

AMANDA FORD

*Em độc thân,
Em quyến rũ*



Table of Contents

[Lời tựa](#)

[Một](#)

[Mang về những con mèo](#)

[Hai](#)

[Một sợi dây xích chỉ chắc bằng mắt xích yếu nhất của nó](#)

[Ba](#)

[Cảm nhận sự ấm áp và tình yêu](#)

[Bốn](#)

[Súp lạnh Tây Ban Nha, Kem Tươi và Sự biết ơn](#)

[Năm](#)

[Tình yêu, không giống như](#)

[Tiền bạc, xuất hiện thật bất ngờ](#)

[Sáu](#)

[Anh ấy yêu tôi. Tôi thì không.](#)

[Tôi yêu anh ấy. Anh ấy thì không.](#)

[Bảy](#)

[Mỗi ngày cô ấy đều làm những việc tưởng như không thể làm nổi](#)

[Đôi điều về tác giả](#)

Em Độc Thân, Em Quyến Rũ

Tác giả: Amand Ford
Nhà xuất bản: Lao Động
Năm xuất bản: 2010
Số trang: 206
Giá tiền: 35.000
Khô: A5

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>



Là một phụ nữ độc thân có phải là việc đáng báo động?

“Người lớn” thì ra sức chỉ trích “con gái các cô bây giờ đòi hỏi quá nhiều đấy. Các cô chẳng biết làm thế nào để có một đám cưới cả. Phiền phức thôi cô ạ”. Bạn sẽ thế nào? Giật mình và

cuồng cuồng tìm cách để giữ gìn vòng eo thon, cặp mông săn chắc, tía tốt bộ móng và tạo kiểu tóc để nhận được vài sự chú ý của đàn ông?

Chờ đã, chuyện đâu còn có đó, cứ sống thoải mái đi nào!

Chỉ bởi vì không ăn tối với Hoàng tử thì đâu có nghĩa rằng bạn không cần ăn như một Nữ hoàng.

Chỉ bởi vì giường bạn vắng bóng đàn ông thì đâu có nghĩa bạn không thể mặc đồ lót bằng ren khi ngủ. Chỉ bởi vì bạn không quan hệ trong suốt nhiều tháng, thì đâu có nghĩa bạn không được phép đọc “Kama Sutra”. Những đêm nóng bỏng đâu chỉ dành riêng cho những nhân tình

Gửi tới cuộc đời không đoán định

Gửi tới những phụ nữ dám đón nhận ẩn số cuộc đời

Cuốn sách này giúp bạn hoàn toàn làm chủ cuộc sống!

Những trải nghiệm của Amanda Ford có ý nghĩa đặc biệt đối với những ai từng phải trải qua sự đổ vỡ trong hôn nhân.

Chủ yếu ghi lại những câu chuyện vụ vật đời thường và thách thức thế giới nội tâm con người, cuốn sách nhỏ bé nhưng có sức tác động vô cùng to lớn đã làm thay đổi cách nhìn của mọi người về cuộc sống độc thân.

Karen Salmansohn, tác giả những cuốn sách (tạm dịch): Làm thế nào để hạnh phúc, Chết tiệt và đến Chúa cũng độc thân.

Lời tựa

Bởi vì sống độc thân không phải là điều dễ dàng, bởi vì chúng ta đã sống trong ảo tưởng quá lâu rằng tình yêu là một thứ tình cảm xa xỉ khó kiếm tìm và chỉ dành cho những người đã có gia đình, bởi vì đôi lúc, một cuốn sách nhỏ với lời dung từ rõ ràng, đơn giản, dễ hiểu lại có tác dụng hơn bất cứ thứ gì khác, bởi vì tất cả phụ nữ đều có quyền khám phá những đam mê sâu kín nhất, có quyền sống một cuộc đời vui tươi và sôi nổi bất kể mối quan hệ họ đang ra sao đi nữa...



Vì tất cả những lý do trên, tôi xin chân thành gửi tới các độc giả cuốn sách *Em độc thân, em quyến rũ: Bài ca dành tặng cuộc sống độc thân*.

Một

Mang về những con mèo

Tình yêu đến khi bạn còn đang bận rộn với cuộc sống riêng của mình

Đôi lúc làm một phụ nữ độc thân như thể là một việc báo động. Báo động như loại Virus Code Red bị phát hiện khi những người bạn đã kết hôn của tôi hỏi tôi có hẹn hò với anh chàng nào đặc biệt không và tôi đã trả lời “không” trong suốt tám tháng liền. Cảm giác như Code Red khi bà ngoại giận dữ và rầy la tôi, “con gái các cô bây giờ đòi hỏi quá nhiều đấy. Các cô chẳng biết làm thế nào để có một đám cưới cả. Phiên phiên thôi cô ạ.” Cảm giác như Code Red khi tôi bắt đầu làm một phép toán và nhận ra rằng nếu tôi muốn có bầu ở một cái tuổi nhất định nào đó, nếu tôi muốn dành vài năm chu du thế giới với chồng mình trước khi chúng tôi có con và nếu đơn giản chỉ muốn hẹn hò với anh ta một vài năm trước khi đính hôn thì tôi nhất định đã phải gặp anh ta từ **cách đây mười lăm tháng**.

Mười lăm tháng trước! Code Red! Trời ơi, SOS! Chúng ta sắp có một bà cô già, một gái xoan sắp toan về chiều, một quý bà đơn độc, một bà chủ không chồng, một mục phù thủy già xấu xí. Hãy đưa cô ta vào túp lều cũ kỹ lụp xụp và rước những con mèo về nhà.

Là một phụ nữ độc thân không dễ, đôi khi tôi tự hỏi một phụ nữ có thể, không cần có đàn ông hay không vì khi không có đàn ông (man) thì một phụ nữ (woman) sẽ chỉ còn là W và O và khi ghép lại những chữ cái này sẽ đọc như Whoa. Giống như con ngựa bị đứt dây cương, Whoa nghe như đang cố sức giữ nó, cố gắng kiềm chế nó, cố gắng ngăn nó lại. Whoa, dừng lại! Không phải hướng đó. Đừng có chồm người lên. Đừng ngoái đầu lại và rống lên. **Không! Không phải! Không đòi nào. Không bao giờ.** Phụ nữ mà không cần đàn ông ư? Không thể thể được.

Thật đáng thương cho tôi. Đáng thương cho chúng ta. Đáng thương cho những bạn gái đang sống một mình và khao khát tình yêu. Đáng thương cho những bạn gái vì sợ đơn độc mà phải chung sống với những người đàn ông chỉ mang lại cho họ đôi chút hạnh phúc. Đáng thương cho chúng ta với những lỗ hổng trong trái tim dường như không thể lấp đầy. Đáng thương cho chúng ta, những người đang thui thủi một mình hay cô đơn giữa những người khác. Đáng thương làm sao khi phải cố giữ gìn vòng eo theo, cặp móng săn chắc, tỉa tốt bộ móng và tạo kiểu tóc để nhận được vài sự chú ý của đàn ông. Và

biết nói gì đây ngoài hai chữ đáng thương khi mà hơi thở của chúng ta trở nên mệt mỏi, trái tim chúng ta vang lên những lời cầu nguyện: **Cứu tôi, cứu tôi, cứu tôi.**

Chờ đã! Hãy thở sâu! Bình tĩnh. **Hãy thư giãn!** Đừng lo lắng! Chỉ là báo động nhầm thôi mà. Những mối quan hệ lãng mạn là thứ duy nhất khiến chúng ta được thỏa mãn trong cuộc đời, tình yêu là thứ hiếm có khó tìm – và chính những lời nói không đầu mối khiến chúng ta gập gù mà chẳng vì lý do gì cả.

Là một phụ nữ độc thân không dễ nhưng cũng không đáng báo động. Cô đơn là trạng thái tự nhiên của cuộc đời. Hãy nghĩ xem: Mỗi chúng ta đều sinh ra một mình, đơn độc và duy nhất. Ngay cả những cặp đôi cũng được sinh ra từng người một.

Tôi không muốn nói rằng những mối quan hệ lãng mạn là thứ không đáng để theo đuổi. Mong muốn được chia sẻ cuộc sống của mình với một người khác là tất yếu và nó tự nhiên như việc bạn được sinh ra trần trụi vậy. Chúng ta phải không ngừng tìm kiếm tình yêu. Chúng ta phải mở rộng trái tim và sẵn lòng kết giao vì những mối quan hệ giúp chúng ta vượt qua khỏi giới hạn chật hẹp về sự tồn tại của mỗi chúng ta. **Các mối quan hệ giúp ta lớn lên.** Chúng ta trở nên tốt bụng hơn, dịu dàng hơn, cảm thông hơn với những người ở quanh mình. Các mối quan hệ cho ta cảm giác an toàn, niềm an ủi và có thể giúp chúng ta dẹp bỏ những lo toan hiện hữu giống như những bóng ma đang réo gọi trong tâm trí. Đó là những kho báu tuyệt vời để chúng ta kiếm tìm.

Nhưng chúng ta đừng mãi mê tìm kiếm nửa kia mà quên mất bản thân mình. Đừng giống như những người phụ nữ ngốc nghếch cho rằng tình yêu dành cho bản thân ít quan trọng hơn và ít thỏa mãn hơn tình yêu họ nhận được từ đàn ông. Hãy tin rằng việc bạn hiểu chính bản thân mình cũng quan trọng như việc bạn hiểu về người yêu bạn. Hãy tin rằng tình yêu bạn dành cho bản thân là cần thiết và thiêng liêng. Hãy tin rằng mối quan hệ quan trọng nhất mà bạn đang có trong cuộc đời này là mối quan hệ với chính bạn. Hãy khắc cốt ghi tâm đến điều này: Việc tìm kiếm một người khác không ngăn cản được việc bạn tìm kiếm chính con người mình.

Dĩ nhiên niềm tin đơn thuần sẽ không thể biến mọi nỗ lực trở nên dễ dàng hơn. Yêu không bao giờ là dễ và yêu chính mình lại là điều khó hơn cả.

Tôi đã từng nói câu này và tôi sẽ nhắc lại một lần nữa: Là một phụ nữ độc thân không dễ chút nào.

Tôi biết một phụ nữ muốn cưới chồng hơn tất cả. Bất kỳ người đàn ông nào ngang qua đời cô, cô đều lao đến, đôi cánh tay dang ra, bàn tay xòe rộng, sẵn sàng chộp lấy anh ta. Với mọi người đàn ông cô đều nói, “ Đây rồi. Anh ta chính là người ấy. Tôi đang yêu. Tôi nói là tôi đang yêu. Đang yêu!”. Nhưng anh ta chưa bao giờ là người ấy. Tất cả đều bỏ chạy. Dĩ nhiên họ sẽ làm thế, Không ai muốn vị vậy bọc, ngay cả khi nó đến từ những mục đích tốt.

Tôi biết một người phụ nữ luôn chờ đợi một người đàn ông sẽ đem niềm vui đến cho cuộc sống của mình. Cô không nuôi dưỡng một thú đam mê, một tình bạn sâu sắc hay một công việc thú vị nào. Dường như mọi người chẳng biết gì về cô ngoại trừ việc cô khao khát được yêu. Cô kể không dứt về những cuộc hẹn hò và hầu như không còn gì khác. Khi ở bên cạnh cô, tôi thường hiểu liệu còn thứ gì khác trong cái thế giới rộng lớn này có thể khiến cô thích thú không. Cô có thích đọc sách không? Cô có thích đi dạo và để ý đến những chú chim không? Cô có đam mê nào khác ngoài sex không? Khi tưởng tượng cô sử dụng thời gian như thế nào lúc ở một mình, tất cả những gì tôi hình dung được chỉ là cái cảnh cô ngồi trên tràng kỷ, thả hồn ra ngoài cửa sổ với chiếc tivi đang bật và mơ màng chờ đợi. Những mối quan hệ của cô không bao giờ kéo dài được lâu. Mặc dù tất cả đối với ai đó có vẻ là một điều quá lý tưởng, nhưng trên thực tế, một mối quan hệ như vậy rất nhanh chóng bộc lộ tính lệ thuộc của nó và kết thúc bằng cảm giác như thể đó là gánh nặng đối với ít nhất một người.

Tôi biết một phụ nữ luôn muốn yêu và được yêu sâu sắc đến mức cô chẳng bao giờ thổ lộ bằng lời. Cô gồng như một đứa trẻ cuồng tín cẩn trọng bảo vệ điều ước ngày sinh nhật của mình vì sợ rằng điều ước đó sẽ không bao giờ trở thành sự thật nếu cô chia sẻ nó với thế giới. Sự yếu đuối là kẻ thù của cô và vì vậy, người phụ nữ này đã che giấu sự đau khổ của mình bằng những nụ cười tự tin hay kể những câu chuyện cười tầm phào về sự kém cỏi của cánh đàn ông. Nếu như thần tình yêu có gương cung và bắn một mũi tên xuyên qua ngực cô ngay chính phút giây này, thì chắc cô cũng không cảm thấy gì. Cô giữ cái tôi của mình quá chặt.

Tôi biết một phụ nữ tâm sự rằng mình quá yêu bạn trai của mình nên không thể để anh ấy ra đi. Cô nói cô không thể tưởng tượng rằng có thể tìm được một người nào khác tuyệt vời như anh ấy. Nhưng anh hôn cô theo cách cô muốn và bản thân cô thường tự hỏi sẽ thế nào khi đặt môi mình lên môi một người đàn ông khác. Kể từ khi không còn toàn tâm gắn bó với bạn trai cũng như chẳng thể dứt khoát sẽ rời bỏ anh ấy, cô rơi vào tâm trạng phân vân và thú nhận rằng, có lẽ một ngày nào đó cô sẽ phản bội anh. Tôi ngạc nhiên khi cô nói với tôi rằng cô cũng không hiểu nổi tại sao cô lại thường cảm thấy bất mãn trong mối quan hệ của mình. Tại sao? Bởi sự chân thành từ một phía là không đủ.

Đã đến lúc đặt những sự cam kết của bạn sang một bên và nói lời tuyên thệ. Không mâu thuẫn nữa. **Không nghi ngờ nữa.** Hãy xỏ đôi tất len cho đôi chân lạnh. **Khởi động đi. Nhảy đi. Hãy nói có.** Hãy tạo ra một cuộc sống đầy niềm vui bất kể mối quan hệ của bạn đang thế nào. Hãy thề sẽ bắt đầu một cuộc tình trọn đời với bản thân bạn. Đó là ưu tiên hàng đầu.

Không cần phải cố gắng để yêu một ai đó. Tình yêu là một trạng thái tự nhiên. Đó là cách bạn tương tác với cuộc đời. Hãy niệm câu thần chú này: Không cần phải cố gắng để yêu một ai đó, đó là sự mách bảo của con tim. Hãy nói. Hãy suy nghĩ. Hãy ghi nhớ. Lặp đi lặp lại và thực hiện nó. Không cần phải cố gắng để yêu một ai đó, đó là sự mách bảo của con tim.

Giáo sư dạy môn sáng tác ở trường thường nói với chúng tôi rằng nếu muốn trở thành một nhà văn có tên tuổi, chúng tôi không thể chỉ dựa vào mỗi cảm hứng. Đôi lúc, cảm hứng có thể giúp bạn viết được một vài câu hay ho, thậm chí giúp bạn hoàn thành một tác phẩm hoặc hai lần, nhưng nó không thể giúp bạn theo nghề viết chuyên nghiệp. Sáng tác đòi hỏi sự tập trung, đều đặn và tận tụy. Các tác phẩm hay được xuất bản và mang lại lợi nhuận không tự dung hiện ra trên trang giấy ngay khi tác giả ngồi vào bàn viết. Một tuyệt phẩm trước khi ra đời phải được thai nghén trong nhiều tuần, nhiều tháng, nhiều năm.

Giáo sư dạy môn sáng tác của tôi từng nói, **“Các bạn phải tự khơi nguồn cảm hứng cho mình”**. Theo bà, “mồ hôi sinh ra cảm hứng”. Nghĩa là, chúng ta cần phải lao động trước và gặt hái thành quả sau. Nghĩa là, chúng ta cần phải viết, viết, viết và tiếp tục viết ngay cả khi chúng ta chẳng còn gì để nói. Nghĩa là cảm hứng cũng là những sinh vật cá tính không thể bị nắm bắt bởi những kẻ háo danh hời hợt miệng nói không ngớt về việc mình sẽ trở thành nhà văn nhưng không bao giờ thực sự ngồi xuống bàn và viết.

Tạo dựng một cuộc sống vui vẻ cũng giống như sáng tác văn chương. Nó đòi hỏi sự cống hiến bền bỉ và những hiểu biết sâu sắc để lôi kéo được cảm hứng. Hạnh phúc không dành cho trái tim của những kẻ lười biếng, luôn kêu ca hoặc chìm đắm trong ghen tị và than vãn. Hạnh phúc và niềm vui chỉ đến với những người nỗ lực không ngừng để tìm hiểu và yêu quý chính bản thân mình.

Hãy ngồi xuống và làm việc. Đi sâu vào nội tâm của bạn và không ngừng tìm kiếm. Khám phá xem bạn cần phải làm gì để mang lại niềm vui cho chính mình. Tự học hỏi. Đọc về Chúa Jesus. Đọc về Đức Phật. Tìm hiểu về thuyết bình đẳng, triết học, tâm lý học và thơ ca. Hãy mở rộng tâm hồn. Nhưng cần nhớ rằng khơi nguồn cảm xúc chẳng phải là điều dễ dàng. Bạn sẽ nhận ra một vào điểm xấu lẫn khuất trong con người bạn và bạn sẽ phải đấu tranh rất quyết liệt để loại bỏ chúng, làm sáng tỏ mọi chuyện và khẳng định cuộc sống. Nếu bạn làm được như vậy, bạn sẽ đau đớn đấy. Bạn có thể sẽ khóc. Có thể sẽ kêu gào. Sẽ có những lúc bạn cảm thấy vô vọng, nhưng điều đó thực sự đáng giá. Phải. Bạn thân mến ạ, thực sự đáng giá lắm.

Hai

Một sợi dây xích chỉ chắc bằng mắt xích yếu nhất của nó

Thực tế cơ bản của cuộc sống là: Nếu bạn muốn thực sự hạnh phúc và mãn nguyện với người

khác thì trước tiên bạn phải thực sự hạnh phúc và mãn nguyện với bản thân mình. Một mối quan hệ tốt chắc chắn sẽ làm cuộc sống tốt đẹp hơn nhưng nó không thể biến một sự hài lòng bình thường trở thành sự toàn mỹ.

Tôi đã từng sống với một người đàn ông. Tôi đã từng đeo nhẫn kim cương trên ngón tay áp út bên trái. Tôi đã từng có một đám cưới trong khu vườn nở đầy hoa, những cô phù dâu rực rỡ và một chàng rể mắt rung rung lệ khi chúng tôi trao nhau lời nguyện thề. Nhưng, hôm ấy mắt tôi không nhòe lệ. Thay vào đó, tôi đã khóc suốt cả tuần lễ trước đám cưới. Tôi cho rằng đó có lẽ là những dấu hiệu đầu tiên cho thấy sự bất ổn giữa Evan và tôi: Khóc quá sớm và khóc vì những lý do không đâu.

Những tiếng nước nở của tôi tiếp tục vào ngày Evan và tôi trở về từ tuần trăng mật và cứ như thế trong suốt một năm rưỡi. Tôi khóc nhiều nhất vào ngày tôi đến thăm cô bạn học cũ tại nhà cô ấy. Cô ấy có một chiếc tràng kỷ màu trắng được trang trí bằng tám gói nhung lớn màu đỏ và hồng. Tôi luôn ao ước có một chiếc như vậy, nhưng Evan ghét cay đắng những đồ đạc màu trắng và chê bôi việc phối hai màu đỏ và hồng với nhau. Vào cái ngày Evan và tôi đi mua đồ đạc, tôi phải giấu đi ước mơ của mình để mua về một cái màu be.

Tôi tự nhủ rằng đó chỉ là một cái ghế mà thôi. Tự nhủ mình thật nông cạn khi quá coi trọng giá trị của việc phối màu cho phòng khách và **nhắc nhở bản thân cần có sự thỏa hiệp.** Tôi cố tự thuyết phục mình rằng màu sắc của chiếc tràng kỷ cũng không quá tệ, rằng màu đó là một tông màu trung tính, dễ chịu và chắc chắn là phù hợp hơn màu sáng. Nhưng trong trái tim sâu thẳm của mình, tôi biết tôi sẽ không thể ngồi cả đời trên cái ghế màu be ấy.

Tôi không có ham muốn đưa ra những quyết định chỉ dựa vào tính dụng. Tôi muốn được sống với màu sắc tôi thích. Tôi muốn sống với những giấc mơ của mình. Còn Evan lại cho rằng những ước muốn của tôi là phù phiếm, viển vông và cực kì phiền phức, trong khi tôi thấy anh đầy tẻ nhạt và vô vị. Tôi nghĩ chẳng có gì ngạc nhiên nếu cuộc hôn nhân của chúng tôi kết thúc. **Khi hai vợ chồng không còn gì để tranh luận ngoài việc chỉ trích cách sống của nhau thì tình yêu và sự cảm thông không thể nào phát triển được.**

Khi Evan và tôi kết hôn, chúng tôi mới có hai mươi hai tuổi, vì vậy có thể bạn sẽ không ngạc nhiên nếu tôi nói rằng tôi đã không có nhiều khoảng thời gian tự do để thực hiện những ước mơ của riêng mình trước khi trở thành một người vợ. Khi chúng tôi đính hôn, người ta nhìn vào chiếc nhẫn trên tay tôi và kinh ngạc, “Ồ không, cô còn quá trẻ”. Tôi lờ họ đi. Sự cảm dỗ của hôn nhân quá mạnh. Tôi muốn một người đàn ông và tôi muốn sự ổn định. Tất nhiên là tôi muốn như vậy. Từ lúc nhỏ cho đến khi lớn lên tôi chẳng có thứ gì cả. Mẹ đơn độc nuôi tôi còn người cha vô trách nhiệm thì chẳng mấy khi thấy mặt. Ông chỉ xuất hiện đôi lần khi tôi còn rất nhỏ. Câu chuyện này không có gì đặc biệt và vì thế có lẽ bạn sẽ không ngạc nhiên khi tôi nói rằng, tôi cưới Evan một phần vì trong anh có hình ảnh

một người cha mà tôi chưa bao giờ có được. Evan chân thật, chăm chỉ, đẹp trai và đáng tin cậy. Khi anh nói anh sẽ đón tôi lúc 6 giờ, nghĩa là anh sẽ đón tôi lúc 6 giờ, và với tôi điều đó gần như là tất cả.

Có lẽ chúng ta nên tìm hiểu những ông bố của chúng ta để hiểu chính bản thân mình. Dù hiện hữu bên ta hay vắng mặt, yêu thương ta hay ngược đãi, nhỏ nhẹ với ta hay lớn tiếng, hoặc tổng hòa của tất cả những điều trên, thì những ông bố của chúng ta đều có vai trò định hình nên những người phụ nữ chúng ta ngày hôm nay.

Chiếc tràng kỷ màu be không phải là lý do khiến Evan và tôi chia tay nhưng nó chính là minh chứng quan trọng và chủ yếu cho việc tôi chưa sẵn sàng lập gia đình. Mọi sự thỏa hiệp dù là nhỏ nhất cũng khiến lòng tôi tan nát. Tôi biết mối quan hệ của mình với Evan cần phải kết thúc khi tôi tưởng tượng ra cảnh tôi đang khuyên những cô con gái của mình đừng có lấy chồng sớm như mẹ nó. “Hãy chu du khắp thế giới”, tôi tưởng tượng mình đang nói với các con như thế. **“Sống một mình, khám phá bản thân mình và hẹn hò với thật nhiều, thật nhiều đàn ông.”**

Evan và tôi không chia tay nhau trong giận dữ mà là trong tình yêu. Chúng tôi hiểu mối quan hệ mà cả hai đã tạo dựng không thể kéo dài được nữa. **Cả hai đều hiểu rằng để trưởng thành, chúng tôi cần phải xa nhau.** Chúng tôi ý thức được trước khi trở thành một nửa của ai đó, chúng tôi phải là những cá thể vững mạnh đã. Bởi chẳng phải người ta đã nói một sợi dây xích chỉ chắc bằng mắt xích yếu nhất của nó đó sao?

Ngày nay, chúng ta thật may mắn. Chúng ta có thể sống cả trăm năm. Chúng ta có thể làm được tất cả. Chúng ta có thể độc lập hoặc cặp đôi với ai đó. Khi trưởng thành, chúng ta hầu như sẽ trải nghiệm cả hai điều đó.

Thật may mắn! Chúng ta được trải nghiệm cả hai. Nghĩa là chẳng tội gì phải coi khoảng thời gian độc thân là lúc cuống cuồng tìm kiếm một mối quan hệ mới. Hãy tận hưởng khoảng thời gian đó khi bạn có nó, vì nó sẽ không kéo dài mãi mãi. Khi nó đi qua, bạn có thể ngạc nhiên khi thấy mình nhớ những lúc như vậy.

Cô bạn Erika của tôi có một anh bạn trai. Họ bắt đầu hẹn hò cách đây bốn tháng, và dư vị ngọt ngào của tình yêu thừa ban đầu phai nhạt khi mối quan hệ của họ trở nên ổn định. Giờ đây, họ chia sẻ những thói quen của một cặp đôi. Họ cùng nấu bữa tối. Ấu yếm nhau trên giường. Và tán gẫu qua điện thoại. Tuy nhiên, Erika đang đánh mất đi những thói quen cũ của mình. “Tớ đã không viết chữ nào trong hàng tuần liền”, cô ấy bảo tôi. “Tớ cũng chẳng buồn động đến Guitar nữa. Tất cả thời gian của tớ đều dành cho bạn trai. Tớ nghĩ rằng mình là một nghệ sĩ, nhưng bây giờ tớ chẳng thấy chất nghệ sĩ nào trong người cả. Tớ trở thành mẫu bạn gái điển hình rồi đấy, nhưng thật lòng, tớ thấy có phần mệt mỏi vì điều đó.”

Cô bạn Georgia của tôi đã có chồng và con cái, những người mà cô yêu quý. Chồng cô đẹp trai, đáng tin cậy và chu đáo. Họ cùng nhau nấu ăn và cùng nhau đi khiêu vũ. Những đứa con của cô thường nói, “Con yêu mẹ”, và khi chúng nói vậy thì rõ ràng là chúng cảm thấy thế. Cô có những thú vui riêng, sở hữu một thân hình cân đối và một chiếc mũ trần để lái quanh thành phố. Cô có một cuộc sống mà hầu hết những người phụ nữ khác chỉ dám mơ ước. Cô trân trọng tất cả những điều đó, nhưng tận đáy lòng mình, cô có một nỗi buồn không thể diễn tả bằng lời. Cô cảm thấy thật tồi tệ. Cô tự trách mình, cố gắng đè nó xuống, lờ nó đi, nhưng không thể, và Georgia băn khoăn không biết nỗi buồn đó là gì. Một sự mất cân bằng hóa học? Sự trừng phạt của Chúa cho những lỗi lầm thời niên thiếu? Hay chỉ đơn giản là vấn đề của một phụ nữ trung niên Mỹ, có tất cả mà vẫn không cảm thấy hài lòng? Cô không thể định hình được nó và cuối cùng nó vẫn tồn tại, một niềm khao khát không thể gọi tên.

Như vậy chúng ta luôn phải sống với những khát khao bất tận và không rõ ràng. Đấu tranh về mặt cảm xúc là một phần cần thiết trong nội tâm con người. Khổ đau là điều không thể tránh khỏi. Dù bạn độc thân hay đang ràng buộc với ai đó. Tất cả chúng ta đều lo lắng liệu mình có thể nhận được tối đa những gì mà cuộc đời đem lại hay không.

Là một phụ nữ độc thân thật không dễ, và cũng chẳng dễ dàng gì khi ràng buộc mình với một mối quan hệ nào đó. Điều này đối với cả phụ nữ và đàn ông đều khó. Sống sôi nổi, làm hết mình, tận hưởng từng phút giây cuộc sống là điều thật vô cùng khó.

Tôi và Evan đã chia tay nhiều năm, và nếu hoàn toàn thành thực, tôi buộc phải nói rằng **tôi quá sợ hãi với việc phải sống với đàn ông một lần nữa đến nỗi khi nghĩ về điều đó, tim tôi như ngừng thở**. Tuy nhiên, cái ý nghĩ sẽ không bao giờ chung sống với đàn ông nữa lại làm tôi sợ hãi không kém, và khi tưởng tượng mình sẽ sống cô đơn từ giờ cho đến lúc qua đời, tim tôi cũng ngừng thở.

Nỗi sợ hãi tồn tại ở cả hai trường hợp. Tâm trí tôi không ngừng tự hỏi, “Điều gì sẽ xảy ra nếu? Nếu? Nếu?”. Tôi sẽ mất gì nếu tôi tái hôn? Tôi sẽ mất gì nếu tôi tiếp tục sống độc thân?

Tôi trở nên đề phòng từ lúc nào? Say khi ly dị hay rất lâu trước đó? Còn việc chẳng hé môi nói nửa lời? Và bước đi với cái kiêu so và nhô cao đến mức như thể tôi đang đeo khuyên tai? Từ khi nào sự căng thẳng trở nên thường trực như một kẻ đồng hành?

Thật nực cười ở chỗ tôi phải nhắc mình thở. Hít vào và thở ra. Điều này quá tự nhiên, quá cần thiết, vậy mà tôi vẫn quên. “Thở sâu nào”, tôi dỗ mình. “Thả lỏng quai hàm ra”, tôi nói. “Thấp cái vai xuống. Đi thôi. Tiến lên nào.” Tôi đang tập thư giãn, thả lỏng cơ thể, điều hòa hơi thở ở mọi lúc. Tôi cố gắng ghi nhớ rằng mặc dù không thể nhìn thấy, nhưng một kết hoạch tuyệt vời cho cuộc đời tôi đang tồn tại. Tôi không cần phải lo lắng về tương lai. Tất cả những gì tôi có thể làm là chú ý đến hiện tại, để tâm tới những khoảnh khắc này, cân trọng từng bước một và ra quyết định đúng lúc. Mọi thứ sẽ đi vào quỹ đạo của nó. Tất cả những gì tôi có thể làm là tin tưởng. Khắc cốt ghi tâm rằng tôi phải tin

tưởng.

Ba

Cảm nhận sự ấm áp và tình yêu

Đối với nhiều phụ nữ, độc thân là một sở thích do thói quen mang lại. Giống như món rượu vang đỏ, pho mát béo hay socola đen đắng, sự hấp dẫn của cuộc sống độc thân không phải lúc nào cũng được ngay lần đầu nếm thử.

Hôm qua một người quen hỏi tôi, “Cô đang viết gì vậy?”. Tôi nói rằng tôi đang viết một cuốn sách về cách tạo dựng một cuộc sống thú vị khi là phụ nữ độc thân. Nghe vậy, cô ấy (cũng đang độc thân) bĩu môi và nhăn mặt như thể vừa cắn phải một miếng chanh lớn vì tưởng nó là cam ngọt. “Tôi sẽ không bao giờ đọc”, cô nói. “Tại sao?”, tôi hỏi. “Tôi không thích độc thân và tôi không muốn tôi như vậy”, cô ấy trả lời. “Tôi muốn lấy chồng.”

Cô bạn tôi còn lâu mới thành cô dâu được. Đối với đàn ông, cô không phải là niềm khát khao quá lớn để họ lấy làm vợ. Cô xinh đẹp và vấn đề không phải ở chỗ đàn ông không để mắt đến cô. Cô hẹn hò thường xuyên. Nhưng ngược lại, vấn đề nằm ở chỗ những người đàn ông, họ không thực sự gắn bó với cô. Họ rời bỏ cô. Tôi nghĩ chắc là do cô ấy không tự làm mới mình, hơi tẻ nhạt và thiếu năng động. Tuyên bố của cô ấy với tôi về việc không muốn hưởng thụ cuộc sống độc thân mình chứng cho thấy cô ấy thiếu coi trọng sự phát triển của bản thân.

“Cô ta thật ngọc”, tôi nghĩ thế sau khi chào tạm biệt. “Chả nhẽ **cô ta lại không biết rằng một người đàn ông sẽ không làm cô ta hạnh phúc nếu tự bản thân cô ta không thể hạnh phúc?** Loại phụ nữ gì lại đưa ra một quyết định lý trí rằng sẽ không đón nhận cuộc sống độc thân? Cô ta hoàn toàn chẳng hề hiểu cái quái gì cả. Thật lạc hậu. Dễ dao động! Ngốc nghếch! Nóng cạn!”

Ngày qua ngày, tôi nghĩ về cuộc nói chuyện của chúng tôi nhiều hơn và cảm giác của tôi về cô ấy cũng bắt đầu dịu đi. Tôi hiểu rằng lý do cô ấy không thích cuộc sống độc thân là vì cô ấy không muốn mất đi niềm khao khát được chung sống với một người đàn ông. Cô sợ nếu tự cho phép mình hưởng thụ cuộc sống độc thân, cô có thể hoàn toàn quên mất niềm mong ước sẽ có một đám cưới và một gia đình. Cô sợ mình sẽ trở nên quá độc lập, sẽ trở nên ghét đàn ông, sẽ thức dậy vào buổi sáng sớm của ngày sinh nhật lần thứ bốn mươi, năm mươi, thậm chí là bảy mươi và thấy rằng mình đã dành quá nhiều thời gian cho cuộc sống độc thân. Cô sợ rằng việc cô thích thú với cuộc sống độc thân ngày hôm nay rồi cuối cùng sẽ bắt cô phải hứng chịu cuộc sống cô đơn.

Và khi nghĩ về điều này nhiều hơn nữa, tôi thấy mình cũng giống như cô bạn kia, cũng đầy mâu thuẫn. Tôi thường quá chú tâm đến việc tạo dựng một cuộc sống độc thân lý tưởng đến nỗi từ bỏ hoàn toàn niềm khát khao khác vốn sẵn có trong mình: khao khát được tan chảy với một người đàn ông. Tôi sợ nếu thỏa mãn điều này, tôi sẽ trở nên quá phụ thuộc vào đàn ông và đánh mất chính mình. Tôi sợ sẽ không có những ý kiến hay đam mê nào của riêng mình và sẽ biến thành một người khác, giống như kiểu một bà vợ hết lòng vì gia đình.

Bất kỳ ai khi nhìn tôi cũng hiển nhiên thấy là tôi sẽ không bao giờ trở nên quá phụ thuộc, và đương nhiên cô bạn kia của tôi cũng sẽ không bao giờ như vậy. Nỗi sợ của chúng tôi thật buồn cười, như mọi nỗi sợ thường thế. **Nỗi sợ hãi rất hiếm khi trở thành hiện thực, và nó khiến bạn uể oải và dờ dẫm như con nai bị đèn pha rọi vào.**

Xét cho cùng, những người phụ nữ muốn lấy chồng và những người phụ nữ khao khát thỏa mãn cuộc sống độc thân không hề đối nghịch nhau. Xét cho cùng, chúng ta cũng không quá khác biệt. Chúng ta đều có cái gì đó để học hỏi lẫn nhau. Không phải sự phụ thuộc hoàn toàn hay độc lập hoàn toàn tạo nên một cuộc sống lý tưởng mà cần phải có cả hai. Một phụ nữ thực sự trưởng thành sẽ không bỏ qua bất kỳ ham muốn nào của bản thân ngay cả khi chúng đối chọi lẫn nhau. Một phụ nữ thực sự trưởng thành sẽ đánh giá bản thân một cách trung thực và cởi mở với tất cả những gì cô nhìn thấy. **Một phụ nữ thực sự trưởng thành sẽ không bao giờ sợ hãi.**

Bí quyết để bạn yêu cuộc sống độc thân là không phủ nhận khao khát được gắn bó. Là hài lòng với những điều tẻ nhạt. Cần nhớ rằng cuộc sống chứa nhiều mâu thuẫn. Chúng ta muốn khẳng định bản thân, thỏa mãn với việc sống độc lập, và chúng ta muốn chìm đắm trong sự lãng mạn. Chúng ta muốn trải nghiệm sự phấn khích và mọi điều có thể của cuộc sống độc thân và chúng ta cũng muốn thói quen cũng như sự ổn định của cuộc sống gia đình. Cuộc sống không bao giờ chỉ là một trong hai thứ đó, mà luôn là cả hai. Mọi thứ lẫn lộn với nhau và xảy ra cùng lúc, đó là sự thật.

Vậy làm thế nào để một phụ nữ hứng thú với cuộc sống độc thân? Câu trả lời là hãy tận hưởng cuộc sống độc thân.

Và tại sao một phụ nữ lại mong muốn tận hưởng cuộc sống độc thân? Vì cuộc sống độc thân là một thế lực đầy bí ẩn.

Tôi đang im lặng. Đã đến lúc cần im lặng. Ủng hộ sự im lặng. **Trở nên hư không! Chọn sự tẻ nhạt! Nhấn nút tắt!** Tắt ti vi. Tắt điện thoại. Tắt máy tính. Đi bộ không dùng tai nghe. Lái xe không mở radio. Uống cả phê không đọc báo. **Đã đến lúc ngồi xuống và tập trung nhìn vào khoảng không.** Đã đến lúc phải nói với chính mình, “Tôi ơi, có khỏe không?”

Nghe có vẻ như đó là một bài tập ngớ ngẩn về lòng tự tôn mà một giáo viên hướng dẫn khóa học

nhập môn về Khoa học Tâm linh dạy các học trò của mình. Tôi ơi, có khỏe không? Tôi ơi, tớ yêu bạn. Trong chừng mực nào đó, tôi đoán điều này thật ngớ ngẩn. Thật ngớ ngẩn khi chúng ta bị cuốn vào thế giới bên ngoài đến nỗi hoàn toàn quên mất thế giới bên trong. Thật ngớ ngẩn khi mọi người nói chuyện bằng điện thoại di động trong nhà hàng, nhà sách và phòng tranh. Thật ngớ ngẩn khi có hẳn những ngành công nghiệp chuyên ghi lại cận cảnh cuộc sống trần tục thường ngày của những người nổi tiếng. Thật ngớ ngẩn khi bạn tôi kể về những nhân vật trong truyền hình mà cô yêu thích như thể họ là những con người thực, là những người bạn thực của cô ấy. Thật ngớ ngẩn khi tôi không thể nào cưỡng lại cái ham muốn bước vào cửa hàng quần áo tuần trước và tiêu sạch món tiền mà chính tôi cũng không có cho những thứ tôi không cần, thậm chí là không muốn.

Thật ngớ ngẩn khi chúng ta quá thờ ơ với bản thân, để đến khi trưởng thành chúng ta lại quay về thời điểm ban đầu để sửa chữa.

$1+1=2$. Mèo đánh vẫn là M-è-o. Để hiểu, để hài lòng với bản thân, để vui vẻ với chính mình, bạn phải dành cho mình những khoảng thời gian riêng, bạn phải hỏi bạn đang làm như thế nào và bạn muốn gì trong cuộc sống. Bạn cần có đủ sự tĩnh lặng để nghe thấy câu trả lời.

Một cặp vợ chồng tôi biết nói rằng họ cảm thấy vô cùng thỏa mãn trong tình yêu. Tuy nhiên, họ cũng nói cả hai phải làm việc rất nhiều và không đủ thời gian dành cho nhau. Để thay đổi, họ quyết định đi ra biển vào dịp cuối tuần, nơi họ có thể trút bỏ mọi điều bận tâm để ở bên nhau. Họ nhanh chóng nhận ra nhịp sống của thị trấn bên bờ biển này chậm chạp hơn nhiều so với nhịp sống mà họ đã quen, và chỉ vài giờ sau họ cảm thấy bồn chồn, buồn chán. “Chẳng có gì để làm cả”, ông chồng phàn nàn với tôi về ngày cuối tuần của họ. “Đúng thế”, người vợ tiếp lời, “Ý tôi là, chúng tôi đi dạo trên bãi biển, ăn trai hàu và cứ tiếp diễn như vậy, *Giờ thì sao?*”. Họ đã tới Las Vegas cho kỳ nghỉ tiếp theo của mình, nơi hai người tận hưởng những khoảnh khắc tuyệt vời đúng như những gì người vợ chia sẻ, rằng họ “bị lôi cuốn và luôn cảm thấy cực kỳ phấn khích”.

Thử tưởng tượng xem, có thể nào những người yêu nhau lại không muốn được tương tư về nhau? Có thể nào một bản nhạc nền du dương không đủ cho một cuộc hẹn hò lãng mạn? Có người phụ nữ đang yêu nào lại cảm thấy những phút giây tĩnh lặng bên người tình chỉ để nhìn sâu vào mắt anh ấy trong hai ngày nghỉ quá tẻ nhạt đến mức nhàm chán và vô nghĩa?

Học cách thoải mái với cuộc sống độc thân và mọi sự tĩnh lặng đi cùng với nó không chỉ cho phép bạn hiểu bản thân mình, mà còn **cho phép bạn mở lòng với những điều xung quanh**. Xây dựng một mối quan hệ bình yên giúp bạn trở thành một người biết lắng nghe hơn, một người tình tốt hơn, một người bạn tốt hơn, một người con tốt hơn, một người mẹ tốt hơn và là một phụ nữ tốt hơn.

Tại sao chúng ta lại phải ngại cái việc tắt điện thoại? Tại sao chúng ta cứ nhất định phải xem tivi? Tại sao chúng ta có thể lấy được bằng cấp cao hơn, có thể kinh doanh, có thể sinh con đẻ cái, nhưng

chỉ trong nháy mắt thôi, chúng ta lại hoảng sợ vì cái ý nghĩ sẽ phải ở một mình vào tối thứ Bảy? Chúng ta thật mạnh mẽ những cũng thật yếu đuối. Thật dũng cảm mà cũng hay lo sợ.

Vì vậy chúng ta phải dịu dàng. Phụ nữ chúng ta thật mong manh và cũng thật ngọt ngào. Phải, Bạn thân mến, bạn cũng vậy. Hãy dịu dàng với bản thân bởi vì bạn mong manh và ngọt ngào lắm đấy.



Sống độc thân

Không dễ,

Sống cô đơn

Chẳng hề đơn giản

Sống cô đơn

Thật đáng xấu hổ

Sống cô đơn,

Khiến bạn khuyu gôi

Tôi biết một phụ nữ hẹn hò hết chàng trai này đến chàng trai khác từ khi cô mười bốn tuổi. Bây giờ cô ấy mới ngoài ba mươi và thực lòng mà nói, cô chưa lần nào sống một mình quá hai tuần. Khi một mối tình kết thúc, cô ấy ngay lập tức tìm được một anh chàng khác. Đôi lúc cô ấy tìm được một chàng trai khác ngay trước khi chính thức chấm dứt với anh chàng hiện tại. Sự hưng phấn của mối quan hệ mới là điểm tựa để cô xoa dịu nỗi đau của mối tình tan vỡ. Nhưng bởi vì cô chưa bao giờ thực sự tiếc nuối vì đã để tuột mất những chàng trai trước đó, vậy nên cô không thể nào cảm thấy quá vui mừng khi những chàng trai mới xuất hiện. **Để thực sự hạnh phúc với tình yêu mới, một phụ nữ cần phải thấm thía nỗi mất mát trong tình yêu.**

Tại Seattle, nơi tôi sống, bầu trời thường xuyên xám xịt và hay mưa. Chúng tôi phải chịu đựng những đám mây ảm đạm hơn nửa năm trời và kéo dài hàng tuần, hàng tuần liên không dứt mà chẳng có lấy một tia nắng. Nhưng tôi muốn nói với bạn rằng, điều đó thật giá trị, bởi mùa hè nơi đây tuyệt diệu nhất trên thế gian này. Những ngọn đồi và cây cối luôn xanh tươi trong những tháng mùa mưa, và mặt trời, ôi mặt trời! Tôi không thể nói cho bạn biết kỳ diệu đến nhường nào khi được cảm nhận sự ấm áp của mặt trời sau một thời gian không được nhìn thấy nó. Những người dân gốc Seattle sẽ không bao giờ đánh đổi bầu trời xám, vì họ biết rằng nếu chiếu sáng quanh năm, mặt trời sẽ mất đi nhiều sự huy hoàng rực rỡ. Nó chúng tương tự như tình yêu. Những người lãng mạn thực sự sẽ không bao giờ bàng quang trước nỗi đau của trái tim, vì nỗi đau đó sẽ giúp bạn cảm thấy niềm vui đối với tình yêu một cách lớn

lao hơn.

Lo lắng và sợ hãi là những điều tất yếu của cuộc sống mà công nghệ tiên tiến nhất cũng chẳng thể loại trừ. Một căn phòng chứa đầy hàng hóa hàng hiệu, một cuốn sổ ghi lại những buổi hẹn ăn tối, hoặc thậm chí một người chồng. Chắc chắn chúng ta có thể sử dụng những điều này như một loại thuốc để quên đi nỗi lo lắng và sợ hãi, nhưng thành thực mà nói, tôi không chắc sự thờ ơ cố ý này có phải là một sự chọn lựa tốt không nữa. Đâu đó trên con đường trưởng thành, chúng ta bắt đầu có thói quen gán sự tồi tệ cho bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào. Nhưng một cảm xúc không thể nào hoàn toàn xấu, vì mỗi cảm xúc đều đóng một vai trò quan trọng đối với sự phát triển của chúng ta. Đôi khi có thể là những cảm xúc cực kỳ khó chịu, nỗi buồn vô hạn vì mất mát, sự căm giận khi tình yêu bị phản bội, cảm giác sợ hãi phải sống cô độc một mình suốt đời hay nỗi lo lắng mơ hồ xâm chiếm chúng ta chẳng vì lý do nào cả - tất cả đều tự nhiên và lành mạnh. Hãy cho phép mình trải qua những cảm xúc như vậy. Hãy chào đón chúng. Đừng sợ hãi gì vì chúng sẽ không tồn tại mãi mãi. Một khi thôi để tâm đến những cảm xúc này, chúng sẽ hơi quấy rầy và rời bỏ bạn.

Tôi không biết tại sao lại thế, tôi chỉ biết rằng: Càng trải qua đau khổ bao nhiêu, bạn sẽ càng cứng rắn bấy nhiêu. Nếu bạn tiếp tục lựa chọn cách trốn tránh nỗi đau thì bạn cũng sẽ bắt đầu trốn tránh niềm vui, và cuối cùng, sự trốn tránh sẽ tồn tại tự nhiên trong bạn. Đó là một cách sống vô cảm.

Cách căn hộ của tôi chỉ vài tòa nhà có một con đường trải sỏi bao quanh một cái hồ nhân tạo. Con đường dài ba dặm, là nơi dành cho những người chạy bộ, và lần đầu tiên khi tôi tới thành phố này, tôi đang mong muốn nhập vào dòng người bên hồ để tập thể dục buổi tối sau giờ làm việc. Vấn đề là tôi không thích chạy. Tôi thấy không thoải mái và kiệt sức. Vài lần chạy đầu, tôi phải thở hổn hển, trí não mất tập trung, tôi chán, tôi mệt và luôn phải lết bộ giữ chừng trước khi chạy hết một vòng. Tôi vẫn tiếp tục chạy không phải vì cái việc thích chạy mà vì cái ý nghĩ sẽ trở thành người chuyên chạy bộ. Đã bốn năm trôi qua kể từ ngày đầu tiên tôi chạy quanh hồ. Bây giờ tôi không chỉ chạy dễ dàng trên con đường trải sỏi đó, mà còn thấy niềm vui khi chạy bộ. Tôi thích chạy. Đó là sự giải phóng cơ thể. Là hoạt động của tôi. Tôi không thể tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ ra sao khi thiếu nó.

Có thể ý nghĩ trở thành một người phụ nữ biết nhận thức, tự tin, cởi mở và bản lĩnh sẽ làm bạn thích thú, nhưng thật không may, chỉ thích thôi sẽ không đủ để bạn trở thành một người như thế. đam mê chính là động lực tốt nhất, chắc chắn như vậy, nhưng bạn vẫn cần phải làm việc, và việc mà bạn cần làm để bản thân cảm thấy dễ chịu cũng giống như việc bạn bước chân trần trên than hồng vậy. Bạn hầu như sẽ không thích giai đoạn đó, nhưng sau khi vượt qua mọi sự lo lắng, sợ hãi, buồn phiền của cuộc sống độc thân, có thể bạn sẽ thấy rằng bạn thực sự có hứng thú đi ăn tối một mình hoặc một buổi tối thứ Bảy bình yên ở nhà lại là nơi trú ẩn tuyệt vời giúp bạn trốn tránh cái thế giới ồn ào xô bồ cũng

như các mối quan hệ xã giao bên ngoài.

Bốn

Súp lạnh Tây Ban Nha, Kem Tươi và Sự biết ơn



Chăm sóc cơ thể bạn bằng cách ăn uống bổ dưỡng và tập thể dục, kiểm soát tài chính bằng cách thanh toán các khoản nợ, sống trong điều kiện cho phép và tiết kiệm một chút tiền mỗi tháng, dùng những từ ngữ tốt đẹp khi mô tả tính cách bản thân, rộng lòng tha thứ cho tất cả lỗi lầm bạn mắc phải – đó là những hành động đáng trân trọng cho việc tự yêu thương.

Chúng ta có thể làm gì hơn trong cuộc đời ngoài việc yêu quý chính chúng ta? Chúng ta có thể có công việc thú vị, chúng ta có thể mặc những trang phục theo ý muốn, chúng ta có thể đi làm móng tay, móng chân, chúng ta có thể đi dự tiệc và uống rượu martini mỗi tối thứ Sáu. Chúng ta có thể bàn về nghệ thuật và chính trị. Chúng ta có thể đọc những tác phẩm văn học kinh điển. Chúng ta có thể đọc những tác phẩm văn học kinh điển. Chúng ta có thể đi du lịch vòng quanh thế giới. Tuy nhiên, tất cả những thứ đó, sẽ không là gì nếu chúng ta không yêu quý bản thân mình. Yêu chính mình là điều duy nhất có nghĩa.

Nếu thiếu tự tin, bạn thực sự không thể làm được gì hết. Nếu không yêu bản thân mình, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy niềm vui trong bất cứ việc gì. Bạn sẽ luôn cảm thấy thiếu thỏa mãn.

Tôi đang làm việc bán thời gian tại một câu lạc bộ thể thao. Bên kia đường là một quán ăn mà tôi thường tới mua sandwich và bánh quy. Một buổi chiều, khi đang nghỉ trưa, cậu nhóc làm việc bên trong quầy (cậu ta khoảng mười bảy, mười tám tuổi), hỏi tôi, “Chị không làm việc ở phòng tập đó à?”. Tôi gật đầu. Tôi thường không có hứng nói chuyện về công việc này. “Chị là huấn luyện viên cá nhân à?”, cậu ta lại hỏi. “Không”, tôi lắc đầu. “Thế chị làm gì ở đây?”, cậu nhóc tiếp tục. “Chị làm lễ tân thôi”, tôi đáp lời. Cậu nói, **“Ồn đấy, nhưng chị đừng nói như thế. Cách chị nói khiến công việc đó chẳng có tí giá trị nào”**. Cậu ấy đã đúng...thật quá tinh tế. Giọng nói, cách dùng từ cũng như điệu bộ cơ thể đã tố cáo sự ngượng ngùng và miễn cưỡng của tôi. Cậu ấy đã thức tỉnh và giúp tôi nhận ra điều đó.

Đôi khi trong cuộc sống tôi mắc phải một thói quen xấu là xem nhẹ sự tồn tại của bản thân. Khi ai đó hỏi tôi về nơi làm việc, tôi trả lời, “Ở phòng tập thôi”. Khi tôi chạy bộ một người bạn hỏi tôi đã chạy bao xa, tôi trả lời, “Chỉ có ba dặm”. Khi mọi người tò mò về việc viết lách của tôi và muốn biết tôi đang viết gì, tôi bảo họ, “Chẳng có gì thú vị cả. Chỉ là một cuốn sách nhỏ thôi”. *Chỉ, chỉ có, không nhiều, nhàm chán, vừa đủ* - tôi sẽ thôi sử dụng những từ này khi nói về cuộc sống của mình.

Maria, bạn tôi là một diễn viên. Nếu được, cô ấy có thể dành tất cả thời gian của mình trên sân khấu, nhưng tất nhiên còn có những hóa đơn phải thanh toán, vì vậy, cô ấy cũng phải kiếm sống như bao người. Maria mong muốn sẽ có ngày cô không phải phục vụ bàn nữa mà sẽ dành trọn cuộc đời cho các vở kịch trên sân khấu Broadway. Tôi cũng thế. Tôi muốn nghỉ việc ở phòng tập. Tôi chỉ muốn kiếm sống bằng nghề viết. Lần cuối tôi và Maria nói chuyện qua điện thoại, chúng tôi phàn nàn về hoàn cảnh của mình. “Tớ ghét nhà hàng đó”, Maria nói. “Tớ thì ghét phòng tập”, tôi bày tỏ. Maria kể cho tôi chuyện một nữ diễn viên tài năng rất bình thường nhưng lại giành được một vai chính đáng mơ ước chỉ vì đạo diễn là anh của bạn trai cô ta. Còn tôi thì kể cho Maria chuyện một người quen của tôi chuẩn bị quay trở lại trường học để trở thành một nhà thiết kế thời trang, vì cô ta chẳng cần phải làm việc hay thanh toán các khoản vay. Đơn giản, cô ta có tài khoản ủy thác và bố cô ta trả tiền học phí cho cô ta.

Tôi và Maria không ngừng ghen tị với những người phụ nữ thành công hơn chúng tôi. Trong cuộc nói chuyện gần đây nhất, Maria nói với tôi cô ấy thực sự muốn phá đám buổi thử giọng của cô bạn cùng phong khi cả hai người cùng tranh nhau một vai diễn; còn chính tôi cũng thừa nhận tôi không thể đọc bất cứ thứ gì – một cuốn sách, một bài báo, một blog – mà không so sánh mình với tác giả để rồi lấy đó làm ghen tị. Dường như nhìn đâu tôi và Maria cũng thấy có người thông minh hơn, tài giỏi hơn, chăm chỉ hơn, có nhiều mối quan hệ hơn, **những người mà sự may mắn của họ hoàn toàn là do ngẫu nhiên, bất ngờ hơn cả những gì chúng tôi có thể tưởng tượng về chính bản thân mình.** Thật bất công. Thật đáng ghét. Khi nào chúng tôi mới may mắn đến thế? Có lẽ không bao giờ. Chúng tôi chán nản. Chúng tôi thất vọng. Như thể chúng tôi đang ở dưới đáy xã hội vậy. Chúng tôi có lẽ sẽ từ bỏ mọi thứ. Có lẽ sẽ chết mất.

Đôi khi tôi có cảm giác mình làm việc nhiều cũng chẳng để làm gì. Chẳng thể khá khẩm hơn. Maria cũng cảm thấy vậy. Mà nếu có làm thật đi chẳng nữa, cũng chẳng mang lại điều gì tử tế, chắc gì cái sự thành công ấy sẽ thỏa mãn được chúng tôi. Hãy xem chúng tôi bây giờ. Cả Maria và tôi đều kiếm được một ít từ những công việc cả hai đưa yêu thích, nhưng chúng tôi vẫn phàn nàn và muốn nhiều hơn. Chúng tôi quá lo lắng về những thứ sắp tới mà từ chối việc thỏa mãn với hiện tại hay tự hào về những thành quả của bản thân. Tôi không chắc điều gì khiến tôi và Maria tin rằng rồi chúng tôi sẽ được thỏa mãn. Nếu không thể thoải mái được ở “đây”, chính cái nơi chúng tôi đang tồn tại này thù cái gì có thể khiến chúng tôi nghĩ rằng mình sẽ được thoải mái ở “đó”, một nơi nào đó mơ hồ? Đâu phải lúc nào chúng tôi cũng tìm được nhiều việc để làm hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, hay đạt được nhiều thành

công hơn, phải vậy không?

Phải chăng “tận hưởng” nghĩa là hài lòng với từng khoảng khắc đi qua trong đời? Phải chăng bí quyết để thỏa mãn là học cách sống hết mình cho hiện tại thay vì suy nghĩ quá nhiều đến tương lai? Phải chăng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy ở chính giây phút này, và cái nơi mơ hồ “đó” mà chúng ta luôn cố gắng kiếm tìm lại thực sự là ở đây, trước mắt chúng ta, ngay trong tầm tay?

Khi một phụ nữ mơ ước, dường như nhìn đâu cô cũng thấy cả tá phụ nữ khác có đúng thứ mà cô khao khát. Và thứ mà nhiều phụ nữ độc thân khao khát chính là đàn ông. Nếu bạn cũng mong muốn điều đó, nếu bạn tin vào những cặp tình nhân xung quanh mình, nếu bạn cảm thấy có rất nhiều người phụ nữ đang mê đắm trong những cuộc tình gắn bó và hạnh phúc, thì tôi phải nói với bạn rằng những cảm nhận của bạn là hoàn toàn chính xác. Rất nhiều người phụ nữ đang gắn bó và hạnh phúc với tình yêu của mình. Thực tế, ngay trong chính phút giây này, chắc hẳn một người phụ nữ xinh đẹp nào đó cũng đang được chở che trong vòng tay dịu dàng của người chồng hết mực yêu thương và tận tụy. Cô ấy sở hữu thứ mà chính bạn cũng mong muốn. Vì vậy, tôi phải đặt câu hỏi này, không chỉ với các bạn, những Độc giả thân mến, Người bạn đáng yêu, mà còn với chính bản thân tôi nữa: Rồi bạn sẽ làm gì bởi mong muốn ấy? Làm thế nào để bạn viết rằng có những phụ nữ, ở khắp nơi trên thế giới này, sở hữu những thứ mà bạn luôn không bao giờ ao ước? Chả nhẽ bạn sẽ sống cam lạng trong sự khốn khổ, chả nhẽ bạn lại đầu hàng để rồi cứ như thế giã biệt cuộc đời?

Điều gì sẽ xảy ra nếu Chúa, hoặc số phận, hay một bà thầy bói Digan nào đó, hoặc giả là bất kỳ ai đi nữa là người mà bạn tin tưởng tiết lộ những thông tin về tương lai của mình, xuất hiện trước mặt bạn ngay tại chính lúc này và nói rằng, bạn sẽ đơn độc trong suốt quãng đời còn lại của mình? Bạn sẽ làm gì khi biết rằng, từ giờ trở đi, cho đến khi bạn từ giã cõi trần, tình yêu, sự âu yếm, lãng mạn và hạnh phúc là điều bạn chỉ có thể chia sẻ với riêng mình? **Bạn phải thay đổi như thế nào đây?** Bạn sẽ làm gì để thay đổi viễn cảnh cuộc đời mình?

Tại sao tôi lại giả sử hoàn cảnh “nếu” như vậy với bạn? Vì đó là một bài kiểm tra có ích cho cuộc sống độc thân của bạn. Dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào đi nữa thì tôi vẫn tin rằng, một phụ nữ luôn ý thức vươn lên và mở rộng trái tim mình thì nhất định sẽ có ai đó khiến những cảm xúc trong con người cô trỗi dậy. Tình yêu thật phong phú. Và nếu đó là điều bạn mong muốn, là thứ mà bạn căm cuội gieo trồng, bạn sẽ gặt hái được nó. Tuy nhiên, cần cảnh báo trước với bạn là, tình yêu có thể không xuất hiện trong bóng dáng của Chàng Hoàng tử Quyển rũ hay một ngôi nhà bình yên, dĩ nhiên điều này cũng tốt, bởi vì, cho đến bây giờ, tất cả chúng ta đều hiểu rằng những câu chuyện thần tiên chỉ là tưởng tượng.

Tôi độc thân và tôi yêu cuộc sống độc thân của mình, **nhưng tôi cũng ham muốn tình yêu.** Như tôi đã nói trước đó, thực tế luôn song hành *hai điều*, cảm xúc và lý trí luôn diễn ra cùng nhau, cùng một

lúc. Là những sinh vật sống, chúng ta to lớn và phức tạp. Chúng ta chứa cả vũ trụ trong tâm hồn. Tôi vừa là một người độc thân tự tin nhưng cũng là một kẻ lãng mạn tự ti. Tôi vẫn yêu. Cả những lúc tim tôi tan vỡ vì tình. Và hy vọng, đến năm tám mươi tuổi, tôi vẫn mê mải yêu đương.

Chúng ta đã đòi hỏi khá nhiều. Chúng ta thích lãng mạn. Chúng ta thích vui chơi. Chúng ta khao khát được đeo nhẫn kim cương. Chúng ta thèm những ái ân ngây ngất. chúng ta ước ao một cái tủ quần áo thật lớn. Chúng ta mong chờ những kỳ nghỉ vui vẻ. Và khi những điều này không được thỏa mãn, chúng ta thấy bứt rứt và chúng ta phát điên lên. Bạn còn nhớ Veruca Salt trong cuốn tiểu thuyết viễn tưởng *Charlie và Nhà máy Sôcôla* không? Hãy xem cái mà cô nàng vòi vĩnh, “Con muốn thăng lùn Oompa-Loompa ngay bây giờ!”. Thành thực mà nói, trước kia bạn cũng đã cư xử như vậy. Bạn quăng quật cơn giận dữ: “Tôi muốn có quần áo mới. Tôi muốn có những người bạn tốt hơn. Tôi muốn tình yêu. **Tôi muốn có ngay bây giờ. Ngay bây giờ. Ngay lập tức. Không chậm trễ. Không trì hoãn**”.

Một ngày khác, tôi nghĩ tới một vài điều đã giúp tôi tươi tỉnh đôi chút, và có thể cũng sẽ giúp bạn vơi bớt muộn phiền. Chúng ta chẳng nợ bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Sự tồn tại của bạn tự nó đã là một món quà và vì lẽ đó mà chúng ta mãi mãi chẳng bao giờ trả nợ hết. **Cách duy nhất để đền đáp chính là lòng biết ơn. Cuộc sống không nợ ta điều gì, nhưng ta lại nợ cuộc sống tất cả mọi thứ.**

Khi nhìn một cốc nước, bạn thấy nửa đầy hay nửa vơi? Chỉ chính bạn mới là người quyết định. Bạn có thể là cô bé đáng yêu Pollyanna hay một mục phù thủy già độc ác. Bạn có thể lựa chọn cho mình một cuộc sống nhạt nhẽo và chán chường hoặc đủ đầy và thỏa mãn.

Tin tốt là quan điểm của chúng ta không phải được khắc trên đá, và đôi lúc, điều cần thiết duy nhất để biến một cuộc sống bình bình trở nên ấn tượng chính là việc thay đổi cách nhìn.

Có thể lúc này bạn đang rất ngạc nhiên. Có thể bạn nghĩ tôi nhìn vấn đề quá đơn giản. “Hãy yêu bản thân”, tôi tuyên bố. “Hãy thay đổi cách nhìn của bạn! Chắc chắn phải như vậy. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên tuyệt vời! Hoàn hảo. Rực rỡ!” Bạn không nghĩ vậy. Bạn đã nghe tất cả điều này trước đó. Bạn hiểu, nói những điều tôi đang đề nghị thì dễ hơn làm rất nhiều.

Bạn nhìn nhận thật đúng, bởi vậy, tôi muốn cho bạn thấy điều này, rất thực tế, một kỹ thuật hoàn hảo làm thay đổi quan điểm của bạn về cuộc sống: Đó là, hãy tự nấu bữa tối cho mình.

Những người bạn độc thân của tôi thường than thở chuyện bếp núc. “Chả có gì thú vị khi nấu ăn cho một mình mình”, họ căn nhắc. “Sẽ tốt hơn nhiều nếu ta có ai đó cùng thưởng thức những món ta nấu.” Tôi không phản đối. Tuy nhiên, tôi không thể coi đó là những lý do chính đáng để một người phụ nữ từ bỏ việc nấu ăn cho bản thân, bởi vì cũng giống như ý nghĩ rằng bạn sẽ làm việc tốt hơn nhiều nếu bạn kiếm được hơn 100.000 đô la một năm, nhưng thế thì chẳng khác nào bảo cô ấy nên từ chối nhận việc cho đến khi cô đạt được mức lương này?

Hãy thôi chờ đợi những điều hoàn hảo. **Chúng ta hãy sống cho hiện tại.** Hãy sống sôi nổi và mạnh mẽ. Chúng ta hãy chạy ra chợ, hòa vào dòng người đông đúc và chất đầy những đồ ăn yêu thích của chúng ta vào giỏ. Hãy lôi đồng dụng cụ nấu nướng ra. Đeo vào người cái tạp dề viền bèo. Bật nắp chai rượu. Nào băm, nào khuấy, nào áp chảo, nào luộc, nào nướng. Hãy thắp những cây nến lên bàn ăn và để âm nhạc ngập tràn căn phòng của chúng ta. Hãy kích động các giác quan của chúng ta. Hãy thư giãn và thưởng thức. Hãy làm cho thức ăn tươi nguyên, thơm ngon như chính sự rực rỡ, căng tràn, thông thái của những người phụ nữ độc thân như chúng ta.

Chỉ bởi vì không ăn tối với Hoàn tử thì đâu có nghĩa rằng bạn không cần ăn như một Nữ hoàng. Chỉ bởi vì giường bạn vắng bóng một người đàn ông, thì đâu có nghĩa bạn không thể mặc đồ lót bằng ren khi đi ngủ. Chỉ bởi vì bạn không quan hệ trong suốt nhiều tháng, thì cũng đâu có nghĩa bạn không được phép đọc truyện *Kama Sutra*. Những đêm nóng bỏng đâu chỉ dành chỉ những tình nhân.

Chúng ta là phụ nữ, chúng ta dịu dàng, chúng ta đáng yêu. Chúng ta xứng đáng biết điều đó và thể hiện cho mọi người thấy. Chúc cho chúng ta luôn nhìn thấy vẻ đẹp của mình, cho dù chúng ta có hay không có đàn ông.

Tôi biết một phụ nữ độc thân thích nấu ăn. Cô ấy chế biến được hầu hết mọi thứ mà chẳng cần phải học gì cả: từ món rau trộn hạnh nhân, thực phẩm chiên giòn, hồ đào ướp đường đến sốt pesto làm từ lá bạc hà và tỏi. Các món đặc sản của cô gồm có bánh trứng nướng trộn bơ, súp kem tươi, bê cuốn spinach bỏ lò, bánh tart và vỏ bánh mì quết bơ. Cô thường nấu ăn cho những buổi hẹn hò và những người đàn ông, sau khi bụng đã no và thỏa mãn nhờ thưởng thức các món ăn của cô, thường đề nghị một điều gì đó kiểu như: “Em sẽ lấy tôi chứ?”. (Chúng tôi con đường dẫn tới trái tim thực sự của một người đàn ông là đi qua dạ dày). Nhưng bạn tôi thì luôn đáp trả rằng, “Tại sao lại phải kết hôn trong khi anh có thể sống một mình chứ?”.

Và cũng có nghĩa là cô ấy sẽ sống như vậy. **Bạn tôi thích cuộc sống độc thân chứ không phải vì cô ấy không mở lòng.** Cuộc sống của cô ấy ngập tràn tình yêu với sự lãng mạn với những mối quan hệ thân tình và sự giao kết mật thiết. Chẳng phải vì cô ích kỷ hoặc hay thay lòng hoặc trốn tránh hay chán nản mà chỉ đơn giản cô thích sự im lặng hơn những thói quen hằng ngày. Cô thích tiết kiệm tiền theo cái cách mà cô muốn và tiêu xài nó khi cô vui vẻ. Cô thích tắm và tập yoga trước khi đi ngủ. Cô muốn một mình thức dậy vào buổi sáng, vì như thế cô có thể yên tĩnh pha cho mình một tách trà nhài và nhẹ bước ra thềm nhà vuốt ve con mèo nhà hàng xóm trong khi nó nằm cuộn tròn dưới chân cô.

Khi tôi nói: **“Tự nấu ăn đi”**, thì không có nghĩa là bạn mở nắp, nhét đồng thức ăn đông lạnh vào một cái hộp nhựa và tổng vào lò vi sóng. Ý tôi là bạn hãy giờ sách dạy nấu ăn và tìm công thức một món ăn mà kích thích đến từng gai lưỡi của mình. Bữa ăn của bạn không cần phải cầu kỳ, nhưng nhất định phải tươi ngon, chẳng hạn như: cá nướng, rau nướng, sa lát xanh trộn dầu ô liu và hạnh nhân nướng,

kem tươi.

Thức ăn tạo ra năng lượng và thực phẩm dinh dưỡng, mang lại sức khỏe dồi dào. Thức ăn là chất bổ. Bạn phải chú ý đến bất cứ thứ gì ăn vào trong cơ thể vì chúng tiếp nhiên liệu để bạn tồn tại. Phải thận trọng. Phải biết học cách lắng nghe cơ thể bạn, dạ dày bạn cũng như từng tế bào của bạn. **Thực phẩm dinh dưỡng là nền móng căn bản.** Thiếu nó, bạn không thể nuôi dưỡng những ước mơ của đời mình.

Nếu bạn có thể chiếm lĩnh khu bếp, có thể ngồi bần nhả tiếng và chậm rãi thưởng thức bữa ăn của mình, nếu bạn có thể thỏa mãn cơn đói của chính mình thì bạn có thể làm bất cứ điều gì. Thế giới này nằm trong tay bạn.

Nếu bạn dành thời gian tìm hiểu về thực phẩm dinh dưỡng, dành thời gian để chuẩn bị những bữa ăn ngon thì bạn chẳng cần phải sợ hãi điều gì cả. Bạn đã chứng minh được rằng bạn có thể chăm sóc bản thân ở mức tối thiểu, cơ bản nhất. Nếu tiếp tục phát huy, thì việc bạn tự chăm sóc bản thân sẽ không chỉ dừng lại ở những bữa ăn mà còn tác động đến mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn. Hãy tuôn trào nỗi cô đơn! Mặc kệ sự buồn phiền. Mặc kệ nỗi chán chường xâm chiếm. Những cảm giác này sẽ không phá hủy bạn. Không đâu! Bạn có thừa sự khéo léo để xoa dịu trái tim mình.

Cho đến tận lúc này, Claire vẫn chưa bao giờ lên kế hoạch làm một người phụ nữ độc thân. “Chán mớ là tôi cũng tầm U40 rồi”, cô than thở. “Tôi nghĩ lẽ ra ở cái tuổi này tôi đã lấy chồng và con cái cũng chẳng còn bé bỏng gì nữa.” Nhưng chẳng thể nào lý giải nổi vì sao Claire vẫn chưa có lấy một cơ hội để thỏa mãn mong ước của mình. Và nếu bạn hỏi cô ấy, cô ấy sẽ bộc bạch khá thẳng thắn rằng cô ấy đã từng cảm thấy rất cay đắng khi bước đi trên con đường cô độc. “Đặc biệt vào ngày lễ tình yêu”, Claire bức xúc, “thật lãng nhách”. Một ngày phiền phức, tồi tệ, nhạt nhẽo, ngớ ngẩn và sến toản tập!

Claire cảm thấy thực sự tồi tệ vào ngày lễ tình yêu. Ngán ngẫm. Chán nản. Mất mát. Cảm giác bị bỏ rơi. Xấu xí. Mệt mỏi. Cô đơn và thất vọng. Đó là một ngày kinh hoàng, một ngày khản kiệt nhắc nhở cô nhớ tới lời nguyện cầu mãi không nguôi về một người đàn ông và một mái ấm cho riêng mình. Claire tự hỏi Chúa và kết luận rằng nếu quả thực Đấng sáng tạo có tồn tại trên đời, thì ông ta hẳn là rất cay nghiệt, ác ý và hẹp hòi quá đáng khi để cô hứng chịu sự đơn độc hết năm này qua năm khác. Claire cho rằng Chúa thật không sáng suốt. “Vì chẳng ai lại để một thằng bé con bị bịt mắt, bay lượn với một cái cung tên quyết định những điều cực kỳ quan trọng là tình yêu và sự lãng mạn?” Thần Ái tình à? Lãng xẹt!

Nhưng vào cái ngày cô tròn bốn mươi tuổi, một ngày trước ngày lễ tình yêu, Claire đã trải qua giây phút bừng tỉnh vào chính cái lúc cô ít ngờ đến nhất: thả mình trên chiếc tràng kỷ trước màn hình vô tuyến. “Tôi ngồi xem vở kịch mà nhân vật chính là một người phụ nữ độc thân cáu kỉnh. Cô ta chỉ trích đến hai mươi phút về những kế hoạch cho ngày lễ tình nhân của bạn bè và những người đồng nghiệp

đang yêu của cô ta. Hình ảnh đó ngay lập tức đã tác động mạnh đến tôi: Tôi chính là người phụ nữ đó. Là cái vở kịch ngu ngốc tối thứ Sáu ấy, một ý tưởng nhằm chán.” Và đó chính là điều mà Claire căm ghét thậm chí hơn cả ngày lễ tình yêu.

Ngay lập tức Claire quỳ xuống. Cô cầu xin sự tha thứ. Cô đã sáng tỏ mọi việc. Không phải ngày lễ tình yêu mà chính cô mới thực sự có vấn đề. “Tôi nhận ra rằng chẳng việc gì phải tin tất cả những chuyện tào lao của bản thân. Tôi đã có những mối tình thật đẹp trong quá khứ và việc những người đàn ông không dẫn tôi tới trước bàn thờ xin dâu thì đâu có nghĩa tôi phải vật vã và rên rỉ vào ngày lễ tình yêu.” Claire tắt ti vi. Cô đi tới quầy hàng tạp hóa. Cô tự mua cho mình mười hai bông hồng đỏ và một tá hồng phớt cùng một hộp năm chiếc sôcôla hình trái tim xinh xắn. Ngày hôm sau, thứ Bảy, ngày 14 tháng 2, Claire đã mời bà góa phụ hàng xóm bảy mươi tuổi đến dùng bữa tối với xúp hải sản và cocktail mâm xôi martini. Claire thấp nền và bật những bản nhạc Pháp. Hai người phụ nữ ngồi bên nhau giữa những đóa hồng, cùng bàn luận về những nụ hôn đầu, những lúc đau khổ và cả những hy vọng của họ đối với một tương lai bất ổn và không thể đoán định.

Giờ đây, thay vì cảm giác bị bỏ rơi trong ngày lễ tình nhân, Claire đã không còn nghĩ ngợi gì nữa.

Claire không chỉ thay đổi thái độ đối với ngày lễ từng bị cô ghét cay ghét đắng mà còn đối với toàn bộ những năm tháng còn lại của đời mình. Cô hiểu rằng tình yêu và niềm say mê cuộc sống chính là những điều mà tự mỗi người phải gây dựng; chúng không phải là những món quà bất ngờ mà một quyền năng siêu nhiên nào đó ban tặng. Nghĩ như thế, lòng Claire trở nên dịu lại. Cô lại thấy mình mạnh mẽ. Cô biết nếu cô có thể tự mang đến cho mình một ngày lễ tình nhân ấm áp và bay bổng thì chẳng có gì mà cô không thể tự làm được.

Năm

Tình yêu, không giống như

Tiền bạc, xuất hiện thật bất ngờ

Tại sao chỉ những mối quan hệ mà chúng ta sẵn lòng đón nhận mới là những tình cảm dẫn tới hôn nhân? Tại sao chúng ta lại tin rằng tình yêu duy nhất đáng kiếm



tìm là một tình yêu lãng mạn sẽ tồn tại mãi mãi?

Bạn đã bao giờ đạp xe qua những con phố vắng vào buổi tối chưa? Nếu chưa, bạn phải làm điều đó. Không có lý do gì để từ chối cả.

Tôi đã làm như vậy tối qua với người bạn mới của mình, Nathan. Tôi gọi cho anh ấy lúc đầu giờ chiều và hỏi, “Anh có muốn xem phim tối nay không?”. Nathan trả lời có và đề nghị, “Chúng ta đi xe đạp chứ?”. Tôi đồng ý. Lúc ấy là gần 9 giờ tối, chúng tôi bắt đầu đạp xe tới nhà hát và ngay lập tức lòng tôi ngập tràn tình yêu: yêu không khí trong lành, yêu những con phố tĩnh lặng, yêu ánh sáng trắng dịu dàng của vầng trăng khuyết, yêu màn sương đêm bắt đầu lan tỏa, yêu những đôi chân đang quay guồng theo cặp pê-đan, và yêu cả túm tóc đuôi ngựa đung đưa sau gáy Nathan.

Nathan và tôi chỉ mới gặp nhau ba tuần nhưng những lần đi chơi đặc biệt như vậy khiến chúng tôi cảm thấy hiểu nhau hơn là biết rõ nhau. Đến giờ chúng tôi vẫn thuần túy là “hai người bạn”, không hôn hay cầm tay hẹn hò theo đúng nghĩa của từ này. Tôi không chắc liệu tôi có thực sự muốn làm điều đó với anh ấy hoặc liệu anh ấy có thực sự muốn làm như vậy với tôi hay không nữa. Tuy nhiên, tôi chắc rằng, tuần trước Nathan mua cho tôi một quả lựu chỉ đơn giản là vì hiện tại đang là mùa đông và đang là mùa lựu. Tôi đoán chắc hẳn anh đã nghĩ về tôi khi nhìn thấy nó. Hành động của anh khiến tôi cảm động. Tôi đã ăn quả lựu vào bữa sáng hôm sau và mỉm cười. Tôi cũng chắc chắn rằng tối qua, trong nhà hát, tôi đã thực sự muốn tựa đầu vào vai anh khi chúng tôi ngồi xem phim.

Với Nathan, tôi đang thử tận hưởng những phút giây chúng tôi bên nhau mà không để cho tâm trí đánh cắp những khoảnh khắc này hay bận tâm đến tương lai. Tôi đang cố gắng không nghĩ về nụ hôn khi tạm biệt và không đoán xem liệu anh có phải là cha của những đứa trẻ của tôi một ngày nào đó hay không. Tôi đang cố vui vẻ chấp nhận sự thật rằng tôi không thể trả lời rõ ràng câu hỏi, “Chuyện gì tiếp theo giữa cô và Nathan?”. Tôi đang cố tập trung vào những điều đang xảy ra, những gì đang hiện hữu như những hạt lựu hay đạp xe dưới màn sương buổi tối thứ Ba tháng 12 để xem một bộ phim. Ai quan tâm đến cái chuyện chẳng có từ nào miêu tả dễ dàng mối quan hệ của chúng tôi cơ chứ? Ai quan tâm đến cái việc chúng tôi có thực sự hướng tới mối quan hệ lãng mạn hay không? Chẳng lẽ không khí của những buổi tối lành lạnh mơn man trên má và mối giao kết êm đẹp giữa hai chúng tôi không đủ để chúc mừng?

Tại sao cứ phải quan trọng hóa việc xác nhận? Điều đó có nghĩa gì cơ chứ? Hãy nghĩ xem: Có những cặp vợ chồng, họ nói dối, họ phản bội và họ đối xử với nhau tàn nhẫn. Danh nghĩa “chồng” và “vợ” đâu có che giấu được sự thiếu trung thực và nỗi ám ảnh của chính họ. Thực tế, chuyện bạn xác

nhận ai đó chẳng hề quan trọng nếu so sánh với việc bạn đối xử với người đó như thế nào và ngược lại. *Chồng, vợ, hôn phu, tình nhân, bạn bè, người quen, kẻ lạ mặt, kẻ thù* là những từ quá thường, là âm thanh đơn thuần, sao có thể diễn tả nổi những mối quan hệ phức tạp của con người.

Một cái ôm thuần túy có thể chuyển tải được tình cảm, lòng cảm thông, niềm an ủi và sự phấn khích nhiều hơn bất kỳ một câu nói, một đoạn văn hay một cuốn tiểu thuyết nào. Hôm nay, chúng ta hãy dành năng lượng để yêu thương những người trong cuộc sống của chúng ta thay vì cố gắng áp đặt họ theo những khuôn mẫu nhất định. **Hôm nay, chúng ta hãy ăn mừng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng. Hãy tận hưởng.** **Chấm dứt mọi phân tích. Chấm dứt sự xác nhận.** Đừng quá bận tâm mở xé thế giới xung quanh chúng ta và đến một ngày nào đó, hãy để chúng ta đắm mình vào vẻ đẹp bí ẩn và diệu kỳ của cuộc sống.

Vậy làm thế nào để ta đắm mình vào vẻ đẹp bí ẩn và diệu kỳ của cuộc sống? Câu hỏi thật hay. Tôi rất vui khi bạn hỏi vậy. Bởi không phải ai cũng dễ dàng hiểu được ý nghĩa của việc **sống bình yên và vui vẻ từng phút giây**. Bản thân tôi cũng đang nỗ lực hàng ngày. Và để thành công, bạn phải sống bằng cảm xúc thay vì lý trí, tin tưởng thay vì lo lắng, vứt bỏ cái thế giới điên rồ đầy ham muốn và tham vọng để bước vào thiên đường bình yên của niềm hạnh phúc và lòng biết ơn.

Hôm nay, hãy yêu cầu tâm trí bạn nghỉ ngơi. Yêu cầu hẩn không vương vấn quá khứ hay lên kế hoạch cho tương lai. Yêu cầu hẩn ngừng phân tích và phân loại. Nói với hẩn rằng, “Anh bạn thân mến à, hãy thư giãn đi, không lo lắng, không sợ hãi, rồi mọi thứ sẽ ổn. Tôi muốn tạm nghỉ đôi chút. Tôi sẽ nhắc nhở anh khi nào thì phải trả hóa đơn, khi nào phải tham dự các cuộc họp và khi nào thì bắt đầu công việc nhưng ngày hôm nay, tôi chỉ muốn tận hưởng cuộc sống của riêng mình, trải nghiệm cuộc sống mà không phải nghe anh lầu bầu”.

Hãy mời một người đàn ông quý mến bạn đi xem phim. Tận hưởng từng giây phút của buổi gặp gỡ. Và đừng bận tâm buổi tối đó sẽ kết thúc như thế nào.

Nếu bạn muốn đan tay mình vào tay anh ấy, hãy làm như vậy. Nếu bạn ao ước tựa đầu vào vai anh ấy, hãy làm như vậy. Nếu bạn thích chạm cánh tay mình vào cánh tay anh ấy, hãy làm như vậy. Đừng bận tâm xem, “Anh ấy đang nghĩ gì? Làm thế có nên không? Tất cả điều này nghĩa là gì?”. Không cần phải quá nặng nề. Đó chỉ là một bộ phim. Sau cùng, đó cũng chỉ là tình yêu và sự lãng mạn.

Tình yêu không giống như tiền bạc. Không phải là thứ để bạn dành dụm, đầu tư và chỉ tiêu xài sau khi đã suy xét cẩn thận. Tình yêu *nảy nở tự nhiên*. Bạn có thừa tình yêu dành cho tất cả mọi người. Vì vậy, bạn không cần phải giữ khư khư và để dành nó cho một ngày mưa.

Một trong những món quà của thời kỳ độc thân là chúng ta nhận được vô số những tình cảm khác nhau. Vì thiếu sự nương tựa, che chở của người yêu, nên chúng ta buộc phải xây dựng một mạng lưới

các mối quan hệ khác để thỏa mãn nhu cầu tình cảm của bản thân. Bất kỳ phụ nữ nào cũng cần ai đó để tán tỉnh, ai đó để giải bày, ai đó làm cô cười, đón cô khi cô bị hỏng xe giữa đường, ôm cô khi cô khóc, xoa đầu và nhẹ nhàng trấn an cô rằng, **“Mọi việc rồi sẽ ổn thôi”**.

Có thể ý nghĩ phụ thuộc vào một nhóm người gây cho ta cảm giác là gánh nặng hơn là một món quà. Vì xét cho cùng, khi có người yêu, nghĩa là bạn có thể chia sẻ với anh ấy những lúc bạn nản lòng, lo lắng, phấn khích hay vui vẻ. Khi bạn có người yêu, anh ấy chính là người bạn hẹn ăn tối hoặc đi cùng tới nhà sĩ hoặc gần gũi hoặc hỏi vay tiền hay xin lời khuyên. Hiên nhiên và đơn giản như vậy. Nhưng nếu chưa có ai cảnh báo thì tôi buộc phải nhắc nhở bạn rằng: Không có điều gì là thỏa mãn được tất cả. Để làm hài lòng những nhu cầu khác nhau của mình, chắc chắn ban đầu bạn phải bỏ công gắng sức để gây dựng những mối quan hệ với nhiều người khác nhau. Và kết quả là, bạn sẽ trở nên “giàu có” hơn nhờ vào các mối quan hệ thân tình đó. Thậm chí, bạn còn có thể thấy rằng bạn chín chắn, thú vị và sâu sắc hơn những người phụ nữ chỉ luôn dựa vào người yêu để đòi hỏi tất cả mọi thứ hết năm này qua năm khác.

Thay vì uống Merlot hàng đêm, chúng ta, những phụ nữ độc thân có thể uống Merlot hôm nay và Zinfandel ngày mai. Chúng ta có thể uống một ly Pinot, Syrah, Sangiovese, Chardonnay, Riesling. Có thể nhắm nháp một ly rượu pooctô và rượu nho của Ý và champagne. Chúng ta thậm chí có thể dùng một ly tequila và sau đó là cocktail margarita hoặc có thể dành cả buổi chiều nhắm nháp cốc nước chanh trước hiên nhà và nhảy múa. **Hãy nghĩ xem chúng ta sẽ sung sướng và thoải mái như thế nào khi nếm mọi hương vị mà cuộc sống đã ban tặng.**

Tôi đã từng đọc một bài viết trên một tạp chí tâm lý nổi tiếng rằng ngày nay phụ nữ độc thân tạo dựng mối quan hệ khéo léo hơn những người đã có bạn trai. Tại sao? Bởi vì khi không có người yêu để chia sẻ cảm xúc; phụ nữ độc thân rất coi trọng tình bạn, chú ý xây dựng mối quan hệ gắn bó với nhiều người khác nhau. Trong khi đó, những đôi đang yêu có xu hướng đặt tình bạn ra sau, và chỉ dành sự thân tình với những người mà họ cho là quan trọng. Với họ, tình bạn chỉ là thứ yếu; còn với phụ nữ độc thân, tình bạn là thiết yếu.

Cô bạn tôi, Scarlett có một người bạn tên là Ian. Thứ Ba nào Scarlett cũng mua hai phần bánh ở cửa hàng bánh mà cô yêu thích và mang đến nhà Ian. Ian pha trà và hai người ngồi trong gian bếp, thưởng thức vị ngọt ngào của chiếc bánh và kể cho nhau nghe những việc đã xảy ra trong tuần. Sau đó, Ian bật nhạc rồi ngồi phía cuối tràng kỷ, trong khi Scarlett nằm đắp chăn ngon lành để Ian bóp chân và cả hai cùng thả hồn theo tiếng nhạc. Khoảng chừng bốn mươi phút sau, Ian tiễn Scarlett ra xe, họ ôm nhau thật chặt, nói lời cảm ơn, chúc nhau ngủ ngon và nói, **“Hẹn gặp lại thứ Ba tới”**.

Scarlett còn có một người bạn là Matthew. Họ gặp nhau tháng Bảy vừa rồi tại buổi sinh nhật lần thứ ba mươi hai của một người quen. Cả hai nhanh chóng thân thiết với nhau, họ đều dùng nước lọc đá

thay vì uống bia và thích ở trong khu vườn xinh xắn nở đầy hoa kế bên hơn là tham dự bữa tiệc ồn ào bên trong. Kết thúc buổi tối, Scarlett và Matthew tạm biệt nhau. Cả hai đều nghĩ buổi gặp gỡ đầu tiên này có thể sẽ là buổi gặp gỡ cuối cùng. Matthew sống ở Arizona và chỉ tới bang Washington của Scarlett khi có công chuyện. Nhưng khi quay trở lại Tucson, anh không thể thôi nghĩ về Scarlett. Anh tìm được địa chỉ email của cô và gửi cô một tấm thiệp bày tỏ rằng anh đã vui thế nào khi được trò chuyện với cô. Scarlett viết thư trả lời. Rồi Matthew lại viết tiếp. Giờ đây, sau gần một năm, dù họ không gặp mặt trực tiếp thêm một lần nào nữa, nhưng cả Scarlett và Matthew đều đã vun trồng một tình bạn đặc biệt như vậy bằng những lá thư viết tay gửi qua người bưu tá cứ ba đến năm lần mỗi tháng.

Những lúc muốn nổi loạn, Scarlett thường gọi cô bạn Jackie. Jackie lái một chiếc Harley-Davidson màu mận và là chủ của một quán rượu hippy nằm ở khu nghệ thuật của thị trấn. Cứ tối thứ Bảy, Jackie lại sắm vai một vũ công cuồng nhiệt, chân xỏ đôi guốc mười phân, mặc áo ngực đính kim sa lấp lánh, miệng nhai kẹo cao su và lắc một chiếc vòng đỏ. Những cuộc đi chơi của Scarlett và Jackie luôn chứa đựng sự bất ngờ, liêu lĩnh và đôi khi đến thót tim. Nhờ có Jackie, Scarlett dám thực hiện màn khóa môi trên đu quay với tay trống lấu cá của một ban nhạc vô danh, nhảy với Jackie trên bàn rượu, bị bắt vì tội bơi không mặc đồ, và thậm chí còn đánh bạc thắng 2.000 đô la trong một chuyến đi ngẫu hứng tới Vegas.

Scarlett dành rất nhiều thời gian ở bên Tina, bạn của cô. Họ cùng đi lang thang, ăn tối ở những nhà hàng sang trọng mới khai trương, và gọi cho nhau chỉ để buôn chuyện. Họ cùng uống cà phê, tư vấn cho nhau về quần áo, kiểu tóc, cách trang điểm màu mắt và tập thể dục. Họ mượn tiền của nhau khi một trong hai người gặp khó khăn về tài chính và động viên nhau giữ tinh thần lạc quan khi cuộc sống có quá nhiều âu lo và áp lực. Scarlett và Tina cùng sơn tường phòng khách của nhau, đưa đón nhau, tặng quà cho nhau, cùng nhau xem tivi, giới thiệu những cuốn sách hay cho nhau, kể chuyện cười và thậm chí cả cãi nhau. Với Scarlett, Tina giống như một cô em gái, và ngược lại, bên Tina, Scarlett thấy thoải mái, tự nhiên, chẳng cần phải giữ gìn lời ăn tiếng nói hay cân nhắc hành động của mình.

Scarlett luôn đến thăm ông nội bất cứ khi nào cô rảnh. Ông sống một mình trong một căn nhà gỗ trên núi cách thành phố chín mươi phút đi xe. Khi lái xe tới thăm ông, Scarlett mang theo một chiếc bánh pizza lạnh và món sa lát Jell-O. Hai ông cháu vừa ăn tối vừa chơi bài (cô đã học được trò chơi bài blackjack từ ông nội khi còn nhỏ) và nhâm nhi món rượu Scotch. Ông nội Scarlett khá kiệm lời, nhưng khi cô ra về, ông đưa cho cô tờ bạc 50 đô la và nói: “Lần sau lại tới nhé!”. Khi Scarlett nói, “**Con yêu ông**”, ông gật đầu đáp lại và phẩy tay chào tạm biệt.

Tôi đã từng hỏi Scarlett liệu cô ấy có muốn kết hôn không và cô ấy trả lời có, cô thực sự mong muốn có một người chồng. “Nhưng cần phải đúng thời điểm”, cô nói. “Thực sự phải đúng thời điểm.” Scarlett không tin một người đàn ông có thể đáp ứng mọi nhu cầu của cô ấy. Cô tin rằng **tinh thần**,

cảm xúc, trí tuệ chỉ thực sự phát triển trên cơ sở xây dựng mối giao kết thân mật với nhiều người khác nhau. “Tất cả bạn bè đều giúp tôi nhận ra những tính cách tiềm ẩn bên trong con người mình mà nếu không gặp họ, chắc chắn tôi sẽ không bao giờ biết được.”

Vì vậy, dù mong muốn có một tình yêu để chia sẻ ngọt bùi, đồng cam cộng khổ, cùng ăn chung, ngủ chung nhưng Scarlett vẫn không muốn đánh đổi mối quan hệ đó bằng các mối quan hệ thân thiết khác trong cuộc sống của cô. “Tôi không bao giờ muốn chỉ tập trung duy nhất vào một người”, Scarlett nói. “Tôi muốn trải đều thời gian của mình và **chia sẻ tình yêu với nhiều người khác nhau**. Tôi thích sự đa dạng.”

Tôi hiểu ý của Scarlett. Sau khi kết hôn, phần lớn thời gian rảnh rỗi của tôi là ở bên Evan, trong khi khoảng thời gian ít ỏi dành cho bạn bè bị chia nhỏ và cố định theo lịch. Nếu bạn hỏi tôi về mối quan hệ này lúc đó, tôi vẫn cho rằng tôi thật sự rất trân trọng những tình bạn tuyệt vời của tôi. Tuy nhiên, với những gì đã làm thì rõ ràng mối quan hệ duy nhất thực sự quan trọng với tôi chính là Evan. Tôi quan tâm mọi thứ của Evan. Tôi coi anh ấy là tình yêu duy nhất của mình, là người bạn để vui đùa, giải trí, mua sắm, tư vấn nghề nghiệp, là người thúc giục tôi tập luyện thể thao, là cố vấn của gia đình, người đánh thức đam mê, người lau khô những giọt nước mắt và nắm giữ những ước mơ của tôi. Tôi tin rằng, tôi cần đầu tư tất cả mọi thứ vào Evan bởi vì tôi đã được người ta nói từ khi còn rất trẻ rằng nơi duy nhất mà một người phụ nữ có thể tìm thấy mối giao kết trọn vẹn và sự gắn bó sâu sắc chính là mối quan hệ lãng mạn và duy nhất với một người đàn ông.

Giờ đây khi đã trải qua cuộc sống độc thân trong nhiều năm và tạo dựng những mối quan hệ thân tình không bị chết đói vì thiếu tình yêu hay cảm xúc, tôi đã hiểu tại sao tôi thường xuyên cảm thấy mình như một kẻ cô đơn, chán chường, tẻ nhạt và hời hợt với cuộc hôn nhân của mình. Hiển nhiên Evan trân trọng tôi, nhưng sẽ có những phần trong con người tôi anh không thể hiểu được. Đó là sự chết dần chết mòn chính phần con người quan trọng ấy kể từ khi tôi không dành nhiều thời gian vun đắp mối quan hệ với những người thực sự hiểu mình.

Trái với những giả định và quan niệm thông thường, việc bạn chỉ tập trung vào một người duy nhất để thỏa mãn các nhu cầu của bản thân không thể luôn bảo vệ bạn khỏi nỗi cô đơn và sự cô lập. Thực tế còn chứng minh điều ngược lại. **Sự dựa dẫm hoàn toàn vào một người đàn ông sẽ làm giảm cơ hội giao tiếp với người khác và làm tăng cảm giác cô độc, bơ vơ trong bạn.**

Phần nào đó cũng giống như việc bạn chọn món spinach vì đó là loại rau duy nhất cho tất cả các bữa ăn. Việc ăn hàng tấn spinach có thể không có hại cho bạn, nhưng tốt hơn hết bạn nên ăn nhiều loại rau, nạp thêm nhiều vitamin và chất dinh dưỡng cần thiết.

Gần đây, tôi có học điệu nhảy Lindy Hop. Đây là một điệu nhảy cần có bạn nhảy và kể từ khi độc thân, tôi đã tham dự một khóa học mà không yêu cầu điều đó. Nhờ điều kiện thông thoáng này, nhiều

lớp học đã được mở, nơi các cặp nhảy có thể gắn kết một cách ngẫu nhiên và do vậy chắc chắn sẽ kích thích sự sôi nổi phấn khích. Khi học nhảy, chúng tôi tạo thành hai vòng tròn đồng tâm, nam tạo thành một vòng tròn, nữ tạo thành một vòng tròn và dành toàn bộ thời gian để tập các động tác chân cũng như hoàn thiện các kỹ năng. Tiếp đó, chúng tôi xoay theo vòng để có thể luân phiên nhảy với từng người. Như vậy, một người nam lại có cơ hội nhảy với một người nữ và ngược lại. Tuy nhiên, không phải ai cũng xoay theo vòng. Cả buổi học, hầu hết các cặp đôi trong lớp chỉ nhảy với người yêu của mình. Còn chúng tôi, những người độc thân, lại buộc phải xoay theo vòng tròn, buộc phải nắm bàn tay ướt mồ hôi của người lạ và phải tỏ ra thoải mái với bạn nhảy mà cứ vài phút lại thay một lần.

Bạn có thể cho rằng, các cặp đôi ở trong lớp nhảy tốt hơn những người độc thân chúng tôi. Vì họ có mối quan hệ từ trước với bạn nhảy của mình, cũng như đã trải qua giây phút ngượng ngịu hay làm quen ban đầu mà những người phụ nữ độc thân như chúng tôi đôi lúc gặp phải khi lần đầu tiên nhảy với những gương mặt xa lạ. Bạn sẽ nghĩ rằng, điều đó giúp các cặp đôi thả lỏng cơ thể, chuyển động tự do và vì vậy, sớm nhảy tự tin hơn, sinh động hơn, hoàn hảo hơn chúng tôi. Tuy nhiên, điều này đã không xảy ra. Thực tế, những người độc thân học nhanh hơn, nhảy tự tin hơn, cá tính hơn, hoàn hảo hơn những cặp đôi lúc nào cũng dính chặt với nhau.

Thật khó để nói chính xác tại sao những người độc thân lại nhảy tốt hơn các cặp đôi. Có lẽ bởi vì những người độc thân luôn có thái độ tốt hơn, chăm chú lắng nghe hướng dẫn, tích cực di chuyển, tập luyện kiên nhẫn, làm việc chăm chỉ chứ không tỏ ra lóng ngóng trước mặt những người mới quen. Mặt khác, những cặp đôi có xu hướng hơi hợt khi tập luyện. Họ đứng cách xa nhau, cầm tay hờ hững và di chuyển một cách rời rạc. Những cặp đôi dễ dàng nản lòng. “Tôi đã chứng kiến một cặp đôi cầu nhau với nhau và bỏ đi khi họ giận dỗi”, người hướng dẫn tập Lindy Hop nói với tôi. “Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra với những ai luân phiên thay đổi bạn nhảy. Một phần đó là quy định cơ bản ở lớp học vì nếu bạn muốn giữ mối quan hệ của mình không bị sút mẻ và tiếp tục nhảy, thì **thỉnh thoảng, bạn phải thay đổi bạn nhảy.**”

Dĩ nhiên, cũng có vài cặp đôi không bao giờ gặp những vấn đề như vậy, nhưng họ là trường hợp ngoại lệ và vì thế, tôi không thể trách móc những cặp đôi khác về việc họ không nhảy tốt. Thực tế, tôi phần nào hiểu họ, bởi vì trước khi tôi và Evan cưới nhau, chúng tôi đã cùng học các điệu swing nhưng không hiệu quả chút nào. Và **sau ba tuần chúng tôi thôi học.**

Tôi nghĩ, một lý do khác khiến các cặp đôi trong lớp nhảy kém hơn những người độc thân là bởi vì khi một phụ nữ chỉ nhảy với bạn trai của mình, cô ấy quá dễ dãi trước những sai sót của người yêu và anh ta cũng như thế. Để nhảy cặp thành công, luôn cần có một người dẫn dắt mà các động tác phải dứt khoát trong từng bước di chuyển, chú ý lắng nghe cơ thể mình và phản ứng kịp thời với những gì đã nghe thấy. Cách tốt nhất đối với những người học nhảy là nhảy với nhiều người khác nhau để khám phá

bản thân và cảm nhận được mối liên kết đa dạng, sự linh hoạt trong từng động tác và sự khác biệt của nhiều cá tính. Những cặp đôi lúc nào cũng quấn lấy nhau sẽ không thể nhảy tốt vì họ chỉ hiểu rõ cơ thể và phương pháp của người yêu mình. Thực tế, họ không nhảy mà chỉ di chuyển và chiều lòng nhau một cách miễn cưỡng và không cần thiết.

Đó là những gì đã xảy ra giữa Evan và tôi. Khi đến đoạn swing, Evan dìu tôi rụt rè, lơ đãng còn tôi thì hồi hộp và luống cuống làm theo. Anh hồ hững nhắc cánh tay lên khi tôi xoay người và cứ đứng yên trong khi tôi xoay tiếp một vòng nữa. Người hướng dẫn nói với Evan, “Anh nên quyết đoán hơn”, rồi quay sang tôi nói, “còn chị, chị cần phải bình tĩnh hơn”. Và cứ hai lần một tuần trong ba tuần liên tiếp, Evan và tôi mất cả buổi chỉ để trách người này không dứt khoát, người kia quá vội vàng. Giờ thì, khi nhìn lại, tôi nhận ra nếu chúng tôi thay đổi bạn nhảy, thì thay vì đổ lỗi cho nhau, Evan và tôi có lẽ đã buộc phải khắc phục những điểm yếu của bản thân, bởi vì rõ ràng chúng tôi phải giữ phép lịch sự với người lạ. Có lẽ Evan nên mời một phụ nữ đang đứng im ra nhảy. Và có lẽ tôi nên nhảy với một người đàn ông dìu tôi với những bước nhảy dứt khoát, ép tôi thả lỏng người.

Tôi đã nhảy tốt hơn vì tôi là học viên đi có một mình, và tôi phải cảm ơn những người bạn nhảy của tôi rất nhiều vì đã dìu tôi lướt khắp căn phòng. Matt thật mạnh mẽ và đầy bất ngờ, James tinh tế và nhẹ nhàng, Darren vui tính và thích sáng tạo những bước nhảy mới, Adam thường sai nhịp, nhưng nụ cười và sự hài hước của anh khiến điều đó không còn quan trọng, còn Cole quá ân cần và đăm đuổi khi anh đặt tay lên lưng tôi và kéo tôi lại gần khiến tôi có cảm giác như mình là người phụ nữ duy nhất trên đời này quan trọng với anh ấy. Tôi phải dựa vào những phản tính cách khác nhau của mình tôi để nhảy với từng người, và tôi sẽ luôn như vậy. Tôi đã trưởng thành lên rất nhiều.

Nếu hôm nay tôi nhảy với Evan thì mọi thứ sẽ khác. Ít nhất về phía tôi. **Tôi sẽ kiên nhẫn đợi cho đến khi nào anh ấy cảm thấy đã sẵn sàng di chuyển.** Tôi sẽ chú tâm và nhảy cùng anh suốt bài hát. Khi kết thúc, tôi sẽ hôn Evan và nói, “Cảm ơn cưng” và sau đó sẽ khích lệ anh ấy nhảy với người khác. Tôi sẽ không bao giờ cố chấp cho rằng chúng tôi nhất định phải quấn lấy nhau. Và một lần nữa, tôi sẽ không bao giờ ép anh ấy nghe theo quan điểm của mình về việc nhảy *phải* như thế nào.

Nhảy không phải là việc bạn có thể làm với cái đầu của mình. **Đó là điều bạn phải cảm nhận bằng cơ thể.** Có thể trí óc sẽ có ích ở giai đoạn học nhảy ban đầu nhưng cuối cùng bạn chỉ có thể nhảy hoàn hảo khi ý nghĩ của bạn hoàn toàn bị loại bỏ. Một người phụ nữ học nhảy bằng cách tập trung hoàn toàn vào bài nhảy từng giây từng phút và để cho niềm hạnh phúc được xoay trên sàn tập, được di chuyển những bước mới lạ tràn ngập tới từng tế bào trong cơ thể.

Bạn chỉ nhảy đẹp nhất khi chấm dứt mọi lo lắng. “Trông tôi thế nào? Tôi có làm sai không? Bạn có nghĩ anh ta muốn nhảy với tôi không?”. Và với tình yêu cũng thế. **Tình yêu đẹp nhất là khi bạn ngừng phân tích, xác định và cố gắng giải mã nó.** Tình yêu đẹp nhất khi để nó được tự do và tột tể nhất khi

nó bị chiếm giữ và chỉ dành cho một vài người nhất định. Mẹ của bạn, chị gái bạn, người đàn ông bạn bắt đầu hẹn hò, ông chú của bạn, thợ pha cà phê, bà hàng xóm phiền phức kế bên, những bạn học thời cấp ba, bạn thân, một vài người quen sơ mà bạn thỉnh thoảng gặp, vị luật sư – người gọi cho bạn khi bạn chỉ vừa mới ngồi xuống dùng bữa tối, tất cả đều có thể là người bạn trao gửi yêu thương.

Sáu

Anh ấy yêu tôi. Tôi thì không.

Tôi yêu anh ấy. Anh ấy thì không.

Một trong những điều khó khăn nhất của cuộc sống độc thân là cách chúng ta xử lý những tình cảm đơn phương. Giống như việc chúng ta lẩn tránh sự sẵn đón của những người đàn ông mà chúng ta không thích hoặc ngược lại, khao khát sự quan tâm của những người đàn ông chẳng hề để ý đến chúng ta.

Tôi đã sững âm ỉ khi một anh chàng đứng trước tôi ở quầy cà phê quay lại và nói, “ cô có chiếc áo khoác đẹp quá”. Dù tôi luôn nhận được những lời khen kiểu như vậy, nhưng lời khen đặc biệt vào chính buổi chiều đặc biệt hôm đó là điều tôi cần hơn bao giờ hết. Tôi vừa chia tay người đàn ông đầu tiên mà tôi đã hẹn hò nghiêm túc kể từ khi ly dị. Tôi yêu quý anh ấy và sự chia tay làm tôi nặng trĩu. Lúc đó là mùa đông và chiếc áo khoác tôi mặc khi xếp hàng đợi một ly cappuccino cao có màu đỏ kim, rất ấm, và theo tôi, khá kiểu cách. Nhưng anh lại ghét cái áo đó và chẳng ngại ngần chê bai. Từ khi chia tay, tôi nghĩ rất nhiều về việc anh không thích gu thời trang hiện đại của tôi. Tuy đó không phải lý do công khai khiến chúng tôi tan vỡ, nhưng tôi không khỏi băn khoăn rằng nếu tôi ăn mặc truyền thống hơn thì mối quan hệ của chúng tôi có khác đi không.

Tôi cảm ơn anh chàng uống cà phê vì lời khen ngợi. “ Cảm ơn anh”, tôi nói “ tôi cứ e là mình mua thừa cơ đấy” . Anh ta lắc đầu, “không hề nhìn độc đáo lắm”. Tôi ngồi xuống , trong lòng thoáng thấy nhẹ nhàng hơn trước. Những lời khen hào phóng của anh ta giống như một món quà từ thiên đường, một sự nhắc nhở rằng **tôi đang sở hữu sắc đẹp cùng sự hấp dẫn** và những người đàn ông coi trọng phong cách riêng của tôi vẫn tồn tại trên thế giới này.

Thật không may niềm tin của tôi đã nhanh chóng tan biến. Chỉ vài phút sau khi ngồi vào bàn và đọc báo anh chàng kia bước tới và đưa tôi tấm danh thiếp. “Tôi rất mong thỉnh thoảng sẽ được gặp cô”,

anh ta nói. Tôi thất vọng. Mặc dù tôi thực sự cảm kích vì lời khen trước đó nhưng tôi không hứng thú hẹn hò với anh ta hay bất cứ ai khác chỉ vì như vậy. Tâm hồn tôi vẫn đang bị tổn thương và mong manh từ khi chia tay. Bên cạnh đó tôi không tin vào tình yêu kiểu lấp chỗ trống, thậm chí nếu có tin, tôi cũng không thể nói rằng anh ta, dù có tốt bụng và ngọt ngào, không phải là người phù hợp với tôi.

Khi tôi định mở miệng từ chối thì anh ta nhanh chóng ngắt lời. “Ngay lúc này tôi không nói chuyện với cô được. Tôi đang rất vội, gọi lại cho tôi nhé.” Rồi anh ta lao ra ngoài cửa, để mặc tôi bối rối và giận điên người. “Thật bất lịch sự”, tôi nghĩ. “Nếu một người đàn ông muốn hẹn hò với một phụ nữ, anh ta không nên làm cái kiểu ném cho cô ta một tấm danh thiếp như thế. Anh ta nên đề nghị sao cho hợp lý và đứng đợi nghe cô ta trả lời. **Thật nhất gan! Thật ngớ ngẩn!**”. Vậy là món quà từ thiên đường của tôi lại đi kèm với gánh nặng trần tục.

Tấm danh thiếp vẫn nằm trong ví tôi và trực giác của tôi mách bảo anh ta đang nôn nóng chờ đợi cuộc gọi của tôi. Tôi nhùng nhằng do dự không biết phải làm gì tiếp theo. Tôi phải làm gì đây? Một cuộc hẹn hò là không thể vì lâu rồi tôi đã học được một điều rằng những cuộc gặp gỡ chỉ vì lòng thương hại và trách nhiệm thì chỉ làm mọi việc rối lên mà hậu quả của nó khiến ít nhất một bên cảm thấy bị tổn thương ghê gớm. Nhưng phớt lờ lời đề nghị của anh ta thì có vẻ quá vô tình và tàn nhẫn. Mặc dù anh ta cư xử lóng ngóng nhưng cuộc chạm mặt vừa rồi cho tôi thấy anh ta không phải là một kẻ tồi tệ có mục đích xấu xa. Tôi cho rằng anh ta là một người nhạy cảm và nếu làm anh ta thất vọng thì thật quá lạnh lùng. Càng suy nghĩ về điều này, tôi càng thấy khó xử. Đến cuối cùng thì đúng là một mớ hỗn độn trong đầu. Tôi phát cáu lên vì anh ta đã dồn tôi vào một việc như thế này. Trái tim và tâm trí tôi chứa đầy cảm giác lo âu. Điều cuối cùng tôi cần nghĩ lại là những cảm xúc dành cho một kẻ hoàn toàn xa lạ.

Tình trạng đó còn tiếp diễn ba ngày liên tiếp cho tới khi một ý nghĩ bất chợt xuất hiện trong đầu tôi vào một buổi tối khi tôi ngồi trước máy tính, vừa làm việc để hoàn thành gấp thời hạn vừa nghĩ ngợi về anh chàng ở quán cà phê. Ban đầu nó chỉ như một làn sóng nhỏ vỗ nhẹ trong tim tôi, nhưng nó nhanh chóng trở thành một cơn sóng lớn nhấn chìm tất cả mọi cảm giác, nỗi lo lắng và suy nghĩ của tôi. Cơn sóng này không hát lên những âm thanh của biển, ngược lại vang vọng những lời khuyên thẳng thắn. “**Hãy trung thực. Hãy khiêm tốn. Hãy ân cần.** Và nhớ rằng: trước đây bạn đã từng ở trong tình huống như vậy.” Đó là tiếng nói từ trong tiềm thức, nó phá vỡ Cái Tôi trong tôi và cuối cùng dội mạnh vào tai tôi.

Mọi người đều có một mối liên hệ kì diệu nào đó. Mọi người đều có con đường để đến với sự thật. Mỗi chúng ta đều có trong mình một nơi chưa bị vấy bẩn mà ở đó nó trong sáng, tinh khiết, rộng mở và tốt đẹp. Khi chúng ta nghe thấy tiếng nói phát ra từ nơi đó, chúng ta cảm thấy thanh thản. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng. Chúng ta cảm thấy bình an. Khi hành động của chúng ta được thúc đẩy bởi sức mạnh từ nơi sâu kín kỳ diệu đó, chúng ta không thể thất bại. Chúng ta không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc phải cư xử sao cho đúng.

Vì vậy những lời nói vang lên trong tâm thức của tôi dĩ nhiên là chẳng thể sai được. Trước đây tôi *đã từng* như vậy. Chỉ lần đó thôi nhưng vai trò bị đảo ngược. Đó là tôi đưa số điện thoại của mình cho một người đàn ông tôi mới gặp ở quán cà phê. Anh ta là nhân viên pha cà phê và tôi cảm thấy một mối giao cảm thu hút khi tôi gọi đồ uống, mối giao cảm mà tôi chưa từng trải qua trong các cuộc gặp gỡ trước đây. Nhưng niềm hy vọng chỉ là một chiều vì khi tôi viết số điện thoại của mình lên tờ giấy ăn nhỏ và chuyển tới quầy, nụ cười vui vẻ của anh ta chợt biến mất. “À,ừ, tôi xin lỗi...ừm... Tôi đang hẹn hò với một người khác”, anh ta nói. Tôi biết là anh ta đang nói dối.

Khi ý thức nhắc nhở tôi về ký ức đã từng xảy ra nhiều năm trước, thì sự khó chịu của tôi trở thành sự thông cảm. Tôi nhớ tôi đã thích anh chàng pha cà phê đó nhanh như thế nào, và cũng biết anh ta hiểu nhầm nụ cười cảm ơn của tôi thành một lời mời mọc lãng mạn nhanh như thế nào.

Sáng hôm sau tôi lấy tấm danh thiếp của anh ta ra khỏi ví và bấm số. Trong thâm tâm tôi mong sao nghe được nghe thấy giọng anh ta ở hộp thư thoại, nhưng chính anh ta đã nhắc máy, tôi bắt buộc phải chứng minh lòng tốt và sự can đảm của mình. Tôi nói với anh ta những lời ngắn gọn nhất có thể, rằng tôi rất vui vì sự quan tâm của anh ta, nhưng tôi vẫn còn đang vướng vấp với chồng cũ, rằng trái tim tôi còn đang rất đau đớn và tôi chưa thể sẵn sàng khám phá một mối quan hệ mới nào với đàn ông. Tôi cũng cảm ơn anh ta một lần nữa vì lời khen của anh ta về chiếc áo của tôi. Tôi nói với anh ta về việc chồng cũ của tôi ghét nó như thế nào và lời khen đó đã giúp tôi thoát khỏi nơi tắm tối mà tôi đang ở ra sao kể từ khi chúng tôi chia tay. Cuối cùng tôi nói với anh ta rằng hy vọng việc tôi từ chối gặp anh ta sẽ không cản trở anh ta tìm đến những người phụ nữ khác trong tương lai. Anh ta yên lặng lắng nghe rồi đáp lời, **“Đây là lời từ chối trung thực nhất mà tôi từng nhận được. Cảm ơn cô.”** Sau đó chúng tôi chúc nhau may mắn và chào tạm biệt.

Dù sao tôi nghĩ mình đã làm đúng trong tình huống này. Anh ta cũng vậy. Anh ta đã tể nhị, cởi mở và kiên nhẫn lắng nghe mặc dù tôi làm anh ta thất vọng. Chẳng lẽ không tuyệt vời sao khi hai người đối xử với nhau lịch sự mặc dù họ có những bất đồng, và họ thể hiện lòng trắc ẩn ngay cả khi mong muốn của họ trái ngược nhau?

Một trong những điều khó khăn nhất khi sống độc thân là giữ cho trái tim rộng mở. Dường như chúng ta luôn nghe thấy từ “không”, luôn nói từ “không”. Chúng ta hoặc là từ chối hoặc bị từ chối. Các mối quan hệ tẻ nhạt, hy vọng tan vỡ, tình cảm không được đáp lại, những mong muốn ít khi đạt được. **Không lạ vì sao chúng ta đang xây những bức tường xung quanh trái tim mình.** Không lạ vì sao chúng ta cảm thấy vỡ mộng. Không lạ vì sao chúng ta trở nên hoài nghi. Thật khó để sống cùng lúc với cả những cái có và những cái không.

Loretta cũng từng đau khổ vì tình yêu. Cô đã yêu một người không chung thủy và một người khác có tính hay chê bai. Cô đã yêu một người rồi bỏ cô sau đó chỉ vì lý do không muốn có con và rồi nhanh

chống - hạnh phúc - sinh một đứa con trai với người phụ nữ khác. Cuối cùng Loretta cũng tìm thấy một người mà cô cho là tuyệt vời nhất từ trước đến giờ. Họ hẹn hò trong hai năm và Loretta chắc chắn mình sẽ trở thành vợ anh . Nhưng cuối cùng vì nhiều lý do mà chính cô cũng không thể giải thích, họ đã đường ai nấy đi.

Kể từ đó Loretta thoáng hơn trong việc tìm hiểu đàn ông. Hơn tất cả cô khao khát được gặp một người đàn ông theo kiểu : *tôi-có-cảm-giác-như-cuộc-đời-tôi-sinh-ra-là-để-biết-em-vậy*. Nhưng mối quan hệ này không phải ngẫu nhiên xảy ra, thế nên gần đây, Loretta đã tự cho mình cơ hội và đăng kí một dịch vụ hẹn hò trên mạng. **Cô rất phấn khích, nhưng điều đó đã biến thành sự thất vọng** ngay khi cô bước chân vào nhà hàng chỉ để phát hiện ra rằng người đàn ông đã nói dối trắng trợn về chiều cao và có vẻ như anh ta đã dùng photoshop chỉnh sửa bức ảnh gửi kèm trong hồ sơ thông tin .

Buổi tối nhanh chóng chuyển từ chán nản sang tồi tệ. Loretta thậm chí đã không uống hết li martini đầu tiên khi anh ta nói rằng , “Tôi thường không hẹn hò với những phụ nữ ở tuổi cô. Các cô lúc nào chả bất mãn và thèm khát có con cái. Ý nghĩa đó khiến tôi phát điên.” Loretta không thể tin nổi vào tai mình. Cô muốn hất cả ly nước vào mặt gã. Cô muốn hét lên. Cô khoảng ba mươi lăm tuổi. Anh ta gần bốn mươi. Anh ta có bị thần kinh không khi tuôn ra những lời như vậy? Nhưng thay vì đôi co, Loretta đã làm một điều mà cô chưa bao giờ làm trong những buổi hẹn hò trước đây, đó là: **Bước thẳng ra ngoài.**

Những lời độc địa của người đàn ông đó đeo bám, nhảy loạn xạ trong đầu cô dù là lúc cô đang đi mua hoa quả hay gội đầu. Cô vô cùng tức giận. Cô nguyên rủa những điều tồi tệ nhất sẽ xảy đến với gã. Cô cầu cho toàn bộ răng của hắn rụng hết và gã phải đi đến nha sĩ trồng lại và rồi tiếp tục rụng hết vào ngày hôm sau. Cô mong sao gã sẽ dính cả đời mình trên chiếc ghế nha sĩ. Loretta căm ghét con người đó. “ Một kẻ thiếu tự trọng, ngu xuẩn và điên rồ”, cô nhủ thầm. Mọi thứ vẫn tiếp diễn như thế hàng tuần liền cho đến một buổi tối, khi lái xe trở về nhà từ sở làm sau một ngày kiệt sức vì họp hành. Một lần nữa lời nói của người đàn ông kia lại vang vọng trong tâm tưởng cô. Lần này, thay vì điên tiết cô lại bật khóc. Nước mắt giàn giụa đến nỗi Loretta phải lái xe vào lề đường và ngồi nức nở đến bốn mươi phút.

Sau khi khóc đầm nước mắt, Loretta nhận ra rằng mặc dù cuộc hẹn hò không như mong muốn, dù cô không hề cảm thấy có lỗi khi bỏ anh ta lại trong buổi tối đó, nhưng anh ta đã nói đúng ở một điểm, rằng : Cô đã quá bất mãn. Cô đã để những nỗi đau trong quá khứ dồn nén lại, xây thành một pháo đài kiên cố bao quanh trái tim cô. Cô nói, “ tôi hoài nghi về tất cả đàn ông. Tôi không muốn thất vọng thêm lần nữa. Vì vậy tôi không cho phép tim mình rộn ràng vì những điều như: Một người đàn ông bất ngờ buông lời tán tỉnh hay khi đám bạn bè mời lái. Tôi không hứng thú ngay cả khi tôi có chết mê chết mệt anh chàng đó đi nữa”. Khi suy nghĩ về điều này nhiều hơn, Loretta phát hiện ra rằng cô luôn cảm thấy tồi tệ khi một cuộc hẹn trở nên xấu đi dù lúc đó cô đang hy vọng tràn trề hay chẳng mong đợi gì. “

Tôi đã quyết định thả để mình thất vọng với trái tim rộng mở còn hơn là khép chặt lại. Bởi nếu mở lòng thì ít nhất tôi cũng biết rằng tôi đã cho bản thân mình một cơ hội.”

Lời khuyên của Loretta ?

Hãy học cách sống chung với những nỗi đau trong quá khứ nhưng đừng để nó ảnh hưởng tới người đàn ông hiện tại của bạn.

Bạn có thể nghĩ rằng kìm nén những kỳ vọng về tình yêu và tiếp tục hoài nghi về số lượng những người đàn ông tử tế đáng để gắn bó còn sót lại trên đời này sẽ cứu vớt bạn khỏi những nỗi đau đón chẳng dễ chịu gì. Nhưng thực ra, thái độ này không những không bảo vệ được bạn mà còn gây hại cho bạn. Nó sẽ đặt một gánh nặng trong lòng bạn, bóp méo cách nhìn của bạn, phá hoại tinh thần bạn và biến bạn trở thành một người chẳng mấy ai thấy vui vẻ để ở gần.

Dù bạn đã thất bại bao nhiêu lần trên con đường tìm kiếm một tình yêu mà bạn hằng khao khát, hãy biết rằng tình yêu đó luôn có thật để dành cho bạn. Hãy tin tưởng rằng tình yêu đó chỉ ở đâu đó quanh đây. Hãy lạc quan và kiên nhẫn chờ đợi. Hãy chấp cánh cho những hy vọng của bạn.

Tin xấu là **trái tim bạn sẽ phải trải qua nhiều lần tan vỡ nhưng vẫn luôn rộng mở và không ngại để người khác biết điều đó.** Bạn sẽ ném trải nhiều đau khổ hơn một người bình thường. Đó quả thực là một điều rất tuyệt vời và may mắn. Dù sao thì có ai muốn làm cho một người lỡ cỡ cơ chứ? Ai muốn sống theo cách cũ rích nhàm chán nửa vời? Chúng ta không tìm thấy sự bình thường. Chúng ta tìm kiếm sự khác biệt, thiêng liêng và kỳ diệu.

Tin tốt là một trái tim tan vỡ chỉ là dấu hiệu cho thấy rằng bạn đang tồn tại, rằng lòng bạn đang tràn đầy hy vọng, rằng bạn đang trao tặng tình yêu. Một trái tim tan vỡ không nhất thiết phải giết chết con người hay tâm hồn bạn. Dù không có cách nào để ngăn cho trái tim bạn khỏi tan vỡ nhưng thực sự nó có thể hàn gắn được.

Đã bao lần tôi để nỗi đau khủng khiếp , cảm lạnh giằng xé gặm nhấm cơ thể mình khi trái tim bị xé làm đôi. Tôi cảm thấy tan nát cõi lòng khi Evan và tôi lần đầu tiên to tiếng về cuộc hôn nhân bất ổn của chúng tôi, khi bạn trai cũ của tôi đột ngột nhảy từ chuyện đồ ăn Trung Quốc sang chuyện chê bai cái áo khoác ánh kim đỏ của tôi, khi Colin Darington giả bộ bong gân để thoái thác khỏi phải nhảy với tôi trong buổi khiêu vũ đầu tiên ở trường trung học, khi tuần trước, một đồng nghiệp nhắc đi nhắc lại với tôi rằng cô ta chẳng thấy tôi đẹp ở điểm nào, khi người biên tập ở các tờ báo in, các tạp chí, báo điện tử, các nhà xuất bản lại từ chối tác phẩm của tôi. Tôi chắc bạn cũng có một bản danh sách tương tự của riêng mình. **Còn rất nhiều những phút đau lòng khác mà bạn không thể nhớ hết, không thể kể ra.**

Vậy làm sao để sống chung với những nỗi đau này , để chúng không còn làm ta cảm thấy cay đắng và phá hoại những cơ hội mà tương lai mang đến cho chúng ta? Bạn tôi , một nhà tâm lý học đã khuyên rằng, **“Hãy cứ đau khổ đi nhưng khi đau khổ qua rồi hãy dồn sức cho việc khác”**. Cô ấy nói: hãy ngâm mình trong bồn tắm nước nóng với mùi hương dễ chịu và cứ khóc thoải mái, cho phép mình ngủ nhiều vào ban ngày và đừng buộc mình phải mỉm cười nếu không có tâm trạng. Cô ấy cũng nói khi nỗi buồn đã nhẹ bớt, bạn phải làm một điều gì đó để làm mới bản thân. Hãy đi dạo, tham gia một lớp học nghệ thuật, tham dự một bữa tiệc. Nếu đang đau khổ thì **bạn không cần phải đè nén nỗi đau của mình**. Nếu đang cảm thấy bức bối thì bạn cứ khuấy động mọi thứ lên.

Nói đến chuyện hẹn hò, tình cảm lãng mạn, yêu thương không được đáp trả và những trái tim tan vỡ, phải mất bao lâu để bạn biết được ai đó không phù hợp với mình? **Luôn luôn là đau đớn khi tình yêu không đơm hoa kết trái như bạn đã hy vọng**, khi cơ hội chẳng dẫn đến đâu. Đôi khi việc hẹn hò lần đầu tiên không đi đến đâu còn mang lại cho bạn nhiều nỗi buồn hơn cả việc một mối quan hệ kéo dài nhiều năm kết thúc.

Bởi vậy chúng ta phải xử lý tất cả nỗi thất vọng của mình, dù lớn hay là nhỏ. Vì bạn tôi, Loretta đã học được một điều rằng, “ nếu bạn không giải quyết sự đau khổ , giận dữ của mình nó sẽ ngày càng chồng chất, chôn vùi tâm hồn phụ nữ đáng yêu , vui vẻ của bạn. Chúng ta cần xây dựng tâm hồn đó. Chúng ta cần nuôi dưỡng nó .Sẽ chẳng có gì quan trọng nữa nếu bạn đánh mất tâm hồn của mình. **Một tâm hồn sôi nổi là điều khiến cuộc sống này trở nên đáng sống.**”

Bây

Mỗi ngày cô ấy đều làm những việc tưởng như không thể làm nổi

Luôn có cơ hội để học điều gì đó mới mẻ, để phá vỡ những lối mòn u ám, để làm dịu nỗi lo âu, để hàn gắn vết thương lòng, để trải nghiệm tình yêu. Chừng nào bạn còn muốn những cơ hội này tồn tại, chúng sẽ luôn tồn tại. Cuộc sống không chấm hết trừ phi bạn muốn thế.

Tôi được nuôi dạy bởi một bà mẹ độc thân. Bà có thể kể cho bạn nghe nhiều chuyện về nỗi đau, về nỗi cô đơn tê tái tâm hồn. Bà có thể kể cho bạn nghe về những lời lăng mạ, những nỗi tuyệt vọng. Bà có thể kể cho bạn nghe về những ước muốn, mong đợi và khát khao thay đổi cuộc sống. Bà có thể cho bạn nghe về những lời nguyện cầu không có lời giải đáp. Nhưng mẹ tôi cũng có thể kể cho bạn rất nhiều về sự lạc quan, nỗ lực làm việc hết mình và đạt được thành công bất chấp mọi trở ngại. Bà có

thể kể cho bạn nghe về sự sáng tạo, về lòng biết ơn ngập tràn trong tim, về vẻ đẹp tráng lệ có thật nơi trần thế. Bà có thể kể cho bạn nghe về những điều kỳ diệu. Và bà có thể kể cho bạn nghe về những niềm vui.

Khi mẹ tôi hai mươi ba tuổi, bà đã cưới người tình từ thuở sinh viên của mình. Khi bà hai mươi chín tuổi, người chồng đẹp trai, hoàn hảo, bờ vai nương tựa của mẹ qua đời sau cơn đột quỵ bất ngờ. Khi bà ba mươi một tuổi, bà gặp một người đàn ông, là cha tôi sau này, và lấy ông để thoát khỏi nỗi cô đơn hơn là vì tình yêu. Hai năm sau, ông bỏ đi cùng một người đàn bà khác mang theo phần lớn tiền của bà. Và bà đứng đó, đơn độc trong ngôi nhà ở ngoại ô rộng thênh thang. Một goá phụ vừa ly hôn ba mươi lăm tuổi ẵm đứa bé gái mới sinh trên tay với những khoản vay thế chấp không ngừng tăng lên.

Thậm chí trước khi trở thành thiếu nữ, mẹ tôi đã luôn mơ về việc có một người chồng. Xây dựng cuộc sống với một người đàn ông là điều bà từng muốn hơn bất kỳ điều gì trên đời. Du lịch khắp thế giới, học hành, thăng tiến trong công việc hay những cuộc hẹn hò lãng mạn - tất cả không làm bà hứng thú bằng mối quan hệ gần gũi bền vững, có cam kết. Khi tôi lên bốn, mẹ tôi gặp một người đàn ông đã làm bà rung động. Tên ông là Ashoka. Trong lần hẹn đầu tiên, khi họ cùng nhìn lên giá sách trong một hiệu sách nhỏ, lúc bà đang với tay lấy một cuốn sách mỏng, tay ông đã đặt lên tay bà. Chỉ bằng một cái chạm nhẹ ấy thôi, Ashoka đã truyền cho mẹ cảm xúc say đắm và dịu dàng nhất mà bà từng cảm nhận. Nhưng vấn đề ở đây là gì? Ông là một người thích phiêu bạt và cứng đầu, một người say mê tìm kiếm thế giới nội tâm, chẳng hứng thú một cuộc sống ổn định tại vùng ngoại ô với một người phụ nữ và một đứa trẻ.

Tôi sẽ không đi vào chi tiết mối quan hệ dài dòng của họ mà chỉ kể với bạn điều này: Mười năm kể từ sau lần gặp đầu tiên, Ashoka ốm nặng và được chuẩn đoán ung thư ác tính giai đoạn cuối. Và mẹ tôi một lần nữa đứng giữa cuộc chia ly đau đớn tốt cùng với một người đàn ông. Tôi tưởng tượng mẹ hẳn phải rất giận dữ. Tôi tưởng tượng mẹ hẳn phải tự hỏi bà đã làm gì để phải chịu sự giày vò này. Tôi tưởng tượng mẹ hẳn phải cảm thấy tội lỗi, giống như một thất bại, như đang phải chịu đựng sự trừng phạt. Tôi tưởng tượng mẹ hẳn phải cảm thấy thương xót cho bản thân. Tôi tưởng tượng mẹ hẳn phải cảm thấy thống khổ và bị cô lập trong đau đớn. Tôi tưởng tượng cùng một lúc mẹ đã phải chịu đựng hàng ngàn cung bậc cảm xúc như vậy.

Nhưng dù cảm xúc của mẹ tôi có như thế nào chăng nữa thì bà cũng không có thời giờ để nếm trải nó. Bà đang phải nuôi một đứa con gái ở tuổi vị thành niên và chăm sóc một người đàn ông đang hấp hối trên giường bệnh. Giờ đây, khi đã trưởng thành và cũng ở cương vị là một người phụ nữ, tôi nhìn lại quãng thời gian ấy mà không khỏi kinh ngạc là mẹ lấy đâu ra sức lực để cùng một lúc vừa đi làm, vừa giặt giũ dọn dẹp, vừa chăm sóc người bệnh mà vẫn chuẩn bị bữa trưa để tôi mang đến trường với một dòng nhãn đặt ở bên trong “Mẹ yêu con”. Tôi biết rằng mỗi ngày ở khắp nơi trên thế giới đều có

những phụ nữ đang dồn hết sức lực để hoàn thành trách nhiệm như mẹ tôi và thậm chí có khi trách nhiệm còn nặng nề hơn thế. Khi tôi nghĩ về mẹ và về tất cả những người phụ nữ như mẹ tôi, **tôi cảm thấy kinh ngạc và vô cùng khâm phục họ.**

Khi Ashoka mất, ông để lại cho mẹ tôi một món tiền nhỏ và một quyển sách về nghệ thuật dán giấy bồi. Bà đã yêu thích loại hình nghệ thuật này trước khi Ashoka ngã bệnh. Khi cả hai dạo qua gian hàng bán đồ nghệ thuật và thấy một cái bát thật lớn làm bằng giấy bồi đặt trên bệ gần cửa ra vào, mẹ đã mê ngay cái bát đó. Ashoka định mua cái bát ấy cho bà nhưng bà không đồng ý vì nó có giá 300 đô la. Ashoka cố thuyết phục. Bà vẫn kiên quyết, “Anh không được hoang phí. Mà có thể em cũng sẽ làm được một cái như thế. Em sẽ học nghệ thuật dán giấy bồi và tự làm một cái cho riêng mình”. Họ đã rời khỏi cửa hàng mà không mua cái bát ấy. Và mãi sau khi Ashoka mất, món quà cuối cùng của ông là quyển sách đã truyền cảm hứng cho bà. Lúc đó bà mới bắt đầu tìm hiểu nghệ thuật dán giấy bồi.

Phải mất mười ba năm và tốn rất nhiều giấy báo với hồ dán bà mới hoàn thiện được kỹ thuật dán giấy bồi. Cuối cùng bà đã làm được. Bà làm những chiếc vòng tay và những chiếc bát lạ mắt, bề mặt có trang trí họa tiết vẽ bằng tay; bản sao những chiếc khăn lót đặc sắc trong bộ sưu tập khổng lồ của bà hay bất cứ thứ gì bà cảm thấy bắt mắt. Tháng mười hai vừa rồi mẹ tôi đã tổ chức triển lãm những sáng tạo nghệ thuật của mình ở một phòng trưng bày địa phương và đã bán được mười hai chiếc vòng đeo tay cùng một trong số những chiếc bát màu đen trắng tuyệt đẹp. Nghĩ về mẹ, tôi nhìn thấy bà ở những hình ảnh khác nhau. Bà là một người con trong gia đình, một người vợ, một góa phụ, một sinh viên đã tốt nghiệp, một người lao động trong xã hội, một phụ nữ đã ly hôn, một bà mẹ đơn thân, một phát ngôn viên cộng đồng, một người chăm sóc người khác. Và giờ đây, ở tuổi sáu mươi hai ngọt ngào, **người mẹ kính yêu của tôi là một nghệ sĩ.**

Bên trong một vài chiếc vòng làm bằng tay, bạn sẽ thấy câu, **“Mỗi ngày cô ấy đều làm những việc tưởng như không thể làm nổi”**. Tôi thích câu nói này. Dường như quá nhiều người trong chúng ta, đã nhiều lúc, bị yêu cầu làm những việc tưởng như không thể làm nổi. Và quá nhiều người trong chúng ta, đã nhiều lúc tìm thấy sức mạnh nơi Chúa chỉ để làm những điều tưởng như không thể làm nổi ấy.

Một trong số nguồn lực lớn lao nhất mà chúng ta có trên đời này là sự thông tuệ của những người phụ nữ đã đi trước chúng ta. Là những phụ nữ trẻ, chúng ta không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo trong đời cả. Chúng ta chỉ là những đứa trẻ. Chúng ta chỉ vừa mới bắt đầu. **Chúng ta đừng sống gấp, sống vội. Hãy trân trọng tuổi trẻ.** Hãy tìm niềm cảm hứng từ thế hệ đi trước. Hãy lắng nghe họ nói nhiều hơn là bản thân nói. Hãy ngưỡng mộ vẻ đẹp của họ thay vì phô trương vẻ đẹp của mình. Hãy khiêm nhường và kính trọng họ. Bởi nếu may mắn, một ngày nào đó chúng ta sẽ sống đến tuổi sáu mươi, tám mươi và thậm chí có thể là một trăm.

Khi bạn thấy mình đang giận dữ, cô đơn và tuyệt vọng với cuộc sống độc thân, đừng chỉ tìm kiếm lời

khuyến từ bạn bè hay những lời khuyên chung chung. Hãy tìm một người phụ nữ lớn tuổi hơn mà bạn ngưỡng mộ, một người phụ nữ khôn ngoan từng trải và xin bà lời khuyên. Hãy nghe xem bà đã phải chịu đựng những nỗi đau nào trong đời và đã làm thế nào để vượt qua nỗi đau đó. **Khi bà chia sẻ với bạn những câu chuyện về cuộc đời mình, hãy chú tâm lắng nghe và khắc sâu những lời nói đó trong tim.**

Tuần trước, tôi đã có buổi chuyện trò vui vẻ bên ly cocktail với người bạn mới sau giờ làm việc. Khi chúng tôi đang nhâm nhi ngậm rượu gin pha nước khoáng, nhai những con tôm giòn tan trong miệng, người bạn nói với tôi rằng cô ấy sẽ tiêm botox¹ ở trán. Tiêm botox ở tuổi hai mươi tám. Hai mươi tám tuổi với làn da mịn màng, hai mươi tám tuổi với những nếp nhăn chỉ có thể phát hiện ra khi soi kính lúp dưới ánh đèn thật sáng. Cô ấy cũng nói muốn hút mỡ bụng, hút mỡ đùi và bỏ bớt phần da thừa ở mặt trong cánh tay. Cô tuyên bố, “Tôi sẽ làm tất”. Hai mươi tám tuổi và cô muốn làm tất cả những chuyện đó.

¹Botox: một loại thuốc chống nếp nhăn.

Tôi biết một phụ nữ thường tới phòng tập thể dục nơi tôi làm việc. Đó là một phụ nữ có tuổi. Cô không tiêm botox nhưng trông vẫn rất đẹp. Mái tóc bạc của cô mượt mà, mềm mại buông rũ ngay dưới cằm. Những nếp nhăn xuất hiện quanh mắt và miệng cô. Da cô lấm tấm tàn nhang sau nhiều năm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Mỗi tuần cô đi tập bốn buổi. Chạy bộ trên máy tập, đạp xe và tập thể hình ở phòng tập nhỏ tầng dưới. Tôi thích ngắm nhìn cô. **Trông cô thật khỏe mạnh và tự tin.** Cô thật vui vẻ. Cô sở hữu một sắc đẹp mà không phòng phẫu thuật thẩm mỹ nào có thể tạo ra được. Một vẻ đẹp không bị đe dọa bởi tuổi tác.

Tôi mong khi mình già đi mình sẽ giống như người phụ nữ ở phòng tập chứ không phải như cô bạn mới kia. Tôi không muốn lúc nào cũng phải giấu mình sau mái tóc nhuộm. Tôi không muốn tiêm thuốc xóa nếp nhăn. Tôi không muốn trải qua bất cứ cuộc phẫu thuật nào cho một vẻ ngoài phù phiếm. Tôi không muốn đầu óc mình chứa chấp tư tưởng ám ảnh thái quá về tuổi tác, về sự hoàn hảo nực cười. Khi nào già đi, tôi muốn đón nhận tuổi già, muốn tin tưởng rằng vẻ đẹp của tôi sẽ không biến mất mà ngày càng đậm thắm hơn. Tôi muốn được khỏe mạnh. Tôi thích đề cao sự hiểu biết mà tuổi tác mang lại. Tôi thích sống vui vẻ.

Tôi muốn đón nhận bất cứ thứ gì cuộc đời ban tặng. Tôi muốn được thoải mái trong thế giới huyền bí, hoang dã của tự nhiên. Tôi không muốn dành cả đời mình để nhìn đồng hồ. Không muốn là người bấm lỗ trên tấm thẻ thời gian. Tôi không muốn lên lịch kiểm tra các công việc. Không muốn sống như một người suốt ngày hoạch định, lập kế hoạch và tổ chức cuộc đời mình. Tôi thực sự không muốn phải la hoảng lên, “Bao giờ mình mới gặp người đàn ông của cuộc đời mình? Bao giờ mình sẽ sinh em bé? Bao giờ mình mới có sách xuất bản? Bao giờ tóc mình bắt đầu điểm bạc? Bao giờ mình thành công? Bao giờ thì mình chết?”. Tôi muốn chờ đợi những sự kiện xảy ra trong đời mình giống như

một cô bé hồi hộp với đôi mắt mở to chờ ông già Noel mang quà đến. **Tôi thích những món quà mình được trao tặng.** Tôi muốn sống như vậy cho tới hơi thở cuối cùng.

Tôi có một tấm ảnh của mẹ chụp hồi bà tám tuổi. Bà mặc váy, đi đôi giày da đen bóng, đứng trên vỉa hè trước cửa ngôi nhà nơi bà đã lớn lên. Bà tạo dáng với một tay đặt ở hông, môi cong lên hôn gió. Đôi mắt sáng ngời đầy tự tin như muốn nói, “Xin chào thế giới! Tôi đã sẵn sàng rồi! Hãy tóm lấy tay tôi và cùng nhau chạy! Xuất phát nào!”.

Tôi có một tấm ảnh khác của mẹ chụp hồi hè năm ngoái. Trông bà vẫn ngọt ngào, ngây thơ và tươi trẻ như trong tấm hình bà đã chụp hơn năm mươi năm về trước. Bà nhìn thẳng vào ống kính và mỉm cười. Bạn có thể nhận ra ngay là mẹ tôi đã không để cho những nỗi thất vọng trong đời làm suy giảm tinh thần. Đã có nhiều lúc bà phải chịu đựng nỗi đau, nhưng **những nỗi đau đã không đánh bại được bà.**

Đây là cách chúng ta phải sống. Chúng ta phải mạnh mẽ. Chúng ta phải biết ơn. Chúng ta phải tử tế. Chúng ta phải khiêm tốn. Chúng ta phải là trung tâm. Chúng ta phải kiên nhẫn. Chúng ta phải tỉnh táo. Hãy nhớ rằng: Là một người phụ nữ độc thân không hề đơn giản nhưng đó không phải là dấu chấm hết.

Ôi, Nỗi đau khổ Hoang đại của em! Em biết đây chẳng phải là lần cuối anh bước vào đời em. Vì vậy, hãy đến khi nào anh muốn. Em sẽ khóc nức nở với anh cho tới khi nào nước mắt em cạn khô và sau đó sẽ bảo anh rời xa em vì em đã có người khác để vui vẻ cùng. Và nếu anh không đi, kiên trì làm Nỗi đau khổ của em, em sẽ trộn anh bằng loại nước sốt đặc biệt của em. Đun sôi với húng quế và lá gia vị để ăn kèm với món mì trộn. Em sẽ biến anh thành miếng giấy bồi, làm thành những cái vòng tay hay những cái bát. Em sẽ đưa anh đến lớp học diễn xuất của em và bắt anh giúp em diễn một vai mũi lòng. Em sẽ cùng anh xoay trên sàn nhảy. Em sẽ buộc chặt anh vào sau lưng em rồi đạp xe qua thành phố về vùng quê. Em sẽ đạp xe xuyên qua ánh hoàng hôn cho tới đêm tối, cho đến ánh sáng của trăng sao chạm đến hai ta. Em sẽ đi mãi cho tới khi anh thôi không còn rú rít thăm nảo nữa mà cười vang vui vẻ.

Mục đích của cuộc sống này không phải là đi tìm một người bạn đời hoàn hảo, toàn diện hoàn mỹ. Không phải chỉ đơn giản là để duy trì nòi giống. Cũng không phải để đạt danh vọng hay tiền tài. Mục đích của cuộc sống này là để tìm thấy trong chính con người bạn một nơi mà bạn cảm thấy luôn yên bình và lạc quan cho dù ngoài kia cuộc đời có quăng bất cứ thứ gì cản lối bạn đi chăng nữa.

Lạy Chúa tôi! Tôi không thể hiểu nổi bạn. Tôi không thể hiểu cái thế giới cô đơn, kỳ quái này. Tôi không thể hiểu về vũ trụ hay những hành tinh, hay tại sao một vài người lại phải chịu đựng quá nhiều nỗi đau trong khi những người khác lại được sống một cuộc đời yên ả. Tôi không thể đoán trước được tương lai, không thể sửa chữa được những sai lầm trong quá khứ. Tất cả những gì tôi có thể làm

là bỏ qua. Tất cả những gì tôi có thể làm là mở rộng vòng tay và thốt lên, “Hãy đến với tôi!”. Cuộc sống, hãy hôn tôi! Những sự bất ổn bí ẩn, hãy hôn tôi! Hôn tôi đi, người đàn ông rộng lượng! Tôi đã sẵn sàng! Tôi là người có giá trị! Tôi độc thân! Tôi đang phấn khích! Tôi quyến rũ! Tôi đang tồn tại đây!

Dẫn lời của tác giả



Thật ngạc nhiên khi cuốn sách nhỏ bé này lại đòi hỏi nhiều nỗ lực cũng như nhận được sự ủng hộ và giúp đỡ của quá nhiều người đến vậy.

Trước tiên tôi muốn gửi lời cảm ơn tới Judy “Lily D” Ford. Nếu không nhờ sự kiên trì, nhẫn nại của Judy, cuốn sách này đã không thể nào hoàn thành được. Cảm ơn Brenda Knight vì đã luôn sát cánh ủng hộ tôi.

Cảm ơn Jan Johnson, Michael Kerber, Donna Linden, Bonni Hamilton, Skye Wentworth, Pam Suwinsky, Jessie Dacher, Caroline Pincus, Jordan Overby và rất nhiều người khác nữa ở Red Wheel/Weiser đã làm việc không biết mệt mỏi vì tôi. Quả thật, cuốn sách đã vượt quá sự kỳ vọng của bản thân và tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành tới tất cả các bạn.

Tiếp theo, tôi xin gửi lời cảm ơn tới người chồng cũ tốt bụng của tôi vì đã đồng ý cho phép tôi chia sẻ với các bạn những chuyện riêng tư. Và không quên cảm ơn những người đàn ông dễ thương, những người đã làm tôi xao động trong những năm qua. Chúc mừng những kỷ niệm bình yên với rau spinach tự trồng, những buổi tối đạp xe đi dạo, những buổi khiêu vũ trong phòng khách, những dòng tin nhắn vụng về, những lời lẽ yêu đương táo bạo, cả sự cố gắng không ngừng để ăn được món sushi hay uống cocktail. Cảm ơn các anh vì sự dịu dàng và vì cả những nỗi đau. Tôi yêu quý tất cả mọi người.

Cảm ơn Karen Salmansohn, Bella DePaulo, Diane Mapes, và Sasha Cagen vì những lời ủng hộ nhiệt tình. Cảm ơn tất cả những ai có câu chuyện được chia sẻ trong những trang viết này để người khác cảm thấy bớt cô đơn.

Và tất nhiên không thể thiếu lời cảm ơn dành cho gia đình thương yêu và bạn bè thân thuộc. Những người đã giữ cho tôi luôn sáng suốt và ủng hộ tôi rất nhiều. Alexander “Rikki Rikki” Lieu, Melanie O’Dell, Phillip “Shiny” Johnson, Sarah Smith White, Adrienne Schaefer, Becky Masters, Gethen Bassett, Jean Theisen, Kathy “Jean Bean” Sorensen, Phyllis “Grandma” Sorensen – những người đã truyền cảm hứng bất tận cho tôi. Gửi tới mọi người những cái ôm hôn thăm thiết.

Đôi điều về tác giả

Amanda Ford bắt đầu nghiệp sáng tác từ khi lên sáu, khi mẹ cô đưa cô một cuốn sổ với những trang giấy màu hồng để cô ghi lại những gì xảy ra trong ngày. Amanda là tác giả của các cuốn sách như: *Thành thật với chính mình*, *Liệu pháp thoải mái*, và *Giữa mẹ và con gái* – cuốn sách cô sang tác cùng với mẹ mình, bà Judy. Tác phẩm của Amanda cũng xuất hiện trên những ấn phẩm như *Real Simple*, *Glamour*, *Good Housekeeping*, *Redbook*, *The Seattle Times*, và *The Chicago Tribune*.



Khi Amanda không miệt mài viết sách hay say sưa gõ máy tính, bạn có thể thấy cô đang rong ruổi trên chiếc xe đạp leo núi, đang khiêu vũ hoặc đang ngồi nhâm nhi tách trà với mẹ. Cô sống ở Seattle, trong một căn hộ nhỏ bên hồ. Bạn có thể ghé thăm website của cô tại địa chỉ: www.oholive.com.

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>