện xảy ra lần ấy trong buổi phỏng vấn với tạp chí *Ảo thuật gia* sau đó. Ông cho rằng chính những người Inuit đã dạy cho ông bài học quan trọng về “ảo thuật” và thay đổi cuộc đời ông.

Và kinh nghiệm của Doug cũng đã thay đổi cách nhìn nhận cuộc sống của tôi. Tôi nhận ra thế giới này ẩn chứa rất nhiều điều kỳ diệu. Đó là khi tôi mở máy và sung sướng đón nhận dòng nước nóng. Đó cũng có thể là những chọn lựa mà tôi có ở cửa hàng tạp hóa. Đó là khi tôi bấm nhẹ công tắc và ngay tức khắc có một luồng không khí mát lạnh hoặc ấm áp phả vào người. Tôi có thể kết nối ngay tức thì với mọi người trên thế giới thông qua hệ thống internet. Những điều này không phải là ảo thuật ư?

Trước đây, tôi thường cho rằng, những bài học của cuộc sống thường đến với con người thông qua sự kiện nào đó thật khác thường. Thế nhưng giờ đây, tôi hiểu rằng bản thân cuộc sống luôn ẩn chứa những điều kỳ diệu mà một khi chú ý, chúng ta sẽ nhận ra rất dễ dàng.

Hãy cùng tôi khám phá những bí mật diệu kỳ ẩn chứa trong câu chuyện sau đây của Doug Henning.

Ảo thuật đích thực

Chúng tôi đến ngôi làng của người Inuit vào một buổi chiều lạnh lẽo. Ngôi làng của họ nằm ở vùng ven của một tỉnh nhỏ, khá vắng vẻ và hoang sơ. Tối hôm đó, tôi bắt đầu buổi biểu diễn trong một căn nhà nhỏ với những tiết mục mà tôi cho là “đỉnh” nhất của mình. Trong chiếc áo pa-ca dày cộp, những người Inuit ngồi phía dưới lặng im theo dõi các tiết mục của tôi. Họ ngồi đó, không nói, không cười, và thậm chí là không một tiếng vỗ tay tán thưởng khi các màn trình diễn của tôi kết thúc. Nhưng họ hoàn toàn tập trung vào tôi, như thể tôi là hiện tượng lạ mà họ chưa thấy bao giờ. Kết thúc buổi biểu diễn, tôi đến hỏi tộc trưởng, người duy nhất có thể nói được tiếng Anh:

– Ông thích buổi biểu diễn này chứ?

– Vâng, tôi rất thích. – Ông ta trả lời.

Tôi tiếp tục hỏi:

– Thế mọi người ở đây có thích ảo thuật không?

Ông ta hỏi lại tôi:

– Ảo thuật ư?

Và tôi đã giải thích rằng tôi đang cố đem sự vui thích đến cho mọi người thông qua những màn ảo thuật vừa rồi.

Ông ta nói:

– Buổi biểu diễn thì rất hay, nhưng tại sao anh phải làm ảo thuật? Chẳng phải thế giới này là một màn ảo thuật lớn đó sao?

Chúng tôi ngồi xuống dưới sàn nhà và ông ta tiếp tục câu chuyện của mình:

– Ảo thuật chính là tuyệt vời, là tất cả những hiện tượng xảy ra trong tự nhiên. Anh không thấy các thực thể trong thế giới này được tạo ra hoàn toàn khác nhau và rất độc đáo sao? Đó chính là ảo thuật đấy.

Tôi nói:

– Nhưng ông nghĩ sao về việc tôi làm cho chú thỏ hoặc những chú chim bồ câu xuất hiện?

– Tại sao anh phải làm cho chúng xuất hiện? – Ông ta hỏi. – Đối với chúng tôi, ảo thuật là khi những con hải mã xuất hiện bên bờ biển vào mùa xuân. Đó mới chính là ảo thuật.

Tôi cố gắng giải thích cho ông ta hiểu về ảo thuật, về những màn trình diễn của mình:

– Tôi đã làm cho quả cầu bạc xinh đẹp đó bay lơ lửng trong không khí. Đó là ảo thuật.

– Nhưng anh không thấy có một quả cầu lửa vẫn lơ lửng giữa trời à? Nó mang đến cho chúng ta ánh sáng và sưởi ấm cho chúng ta trong những ngày giá lạnh. Đó mới thật là ảo thuật.

Tôi nhìn quanh, thấy những người Inuit bắt đầu nói chuyện với nhau. Thế rồi, một người đàn ông tiến đến bên tôi với nụ cười rạng rỡ và nói điều gì đó bằng ngôn ngữ của anh ta. Người tộc trưởng dịch lại cho tôi hiểu:

- Bây giờ, chúng tôi đã hiểu tại sao anh phải làm ảo thuật. Đó là vì dân tộc anh đã quên mất ảo thuật. Anh đang nhắc nhở họ nhớ đến nó. Anh làm tốt lắm!

Tôi bật khóc khi nghe những lời này. Tôi nói với họ bằng giọng nghẹn ngào:

– Cảm ơn các bạn vì đã giúp tôi hiểu thế nào là ảo thuật thật sự.

Đó là lần đầu tiên tôi biết đến ý nghĩa thật sự của những điều kỳ diệu mà mình đang làm. Đó thật sự là một buổi biểu diễn đáng ghi nhớ nhất trong cuộc đời tôi. Và từ sâu thẳm lòng mình, tôi không bao giờ quên cuộc trò chuyện ngày hôm đó.

SỰ TÌNH CỜ

“Con người không thể không kinh sợ khi suy ngẫm sự bí ẩn của cuộc sống vĩnh hằng nơi thế giới bên kia, trong cuộc sống hiện tại, và ở cấu trúc của thế giới hiện thực.”

- Albert Einstein

Sau thảm họa 11/9, chúng ta đã được nghe rất nhiều câu chuyện về những người may mắn sống sót khi không có mặt trong tòa tháp đôi ngay lúc nó bị tàn phá. Đó là câu chuyện về vị giám đốc đến muộn vì phải đưa con trai đến trường, về một người đàn ông sống sót nhờ ra ngoài mua bánh rán cho mọi người trong công ty, về một phụ nữ đến trễ vì chuông báo thức không reo, về một người bị trễ xe buýt, hay một người không đón được taxi...

Những câu chuyện này đã trở thành đề tài được nhắc đến nhiều sau khi vụ khủng bố xảy ra. Trong khi một số người thoát chết nhờ bất chợt thay đổi thói quen thường ngày thì cũng có rất nhiều người mất mạng vì lý do tương tự.

Chúng ta không thể thay đổi những chuyện đã xảy ra trong quá khứ nhưng những nhận thức sau đó sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản chất của sự việc. Nó sẽ giúp ta giảm thiểu những căng thẳng không đáng có khi biết được rằng, mình luôn đến đúng lúc và ở đúng nơi. Một thầy giáo dạy Yoga của tôi đã nói rằng, không có ai vào lớp “trễ” cả. Vì thế, nếu có một học viên nào đó không có mặt khi tiết học bắt đầu thì ông cũng cho rằng người đó đã đến “đúng giờ”.

Trong nhiều trường hợp, bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy câu trả lời đúng cho những thắc mắc của mình. Vì thế, thỉnh thoảng bạn cũng nên để mọi việc xảy ra mà không cần phải cố công đi tìm nguyên nhân của nó.

Thông thường, những thảm họa xảy ra trong cuộc sống sẽ thay đổi cuộc đời những người may mắn sống sót. Và nhà thiết kế Meenkashi Advani là một trong những người như vậy.

Chuyện kỳ diệu xảy ra ở Mumbai

Tôi nhìn đồng hồ, vậy là thêm một ngày làm việc vất vả nữa sắp trôi qua. Mỗi ngày, tôi, với vai trò giám đốc của một doanh nghiệp may mặc ở Mumbai, Ấn Độ, phải đối mặt với rất nhiều thử thách trong công việc, cũng như phải lên kế hoạch đề phòng những rắc rối có thể nảy sinh. Nhưng hôm nay, mọi việc diễn ra rất trôi chảy; sáu giờ chiều, chúng tôi đã hoàn tất mọi việc và chuẩn bị ra về. Đây là một điều rất hiếm trong công ty tôi bởi thường ngày, chúng tôi chỉ kết thúc ngày làm việc của mình sau bảy giờ tối.

Suốt nhiều năm qua, tôi đã xây dựng công ty mình trở thành một tập thể đoàn kết. Trong suốt quá trình kinh doanh, tôi luôn cố gắng đảm bảo thu nhập cho nhân viên của mình, dù trong hoàn cảnh nào chăng nữa.

Tối nay, sau khi kết thúc công việc sớm hơn thường lệ, tôi đi vòng vòng quanh công ty, đến tất cả các phòng ban, từ phòng trưng bày, phòng thuê cho đến phân xưởng. Đến cuối phòng thuê, tôi dừng lại bên những công nhân đang kiểm tra các ô vải gởi để hôm sau giao hàng. Lúc đó đã hơn sáu giờ chiều và các công nhân đã mang túi xách chuẩn bị ra về.

Thế nhưng, không hiểu sao tôi bỗng cảm thấy muốn nói chuyện với họ, dù đã nhìn thấy vẻ sẵn sàng trở về nhà của họ. Tôi bắt đầu cuộc nói chuyện của mình bằng cách yêu cầu họ báo cáo chi tiết tình hình làm việc trong ngày. Sau đó, tôi nói với họ về kế hoạch làm việc hôm sau. Lúc đang nói, bỗng nhiên tôi tự hỏi: *“Sao mình lại nói nhiều như thế nhỉ? Mình nên để họ ra về đi chứ. Những chuyện này để ngày mai nói cũng được mà”*.

Biết rõ các nhân viên của mình đang nôn nóng, tôi để họ ra về khi kim đồng hồ chỉ 6 giờ 30 phút. Như đám học trò há hức túa ra sau tiếng trống tan trường, họ chào tạm biệt tôi rồi phóng nhanh ra nhà ga, chỉ cách phân xưởng làm việc năm phút đi bộ.

Lát sau, tôi cũng lên xe về. Thế nhưng, khi đi được nửa đường thì tôi nhận được điện thoại của một người bạn thân. Cô ấy bảo tôi rằng một vụ nổ bom lớn đã xảy ra trên tàu lửa ở đoạn đường sắt phía Tây thành phố! Tôi cảm thấy choáng váng trước thông tin này. Tất cả những gì tôi có thể nghĩ đến là 65 nhân viên của mình. Tôi biết phần lớn họ đều đáp chuyến xe lửa đó về nhà.

Tôi cố gắng liên lạc với họ trong nỗi tuyệt vọng, nhưng tất cả các đường dây đều bị kẹt. Một vài công nhân đã rời xưởng lúc sáu giờ chiều, tôi tự hỏi liệu họ có mặt trên chuyến xe lửa định mệnh đó không? (Sau này, tôi được biết những công nhân này ở gần chỗ làm nên không cần đón xe lửa đi làm).

Tôi ngồi tính toán thời điểm xảy ra vụ đánh bom và tin chắc các nhân viên của mình không có mặt trên chuyến tàu đó. Tôi chợt nghĩ chuyện gì sẽ xảy ra nếu lúc đó, mình không giữ họ lại nói chuyện.

Thật may là cuối cùng cũng có một nhân viên gọi điện cho tôi. Anh nói rằng thật may là tất cả các nhân viên ra về cùng lúc với anh đều bị nhỡ chuyến xe lửa bị đặt bom đó.

Nhiều ngày sau đó, không khí ảm đạm bao trùm Mumbai nói riêng và cả Ấn Độ nói chung. Tất cả các phương tiện truyền thông đều đưa tin về vụ đánh bom kinh hoàng này. Theo báo cáo, một số toa tàu đã bị nổ tung trong khoảng 11 phút, bắt đầu từ 6 giờ 24 phút. Vụ nổ đã khiến hơn 200 người thiệt mạng và hơn 700 người bị thương. Nó đã tác động rất xấu đến bầu không khí của người dân. Ai cũng lo lắng về tình hình an ninh và tự hỏi không biết đến bao giờ thì những việc này mới kết thúc.

Thật lòng, tôi không mong đợi các nhân viên của mình sẽ đi làm vào sáng hôm sau. Nhưng đến 10 giờ sáng, tất cả các nhân viên đều đã có mặt đông đủ. Tôi được biết một vài người đã không trở về nhà được ngày hôm qua và phải ở nhờ nhà bạn, một số khác thì trở về rất khuya. Tôi tập trung mọi người lại, bày tỏ niềm vui của mình khi họ được an toàn, cũng như cảm ơn vì họ đã đi làm đông đủ vào sáng nay.

Nhưng tôi biết, dù cố gắng tỏ ra bình tĩnh nhưng họ vẫn rất lo sợ. Vụ đánh bom hôm qua là hậu quả tất yếu sau những xung đột kéo dài giữa Ấn Độ giáo và Hồi giáo. Tôi thấy mình cần phải làm gì đó để xóa bỏ sự căng thẳng trong lòng các nhân viên của mình. Trong nhiều năm, tôi đã cố gắng duy trì chính sách “*không phân biệt chủng tộc, tôn giáo*” trong công ty. Tôi đã xây dựng được một tập thể đoàn kết, bất chấp những khác biệt về tôn giáo, tín ngưỡng. Thế nhưng, tôi biết những thành quả của mình có thể sụp đổ sau vụ đánh bom ngày hôm qua.

Vì thế, trong thời khắc khó khăn này, tôi biết mình phải có một hành động nào đó thật thiết thực. Tôi quyết định tổ chức một buổi nói chuyện thân mật với họ. Khi cảm giác căng thẳng bắt đầu vơi đi, chúng tôi ngồi bên nhau trong cảm giác bình yên và hạnh phúc. Tất cả đều cảm thấy thật may mắn khi không có mặt trên chuyến tàu định mệnh đó.

Nhưng mọi chuyện chưa kết thúc ở đó. Do chịu ảnh hưởng của các cuộc xung đột, tình hình kinh tế bỗng trở nên khó khăn và công ty tôi đứng trước nguy cơ bị phá sản. Thế nhưng, điều tôi lo lắng nhất không phải là chuyện thua lỗ mà chính là cuộc sống của các nhân viên sau đó. Chúng tôi đã trở nên thân thiết như một gia đình và tôi thật lòng không muốn rời xa họ.

Khi tôi đến công ty, mọi người đã ngồi chờ ở hội trường lớn. Trái với suy nghĩ của tôi, họ tỏ ra rất thông cảm với những khó khăn mà tôi đang phải đối mặt. Họ khuyên tôi đừng quá lo lắng và quả quyết sẽ cùng tôi vượt qua thử thách này. Tôi nhìn họ, xúc động đến mức không nói nên lời.

Dù không biết chuyện gì sẽ xảy ra trong tương lai nhưng tôi tin mọi chuyện rồi sẽ trở nên tốt đẹp. Điều tôi cảm thấy hạnh phúc nhất là mình đã được sống trong tình yêu thương và sự quan tâm chân thành nhất. Các nhân viên của tôi đã mang đến cho tôi bài học quan trọng về lòng trung thành. Cả đời tôi sẽ luôn nhớ đến họ.

CẢM ƠN CUỘC SỐNG

“Những điều đơn giản nhất, nhẹ nhàng nhất thường tạo ra những hạnh phúc lớn lao nhất.”

- Friedrich Nietzsche

Chẳng hiểu sao tôi cứ muốn chia sẻ câu chuyện của mình với các bạn. Thế rồi một lần, khi đọc được một bài báo của Krista Tippett, tôi đã hiểu được nguyên nhân của vấn đề.

Bài báo có đoạn: *“Người Xen-tơ cô đã nói về ‘không gian nhỏ bé’ và ‘thời gian ngắn ngủi’. Đó chính là thời điểm mà tám màn ngăn giữa thiên đường và trái đất rất mỏng manh, cũng như thế giới trần tục và thế giới siêu nhiên dường như không có khoảng cách”*. Và Krista Tippett gọi đó là *khoảnh khắc bí ẩn*.

Như hầu hết những câu chuyện khác trong chương này, câu chuyện của tôi nói về những khoảnh khắc như vậy.

Cuộc sống luôn diễn ra như nó vốn có. Đôi khi, bạn cảm thấy nó thật tuyệt vời nhưng cũng có lúc thật tệ hại. Có khi nó tràn ngập niềm vui nhưng cũng có khi thật buồn tẻ. Có những thời điểm bạn cảm nhận được ý nghĩa sâu sắc của cuộc đời nhưng vào thời điểm khác, bạn lại thấy nó hoàn toàn trống rỗng.

Nhưng cuộc sống luôn ẩn chứa rất nhiều điều bí ẩn và thường rộng lớn hơn những gì chúng ta có thể tưởng tượng. Hãy quan sát những bức ảnh chụp dải thiên hà bằng kính thiên văn Hubble, bạn sẽ nhận ra sự nhỏ bé của con người trong vũ trụ bao la. Thế nhưng khi đó, bạn cũng sẽ nhận ra rằng, dù nhỏ bé nhưng con người luôn có thể tạo ra cho mình một cuộc sống như mong muốn. Nếu bạn có đủ tiền để thanh toán các hóa đơn hoặc có khả năng đọc một cuốn sách như *Hãy yêu cuộc sống bạn chọn* thì bạn đã nằm trong số ít những người may mắn trên thế giới. Vì thế, hãy có một tầm nhìn thích hợp vượt qua mọi rào cản về vật chất để hướng tới sự phong phú của tình yêu, tình bạn và hài lòng với những gì mình đang có. Đừng cố gắng phán đoán cuộc sống bởi vì bạn sẽ không bao giờ làm được điều đó.

Và cuối cùng, thật sự thì những vấn đề mà chúng ta gọi là *“bài học cuộc sống”* đơn giản chỉ là những khoảnh khắc và các biến cố xảy ra trong cuộc đời, nhắc nhở chúng ta biết ơn đáng siêu nhiên nào đó đã tạo ra nó.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện xúc động của chính tôi, để biết rằng cuộc sống luôn tồn tại những điều kỳ diệu vô song của tạo hóa.

Đĩa ghi âm riêng tư

Cha tôi qua đời sáu tuần trước khi tôi được sinh ra. Theo lời mẹ kể, cha tôi bị tai nạn khi đang trên đường trở về nhà sau giờ làm việc ở nhà máy lọc dầu Exxon, Baton Rouge.

Tôi lớn lên trong tình yêu thương của mẹ, ông bà và các chú. Tôi rất thích ngắm những bức ảnh cha tôi chụp với các thành viên trong gia đình bên nội. Tôi cũng thường hỏi mẹ về cha và thích thú đón nhận những vật kỷ niệm về ông. Mười một tháng bên nhau, mẹ tôi giữ được nhiều kỷ vật về cha: chiếc nhẫn cưới - cái mà họ đặt làm ở Budapest; một tấm ảnh trên báo nói về đám cưới của họ ở nước Anh; những giá đựng nến bằng bạc được gửi cho họ như là món quà cưới của một đại tá người Nga...

Vài tuần trước Giáng sinh năm 2006, tôi nghĩ về Người và sự ra đi của Người. Bỗng nhiên, một ý nghĩ thoáng qua đầu tôi: *“Ước gì mình có thể nghe được giọng của cha”*. Thế nhưng, tôi thờ dãi vì biết điều này là không thể. Chẳng bao lâu sau, tôi nhanh chóng quên đi ước nguyện không thực tế này.

Nhưng sau Giáng sinh một ngày, tôi nhận được bưu phẩm từ một người chú. Tôi nhận thấy nó không giống với những món quà thông thường. Mọi năm, chú thường tặng tôi những bức tranh phong cảnh ở Louisiana. Vì thế, tôi tự hỏi tại sao lại có sự thay đổi này.

Khi mở gói quà, một cảm xúc lạ lùng xâm chiếm lấy tôi. Bên trong là một CD kèm theo một lá thư. Bên ngoài lá thư, chú tôi viết bằng mực đỏ: *“Chỉ đọc thư sau khi nghe xong đĩa CD!”*.

Với cảm giác tò mò, tôi lấy đĩa CD ra khỏi hộp và cho vào máy. Thế rồi, tôi nghe thấy một bản thu âm rề rề với giọng của những người đàn ông đang hát bài *“Tôi đã làm việc trên Railroad”*.

Tôi đứng trong phòng khách suy nghĩ: *“Sao chú Bill lại gửi cho mình một bản thu âm như thế này nhỉ? Nhưng không, không phải đấy chứ? Một trong những giọng này là của cha mình?!”*. Tôi xúc động đến mức bật khóc: *“Nhưng làm sao để biết được giọng nào là của ông đây?”*.

Tôi xé toạc bì thư và đọc vội bức thư chú Bill gửi kèm:

“CD này được làm sạch từ một bản ghi âm dài 45 phút được thu vào năm 1945 tại USO, Indianapolis. Trong CD này, cháu sẽ nghe được giọng hát của những người lính 18 tuổi đóng quân ở pháo đài Campell, Ky. Phần giai điệu chính được hát bởi L. N. Stracener. Đó là một giọng nam trung tuyệt vời cháu nhỉ? Chú hy vọng cháu cũng thích nó như chú.

Chú Bill”

Cuối cùng thì tôi cũng đã tìm thấy câu trả lời. Sau khi nghe lại nhiều lần hai bài hát

trong đó, tôi đã nhận ra giọng của cha. Tôi cố gắng ghi nhớ giọng hát của cha để có được những hiểu biết trọn vẹn nhất về ông.

Tôi chợt nhìn thấy kèm theo trong bì thư một tấm ảnh photo của bì thư gốc mà bản ghi âm đã được gửi. Con tem được đóng dấu ở Indianapolis, ngày 3 tháng 12 năm 1945. Thật trùng hợp, cha mẹ tôi cũng đã cưới nhau vào tháng 12 năm sau và tôi được sinh ra vào tháng 12 năm sau nữa.

Dưới góc phải bì thư, cha tôi đã nắn nót ghi địa chỉ gia đình ở Baton Rouge và trên góc trái, ông vẽ một chiếc đĩa nhỏ với từ “*Recordio - Gram*”.

Tôi cảm thấy rùng mình khi đọc được dòng chữ kèm theo đó: “*Một đĩa ghi âm riêng tư cho bạn*”. Vậy là nó mất 61 năm để tới chỗ tôi, nhưng chỉ vài tuần sau khi tôi mong ước được có nó. Đó là điều bí ẩn của vũ trụ mà tôi không bao giờ hiểu được. Và tôi vĩnh viễn biết ơn điều bí ẩn đó.

Nếu mỗi sáng thức dậy, bạn còn cảm nhận được những thanh âm của cuộc sống, thì ngày đó, bạn còn sống để có thể nói lời cảm ơn và yêu thương.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage :

<https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>