

ALEXANDER GREEN

TÁC GIẢ SÁCH BÁN CHẠY NHẤT

trên cả giàu có

Beyond Wealth

vinabook.com

Nhà sách trên mạng

TGM
BOOKS



NXB
PHỤ NỮ

DỊCH GIẢ:
UÔNG XUÂN VY - TRẦN ĐĂNG KHOA

Lời giới thiệu

“Trên Cả Giàu Có ư?” – một người bạn hỏi với cái nhìn lạ lẫm khi nghe tựa quyển sách mới của tôi. “Sao lại trên cả giàu có? Chỉ cần giàu có là đủ để tôi hạnh phúc rồi.”

Thật ra cô ấy sẽ không hạnh phúc nếu chỉ giàu có không đâu.

Bạn không thể mặc danh mục đầu tư chứng khoán, lái tài khoản ngân hàng, hay ăn vàng bạc cho no bụng được. Tiền bạc không phải là đích đến, nó chỉ là phương tiện đưa ta đến đích mà thôi.

Ngay cả khi bạn có thật nhiều tiền và những thứ có thể mua được bằng tiền thì cuộc sống cũng chẳng ý nghĩa gì nếu sức khỏe bạn không tốt, không có ai để yêu thương, không bạn bè thân thiết và những sở thích cá nhân, hoặc mỗi sáng thức giấc bạn chẳng biết làm gì.

Ý tôi không phải đánh giá thấp tầm quan trọng của đồng tiền trong xã hội ngày nay. Suốt 25 năm qua, tôi là nhà tư vấn đầu tư, chuyên gia phân tích nghiên cứu kiêm cây bút về tài chính. Tôi hiểu rất rõ chúng ta nên cố gắng đảm bảo độc lập về tài chính cá nhân ở một mức độ nào đó. Tùy vào định nghĩa tự do tài chính của bạn, nó có thể là khá giàu có hoặc chỉ cần không vướng nợ thế tín dụng là được.

Bạn sẽ không thể khai thác hết tiềm lực bản thân hoặc sống trọn vẹn nếu suốt ngày phải loay hoay với chuyện tiền bạc.

Tiền bạc mang lại cho bạn sự thanh thoi. Nó giải phóng bạn khỏi những thèm muốn không thể đáp ứng, khỏi công việc buồn tẻ mỗi ngày, khỏi những mối quan hệ khiến bạn ngột ngạt. Không ai tự do được nếu phải làm nô lệ cho công việc, cho chủ nợ, cho hoàn cảnh hay chi phí sinh hoạt.

Tiền sẽ định đoạt chất lượng ngôi nhà bạn sống và môi trường mà con bạn lớn lên. Khi đau bệnh, tiền sẽ cho bạn thấy sự khác biệt giữa một bác sĩ tốt và một bác sĩ tài ba. Nếu cần luật sư, bạn sẽ nhận thấy sự khác nhau giữa thứ luật sư chỉ biết trục lợi từ những vụ tai nạn và một đại diện pháp luật tốt nhất bạn có thể thuê được bằng tiền.

Giàu có là phương tiện đạt được sự bình đẳng tuyệt vời. Dù bạn là nam hay nữ, da trắng hay da màu, trẻ hay già, cao hay thấp, đẹp hay xấu, có trình độ hay không... cũng không quan trọng. Có tiền là có quyền – quả là như vậy.

Giàu có đồng nghĩa với tự do, ổn định và an tâm. Nó cho phép bạn làm những gì mình muốn, giúp đỡ những người cần giúp và những ai thân thiết nhất với bạn. Nó còn tạo điều kiện để bạn theo đuổi ước mơ và sống theo cách bạn chọn.

Tiền mang lại cho bạn phẩm giá, cho bạn nhiều hướng đi. Đó là lý do mọi người nam và nữ đều có quyền – thậm chí là trách nhiệm – phải độc lập tài chính ở một mức độ nào đó.

Nếu mối quan tâm lớn nhất trong cuộc sống của bạn hiện giờ là tiền (hoặc bạn đang thiếu tiền), thì tôi

sẽ giới thiệu ngay cho bạn quyển sách đầu tay tôi viết, *The Gone Fishin' Portfolio*, tác phẩm bán chạy nhất do Thời báo New York bình chọn. Quyển sách này sẽ tiết lộ cho bạn con đường ngắn nhất, đơn giản nhất, thẳng nhất đi đến tự do tài chính.

Tuy nhiên, quyển sách bạn đang cầm trên tay không nói về sự thành công, mà về ý nghĩa cuộc sống. Trên những trang sách, tôi sẽ không đề cập đến chuyện kiếm tiền và để dành tiền, hay phương pháp tăng lợi nhuận đầu tư. Lại càng không có bất kỳ tuyệt chiêu quản lý tài chính nào cả. (Tôi biết chắc bạn có cách kiếm tiền và xài tiền của riêng mình). Thay vào đó, những bài viết này đề cập đến một khía cạnh khác: sống một cuộc đời phong phú hơn.

Cũng dễ hiểu nếu bạn thắc mắc, tôi biết gì mà chỉ cho bạn cách sống, bởi suy cho cùng, tôi có quen biết gì bạn đâu. Có thể bạn là fan hâm mộ giải bóng rổ nhà nghề NBA, hoặc có thể bạn thích trang trí nội thất hoặc là dân mê độ xe hơi cổ. Bạn sẽ thấy quyển sách này chẳng liên quan gì đến những chủ đề đó. Mà nếu tôi có cùng sở thích với bạn chẳng nữa, tôi lấy tư cách gì để định nghĩa cho bạn về một cuộc sống tốt đẹp?

Câu trả lời là con người đã mất vài ngàn năm để suy ngẫm về chủ đề này. Ngay cả ý tưởng hay nhất cũng chẳng có gì mới mẻ. Tuy nhiên, không có nghĩa là đa số chúng ta biết đến những ý tưởng này.

Ở trường, bạn được học về cách giải nhiều dạng phương trình khác nhau, sự sống của một tế bào hoặc tìm nước Pháp trên bản đồ. Nhưng để mưu cầu một cuộc sống tốt đẹp, bạn phải tự lực cánh sinh thôi.

Nói chung, điều này có nghĩa là chúng ta rút ra bài học kinh nghiệm sau nhiều biến cố. Có quá nhiều người mãi theo đuổi thứ thành công phù phiếm – tiền tài, danh vọng, địa vị, của cải – nhưng khi đạt được cả rồi, họ vẫn thấy mình trống rỗng đến kỳ lạ.

Thế giới này thường bị chi phối bởi những giá trị không thật. Thay vì đi theo con đường riêng, chúng ta nhìn quanh và làm theo những gì người khác làm. Hẳn bạn cũng bị ấn tượng rằng mình phải cố gắng làm quen với nhiều người tai to mắt lớn, giành được quyền lực trong tay, sở hữu những món đồ đắt tiền hoặc được cộng đồng xem trọng. Nhưng tất cả chỉ là vẻ hào nhoáng hình thức của cuộc sống, nó rực rỡ đấy nhưng chẳng chút giá trị.

Triết gia Socrates đã nói một câu nổi tiếng rằng đời không suy ngẫm thì chẳng đáng sống. Ấy vậy mà nhiều người chúng ta chưa bao giờ ngừng lại và nghĩ xem điều gì quan trọng nhất đối với ta, điều ta thật sự sống vì nó. Đề tài nay hơi riêng tư, thật ra mỗi lần lôi ra nói cũng hơi khó khăn, ngay cả với những người ta thân thiết nhất. Nhưng nó vẫn khiến ta say mê tìm hiểu.

Những bài viết này là những suy nghĩ của tôi về những gì tạo nên một cuộc sống phong phú. Mặc dù tôi trình bày đầy đủ ý kiến cá nhân của mình, có nhiều ý tưởng hay khác trong tác phẩm mà tôi chỉ đóng vai trò là người truyền đạt lại. Tôi tham khảo triết lý sống của những bộ óc vĩ đại nhất mọi thời đại, gồm Aristotle, Plato, Epictetus, Marcus Aurelius, Chúa Giê-xu, Phật, Thomas Jefferson, Tolstoy, Gandhi, Einstein và cả Richard Feynman và Stephen Hawking.

Còn rất nhiều điều ta chưa biết hết. Thế giới này quá to lớn và phức tạp đến nỗi ta không làm khác đi được. Nhưng cũng đừng ai mù mờ về cách sống. Thế nên ta phải tìm hiểu về những gì các danh nhân lịch sử viết về tình yêu, sự nghiệp, danh dự, niềm tin, tự do, cái chết, nỗi sợ hãi, chân-thiện-mỹ và

những vấn đề quan trọng khác.

Tôi có đề cập về các chủ đề nói trên – và nhiều chủ đề khác nữa – trong những trang sách mở đang chờ bạn, kèm thêm một số sở thích cá nhân như nếm rượu, nghe nhạc Jazz, đi du lịch, thưởng thức sô-cô-la, văn học, nghệ thuật, và cả... loài chim ruồi nữa.

Tất cả nhằm mục đích truyền tải niềm vui trong quá trình khám phá sự vật, sự việc, khi bạn nhìn ngắm, lắng nghe, đọc và trải nghiệm những ý tưởng tuyệt vời đó.

Một câu trong kinh Cựu Ước đã nói lên tất cả: Trong số những thành tựu bạn đạt được, hãy giành lấy sự hiểu biết. Đó là bước đi khôn ngoan đầu tiên để có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

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>

Copyright © 2011 by Alexander Green.

Published by John Wiley Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Published simultaneously in Canada.

Vietnamese Translation Copyright © 2011 by TGM Books.

All Rights Reserved. This translation published under license.

Trên cả giàu có.

Dịch giả: Uông Xuân Vy - Trần Đăng Khoa.

TGM Books giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với John Wiley Sons, Inc. Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của TGM Books và John Wiley Sons, Inc. đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt Nam, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công Ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

TGM BOOKS.

www.TGMBooks.vn.

Tầng 4, Tòa nhà Mirae Business Center.

268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh Tel: (08) 6674 7542 – Fax: (08) 6264 7906.

Email: books@tgm.vn

Lời nói đầu

Là người đứng đầu một công ty xuất bản những ấn phẩm tài chính trị giá 45 triệu đô, tôi sống cuộc đời hết sức “cơ bản”. Tôi dành nhiều thời gian suy nghĩ phương pháp giúp đội ngũ nhân viên tạo ra nhiều sản phẩm hơn, thu nhập cao hơn, lợi nhuận nhiều hơn và làm nhiều khách hàng hài lòng hơn.

Tuy nhiên, cũng giống như bao người khác phải đi làm cả ngày, tôi cố gắng đi tìm sự cân bằng giữa công việc và vui chơi, giữa trách nhiệm và tận hưởng cuộc sống. Chẳng hạn, trước nay tôi thường phí phạm sáng thứ Bảy đẹp trời cho những dự án, trong khi tôi có thể ủy quyền cho người khác làm thay hoặc dời lại hôm khác. Nói sơ để bạn hiểu vì sao tôi nghĩ quyển sách bạn đang cầm trong tay lại quan trọng đến thế.

Khi chọn tác phẩm này, tôi tin rằng bạn đã biết ngoài chuyện đi làm kiếm tiền, để dành tiền và đầu tư, vẫn còn những quan niệm khác về sự giàu có. Trước tiên, chúng ta cần định nghĩa “giàu có” thật sự mang ý nghĩa gì đối với chúng ta. Tiếp theo, dù chúng ta đang giàu sang đến mức nào chẳng nữa, ta phải học không chỉ cách sử dụng đồng tiền, mà còn hai tài sản quý giá khác là thời gian và sự tập trung chú ý.

Suốt hơn 20 năm làm việc với tư cách là đại diện xuất bản cho Tổ chức Tài chính The Oxford Club, tôi may mắn được cộng tác với vài “ông trùm” đầu tư thuộc hàng cộm cán. Dĩ nhiên tác giả của quyển sách này là một trong những nhân vật xuất sắc đó. Alexander Green là “bậc thầy giàu có”, là người dẫn đường đáng tin cậy cho hàng trăm ngàn độc giả thân quen.

Hơn 10 năm trước, với mong muốn giúp người khác trở nên độc lập về tài chính, Alex đã nghỉ việc ở một ngân hàng đầu tư lớn để gia nhập Oxford Club trong vai trò Giám đốc Đầu tư. Không lâu sau, cả nước biết đến Oxford Club như một trong những tổ chức hàng đầu trong ngành, và đến nay vẫn duy trì tốt vị trí đó.

Nhờ có Alex và các quy tắc đầu tư chi tiết cùng những đề xuất của anh, tôi đã đưa ra nhiều quyết định đầu tư tài chính sáng suốt hơn bao giờ hết. Và bởi anh đang điều hành một hội đầu tư tư nhân lớn nhất thế giới, công việc của anh còn có ích cho biết bao con người khác nữa. Là đại diện xuất bản của Alex, có lẽ một trong những niềm vui to lớn nhất trong công việc của tôi là đọc những lời ngợi khen tới tấp gửi vào hộp thư điện tử của mình mỗi ngày. Lời khen dành cho Oxford Club này vừa được đăng trên trang web tài chính uy tín Market Watch:

Người đóng vai trò quan trọng nhất không ai khác là Chủ bút Alexander Green, người đã mang lại cho tổ chức một lịch sử thành công đáng tự hào, được thể hiện qua các danh mục vốn đầu tư khác nhau kể từ đầu năm 2001.

Peter Brimelow, tác giả The Wall Street Gurus, chủ bút tờ Hulbert Financial Digest

Tuy nhiên, khoảng 3 năm trước, Alex đề xuất một ý tưởng mới cho các thành viên của chúng tôi, trong đó chuyện giàu có không được đề cập theo phương diện vật chất mà là tinh thần. Ban đầu, tôi nghĩ

chuyện này quá mạo hiểm, các đồng sự cũng thế, bởi bản chất chủ đề quá sâu sắc và dễ gây tranh cãi hơn so với những thảo luận về tài chính trước nay của chúng tôi. Có thể nhiều hội viên bảo thủ sẽ chống đối và khiến chúng tôi đi quá xa so với “bản chất kinh doanh” đơn thuần của tổ chức. Tệ hơn nữa, chúng tôi mất chi phí nhưng chẳng kỳ vọng thu lại đồng nào.

Nhưng Alex biết rằng phần khám phá tìm tòi và triết lý trong con người tôi và trong những độc giả khác cảm thấy hứng thú với đề tài này. Tôi thích ý tưởng giới thiệu đến số đông độc giả một tài năng phi thường như Alex. Vậy nên khi Alex đưa cho tôi xem ý tưởng sơ thảo, tôi không thể nào từ chối. Tôi chẳng còn nhớ gì đến những lo lắng ban đầu nữa, và phải công nhận một điều, đây sẽ là “kim chỉ nam” vô giá dẫn dắt mọi người đến sự giàu có.

Sau khi bàn bạc rất nhiều để chọn tên cho tác phẩm, chúng tôi chính thức tung ra ấn bản Spiritual Wealth (Sự Giàu Có Về Mặt Tâm Linh) đầu tiên vào tháng Hai năm 2008. Đây là một trong những nước cờ hay nhất mà tôi từng đi và ngay lập tức nó được độc giả đón nhận. Lượng phản hồi tích cực và những lời khen ngợi đổ về nhiều hơn bất kỳ xuất bản phẩm nào trước nay chúng tôi từng thực hiện.

Thông qua Spiritual Wealth, Alex khéo léo thể hiện những suy nghĩ mới mẻ của anh với bạn đọc, hướng họ đến một cuộc sống có trách nhiệm, giàu lòng trắc ẩn và sáng suốt hơn – đặc biệt tôn trọng những khác biệt về tôn giáo và xu hướng chính trị hơn bao giờ hết. Với văn phong súc tích, anh khích lệ chúng ta suy ngẫm bằng những ví dụ nho nhỏ trong thực tế và những bài học lịch sử mà ta có thể áp dụng vào cuộc sống của riêng mình, ngay tại thời điểm này.

Sau một năm đưa Spiritual Wealth đến tay bạn đọc, nhà xuất bản John Wiley & Sons đã mang 65 bài viết đầu tiên vào tuyển tập The Secret of Shelter Island: Money and What Matters (Bí Mật Của Đảo Shelter: Tiền Bạc và Những Điều Quan Trọng). Quyển sách ngay lập tức thành công vang dội và nằm trong danh sách bán chạy nhất chỉ sau vài ngày giới thiệu ra công chúng.

Sau đó, Alex tập hợp thêm hàng chục bài viết khác – cộng thêm một số tâm sự của anh – và cho ra đời tác phẩm bạn đang cầm trên tay đây. Nếu bạn cũng như các độc giả khác, bạn sẽ không chỉ thích thú đọc nó, mà còn giới thiệu nó đến bạn bè, người thân, và thường xuyên mua tặng cho những ai bạn yêu quý.

Alex nổi bật trong giới xuất bản tài chính bởi những bài viết sắc bén và gần gũi với bạn đọc. Quan điểm của anh sắc sảo, tích cực và hài hước. Quan trọng hơn cả, những lời khuyên về đầu tư của anh rất hiệu quả.

Bên cạnh đó, lời khuyên của anh để có được một cuộc sống trọn vẹn cũng giá trị không kém, thậm chí còn quý giá hơn thế. Trong Trên Cả Giàu Có, Alex khiến ta phải suy ngẫm nhiều hơn về mặt kiến thức lẫn tâm hồn, nuôi dưỡng sự sáng suốt trong ta nhằm nhìn nhận mọi thứ rõ ràng hơn, từ đó đưa ra những lựa chọn đúng đắn hơn trong cuộc sống.

Alex là bậc thầy sử dụng ngôn từ. Càng đọc những bài viết của anh, chúng ta càng thấy mình phải quan tâm hơn đến các vấn đề đóng vai trò tiên quyết trong cuộc sống của chính mình.

Bạn sẽ để ý thấy trong bài viết, anh không bao giờ bảo bạn phải làm thế này thế kia, cũng không hướng bạn vào một suy nghĩ nhất định nào cả. Thế nhưng sức thuyết phục mạnh mẽ trong từng câu chữ khiến

bạn phải thừa nhận quan điểm của anh và đi theo con đường anh vạch ra, đến một cuộc sống sung túc đúng nghĩa.

Nếu bạn cũng giống tôi, mỗi khi tìm ra thứ có thể tiếp thêm cho mình năng lượng, nâng đỡ tinh thần, được sống lại lần nữa, được dẫn lối hoặc được khai sáng, hẳn bạn muốn chia sẻ nó với nhiều người khác nữa. Đó có thể là một bài hát hoặc tác phẩm nghệ thuật khiến bạn hứng khởi hoặc xúc động. Đó có thể là một mẫu chuyện ngắn giúp bạn ngộ ra nhiều điều mới mẻ, hoặc may mắn gặp được người mà bạn muốn gắn bó suốt đời. Khi những khoảnh khắc kỳ diệu như thế xảy ra, chúng ta sẽ muốn chia sẻ với người khác. Đó là những gì tôi cảm nhận về Trên Cả Giàu Có. Tôi tin bạn sẽ yêu thích tác phẩm này.

Julia Guth Giám đốc điều hành The Oxford Club

Nghệ Thuật Sống Có Ý Thức



Một trong những lợi ích khi tham dự và diễn thuyết tại FreedomFest của Mark Skousen hàng năm – được miêu tả là “Cuộc Hội Ngộ Lớn Nhất Thế Giới Của Những Tâm Hồn Tự Do” – chính là được làm quen với rất nhiều người thông minh và thú vị. Một trong những người đó là bác sĩ Nathaniel Branden.

Vốn là bác sĩ chữa bệnh bằng liệu pháp tâm lý đồng thời là nhà tư vấn doanh nghiệp lâu năm, Branden là một chuyên gia hàng đầu về nghiên cứu lòng tự trọng, lĩnh vực mà ông là người tiên phong từ hơn 40 năm trước. *Honoring the Self* (Tôn Trọng Bản Thân) và *The Six Pillars of Self-Esteem* (Sáu Thành Tố Của Lòng Tự Trọng) là hai trong số rất nhiều sách mà ông đã viết.

Branden tin rằng sứ mệnh thiêng liêng nhất của chúng ta là sống một cách có ý thức. Đây không phải là thứ tâm lý học mới nổi. Branden là người có suy nghĩ nghiêm túc. Ông nói rằng sự mãn nguyện và tâm hồn thanh thản chỉ thật sự có được khi những giá trị, sở thích, mục tiêu và hành vi của chúng ta hòa hợp với nhau.

Chẳng hạn, một ông bố trẻ có thể nói rằng mối quan hệ với con cái của anh ta mới là ưu tiên hàng đầu, còn xem ti-vi chỉ là thứ yếu. Nhưng nếu anh này dành hàng giờ mỗi tuần để dán mắt vào màn hình và

chẳng mấy khi trò chuyện cùng con cái, vậy thì giá trị và hành vi của anh ta đã mâu thuẫn với nhau. Vậy nên, một trong những hậu quả mà nó gây ra là anh ta sẽ thấy mình mất cân bằng.

Sống có ý thức nghĩa là xem xét cuộc sống kỹ lưỡng và nhận thức rõ tình huống của bạn. Điều này đồng nghĩa với việc cởi mở đón nhận khả năng là bạn suy nghĩ sai lầm. Thực tế, nó đòi hỏi bạn chủ động phát hiện ra lỗi, thành thật nhận lỗi và sẵn sàng sửa sai.

Sống như vậy không phải lúc nào cũng dễ dàng. Trong quá trình trưởng thành, nhiều suy nghĩ và niềm tin của ta đã định hình. Khi đã khám phá và chấp nhận “sự thật”, rất ít người chịu tìm hiểu những chứng cứ mâu thuẫn hay góc nhìn trái ngược.

Như Ralph Waldo Emerson, người theo thuyết tiên nghiệm, đã nói 150 năm về trước, “Thượng đế cho mọi tâm hồn quyền lựa chọn giữa sự thật và tình tâm. Hãy chọn điều bạn muốn – bạn không thể có cùng lúc cả hai.”

Sống có ý thức nghĩa là chấp nhận mọi sự đúng với bản chất của nó, đâu có ra sao. Những mong ước không thể xóa nhòa nỗi băn khoăn trong ta khi đứng nhìn mọi sự xảy đến. Dù có ao ước mọi chuyện khác đi chẳng nữa, sự thật vẫn là sự thật. Hiểu được điều này là một phần của quá trình lớn lên.

Sống có ý thức còn có nghĩa là để tâm vào những việc bạn làm. Chẳng hạn như khi ở chỗ làm, bạn tập trung vào công việc, chứ không phải sân gôn. Khi đang chơi gôn, bạn chú tâm vào lượt đánh, chứ không phải nhúc nhủ đầu vì chuyện kinh doanh. Khi đang chơi với con cháu, bạn đừng nên lo lắng về bản hợp đồng bất động sản để trên bàn hay suy nghĩ về buổi họp với chủ sở hữu nhà vừa rồi. Bạn ý thức, mở lòng và đón nhận khoảnh khắc hiện tại. Đây là một thách thức cho tất cả chúng ta. Nhưng việc tập trung có ý thức sẽ mang đến kết quả tốt hơn trong mọi mặt của cuộc sống.

Sống có ý thức cũng giúp ta tìm ra những giải pháp sáng tạo để giải quyết vấn đề. Và Branden đã nghĩ ra một cách thú vị để khám phá nó: bài tập hoàn tất câu.

Đó là một kỹ thuật đơn giản nhưng mạnh mẽ để nâng cao hiệu quả cá nhân. Bạn chọn phần mở đầu cho một câu, rồi viết thêm 6 - 10 phần kết câu thật nhanh, không cần suy nghĩ. Bạn đừng suy nghĩ hay lo lắng xem liệu phần kết này có hợp lý hay đầy đủ không.

Mục tiêu là nghĩ ra được nhiều ý tưởng bằng cách tránh những hạn chế và viết xuống mọi thứ nảy ra trong đầu.

Chẳng hạn, phần mở đầu câu là “Nếu tôi tăng thêm 5% khả năng tập trung nơi công sở...” thì bạn có thể thêm những đoạn kết như sau:

Tôi sẽ hiểu hơn về công việc kinh doanh của mình.

Tôi sẽ ít chán chừ hơn.

Tôi sẽ quan tâm hơn đến những việc mình ưu tiên.

Tôi sẽ ít phí thời gian cho e-mail hơn.

Tôi sẽ tập trung vào những việc quan trọng hơn.

Ý tưởng này nhằm giúp bạn tăng nhận thức, thay đổi hành vi và cải thiện kết quả. Hãy tưởng tượng công việc kinh doanh của bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn có từ 6 đến 10 câu trả lời linh hoạt cho những mở đầu câu sau:

Nếu tôi nghĩ về cách mình sắp xếp thứ tự ưu tiên trong công việc...

Nếu tôi muốn có một đội ngũ hiệu quả hơn...

Nếu tôi xem xét cách mình sử dụng thời gian như thế nào...

Nếu tôi muốn nhân viên mình tin tưởng và ngưỡng mộ công ty...

Nếu tôi muốn giữ chân một khách hàng suốt đời...

Branden đưa ra thêm nhiều ví dụ và miêu tả cụ thể bài tập này trong quyển *The Art of Living Consciously* (Nghệ Thuật Sống Có Ý Thức). Điều khiến tôi ngạc nhiên nhất về cách tập luyện này là chúng thể hiện chính xác những gì bạn cần làm, một cách hiệu quả và nhanh chóng. Không cần ai chỉ, bạn đã có sẵn câu trả lời, ngay trong tâm trí đang bị phân tâm của bạn.

Điều tuyệt vời về kỹ thuật của Branden là nó gần như có tác dụng trong hầu hết mọi lĩnh vực đời sống. Chắc hiếm có ai không gặt hái được lợi ích gì từ việc hoàn tất các câu bên dưới:

Nếu tôi quyết tâm nâng cao tiêu chuẩn sống của mình... Nếu tôi xem công việc như một cơ hội phát triển bản thân... Nếu tôi chịu trách nhiệm hoàn toàn về những lựa chọn và hành động của mình...

Nếu tôi chịu trách nhiệm về những mối quan hệ giữa tôi với người khác...

Nếu tôi suy ngẫm lại việc áp dụng tất cả những gì mình biết nghĩa là sao...

Nếu tôi tăng thêm 5% khả năng tập trung vào mọi hoạt động hàng ngày...

Branden gọi kỹ thuật này là “một liều adrenaline cho thần kinh” và ta không thể nào phản đối.

Ông thậm chí còn dùng bài tập kết thúc câu vào việc tư vấn cho các mối quan hệ. Branden nói ông thường khích lệ khách hàng kể ông nghe về những khó khăn trong đời sống hôn nhân của họ. Tiếp theo, ông mời họ ngồi lại bên nhau và hoàn tất những câu như:

Một trong những việc khiến em/anh không vừa ý là... Đôi khi em/anh bức bối vì...

Đôi khi em/anh khiến anh/em tức giận vì... Đôi khi em/anh làm anh/em tổn thương vì...

Một trong những điều em/anh muốn anh/em làm nhưng không phải lúc nào cũng được là...

Không ai muốn bị người khác chỉ ra khuyết điểm của mình. Nhưng khi tự mình khơi lên vấn đề, ta sẽ hiểu thêm được nhiều điều.

Ông cũng đề nghị các cặp vợ chồng cải thiện mối quan hệ bằng cách hoàn tất những câu như:

Một trong những điều em/anh thích ở anh/em là... Một trong những điểm chung của hai ta là ...
Em/anh rất cảm kích khi anh/em...

Em/anh đặc biệt thấy mình được yêu thương khi anh/em... Em/anh thấy mình gắn kết nhất với anh/em khi...

Trong bài tập này, Branden nhận thấy những cặp vợ chồng gắn bó sâu đậm với nhau trong nhiều năm biết quan tâm đến nhau nhiều hơn. Thay vì xem sự hiện diện của người kia là chuyện bình thường, họ bày tỏ sự tôn trọng và quan tâm với nhau, ngay cả trong những tình cảnh họ không thể hỗ trợ.

Ngược lại, những ai sống không ý thức có xu hướng nhàm chán, mâu thuẫn, kiệt sức, lo lắng, không vui với công việc và thất vọng với các mối quan hệ. Không may là họ cứ mãi tìm kiếm nguyên nhân ở bên ngoài. Điều này dễ khiến họ rũ bỏ trách nhiệm – đồng thời ngăn cản họ tìm ra sự thật.

Branden thậm chí còn cho rằng một trong những lý do khiến ta sợ chết đến thế là vì ta thầm nhận ra mình đã sống chưa trọn vẹn. Giải pháp ư? Sống có ý thức nhiều hơn.

Như vậy có nghĩa là lời ta nói ra phải đi đôi với việc làm. Phải sống có mục đích chứ đừng buông trôi theo dòng đời. Ta phải biết xác định điều gì quan trọng, nhìn thấy cơ hội, tôn trọng và tranh đấu vì những lợi ích cao nhất cho bản thân.

Trong quyển Self-Esteem Every Day (Tự Trọng Mỗi Ngày), Branden viết: sống có ý thức “là mục đích cao quý, thậm chí phi thường... để ta nhận thức và hiểu rõ hơn về mọi thứ, để ngày càng có ý thức; xem sự thật quan trọng hơn việc tránh né sợ hãi và khổ đau, chính là sự trưởng thành về tâm hồn – sự phát triển không ngừng trong khả năng nhìn nhận.”

Đọc sách nhiều có thể giảm đến 35% các vấn đề về não bộ như giảm trí nhớ, mất tập trung, rối loạn chức năng... Bạn đã đọc được 70% quyển sách rồi.

Dịch giả Trần Đăng Khoa



Để Cuộc Đời Bạn Lên Tiếng



Đời tôi chưa từng tò mò tọc mạch ai, nhưng vào tuần trước, một nhân viên ở hiệu sách gần Nantucket đề nghị tôi đi bộ đến tham quan Tòa Nghị Viện cũ, một trong những nơi hội họp của phái Quaker, được xây dựng vào những năm 1700 và giờ đang tọa lạc tại số 10 đường Pine.

Do cửa trước bị khóa và không ai trả lời khi tôi gọi cửa, nên tôi đi vòng quanh nhà và nhón chân nhìn qua cửa sổ. Sau đó tôi mới biết Tòa Nghị Viện giờ không còn là bảo tàng nữa mà hiện là tư gia. May là không ai gọi cảnh sát để báo về việc có một người đàn ông trung niên dáng người cao đang dí mũi vào cửa sổ.

Ôi trời!

Tôi có mặt tại Nantucket để nghỉ ngơi sau một hội nghị đầu tư tại Mũi Cod cách đó hơn 45 cây số về phía Bắc. Đón phà đến đó khá dễ, và đi vòng vòng tham quan các khu trưng bày nghệ thuật, bảo tàng, hiệu sách là một cách hay để tận hưởng buổi chiều cuối hạ.

Hòn đảo này là một địa điểm hấp dẫn với rất nhiều di tích lịch sử. (Nếu bạn ghé thăm, đừng bỏ qua Bảo tàng Cá voi Nantucket, nơi được liệt vào danh sách “Một trong 10 nơi trên đất Mỹ bạn cần ghé thăm trước khi qua đời” của tác giả chuyên viết về du lịch Andrew Harper.) Nantucket là một trong những nơi tập trung nhiều công trình được xây trước cuộc nội chiến nước Mỹ nhất. Vẻ quyến rũ của giữa thế kỷ XIX và vẻ đẹp kiến trúc ở đây đều được bảo tồn rất tốt.

Những cư dân đầu tiên chính thức đến sống tại Nantucket là những tín đồ giáo phái Quaker. Tôi cũng xin thú nhận rằng trừ khi tôi nhìn hộp bột yến mạch hiệu Quaker, còn lại tôi ít khi để ý đến từ này. Nhưng bề dày lịch sử của họ khá hấp dẫn.

Chủ nghĩa Quaker có nguồn gốc từ Anh vào giữa thế kỷ

XVII. Các thành viên tự nhận mình là Những Người Bạn, bởi họ là “Bạn của nhau, Bạn của sự thật và Bạn của Thượng đế.”

Tuy nhiên, những nguyên tắc tín ngưỡng của họ mâu thuẫn với Nhà thờ của Anh, và vì thế mà họ bị kết tội nặng nề. Nhà lãnh đạo giáo phái, George Fox – người tin rằng tất cả chúng ta ai cũng được dẫn dắt bằng một thứ “Ánh sáng Nội tâm” và ta không cần một mục sư hay cha xứ nào làm người trung gian về tâm linh – đã sống sót qua 8 lần bị cầm tù và nhiều lần bị đánh đập.

Nhiều tín đồ giáo phái Quaker đã đến Tân Thế Giới để tìm tự do tín ngưỡng. Nhưng họ không tìm thấy, ít nhất là trong thời gian đầu. Những người thuộc Thanh giáo và đạo Tin lành ở New England, những người cũng tìm đến đây để thoát khỏi sự hành hạ, lại cực kỳ bảo thủ.

Và không chỉ vì lý do thần học. Các tín đồ giáo phái Quaker không chịu tuyên thệ. Họ không chịu tham gia lực lượng dân quân. Họ không chịu đóng thuế cho nhà thờ. Họ không chịu cởi nón ra trừ khi đang làm nghi lễ thờ cúng. Và bởi vì họ tin rằng tất cả mọi người đều bình đẳng, họ từ chối không chịu cúi đầu cung kính trước quý tộc và chính quyền.

Khi hai người phụ nữ Quaker đến Boston năm 1656, Thống đốc John Endicott ra lệnh khám xét người họ để xem họ có bày trò phù thủy không. Rồi ông thả họ đi, nhưng chẳng bao lâu sau, luật cấm những người thuộc hội Những Người Bạn ra đời. Những người Quaker đầu tiên đến Boston bị “quét sạch”. Nếu họ dám cả gan quay lại, họ sẽ bị treo cổ. (Và một số đã bị như thế thật.) Ai dám liên lạc với họ cũng sẽ bị phạt.

Tuy nhiên, Nantucket là vùng đất hẻo lánh, bao dung và lâu đời. Những người Quaker ở đây muốn làm gì thì làm – và họ đã để lại dấu ấn trên hòn đảo này.

Trên đường Fair, tôi ghé thăm một nơi hội họp của phái Những Người Bạn được xây từ năm 1864 do Hiệp hội Lịch sử Nantucket bảo tồn. Đền thờ này của người Quaker nổi tiếng vì vẻ đẹp đơn giản và mộc mạc của nó. Xét về mặt thẩm mỹ, bạn sẽ thấy nó có nét tương đồng với Vương cung Thánh đường St. Peter – nhưng vẫn toát ra vẻ hấp dẫn không thể cưỡng lại.

Thế giới bên ngoài của người Quaker rất giản dị, tự nhiên, bao gồm cả sự đơn sơ và mộc mạc trong trang phục. Những cuộc hội họp thường diễn ra trong im lặng. Không khí im ắng là để mọi người hướng đến mối giao tiếp tâm linh với nhau. Khi một thành viên lên tiếng trong cuộc họp, đó là để chia

sẽ “Ánh sáng Nội tâm”.

Những người Quaker tin tưởng điều gì? Mặc dù họ có gốc đạo Cơ Đốc, câu hỏi đó không phải dễ trả lời. Theo Robert Lawrence Smith, tác giả quyển A Quaker Book of Wisdom (Quyển Sách Về Quaker):

Chủ nghĩa Quaker là tín ngưỡng duy nhất thường xuyên được miêu tả bằng rất nhiều mệnh đề phủ định. Chủ nghĩa Quaker không có thần học, không có các nguyên tắc tôn giáo, không có sách kinh, không có tín điều soạn thành văn bản. Nghi lễ thờ cúng truyền thống của Quaker không có mục sư, cha xứ hay bất cứ lãnh đạo tôn giáo nào. Không có nghi thức tế lễ. Không có thánh giá hay bất kỳ biểu tượng tôn giáo nào ở những nơi hội họp hay trong nhà các tín đồ.

Lễ cưới của những người Quaker đơn giản là trao lời thề giữa cô dâu chú rể. Khi người Quaker chôn cất người chết, ít khi nào từ tang lễ được dùng đến. Không có cầu nguyện, không ai chủ trì, và chỉ vài lời cảm tạ dành cho cuộc đời của người đã khuất. Những người đưa tiễn không tin vào thế giới bên kia. Đối với người Quaker, họ tin rằng chết là hết. Điều gì đến sau vẫn còn là bí ẩn. Cuộc sống đã mang đến cho ta niềm vui và tình yêu, và thế là quá đủ.

Vào những năm 1820, số lượng người Quaker ở Nantucket giảm đáng kể. Cách mạng Mỹ và cuộc chiến năm 1812 là thảm họa cho Những Người Bạn, không phải vì số người thương vong trên chiến trường, mà là vì họ từ chối không tham chiến. Những người theo chủ nghĩa hòa bình cực đoan còn trích cả Lời chứng Hòa bình: Chúng tôi cực lực phản đối tất cả những cuộc chiến tranh, xung đột và đánh nhau với bất cứ vũ khí nào, với bất cứ giá nào, hay với bất cứ yêu sách nào.

Quan niệm này sẽ thuyết phục nếu một quốc gia sa lầy trong các cuộc chiến vô nghĩa và vô ích. Nhưng không phải cuộc chiến nào cũng vô nghĩa. Như nhà sử học Bruce Thornton đã nói, “Chủ nghĩa hòa bình là sự xa hoa nhất thời của những người có cuộc sống thanh bình nhờ lòng can đảm và chủ nghĩa quân phiệt của thế hệ đi trước.” Có lẽ hầu hết những người Quaker hiện nay sẽ tán đồng. Hơn phân nửa số người Quaker đủ tiêu chuẩn để tham gia quân đội Mỹ đã tham chiến trong chiến tranh Thế giới thứ hai, một mâu thuẫn buộc họ phải đưa ra lựa chọn sáng suốt hơn.

Người ta ước tính có khoảng 120.000 người Quaker hiện nay đang sống ở Mỹ và khoảng 250.000 người sống ở những nơi khác trên thế giới. Chắc họ khó mà phát triển thành một tôn giáo lớn. Nhưng vẫn có những vấn đề đáng để suy nghĩ ở đây. Những người Quaker tin rằng ta cần nhìn vào bên trong tâm hồn mình để tìm sự thật và dang tay giúp đỡ mọi người, rằng chúng ta cần tha thứ cho khiếm khuyết của người khác nhiều hơn và của bản thân mình ít hơn.

Họ đề cao tầm quan trọng của sự thật. Sống thành thật nghĩa là bạn không cần đấu tranh với lương tâm. Bạn không cần viện cớ bào chữa. Bạn không cần lo lắng về danh tiếng của mình. Ngoài vấn đề đạo đức, việc thành thật giúp bạn đơn giản hóa cuộc sống. Như Mark Twain từng viết, nếu bạn cứ nói đúng sự thật, bạn không cần phải nhớ gì cả.

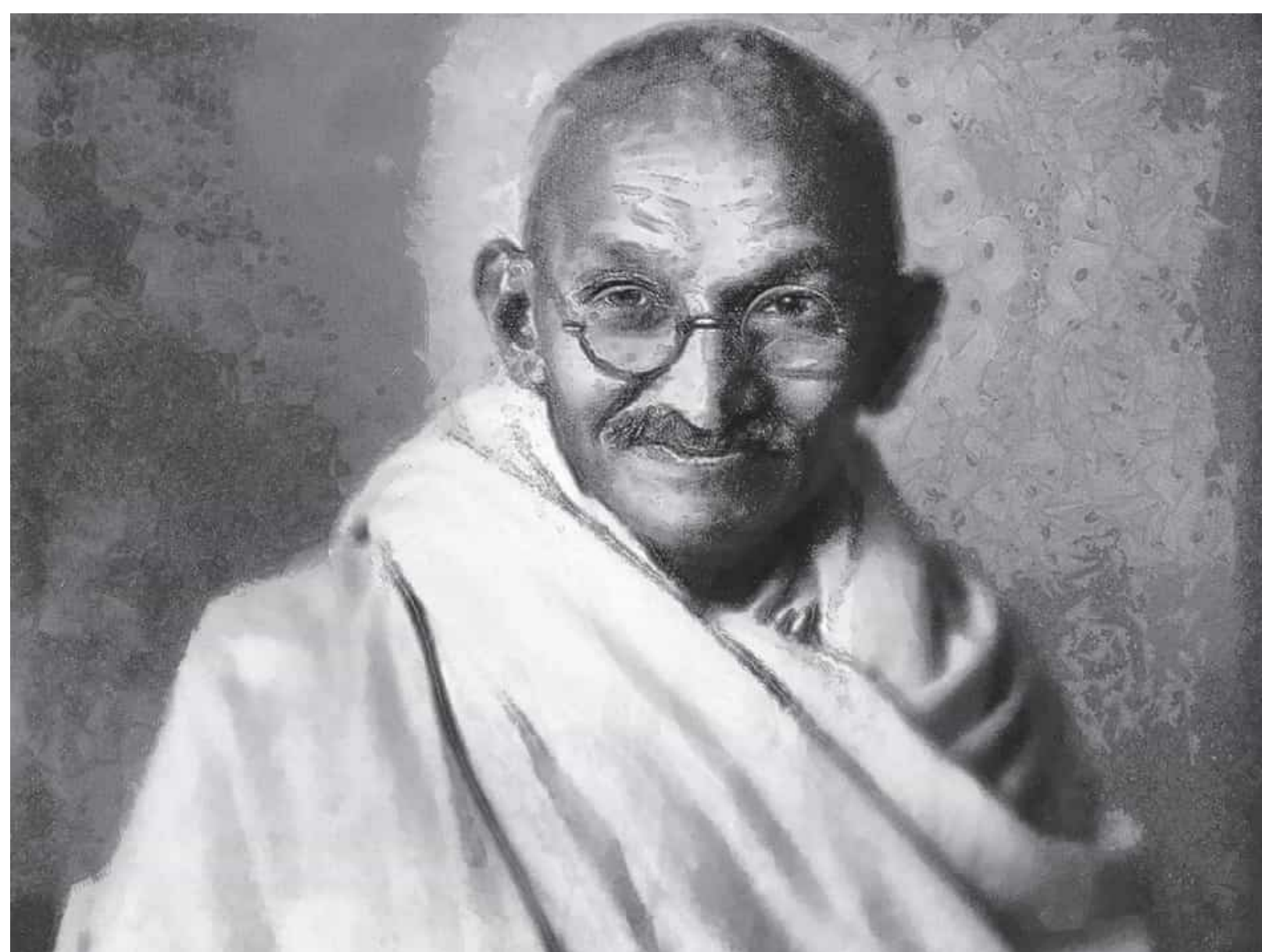
Theo đuổi sự thật nên người Quaker không bao giờ e dè với các câu hỏi khoa học. Nó đơn giản là một phần của quá trình nâng cao kiến thức. Những người Quaker còn nhấn mạnh rằng càng già chúng ta càng thông thái và thường có nhiều cơ hội chia sẻ kiến thức với những người chung quanh. Chúng ta không nên bỏ lỡ cơ hội đó.

Như George Fox nói, “Hãy để cuộc sống lên tiếng.” Người lãnh đạo của Quaker dạy rằng bản chất đích thực của bạn không phải là những gì bạn nói ra hay những gì bạn tin tưởng. Đó là cách bạn hành xử trước mặt người khác và khi chỉ có một mình – theo đó, dù xấu hay tốt, bạn đang để cho cuộc đời mình lên tiếng.

Những người Quaker thông thái luôn mang đến cho ta những bài học bổ ích. Trong nền văn hóa mà mức độ thành công được đánh giá dựa trên những gì bạn sở hữu, những gì bạn mặc, chiếc xe bạn lái, thì việc họ xem trọng đời sống nội tâm, sự đơn giản, sự thật và trầm tư mặc tưởng mang đến cho ta nguyên tắc sống tồn tại mãi với thời gian.

Học thuyết Quaker nhắc ta tập trung vào những điều cần thiết, biết sắp xếp thứ tự ưu tiên, và sống ngay thẳng. Bằng cách nào? Bằng cách làm gương... và để cuộc sống tự lên tiếng.

Di Sản Của Niềm Cảm Hứng



Tháng 1 năm 1948, Mohandas Gandhi bị một tên sát thủ người Hindu bắn 3 phát khi ông đi ngang một

khu vườn ở New Delhi đề đền lễ cầu nguyện buổi chiều. Ông chết ngay lập tức.

Ngày nay, người ta nhớ đến ông như một người chống chủ nghĩa thực dân, ủng hộ chủ trương phi bạo lực, tiên phong trong phong trào kháng cự dân sự, và là cha đẻ của nền dân chủ lớn nhất thế giới. Những người tin vào tầm nhìn của Gandhi áp dụng chiến thuật của ông vào phong trào đấu tranh đòi dân quyền ở Mỹ, chấm dứt nạn phân biệt chủng tộc ở Nam Phi, và thách thức nền chuyên chính Trung Hoa tại Quảng trường Thiên Nam Môn năm 1989.

Ông đã giành được rất nhiều thành tựu đáng kể trong vai trò lãnh đạo chính trị, đấu tranh chống lại tình trạng phân biệt đối xử, đói nghèo và hệ thống giai cấp. Ông xóa sổ các “thế lực không thể đụng đến”. Ông mở rộng nữ quyền, tự do tôn giáo và nền kinh tế tự cung. Với tất cả những điều đã làm được, Gandhi đáng được tôn kính. Thế nhưng, xét về mặt lịch sử lâu dài, siêu thánh Mahatma (“Tâm hồn vĩ đại”) này được mọi người biết đến nhiều nhất nhờ công sức đóng góp của ông cho đời sống tinh thần con người.

Gandhi chủ trương lối sống đơn giản và khiêm nhường. Ông sống bình dị, thường mặc khố và áo choàng truyền thống Ấn Độ, ăn chay trường. Ông nói không nhất thiết phải có tiền mới sống gọn gàng, sạch sẽ và thanh cao.

Ông hay tuyệt thực trong thời gian dài, có lúc là để thanh lọc cơ thể, có lúc là để biểu tình. Và ông cũng rất vui tính. Có lần khi được hỏi ông nghĩ thế nào về nền văn minh phương Tây, Gandhi đáp, “Tôi nghĩ ý tưởng đó cũng hay!”

Gandhi từng chịu nhiều khổ cực. Ông bị cầm tù nhiều lần và trong nhiều năm ở Nam Phi, nơi lần đầu tiên ông áp dụng phương pháp kháng cự dân sự với tư cách luật sư người nước ngoài, và cả ở Ấn Độ. Trong khoảng thời gian đó, ông dành thời gian viết ra những nguyên tắc chính của riêng mình. Trong số đó là:

Luật lệ của số đông không chạm được đến lương tâm con người.

Mọi bằng cấp và kiến thức bạn có về Shakespeare hay Wordsworth đều chẳng có nghĩa lý gì nếu bạn không có cá tính riêng và làm chủ được suy nghĩ, hành động của mình.

Con người là kết quả của những suy nghĩ bên trong họ.

Anh sẽ trở thành người như anh nghĩ.

Bạo chúa duy nhất tôi khuất phục trên đời này chính là “giọng nói yếu ớt” bên trong con người mình.

Sức mạnh không xuất phát từ năng lực thể chất. Sức mạnh có được từ ý chí bất khuất.

Tôi không muốn dự đoán tương lai. Tôi quan tâm đến hiện tại nhiều hơn.

Sẽ tuyệt vời biết bao nếu tất cả chúng ta, trong cuộc sống tất bật hiện nay, có thể dành ra ít nhất vài giờ mỗi ngày để tĩnh tâm, dọn mình lắng nghe tiếng nói của sự tĩnh lặng khôn cùng.

Kinh nghiệm cho thấy, im lặng là một phần của việc rèn luyện tâm hồn biết tôn trọng sự thật. Xu hướng

nói quá, nói giảm hay bóp méo sự thật, cho dù là khéo léo hay không, chính là điểm yếu của con người. Và sự im lặng chính là điều cần thiết để vượt qua điểm yếu đó. Một người ít nói sẽ hiếm khi buông ra những lời thiếu suy nghĩ. Anh ta sẽ cân trọng trong từng câu chữ.

Ta chỉ hạnh phúc thật sự khi ta khỏe mạnh thật sự, và ta chỉ khỏe mạnh thật sự khi ta kiểm soát được khẩu vị của mình. Tất cả giác quan khác sẽ tự động vâng lời nếu bạn làm chủ được những gì nạp vào cơ thể. Và người nào kiểm soát được ngũ quan của mình, thì người đó hẳn chinh phục được thế giới.

Đã hơn 60 năm sau cái chết của Gandhi, người ta vẫn xem ông là một trong những nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại nhất thế giới. Ông cống hiến cả đời mình cho mục tiêu tìm kiếm Sự Thật – điều ông nhấn mạnh rằng chỉ có những ai khiêm tốn mới nhìn thấy – và cho rằng cuộc chiến quan trọng nhất chính là vượt qua nỗi sợ hãi và bất an của bản thân. Gandhi khẳng định, sự khác biệt giữa những gì chúng ta làm và những gì chúng ta có thể làm cũng đủ để giải quyết hầu hết mọi khó khăn.

“Ông có động lực giúp đỡ những người nghèo khó, bệnh tật, bị áp bức và giải phóng họ khỏi ách thực dân bằng bất cứ giá nào,” Tổng giám mục Desmond Tutu nói. “Đề rồi ông phải trả giá bằng chính sinh mạng của mình. Thế nhưng, ông đã để lại cho ta nguồn cảm hứng kế thừa lớn lao về sự thành thật và tình yêu thương nhân loại.”

Gandhi dạy ta về sự khoan dung và lòng yêu thương tất cả mọi người. Albert Einstein nói, “Những thế hệ sau này sẽ khó tin nổi một con người như thế từng tồn tại trên thế gian.”

Gandhi có đưa ra yêu cầu là hãy đốt những gì ông từng viết khi người ta hỏa táng cơ thể ông. Ông mong muốn cuộc đời mình chính là thông điệp để lại cho đời, chứ không phải những gì ông viết hay nói. Ông vẫn tin lời nói là vô nghĩa, chỉ có hành động mới thể hiện được những điều ta thật sự quan tâm. Hay, như câu nói nổi tiếng của ông:

Anh phải là sự thay đổi mà anh muốn nhìn thấy trên thế giới này.

Điều Mới Mẻ Duy Nhất Trên Thế Giới



Trong buổi hội nghị đầu tư gần đây, một anh bạn trẻ tìm gặp tôi và nói hiện nay anh hết dám đầu tư vào bất cứ thứ gì.

“Tại sao vậy?” tôi hỏi.

“Bởi vì nước Mỹ chưa bao giờ đối mặt với tương lai ảm đạm như hiện nay,” anh nói.

Tôi không đồng ý. Như trong những năm 1930, thị trường thương mại thế giới giảm khoảng 2/3. Số lượng doanh nghiệp thất bại tăng đến mức kỷ lục. Cứ 4 công nhân thì có 1 người thất nghiệp. Người người mất hết nhà cửa, tiền dành dụm, và cả danh dự của mình. Họ phải sống dựa vào các quỹ từ thiện. Giá cổ phiếu giảm 89% từ điểm cao nhất xuống điểm thấp nhất. Những người thợ lành nghề hay giám đốc công ty phải ra đường bán táo hay đánh giày cho khách để có tiền mua bánh mì.

Những người vô gia cư trú trong những thùng gỗ cũ và tụ lại thành khu ổ chuột có tên là “Hoovervilles”. Tên gọi này ra đời từ sự phẫn uất họ dành cho Tổng thống Herbert Hoover. Những người nông dân chịu thiệt hại nặng nhất. Giá nông sản giảm đáng kể nhưng người tiêu dùng vẫn không mua nổi.

Thiên nhiên còn giáng thêm đòn bất hạnh. Đầu năm 1930, một trận hạn hán khủng khiếp trải dài ở khu vực Đại Bình Nguyên

Bắc Mỹ. Đất trồng biến thành cát bụi và bị những cơn gió lớn cuốn đi, phủ khắp nhà cửa, trang trại. Trận bão bụi bao phủ phần lớn Kansas, Oklahoma, Texas, New Mexico và Colorado. Hạn hán triệt đường sinh nhai của hàng trăm ngàn tiểu nông. Nhiều người phải bỏ lên California tìm cuộc sống tươi sáng hơn để rồi mất tất cả trong cuộc hành trình đó.

Một thời kỳ đen tối. Nhưng đó chỉ mới là khúc dạo đầu cho những gì sắp diễn ra. Đầu năm 1942, quân đội Hitler áp sát Mátxcova. Hạm đội tàu ngầm của Đức nhấn chìm tàu chở dầu của Mỹ ngoài khơi New Jersey và Florida, ngay trước mũi người Mỹ mà chẳng ai làm gì được.

Nước Mỹ gần như không có quân đội lẫn lực lượng không quân. Hơn phân nửa lực lượng hải quân đã tiêu vong sau trận Trân Châu Cảng. Lính mới trong quân đội chỉ được trang bị súng trường gỗ. Quân Anh bị trọng thương. Và không ai có thể bảo đảm rằng cỗ máy chiến tranh Đức Quốc Xã bị ngăn lại. Thế nhưng, dân Mỹ đã đoàn kết lại, thêm phe đồng minh. Như Winston Churchill tuyên bố, “Chúng ta không thể vượt qua cuộc hành trình dài hàng thế kỷ, không thể băng núi, vượt thảo nguyên bạt ngàn, bởi ta là những viên kẹo bọc đường.”

Tôi không xem thường các vấn đề chính trị và kinh tế mà ta phải đối mặt hiện nay. Nhưng một chút lịch sử giúp ta có cái nhìn toàn cảnh. Sự sung túc thịnh vượng dễ dàng trong vài thập kỷ qua không phải lúc nào cũng hiện hữu. Nhưng người Mỹ luôn tìm ra cách đối phó với những thách thức trước mắt. Lịch sử nhắc ta nhớ về sự hy sinh vĩ đại và chiến thắng hiển hách của thế hệ đi trước.

Chẳng hạn như trong cuộc Cách mạng Mỹ, đội quân tình nguyện từ tầng lớp khó rách áo ôm của tướng Washington đã chiến đấu cả mùa đông không có quần áo ấm, đi giày rách hay thậm chí chân trần, luôn thiếu lương thực và chẳng có một mái nhà tử tế. “Hậu duệ may mắn được hưởng thành quả,” trích thư Abigail Adams viết cho chồng mình là John Adams, “sẽ không thể nào hiểu được những khó khăn mà cha ông mình đã trải qua.”

Người dân Mỹ cần phải biết – và trân trọng điều này. Thiếu kiến thức về lịch sử không chỉ là vô tâm. Nó là sự vô ơn.

Nhà sử học đoạt giải Pulitzer, David McCullough, gần đây có một bài giảng tại trường cao đẳng Ivy League. Ông hỏi khán giả bên dưới, “Có ai biết George Marshall là ai không?” Không một cánh tay nào đưa lên. Không một cánh tay nào. Chúng ta đã quá xem thường mạng sống của những người đi trước khi không thêm biết đến sự hy sinh của họ, khi coi sự tự do ta đang có là lẽ đương nhiên, hay nghĩ rằng nước Mỹ chưa từng gặp phải hoàn cảnh khó khăn hơn hiện nay.

Đúng là nhiều người đang phải chịu đựng quãng thời gian kinh tế khó khăn nhất trong đời. Một vài người, bao gồm cả gia đình tôi, cũng có người thân phục vụ trong quân đội. Nhưng xét về mặt quốc gia, ngày xưa chúng ta còn có những lúc khó khăn hơn nhiều.

Không ai dự đoán được tương lai, nhưng lịch sử giúp ta cảm nhận được mối tương quan. Nó cho ta biết ta là ai và đã từng ở đâu. Nó mở rộng quan điểm của ta. Và những lúc ta không vươn tới được lý tưởng, nó nhắc ta nhớ người xưa đã dẫn lối cho ta như thế nào trong quá khứ... và vẫn còn dẫn dắt ta

ngày hôm nay. Không có lịch sử, ta sẽ đánh mất câu chuyện – và ý nghĩa của mình. Ta sẽ quên mất mình là ai và để có được ngày hôm nay ta đã phải đánh đổi những gì. Biết về lịch sử là liều thuốc giải hiệu nghiệm cho chứng than thân trách phận và xem mình là nhất. Nó cho ta thêm dũng khí và biết khiêm nhường. Lịch sử củng cố niềm tin trong ta, và cả những gì ta sẵn sàng đứng lên bảo vệ.

Những vị cha đẻ của đất nước và cả những người anh hùng không phải là thần thánh. Chắc chắn là không. Họ là những con người bình thường đầy lỗi lầm, y như ta vậy. Có những lúc họ phạm sai lầm nghiêm trọng hay đưa ra những quyết định tồi tệ, chẳng khác gì ta. Nhưng nếu chịu dành thời gian để đọc và lắng nghe, tiếng nói của những con người thông minh và dũng cảm nhất vọng lại từ quá khứ – vượt qua hàng thế kỷ – sẽ nhắc nhở ta, dẫn đường và vực dậy tinh thần ta.

Bài học lớn của họ, đặc biệt vào những thời điểm như thế này, chính là dũng khí, lòng kiên trì và quyết đoán là điều quan trọng nhất. Phẩm chất con người làm nên tất cả. Không phải lúc nào nó cũng mang lại thành công, nhưng nó sẽ đảm bảo rằng bạn xứng đáng với thành công ấy.

Trường Đại Học Nằm Ngay Trên Kệ Sách Nhà Bạn



Vài tháng trước, một cặp vợ chồng hàng xóm ở Florida mời tôi và vợ tôi, Karen, sang tham quan căn nhà mới sửa sang lại của họ.

Cầm ly rượu trên tay, chúng tôi đi từ phòng này qua phòng khác để chủ nhà giới thiệu về những màu sắc và loại vải mới nhất, đèn và đồ đạc mới, ván lót sàn, giấy dán tường, kệ, bếp và hệ thống cửa sổ. Căn nhà rất đẹp. Nhưng vẫn còn thiếu một thứ gì đó.

Khi ra về, tôi mới nhận ra, trong nhà không có một quyển sách nào!

Sách không chỉ dùng để trang trí phòng ốc. Chúng làm căn phòng trở nên lôi cuốn, như thể có cá tính riêng. Một căn nhà không có sách giống như cơ thể không có tâm hồn. Sách là bạn, là người an ủi và tư vấn cho bạn; sách là kho kiến thức; là nguồn ý tưởng. Một bộ sưu tập sách hay vốn đã là một trường đại học rồi. Nếu tôi ghé thăm một căn nhà không có sách, tôi có cảm giác mình bị lừa.

Tại sao? Bởi vì tôi có thể nhìn vào giá sách nhà bạn chỉ trong 3 phút là có thể biết được sở thích của bạn nhiều hơn là vài bữa tối thư thả trò chuyện. Thư viện cá nhân của bạn nói lên rất nhiều thứ.

Chỉ cần liếc qua, khách sẽ biết được bạn thích văn học cổ điển hay những quyển bán chạy, lịch sử hay chính trị (hay cả hai), văn học hư cấu hay du lịch, câu cá hay chơi gôn, nghệ thuật hay sửa chữa máy móc. Mớ lộn xộn phong phú đó bộc lộ rất nhiều thứ về bạn.

Và hãy quên chuyện bỏ phiếu kín đi. Quan điểm chính trị của bạn hiện rõ ràng rành rành trước mắt. Chẳng cần biết bạn có đủ thời gian để đọc hết tuyển tập của Chomsky hay Hayek hay không. Có ý định đọc thôi cũng đủ hiểu rồi.

Tín ngưỡng của bạn cũng nằm trên giá sách. Quyển Kinh Thánh của gia đình nói một đằng, toàn bộ “Left Behind” lại nói một nẻo. Những quyển sách của C. S. Lewis và G. K. Chesterton phảng phất chất thần học; Karen Armstrong hay Đạt Lai Lạt Ma cho thấy quan điểm chủ nghĩa thế giới.

Tất nhiên không phải ai hay đọc sách cũng đem chúng ra trưng bày. Một số người quá ngán ngẫm chuyện bê mớ sách từ nhà này sang nhà khác. Điều này có thể dẫn đến những lựa chọn khó khăn. (Chẳng hạn bạn có thể yên lòng vứt lại Robert B. Parker. Nhưng P. G. Wodehouse? Không bao giờ.)

Có người không đọc sách và dành hết thời gian cho truyền hình cáp. Cũng may là tôi lớn lên trong thời đại mà việc xem ti-vi không mấy hấp dẫn. Cả tín hiệu đầu phát và nhận đều tệ. Lúc bé, nhà tôi đầy sách, nhưng giờ đây, bố mẹ tôi mượn sách ở thư viện là chính. Những quyển sách bố mẹ mua ngay lập tức được chuyền tay nhau đọc (nếu nó hay) hoặc bị vứt đi không thương tiếc (nếu nó dở).

Rồi đến anh bạn Jimmy của tôi, người đã tuyên bố không đụng tới giấy và vải nữa. Anh dính chặt vào thiết bị đọc sách Kindle của mình. Một món đồ điện tử tiện lợi – tôi cũng có một cái – nhưng cảm giác được cầm quyển sách thật trên tay là thứ mà tôi không thể từ bỏ. Ai lại muốn ngồi trước lò sưởi ôm thiết bị đọc sách điện tử kia chứ?

Chúng ta đều biết giá trị và niềm vui khi đọc sách. Nhưng một thư viện cá nhân còn cho ta vô số cơ hội để làm một thứ quan trọng không kém: đọc lại.

Chú tôi, Beau Puryear, nhà sử học quân đội đã dành cả đời để nghiên cứu về tính cách và thuật lãnh đạo. Sau khi phỏng vấn hơn 150 vị trung tướng và đại tướng trong hơn 40 năm, ông kết luận rằng những nhà lãnh đạo vĩ đại nhất đều là những người cực kỳ ham đọc sách, không có ngoại lệ.

Trong quyển Marine Corps Generalship, ông trích dẫn một đoạn trong bài phát biểu trên ra-đi-ô của giáo sư William Lyon Phelps, thuộc Đại học Yale, vào năm 1933:

Thói quen đọc sách là một trong những nguồn tài nguyên vĩ đại nhất của loài người; và chúng ta thích đọc sách của mình hơn là sách đi mượn. Đọc sách mượn cũng giống như ta ở trọ trong chính nhà mình; ta phải giữ ý, phải khách sáo một chút. Phải không để nó bị trầy trụa, không để xảy ra việc gì khi còn giữ nó trong nhà. Không được để nó thất lạc, không được đánh dấu, không được gấp trang, không được tùy tiện. Rồi một ngày nào đó, dù chuyện này cũng ít xảy ra, bạn phải mang trả lại.

Một khi sách là của bạn, bạn đối xử với nó đầy thân mật, không câu nệ. Sách là để dùng, không phải để chưng; nếu bạn không dám đánh dấu trang hay không dám úp trang sách mở xuống bàn thì tốt nhất là đừng mua. Một lý do bạn nên đánh dấu những đoạn bạn thích trong sách là để nhớ những câu nói quan trọng, để tra cứu, và nhiều năm sau nữa, bạn thấy như thể mình ghé thăm khu rừng nơi mình từng lưu dấu vết. Bạn sẽ vui khi đặt chân lên mảnh đất xưa, nhớ lại chuyện cũ lẫn con người bạn thời đó.

Ai cũng nên bắt đầu xây dựng thư viện cá nhân cho mình ngay từ khi còn trẻ; bản năng mong muốn sở hữu đồ vật vốn rất căn bản của con người được nuôi dưỡng mà không mang ý nghĩa xấu xa. Ai cũng nên có một kệ sách riêng, một kệ sách không có cửa chính, không có cửa sổ và cũng không khóa; mặc sức phô bày sách trước đôi tay và cặp mắt của mọi người. Một trong những cách trang trí tường đẹp nhất chính là sách; chúng phong phú đa dạng về màu sắc và họa tiết hơn bất cứ loại giấy dán tường nào, thiết kế của chúng bắt mắt hơn, và có một lợi điểm nữa là có cá tính, vì thế dù bạn ngồi trước lò sưởi một mình, những người bạn thân thiết vẫn vây quanh. Cảm giác những quyển sách luôn nằm đó trong tầm mắt vừa hào hứng vừa dễ chịu. Bạn không nhất thiết phải đọc hết đâu.

Đương nhiên, không gì bằng những người bạn hữu hình, sống động, có thể hít thở; thói ham đọc sách của tôi không biến tôi thành người ẩn dật. Sao lại thế? Sách là của người, do người làm ra và dành cho con người. Văn học là một phần bất diệt của lịch sử, là phần tuyệt vời và bền vững nhất của tính cách. Nhưng bạn sách có lợi thế hơn bạn thật ở ngoài đời: cho phép bạn tận hưởng thế giới quý tộc bất cứ khi nào bạn muốn. Bạn không thể gặp những con người vĩ đại đã qua đời, và những người vĩ đại đang còn sống chắc cũng chẳng dễ tiếp cận hơn là bao. Ngay cả bạn bè, người quen, không phải lúc nào ta cũng có thể gặp họ. Lúc thì họ ngủ, lúc lại đang đi du lịch. Nhưng trong thư viện cá nhân, bạn có thể trò chuyện với Socrates, Shakespeare, Carlyle, Dumas, Dickens, Shaw, Barrie hay Galsworthy bất cứ lúc nào. Và chắc chắn với những quyển sách, bạn nhìn thấy những khía cạnh tốt đẹp nhất của họ. Họ viết cho bạn. Họ “trái lòng mình”, họ cố hết sức để làm bạn vui, để lưu lại ấn tượng tốt. Họ cần bạn như diễn viên cần khán giả, nhưng thay vì nhìn họ qua lớp mặt nạ, ở đây, bạn nhìn thấu tận tâm can họ.

Ngày nay, chúng ta bơi trong biển thông tin. Quanh ta là đủ loại dữ kiện và những sự việc vụn vặt. Tri thức nơi đâu? Trong sách.

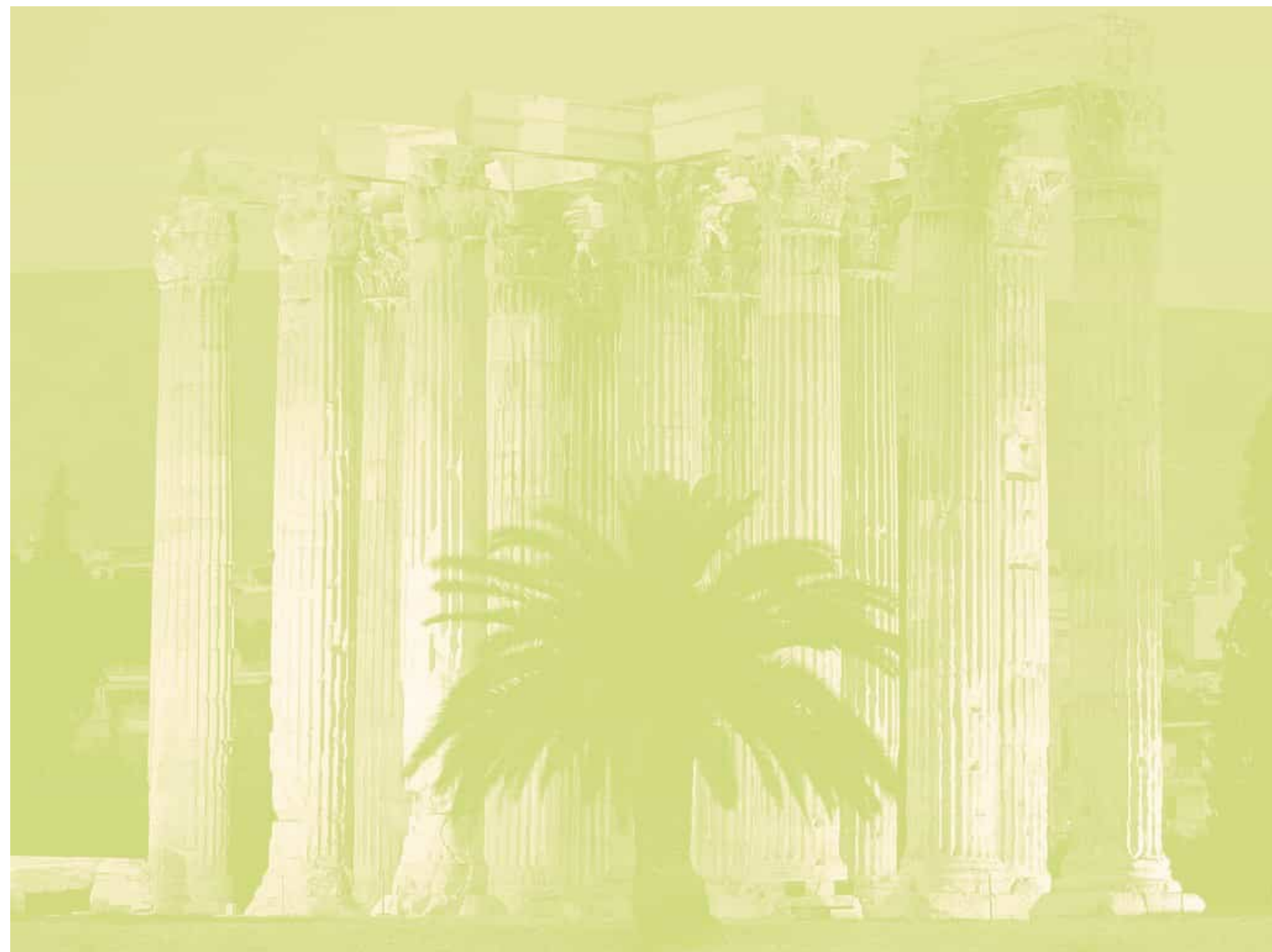
Cộng sự kinh doanh của Warren Buffett – cũng là một nhà tỷ phú – Charlie Munger từng nói, “Trong đời, tôi chưa từng thấy người giỏi giang nào không đọc sách – chưa hề, không một ai.”

Tác giả Seth Lerer thì viết, “Chúng ta không sống với sách mà với ký ức nó mang lại: từng kỷ niệm nhỏ, những trang ta gấp lại; những dòng ta đánh dấu.” Việc đọc đồng hành với cuộc sống. Nó giúp ta sẵn sàng. Đơn giản là thời gian không cho phép ta học mọi thứ bằng cách bước ra ngoài đời.

Cho dù bạn kiếm sách về thực hành, tâm linh, lý thuyết hay mỹ thuật, những quyển sách hay – với vẻ cá nhân đầy bí ẩn và giá trị vượt thời gian của nó – vẫn luôn ở đó.

Đôi khi, cả những vị khách tò mò vẫn ở đó.

Giờ Đây Chúng Ta Ai Cũng Là Người Hy Lạp



Tôi đang lên đèn trên biển Địa Trung Hải bằng chiếc du thuyền Royal Princess với một phái đoàn gồm những nhà đầu tư, thám hiểm và độc giả của quyển *Spiritual Wealth*.

Chúng tôi đang trong cuộc hành trình đi về “Chiếc Nôi Của

Nền Văn Minh”, ghé thăm Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ, Israel, Ai Cập và Rome – và có rất nhiều thời gian.

Chúng tôi bắt đầu bằng việc ghé thăm Athens tuần trước, tham quan vòng quanh thành phố và những di tích lịch sử cổ đại, tiêu thụ rất nhiều thịt xiên nướng và rượu Hy Lạp, và nhận ra giá trị đồng đô Mỹ trong nền kinh tế đồng Euro là như thế nào. (Chẳng có giá lắm đâu.)

Chúng tôi đều đã nghe, nhìn, học (và ăn) được rất nhiều thứ. Nhưng nếu có một điều ấn tượng nhất thì đó chính là chúng tôi nhận ra mình nợ những người Hy Lạp cổ món nợ ân tình to lớn đến nhường nào. Hơn 2.400 năm trước, họ đã tạo ra nền văn minh phương Tây.

Bằng cách nào? Phim truyền hình hiện đại, thi ca, văn học, thi đấu thể thao, chính trị, kiến trúc, triết học... tất cả đều do người Hy Lạp cổ phát minh. Cách họ sống, cách họ chú trọng lý lẽ, lý tưởng của họ vẫn đang định hình mọi thứ trong đời sống phương Tây.

Chất vấn lý lẽ, chủ nghĩa cá nhân, sở hữu tư nhân, sự hình thành giai cấp trung lưu, dân chủ quân đội, tự do chính trị, công bằng bình đẳng trước pháp luật, chính phủ hiến pháp, thậm chí bản thân nền dân chủ – đều là sáng kiến của người Hy Lạp cổ.

Người dân Athens đã khám phá ra cách nhìn mới về thế giới. Họ quan sát và thực nghiệm chứ không dựa vào truyền thống và mê tín. Các ý tưởng đưa ra được nghiên cứu và kiểm tra, chứ không tự nhiên nghe nói mà tin. (Đương nhiên người Hy Lạp vẫn có những câu chuyện thần thoại sâu sắc và chi tiết. Nhưng họ không chọn tôn giáo nào cụ thể, không theo bất cứ chủ nghĩa nào, không chọn người đứng đầu giáo phái và cũng không có luật trừng phạt những ai theo dị giáo.)

Hy Lạp cổ đại có rất nhiều nhà phát minh và cải cách.

Thales vùng Mileters đã cố lý giải cho được những lực tự nhiên làm xoay chuyển vũ trụ và cũng là cha đẻ của phương pháp khoa học.

Pythagoras chứng minh được thế giới này vận hành theo những công thức toán học.

Archimedes tính được trị số pi – tỉ lệ chu vi hình tròn so với đường kính – và chứng minh được nguyên tắc đòn bẩy. (Câu nói nổi tiếng của ông, “Hãy cho tôi một điểm tựa, tôi sẽ nâng cả trái đất này lên.”)

Euclid viết ra chuyên luận hình học, quang học và nhạc lý.

Ptolemy tìm cách phác họa thiên đường, đặt nền tảng cho thiên văn học hiện đại.

Socrates, Plato và Aristotle đã xây dựng triết học phương Tây với những câu hỏi tinh tế về siêu hình học, nhận thức luận và đạo đức học.

Alexander chinh phạt thế giới và lập ra đế chế lớn nhất trong lịch sử thời bấy giờ. Những cuộc xâm chiếm của ông thật ra cũng chỉ là những trận cướp bóc quy mô lớn. Nhưng nhờ vậy mà ông truyền bá được văn hóa Hy Lạp vĩ đại. Hóa ra đó lại là điều tốt.

Người Hy Lạp hình thành tư tưởng tự do. Trong lịch sử, khái niệm tự do cá nhân chỉ thuộc về hoàng

gia, tầng lớp quý tộc hay những chiến binh mạnh nhất. Người Hy Lạp mở rộng tự do cá nhân và tự do chính trị đến đông đảo tầng lớp nhân dân. Như Pericles viết, “Ở Athens, chúng tôi được sống đúng ý mình.” Điều này không tồn tại ở bất cứ nơi nào khác trên thế giới thời cổ đại.

Đúng là người Hy Lạp vẫn giữ chế độ nô lệ. Phụ nữ bị tước bỏ tất cả những quyền cơ bản nhất. Và tự do chính trị chỉ dành cho công dân nam. Nhưng hãy nhớ, thời đó là thời cổ đại. Đó chỉ là khởi đầu.

Có lẽ nét đặc trưng rõ ràng nhất của văn hóa Athens chính là tự do tri thức. Người Hy Lạp là những người đầu tiên lý tưởng hóa sự phát triển tư duy, không phải vì lợi ích của chính quyền hay đất nước, mà vì cá nhân.

Người ta thoải mái tranh luận mọi chuyện, về cả tín ngưỡng và chính quyền. Tính tò mò, thích đặt câu hỏi và khát tri thức của người Hy Lạp đã mang đến những thành tựu khổng lồ về logic, vật lý, toán học, thuật hùng biện và kỹ năng phân tích. Họ đã xác định lý lẽ – chứ không phải lời phán của tầng lớp quyền thế – là con đường chân chính dẫn đến sự thật.

Các nghiên cứu thực nghiệm và ứng dụng toán học đã giải phóng ta khỏi những câu chuyện thần thoại, phép thuật hoang đường, thay vào đó là những tiến bộ không ngờ của khoa học, công nghệ, máy móc và y dược.

Ngày nay, chúng ta cứ hay than vãn về nhịp sống dồn dập và bị công nghệ chi phối. Nhưng không ai muốn quay về thời kỳ phải chịu đựng những cơn đau kinh niên, chết sớm, thiếu dinh dưỡng, bệnh tật, mê tín và đau khổ ngày qua ngày như định mệnh của tổ tiên ta thời trước, và số phận của hàng tỷ người ở Thế Giới Thứ Ba thời nay.

Đúng là cũng có vô số đóng góp từ những nền văn hóa khác.

Nhưng di sản của người Hy Lạp cổ về cách lý luận, nghiên cứu và tự do cá nhân đã dẫn đến sự phát triển xuất sắc của phương tây. Như thi sĩ người Anh Percy Shelley nói, “Chúng ta ai cũng là người Hy Lạp.”

Đương nhiên, người ta không chỉ sống nhờ bánh mì. Nhờ sự chú trọng của người Hy Lạp vào lý luận và cả sự chú trọng của người theo Do Thái giáo và Cơ Đốc giáo trong tín ngưỡng độc thần mà chúng ta có được bản sắc văn hóa phương Tây của ngày hôm nay. Nếu trong thế giới mà khoa học, kỹ thuật và con người không chịu sự ràng buộc của đạo đức nữa thì khi ấy, nó cũng chẳng phải là nơi đáng sống.

Tuy nhiên, để nghiên cứu khía cạnh này trong quá trình phát triển của chúng ta, chúng tôi cần đi từ Hy Lạp cổ đến Jerusalem. Rất may, đó chính là điểm dừng chân ngày mai của chúng tôi.

Tôi sẽ kể những gì tôi quan sát được trong lá thư sau...

Sự Thông Thái Của Hillel



Sau 5 ngày ở Athens, quần đảo Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ, vào tuần trước, chuyến hành trình tìm đến “Chiếc Nôi Của Nền Văn Minh” của chúng tôi đã dừng chân tại Haifa dọc bờ biển Địa Trung Hải của Israel.

Chúng tôi ghé thăm Nazareth và The Mount of Beatitudes bằng xe ngựa, thưởng thức một bữa ăn xa hoa – kèm rượu vang hảo hạng của người Do Thái (ai mà ngờ được?) – trên Biển Galilee. Sau đó, chúng tôi băng qua Biển Chết, đi dọc Sông Jordan và băng qua khu vực còn đang tranh cãi về chủ quyền ở mạn Tây, sau cùng chúng tôi đến Jerusalem.

Đây là một thành phố vô cùng quyến rũ với lịch sử còn lâu đời hơn cả một số châu lục. Cội nguồn của hàng chục địa danh thần thánh – và là điểm đến mỗi năm của hàng triệu khách hành hương

– Thành phố Cổ được bao bọc bởi những bức tường đã bị vây hãm, làm ô uế, đốt cháy và xây dựng lại không biết bao lần trong suốt 4.000 năm qua.

Thực tế, những người dân địa phương ở đây vẫn còn than khóc. Đến vào dịp lễ Sabbath của người Do Thái, chúng tôi dừng chân xem cảnh người người kéo nhau về Bức Tường Phía Tây và cầu nguyện, nó là dấu vết còn sót lại của khu Đền Thứ Hai đã bị quân

La Mã tàn phá vào năm 70 sau Công Nguyên. Cách đó chỉ vài bước chân là một trong những điện thờ đẹp nhất thế giới, Dome of the Rock đầy uy nghi với mái vòm dát vàng 24 ca-ra.

Gần đó là Nhà thờ Ngôi Mộ Thánh (Church of the Holy Sepulchre). Theo truyền thuyết, nó được dựng nên trên nền đất nơi Chúa Giê-xu bị đóng đinh, chôn cất rồi phục sinh.

Thật ngạc nhiên khi nhìn tận mắt ba thánh địa thiêng liêng của Do Thái giáo, Cơ Đốc giáo và Hồi giáo giao thoa ở cùng một địa điểm. Dù sao thì thời đó, ba tôn giáo độc thần lớn nhất thế giới này đều có chung nguồn gốc. Do Thái giáo dựa trên kinh Cựu Ước, Cơ Đốc giáo dựa trên kinh Cựu Ước và Tân Ước, Hồi giáo dựa trên kinh Cựu Ước, Tân Ước và Qur'an.

Đương nhiên, trong suốt hơn 1.000 năm qua, lòng sùng kính đã khiến những con người nơi này luôn trong tình trạng sẵn sàng gây chiến, một lịch sử bất hạnh và buồn đau cho Miền Đất Thánh. Nhưng vẫn còn những người có cách nhìn khác hẳn. Trong một câu chuyện Talmud nổi tiếng của Do Thái kể rằng, một người ngoại giáo đã tìm đến giáo sĩ Do Thái vĩ đại Hillel (năm 80 trước Công Nguyên – năm 30 sau Công Nguyên) và hứa sẽ đi theo đạo Do Thái nếu như Hillel có thể giảng toàn bộ kinh Torah cho hắn nghe trong lúc chỉ đứng bằng một chân. Hillel đáp, “Những gì anh ghét xảy ra cho bản thân thì đừng bao giờ làm điều đó đối với người khác. Toàn bộ nội dung kinh Torah chỉ có thể, phần còn lại là lời diễn giải. Anh hãy đi về mà tự nghiên cứu.”

Hillel cho rằng, những bản diễn dịch Kinh Thánh nào khơi dậy lòng thù hận hoặc khinh khi đồng loại nơi con người – bất kể tín ngưỡng ấy là gì – đều không chính thống. Thế giới này nên học theo quan điểm của ông.

Xét về mặt tích cực, tôn giáo đặt ra cho ta những tiêu chuẩn về đạo đức. Nó cho phép ta sống với những thực tế không có lời giải thích hay những vấn đề không có giải pháp: cái chết, đau khổ, buồn thương, vô vọng, căm phẫn với bất công, nghèo đói và sự tàn bạo.

Một số người theo chủ nghĩa hiện đại cho rằng đức tin không thích ứng với triết học chủ nghĩa duy lý của người Hy Lạp cổ. Chưa hẳn. Học trò không tìm đến Socrates để học bất cứ thứ gì – ông luôn khẳng định mình không có gì để dạy cả – mà là để thay đổi tư tưởng. Như nhà sử học tôn giáo Karen Armstrong viết trong quyển *The Case for God*:

Socrates, Plato và Aristotle, những người sáng lập ra chủ nghĩa duy lý phương Tây thấy chuyện lý luận và những gì siêu nghiệm không hề mâu thuẫn. Họ hiểu con người luôn khao khát được nâng khả năng lý luận của mình lên, đến mức không thể giải thích thêm được nữa, mà chấp nhận sự bí ẩn chưa thể khám phá một cách kinh ngạc, sùng sốt và thỏa mãn chứ hoàn toàn không khó chịu.

Điều này chỉ khả thi khi ta trau dồi thái độ lắng nghe tích cực và chịu tiếp thu. Nó đòi hỏi ta phải dẹp bỏ hết những tranh cãi về học thuyết, mang niềm tin vào thực tế và phát triển cái Không Tử gọi là “cái tâm của con người”.

Con người muốn sống giàu sang và mạnh liệt. Nhưng trong đau thương, mất mát họ lại mong tìm được bình yên, thanh thản. Họ muốn cuộc sống của mình giàu ý nghĩa và một chút linh thiêng. Họ muốn tôn thờ những bí ẩn chưa giải thích được. Nhiều người tìm thấy điều này thông qua nghi lễ, cầu khẩn và tập tục. Thế nhưng, tôn giáo đúng nghĩa luôn là lời kêu gọi sự thay đổi.

Hành động phản ánh suy nghĩ và niềm tin của con người. Chúng ta chẳng quan sát gì hơn hành vi bên ngoài của một người để hiểu được mức độ thành đạt bên trong con người anh ta.

Những tín ngưỡng vĩ đại từ tổ phụ Abraham của Jerusalem đã giúp hàng triệu người tìm thấy ý nghĩa từ trong đau thương và bất công. Chúng cho ta sức mạnh vượt qua thói vô tâm, tham lam, ích kỷ vốn đe dọa mọi nỗ lực ta cố gắng.

Đúng vậy, ta không bao giờ hoàn mỹ dù với tư cách quốc gia hay cá nhân. Nhưng sứ mệnh tìm đến thế giới tâm linh – cảm giác về sự siêu việt – là di sản lớn nhất mà Jerusalem để lại, món quà độc nhất dành cho phương Tây.

Những Suy Ngẫm Của Vị Vua Triết Gia



Tại Diễn đàn La Mã hai tuần trước, nhà kinh tế học kiêm nhà sáng lập FreedomFest, Mark Skousen, đã diễn thuyết về “Thuyết phục và Áp lực” – một bài nói chuyện hùng hồn về sự tự do và chịu đựng – thì một người đi ngang qua dừng lại lớn tiếng chát vắn ông.

Skousen vẫn không hề nao núng, ông chỉ đề nghị người chát vắn hãy giữ nhận định của mình đến phút chót – và điều này cũng chính đáng. Diễn đàn này là một trong những địa điểm đầu tiên trong lịch sử cổ đại nơi người dân có quyền đứng lên nêu ý kiến của mình một cách công khai, dù ý kiến đó không được nhiều người tán đồng chẳng nữa.

Nhóm chúng tôi cố nhin người chát vắn kia bởi chúng tôi đã sắp kết thúc chuyến hành trình tìm đến “Cái Nôi Của Nền Văn Minh” và, như Freud nói, người đầu tiên thốt ra lời sỉ nhục chứ không phải ném đá vào mặt người khác chính là nhà sáng lập của nền văn minh.

Ghé thăm những tàn tích này cho ta cơ hội sống lại với lịch sử La Mã, và một trong những nhà triết học vĩ đại nhất của vùng đất này, Marcus Aurelius.

Marcus là hoàng đế La Mã suốt hai thập kỷ trước khi ông mắc bệnh truyền nhiễm vào năm 180 sau Công Nguyên. Ông là người quyền lực nhất thời bấy giờ, trị vì một đế quốc trải dài từ Tây Âu đến Trung Đông và xuống tận châu Phi. Trong khoảng thời gian thống trị, ông đã bảo vệ La Mã thoát khỏi sự xâm lược của bọn người man rợ, những bộ lạc đi xâm lược, bệnh dịch ở khắp cả nước.

Thế nhưng, trong phút giây thư giãn yên tĩnh, khi bỏ bộ áo choàng của vị hoàng đế ra, ông còn là người sáng tác một trong những tác phẩm vĩ đại nhất thế giới về triết lý Stoic, được biết đến ngày nay như những Suy ngẫm của ông.

Về cơ bản, tác phẩm này là cuộc độc thoại nội tâm. Marcus viết cho riêng mình chứ không phải dành cho hậu thế. Mục đích của ông là để ngăn cao đầu với thế giới, định nghĩa thế nào là cuộc sống tốt đẹp, và viết ra cảm nang sống hàng ngày. Những lời của ông vẫn còn âm vang đến tận ngày hôm nay. Sau đây là một vài ví dụ:

Nếu bạn bị tổn thương vì một tác động bên ngoài, không phải vì nó làm bạn khó chịu, mà nằm ở cách bạn nhìn nhận đánh giá về nó. Và bạn có toàn quyền dẹp bỏ cách đánh giá đó ngay lúc này.

Hãy như hòn đá vẫn hiên ngang trước ngọn sóng đánh không ngừng và bọt biển trắng động lại quanh nó. Bạn đừng nói, “Ôi sao ta quá bất hạnh, sao chuyện này lại xảy ra với ta.” Mà hãy nói, “Ôi sao ta thật may mắn, khi mà chuyện này đã xảy ra với ta đấy nhưng ta vẫn không hề xây xát, cũng không hốt hoảng với hiện tại hay sợ hãi tương lai.”

Đừng bao giờ nghĩ xem điều gì có lợi cho mình, bởi có thể nó sẽ khiến bạn phản bội lại những gì mình tin, xem thường tính khiêm tốn, ghét bỏ mọi người, quá đa nghi, nguyên rủa người khác, gian xảo hay ham muốn những thứ không thuộc về mình.

Sự khôn ngoan và hành động chính trực luôn đi đôi với nhau.

Mỗi khi bạn thấy ai đó làm đường lạc lối, hãy nhìn lại bản thân mình ngay, xem liệu mình có giống họ, chẳng hạn như quá coi trọng tiền bạc, danh vọng, hay điều gì khác. Kiểm tra bản thân bằng cách này có thể giúp bạn nhanh chóng quên đi sự phẫn nộ của mình.

Con người luôn khao khát tìm nơi nào đó yên lành trong đất nước mình để tịnh dưỡng, có thể dọc bờ biển, gần núi và bạn cũng đặc biệt có thiên hướng thích điều đó. Nhưng kiêu suy nghĩ ấy hơi ngớ ngếch, bởi lúc nào bạn cũng có thể tịnh tâm với chính mình nếu bạn muốn. Không nơi nào thanh bình và vô lo hơn chính tâm hồn ta.

Lòng tốt là thứ không thể chinh phục, miễn là lòng tốt ấy không vì xu nịnh hay đạo đức giả. Bởi ngay cả thứ người xác láo nhất có thể làm gì được bạn nếu bạn tiếp tục đối xử tốt với người ta?

Cách cao quý nhất để trả thù ai đó là không bao giờ trở thành người giống họ.

Nếu có ai đó chỉ ra điều tôi đã nói hay làm sai, tôi sẵn lòng thay đổi, vì tôi đã tìm ra sự thật mà chẳng mất mát gì.

Có thể người khác sẽ hỏi: “Làm sao để có được điều đó?” Nhưng đúng ra bạn nên hỏi, “Làm sao để

không màng đến điều ấy?” Người khác hỏi: “Làm sao để người kia đừng làm phiền mình nữa?” Bạn nên hỏi: “Làm sao để không mang ý định đó nữa?” Người khác: “Làm cách nào để tôi không mất đi đứa con?” Nhưng bạn: “Làm sao để không sợ hãi nếu tôi mất đi đứa con?” Hãy thay đổi hẳn những gì bạn đang cầu nguyện và xem điều gì sẽ xảy ra.

Ở mỗi trang, Marcus Aurelius đều cho thấy sự hiểu biết phi thường và vẻ khiêm nhường, những lời ông nói vượt giới hạn không gian và thời gian. Chẳng lạ gì khi tác phẩm Suy Ngẫm của ông là một trong những tác phẩm cổ xưa nổi tiếng và được nhiều người đọc nhất.

Thông điệp ở đây rất đơn giản và rõ ràng nhưng vô cùng mạnh mẽ. Marcus coi trọng sức mạnh nội tại, phẩm giá và lòng tự trọng. Ông nhắc ta nhớ rằng cuộc sống có thể kết thúc bất cứ lúc nào, rằng ta không thể tác động quá khứ còn tương lai thì chưa biết, rằng chúng ta sẽ tốt hơn nếu dám đương đầu với tình huống khó khăn bằng giải pháp và dũng khí, rằng mục tiêu quan trọng nhất của ta chính là sứ mệnh hoàn thiện bản thân mình.

Trong suốt hơn 1.800 năm qua, những gì ông viết đã giúp hàng triệu người đương đầu với khó khăn, ham muốn, chiến thắng và thất vọng vốn xảy ra quá nhiều trong đời người.

Marcus không phí thời gian cho những lý thuyết trống rỗng hay suy đoán. Ông tin rằng để đánh giá một triết gia, không nên dựa vào những gì họ nói mà là cách họ sống.

Như ông đã viết trong Suy Ngẫm, “Bạn đừng triết lý về việc người tốt là như thế nào, hãy làm một người tốt.”

Phần 2 Giàu Có Không Đo Bằng Của Cải

Giàu có đích thực là gì?

Thống kê cho thấy đa phần người Mỹ đánh đồng giàu có với thu nhập cao. (Vì một vài lý do, con số 250.000 đô-la dường như là chuẩn mực để đánh giá mức độ “giàu có” trong thời buổi hiện nay.) Cũng dễ hiểu. Thu nhập cao hơn tạo ra cơ hội để ta sở hữu hay trải nghiệm được nhiều thứ hơn. Tuy nhiên, số tiền mà bạn kiếm được lại thường là một dấu hiệu tồi để đánh giá sự giàu có. CEO quá cố Steve Jobs của Apple, CEO Vikram Pandit của Citigroup, CEO Eric Schmidt của Google, CEO Jerry Yang của Yahoo! và CEO Larry Ellison của Oracle đều nằm trong số những người giàu nhất thế giới. Vậy mà tất cả họ đều nhận mức lương 1 đô-la một năm.

Chiêm nghiệm một chút sẽ thấy, mức độ giàu có cần được xác định bằng bảng cân đối tài sản thay vì báo cáo thu nhập. Giá trị tài sản ròng cao mới là yếu tố tạo ra độc lập về tài chính, không phải mức lương cao.

Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể sống một cuộc đời phong phú mà không cần có quá nhiều tiền hay ổn định tài chính. Tôi biết. Tôi đã sống như thế trong nhiều năm sau khi tốt nghiệp đại học. Những ngày ấy thật vô cùng hạnh phúc, dù tôi kiếm tiền không nhiều, hầu như không có tiền để dành, lái một chiếc Volkswagen tồi tàn (dàn âm thanh thậm chí còn đáng giá hơn cả cái xe), và ở chung nhà với bạn bè, vì không ai trong chúng tôi có đủ tiền để ở riêng. Dĩ nhiên, khi còn trẻ thì người ta dễ dàng chịu đựng sự thiếu thốn hơn. Và càng dễ hơn nữa nếu bạn chưa từng nếm trải cuộc sống sung túc.

Không ai có thể chịu đựng mãi cảnh nghèo khó, nhưng bạn cần nhiều thứ khác ngoài tiền để có cuộc sống giàu có đúng nghĩa. Như tôi đã nói, bạn cần sức khỏe tốt, vài người bạn thân, một người để yêu – chí ít là thế – để cảm thấy mình đang sống một cuộc đời tươi đẹp.

Tuy nhiên, vẫn còn một thành phần thiết yếu khác tạo nên cuộc sống sinh động: Sở thích đa dạng. Bạn càng hướng ra thế giới bên ngoài bao nhiêu, bạn càng cảm thấy yêu cuộc sống này bấy nhiêu. Đời bạn sẽ trở nên thú vị hơn. Chẳng hạn, tôi chỉ hơi thích môn bóng chày thôi, nhưng tôi có thể nghe bình luận viên George Will nhận xét đầy hồ hởi về môn thể thao phổ biến khắp nước Mỹ này cả ngày không chán. Niềm đam mê của ông ấy thật dễ lan tỏa.

Tôi ngưỡng mộ các tác phẩm nghệ thuật, nhưng tôi không phải là một chuyên gia trong lĩnh vực này. Vậy nên tôi rất thích những quyển sách và tư liệu do Sơ Wendy Beckett, một nữ tu và chuyên gia nghệ thuật người Anh ghi lại. Tôi từng dành ra vài phút mỗi tối để nghiên cứu các bức vẽ trong sách của bà, quan sát và góp nhặt mọi thứ trước khi đọc chú thích của bà về tác phẩm. Lần nào cũng vậy, bà khiến tôi nhận ra những điều giản đơn trước nay tôi không hề thấy. Thế nên tôi thích.

Sau đây là những bài tùy bút tôi viết về sở thích cá nhân. Trong vài chủ đề như đọc sách và nghe nhạc, tôi có một lượng kiến thức khá tốt. Trong những mảng khác, chẳng hạn như thơ và rượu vang, tôi chỉ là tay mơ. Và một thứ (thứ tôi không ưa) – cái tivi đàn độn – khiến tôi tuyệt vọng.

Những sở thích của tôi có thể giống bạn, có thể không. Chẳng sao cả. Mục tiêu của tôi là chia sẻ với bạn vài sở thích cá nhân, biết đâu nó truyền cảm hứng cho bạn theo đuổi sở thích của riêng mình.

Bạn Có Thiếu Tính Tò Mò Không?



Có thể bạn biết hàng trăm người. Nhưng có bao nhiêu người trong số ấy bạn thấy thú vị?

Những người như vậy thường làm tôi thắc mắc. Điều gì đã mang lại cho họ phẩm chất không định nghĩa nổi ấy, sức hút ấy, những đặc tính khiến ta thích được ở bên họ? Có người cho rằng nhờ họ được giáo dục tốt, có tài, có tiền bạc cùng khiếu hài hước hay sự nổi tiếng. Nhưng tôi cho rằng nhờ vào yếu tố mà ai cũng có thể có: tính tò mò.

Người tò mò rất quan tâm đến thế giới và mọi thứ bên trong thế giới. Họ tìm kiếm những người bạn mới và những trải nghiệm kỳ thú. Họ chú ý đến những điều xảy ra và lý do tại sao.

Lấy Denny Zeitlin làm ví dụ. Zeitlin là một nghệ sĩ dương cầm chuyên trị nhạc Jazz và là nhà soạn nhạc đẳng cấp thế giới. Ông còn là chuyên gia tâm thần học lâm sàng kiêm giáo sư tâm lý trường Đại học California, San Francisco; và, trong mắt tôi, ông cực kỳ thú vị.

Tôi dám nói điều này một cách đầy tự tin ngay cả khi tôi chưa có dịp gặp ông. Mới đây tôi vô tình truy

cập vào trang web của ông và mê mẩn mấy bài viết cùng những đoạn phim ngắn của ông về mọi thứ, từ thú sưu tập rượu vang, câu cá cho đến đạp xe leo núi và du lịch. Sự đam mê thâm lặng của ông trong ngành âm nhạc – chưa kể nhạc Jazz – thật đáng hâm mộ.

(Bạn có thể vào trang web www.dennyzeitlin.com mà xem. Và đừng quên bỏ ra vài phút xem clip tham quan hầm rượu và “Salt Water Adventures” – Thám Hiểm Vùng Nước Mặn – của ông.)

Zeitlin là người yêu cuộc đời này tha thiết. Thái độ sống ấy rất dễ lây lan. (Và nhân tiện nói luôn, âm nhạc của ông cũng vậy.) Ông lúc nào cũng đầy tò mò và mang trong mình khát khao học hỏi.

Dĩ nhiên, thuở thiếu thời chúng ta ai cũng thế. Nhưng nhiều khi trẻ con bị áp đặt vào vô số luật lệ và nghĩa vụ, bản năng tò mò của chúng bị ức chế. Người lớn bảo chúng phải biết thân biết phận, tránh dính vào những chủ đề gây tranh cãi, đừng lại gần người lạ và không được đối đáp với cha mẹ, thầy cô.

Người lớn thường bảo, “Tò mò có ngày thiệt thân.”

Nhà thiên văn học Carl Sagan từng than rằng, khi đứa trẻ hỏi một câu thông minh như “Tại sao mặt trời lại hình tròn?”, thì người lớn hay đáp kiêu phủ đầu, “Chứ muốn nó hình gì, hình vuông chắc?”

(Dĩ nhiên, đa số người lớn không biết rằng trọng lực cực lớn hút mọi vật chất về lõi mặt trời tạo nên hình cầu của nó. Nhưng cũng chẳng có gì xấu hổ nếu phải trả lời, “Bố/mẹ không biết nữa. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu nhé.”)

Thế là trước khi kịp lớn lên, nhiều người đã trở nên chán ngấy hoặc bảo thủ. Họ có xu hướng chỉ nói chuyện, đọc và khen ngợi những người có cùng quan điểm với mình.

Dĩ nhiên, khi một quan điểm cá nhân bị mang ra thách thức, bản năng con người là bảo vệ nó (ngay cả khi nó có thể sai). Tuy nhiên, trong quá trình làm điều này, có thể ta đã bỏ lỡ cơ hội học hỏi thêm điều mới.

Chưa kể nhu cầu sống ổn định đã đè nén bản chất tò mò trong ta. Suy cho cùng, sao phải mất công tìm hiểu vấn đề làm gì nữa khi mọi thứ đã tỏ bày?

Tiến sĩ Todd Kashdan, bác sĩ điều trị tâm lý kiêm giáo sư tâm lý học thuộc Đại học George Mason, nói rằng: thiếu tò mò là mầm mống của tình trạng rập khuôn, kỳ thị, dốt nát, làm việc cứng nhắc, tự tin thái quá và võ đoán.

Những người kém tò mò có xu hướng nhìn nhận thế giới rạch ròi đến mức cực đoan. Có người tốt/kẻ xấu. Có những lựa chọn đúng/sai. (Và đôi khi như thế thật.) Tuy nhiên mọi thứ không phải lúc nào cũng trần trụi, tách bạch. Cuộc sống này còn vô vàn những sắc xám khác nhau. Không gì thể hiện khả năng dung hòa kém cỏi bằng việc thiếu ham muốn khám phá.

Một tâm hồn đầy ắp tò mò mang đến cho ta cái nhìn từ nhiều góc độ. Thường thì những người ham khám phá cũng có khả năng phân tích tốt hơn, giải quyết vấn đề hiệu quả hơn, và nói chung, thông minh hơn.

Tính tò mò là nguồn động lực của rất nhiều nhà khoa học và thám hiểm xuất chúng. Những khám phá vĩ đại nhất của loài người đều xuất hiện khi chúng ta tuyên chiến với uy quyền áp đặt, lời mòn trong suy nghĩ hay niềm tin của bản thân mình.

Tính tò mò còn khiến nhiều người trong chúng ta – thường là mãi về sau này – cầm lấy cây đàn ghita... đi câu cá... khiêu vũ... hay đi du lịch mọi miền đất nước.

Và ta có thể luyện tập cho mình thói quen thắc mắc. Vấn đề nằm ở tầm nhận thức cao hơn. Khi bạn lên một kế hoạch gì đó, bạn có ý định thử làm điều mình chưa bao giờ làm? Khi trò chuyện với người khác, bạn có nhận ra có ý kiến nào của họ mà trước nay bạn chưa từng nghe thấy? Khi đi du lịch, có điều gì mới lạ mà bạn chưa từng để ý?

Tò mò là hành vi thiết yếu của cuộc sống. Nó chứng tỏ chúng ta quan tâm đến việc trau dồi kiến thức, kỹ năng cũng như năng lực cá nhân. Chúng ta sẵn sàng làm khác đi và thử nghiệm cuộc đời mình.

Khi bạn tò mò, bạn được tiếp thêm năng lượng. Bạn đang học hỏi. Bạn không chỉ biết có chính mình và những mối bận tâm tầm thường nữa. Bạn sẽ khám phá, sẽ tìm kiếm cơ hội để làm giàu thêm cho cuộc sống.

Trên hết, quá trình theo đuổi ấy không chỉ thi vị hóa cuộc sống của bạn, chúng còn giúp con người bạn trở nên thú vị hơn.

Con Đường Chưa In Dấu Chân Người



Trong nửa đầu chiều dài lịch sử hình thành và phát triển của nước Mỹ, hầu hết người dân Mỹ đều kiếm sống bằng những công việc tay chân nặng nhọc như trồng trọt, khai thác mỏ, làm ruộng, khai thác rừng hoặc xây dựng. Nhưng ngày nay, chúng ta sống trong thế giới của những cao ốc văn phòng. Đa số mọi

người đều rất ít làm công việc tay chân. Nếu không nỗ lực tập thể dục thì hầu như chúng ta chẳng vận động gì cả.

Tuy vậy theo bác sĩ Barry Franklin, người đứng đầu Chương trình Phục hồi Trị liệu Tim mạch của Bệnh viện William Beaumont ở Royal Oak, Michigan, “Bắt đầu từ tuổi 20, cứ mỗi năm khả năng truyền ô-xi theo đường máu từ tim đến cơ bắp của con người giảm xuống khoảng 1%. Đi bộ thường xuyên có thể tăng cường chức năng từ 10% đến 20% trong vòng ba tháng. Giống như bạn được cải lão hoàn đồng từ 10 đến 20 năm vậy.”

Nghiên cứu y học cho thấy tập thể dục giúp chống lại những cơn cảm cúm, sốt, giảm nguy cơ mắc phải những chứng bệnh mãn tính và làm chậm quá trình lão hóa. Theo trường Đại học Y học Thể thao, đi bộ trong khoảng từ 30 đến 45 phút mỗi lần, năm lần một tuần sẽ giảm nguy cơ đột quỵ đến 27%, giảm nguy cơ bị cao huyết áp đến 40%, giảm nguy cơ tử vong và mắc bệnh ung thư vú đến khoảng 50%, giảm nguy cơ ung thư ruột kết đến hơn 60%, giảm nguy cơ tiểu đường khoảng 50%, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer đến 40%, và có thể làm giảm ưu phiền một cách hiệu quả tương đương với thuốc an thần Prozac hay tâm lý trị liệu.

Lười vận động cũng nguy hại cho sức khỏe không kém gì thói quen hút thuốc – nó còn góp phần gây ra bệnh tim mạch, tăng huyết áp, thấp khớp và loãng xương. Ngay cả những người gầy còm nhưng lười vận động cũng có nguy cơ tử vong và mắc bệnh cao hơn. Thế nhưng theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng chống Bệnh tật, 36% người trưởng thành ở Mỹ không hề hoạt động thể chất lúc rảnh rỗi. Thật không hay chút nào, đặc biệt là khi – dù bạn sống ở đâu chẳng nữa – tất cả những gì bạn cần là một ngày đẹp trời và một đôi giày thoải mái để xỏ vào.

Lợi ích của chuyện đi bộ không chỉ riêng gì về mặt thể chất. Nhiều nhà thơ, triết gia, và những thủ lĩnh tinh thần đều gắn bó với hoạt động này:

Các triết gia Nhật Bản và Trung Quốc thời cổ đại thường dạo quanh hồ, lên núi và trải lòng qua những áng thơ tuyệt tác.

Chúa Giê-xu xứ Nazareth là nhà truyền giáo rong ruổi nhiều nơi; ông đã đi suốt 40 ngày đêm băng qua vùng Judea hoang vu.

Những vần thơ lãng mạn của nhiều thi sĩ nước Anh đã ra đời trong các chuyến du ngoạn vùng thôn dã.

Thomas Jefferson đã viết cho đứa cháu trai mà ông yêu mến, Peter Carr, thế này: “Cháu phải dành ít nhất hai giờ mỗi ngày để tập thể dục; vì không nên hy sinh sức khỏe cho việc học hành... Đi bộ là rất quan trọng. Đừng nghĩ đến chuyện mang sách theo. Mục tiêu của việc đi bộ là thư giãn đầu óc. Đừng bắt cái đầu mình phải suy nghĩ trong lúc đi bộ, mà hãy hướng sự chú ý đến mọi thứ xung quanh cháu.”

Người ta ước tính William Wordsworth đi bộ khoảng 273.000 km trong suốt cuộc đời mình và ông là người khởi xướng nền công nghiệp du lịch đường bộ vùng nông thôn tại nước Anh và các nước thuộc khu vực châu Âu. Những người đi đầu trong phong trào Phục Hưng Mỹ – Walt Whitman, Henry David Thoreau và Ralph Waldo Emerson – khuyến khích mọi người đi bộ đường dài mỗi ngày. Thoreau viết rằng ông có “biệt tài, cứ cho là vậy, đi lang thang”.

Trong một bức thư gửi cháu gái Jette của mình, (nhà theo chủ nghĩa hiện sinh) Soren Kierkegaard đã viết, “Đừng đánh mất niềm vui đi bộ của cháu; mỗi ngày đi bộ, ta đều tiến gần hơn đến sức khỏe tráng kiện và tránh xa bệnh tật; đi bộ mang đến cho ta những ý tưởng tuyệt vời, và chẳng còn mối bận tâm nào ta không thể gỡ bỏ.” Wallace Stevens sáng tác thơ trong lúc ông đi bộ từ nhà đến văn phòng ở khu thương mại Hartford. Trong bài thơ “Of the Surface of Things” (Trên Bề Mặt Của Mọi Thứ), ông đã viết, “Ở trong phòng, thế giới nằm ngoài sự hiểu biết của tôi. Nhưng khi tản bộ, tôi thấy đời là ba hay bốn ngọn đồi và một đám mây.”

Việc đi bộ là vô cùng cần thiết, giống như những nhu cầu căn bản: ăn, thở và ngủ của con người. Nó khiến chúng ta khác biệt so với những loài động vật linh trưởng khác, thật ra là với tất cả các loài khác trên hành tinh này. Hơn 80.000 năm trước, tổ tiên người Mỹ đã bước ra khỏi châu Phi và chiếm lĩnh thế giới.

Trong phần lớn chiều dài lịch sử con người, đi bộ không phải là một lựa chọn, mà là một điều hiển nhiên. Đi bộ từng là hình thức di chuyển chủ yếu của chúng ta. Nhưng ngày nay, bạn phải lựa chọn có nên đi bộ hay không. Chúng ta lái xe đến chỗ làm. Những tòa nhà văn phòng và căn hộ có sẵn thang máy. Các khu trung tâm thương mại cũng có thang cuốn. Sân bay dùng băng tải đi bộ. Trong một buổi đánh gôn, bạn toàn di chuyển bằng xe điện. Thậm chí để đi loanh quanh trong khu lân cận, bạn đã có xe Segway.

Sao ta không đi bằng hai chân? Đâu nhất thiết phải sống ở nông thôn mới làm được điều này. Thật tuyệt nếu được đi dạo trong rừng, nhưng tôi cũng rất thích được tha thẩn trên những con phố nhỏ, đặc biệt là ở những nơi như New York, Luân Đôn, hay Rome, nơi chỉ cần đi khoảng nửa dặm nhà là bạn sẽ khám phá được một điều gì đó mới mẻ.

Một chuyến đi bộ đường dài sẽ giúp bạn sống chậm lại, nhìn nhận mọi thứ, đưa bạn quay về với thời điểm hiện tại. Trong quyển *Wanderlust: A History of Walking* (Ngao Du Sơn Hải: Lịch Sử Của Việc Đi Bộ), tác giả Rebecca Solnit viết, “Lý tưởng thì đi bộ là trạng thái mà tâm trí và cơ thể con người hòa vào thế giới, như thể ba tính cách khác biệt tìm được tiếng nói chung, hay như ba nốt nhạc kết hợp thành một hợp âm.”

Thế nhưng trong nền văn hóa làm việc tất bật, luôn hướng đến mục tiêu mà chúng ta đang sống, một chuyến bách bộ thông thả không phải chuyện dễ dàng. Bạn phải lên kế hoạch. Và có lẽ bạn nên làm thế. Đi bộ là một hoạt động thể chất rất tốt, nó còn là thú tiêu khiển, một trải nghiệm đẹp, một sự khám phá, một cuộc tìm hiểu, một nghi thức, một cách thiền định. Nó giúp tăng cường sức khỏe và mang đến niềm vui sống.

Bác sĩ tim mạch Paul Dudley White từng nói, “Đối với một người khỏe mạnh nhưng đang buồn rầu, một chuyến đi bộ tầm 8 cây số sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn bất cứ loại thuốc thang hay phương pháp điều trị tâm lý nào trên đời này.”

Đi bộ không bao giờ nhàm chán. Nó kéo dài cuộc sống của bạn. Nó làm đầu óc bạn trở nên minh mẫn, sáng sủa, nhanh nhạy và hồi phục. Vậy thì hãy xỏ giày vào và bước ra ngoài. Bài tập thể dục lâu đời nhất nhất vẫn luôn là bài tập tốt nhất.

Họ Làm Cuộc Sống Ta Phong Phú Hơn



Tuần trước, tôi cùng vài người bạn đến thành phố Vienna nước Áo và đi thăm Belvedere – cung điện theo kiến trúc Baroque tuyệt vời vốn đang được dùng làm bảo tàng nghệ thuật.

Đại diện xuất bản của tôi, Julia Guth, rất hâm mộ họa sĩ người Áo Gustav Klimt, một họa sĩ sống vào cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, từng bị cô lập bên lề xã hội nhưng giờ được xem là bậc thầy của chủ nghĩa hiện đại. Một số tác phẩm nổi tiếng nhất của ông được trưng bày ở đây nên chúng tôi quyết định ghé xem.

Điểm nhân là một tác phẩm được yêu thích nhất của Klimt, “Nụ Hôn”, một bức tranh có khổ 1,8m x 1,8m đẹp tuyệt vời vẽ một đôi tình nhân đang ôm hôn nhau, bao quanh họ là những tông màu óng ánh vàng, hòa lẫn các biểu tượng. Bức tranh này giờ đây xuất hiện ở mọi nơi, từ tách uống cà phê cho đến lịch treo tường, và là một trong những biểu tượng dễ nhận thấy nhất của nghệ thuật đương đại.

Tôi thích bức tranh này, nhưng một điều khác gây ấn tượng mạnh mẽ với tôi. Khi nhóm chúng tôi đang trầm trồ ngắm tranh, thì một người phụ nữ trẻ trong gian phòng quay lại và bất chợt nhận ra bức tranh. Cô há hốc miệng và chầm chậm bước tới, bàn tay phải cô đặt lên chỗ trái tim trên lồng ngực. Cô đứng trước bức tranh trong vài phút. Mắt mở to và lặng im. Nửa giờ sau khi chúng tôi rời khỏi bảo tàng, cô vẫn đứng chôn chân ở đó.

Điều gì ở nghệ thuật khiến chúng ta bàng hoàng, vui sướng, suy tư và say đắm đến thế? Cũng giống như ngôn ngữ, nghệ thuật xuất hiện một cách tự phát và có mặt trong mọi nền văn hóa, từ những hình vẽ trong hang động Lascaux thời Paleolithic cho đến nghệ thuật ứng dụng thời nay.

Nghệ thuật là một hoạt động đặc trưng của loài người. Nó phân biệt chúng ta với các loài vật khác. Chắc chắn chúng ta có trí thông minh, nhưng những loài vật cũng có, ngay cả loài quạ. Chúng ta có thứ ngôn ngữ phức tạp, nhưng cá voi và cá heo cũng thế. Ngay cả cách chúng ta sử dụng công cụ cũng không phải là độc nhất. Hơn 40 năm trước, Jane Goodall đã phát hiện thấy loài tinh tinh ở Đông Phi bắt mối ra khỏi ụ mối bằng những lá cỏ. Chúng “săn bữa tối” một cách vô cùng hiệu quả.

Nhưng chỉ riêng người hiện đại mới có ý thức về cái đẹp, có nhu cầu biểu đạt bằng từ ngữ, âm nhạc, tranh vẽ hay điêu khắc, mặc dù chưa ai thật sự hiểu lý do vì sao.

Tác phẩm nghệ thuật là những tinh hoa đẹp đẽ nhất của tâm trí con người. Chúng mở mang tầm nhìn của ta về thế giới, mang đến cho ta những trải nghiệm sâu sắc và những cảm nhận siêu phàm.

Nhưng nghệ thuật cũng có thể là mối nguy. Plato sợ rằng những tác phẩm trái đạo đức đẩy con người khỏi những gì cao cả và tốt đẹp. Trong tác phẩm Republic, ông đề nghị liên bang phải kiểm duyệt những tác phẩm nghệ thuật để bảo vệ người dân. (Đây không hẳn là ý tưởng hay nhất của ông.)

Bảo tàng là thánh đường của sự thưởng ngoạn, là nơi bạn khám phá vẻ phong phú của trí tưởng tượng và trí tuệ con người. Henry Miller từng nói, “Nghệ thuật không dạy ta điều gì khác ngoài ý nghĩa cuộc sống.” Còn Proust thì nói, “Nhờ có nghệ thuật mà thay vì chúng ta chỉ nhìn thấy một thế giới của chính mình, thì ta thấy nhiều thế giới khác nhau, và càng có nhiều nghệ sĩ độc đáo, thì càng có nhiều thế giới bày ra trước mắt ta.”

Nghệ thuật khiến bạn ngạc nhiên, giúp bạn nhìn nhận vạn vật ở góc độ mới lạ. Một tác phẩm tuyệt vời có thể mở rộng quan điểm và nâng cao trí lực của bạn. Nó có thể thanh lọc cảm xúc, giải tỏa đầu óc, khai sáng và mở rộng tâm hồn bạn.

Dĩ nhiên, những người khác nhau sẽ cảm thụ nghệ thuật một cách khác nhau. Tôi không đồng tình khi người ta cứ khẳng định cho rằng bạn cần tán thưởng một tác phẩm vì một số lý do nào đó. Có những lý do không hợp lý khi bỏ qua một tác phẩm, nhưng yêu thích một tác phẩm thì không có gì là sai. Bạn có thể dễ dàng say mê một bức tranh phong cảnh không phải vì nó tiêu biểu cho một trào lưu hay trường phái nào đó, mà bởi nó đáng yêu hoặc thực tế. Hoặc đơn giản vì nó khiến bạn nhớ đến hình ảnh

quê nhà. Có vô vàn cách để cảm thụ nghệ thuật.

Ta thường nhìn thấy trong tranh những gì ta muốn có ở ngoài đời. Tất cả chúng ta đều thích nét đẹp thiên nhiên và sự hài hòa trong các mối quan hệ. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể mê mẩn những tác phẩm chủ đề chiến tranh, bi kịch hay những điều xấu xa. Những điều này, âu cũng là các khía cạnh của cuộc sống.

Có những điều không thể diễn đạt đầy đủ bằng lời. Nghệ thuật sẽ biểu đạt trọn vẹn nhất tình yêu thương, lòng trắc ẩn, sự hài hước, niềm vui thích trong cuộc sống, vẻ dịu dàng, đức hy sinh, và cả những niềm báo về cái chết, cảm giác bối rối, xa lạ, kinh hoàng hay phiền muộn.

Các nghệ sĩ tài hoa nắm bắt được những cung bậc cuộc sống và thổi vào đó xúc cảm mãnh liệt. Họ mang đến cảm giác được công nhận và được giao tiếp giữa người này với người kia. Cảm giác ấy không chỉ đơn thuần là sự thán phục trước một điều gì đó đẹp đẽ, mới mẻ. Một nghệ sĩ vĩ đại sẽ kích thích trí tưởng tượng của chúng ta. Mọi thứ diễn ra trong tâm trí của con người.

Tuy nhiên, lý do nghệ thuật tồn tại không phải là để truyền đạt cảm xúc mà là sự thấu hiểu. Quả thật, nghệ thuật có nhiều điểm tương đồng quan trọng với khoa học. Cả hai đều là quá trình đi tìm chân lý, truy tìm bản chất sự vật sự việc và bộc lộ bản chất con người lẫn thế giới. Thành tựu trong từng lĩnh vực phụ thuộc vào sức sáng tạo phi thường của một số cá nhân xuất chúng, những người tạo ra bước tiến đầy đột phá của trí tưởng tượng về những điều chưa biết. Nếu không có nghệ thuật hay khoa học, liệu con người có hiểu hết được cuộc sống này?

Nghệ thuật thể hiện tính cá nhân – và không chỉ riêng gì người nghệ sĩ. Những gì bạn treo trên tường nhà hay trong văn phòng cho thấy mối quan tâm và đam mê của bạn. Chi tiết hơn một chút, quần áo, trang sức và cách trang điểm cũng tiết lộ bạn là ai. Tại sao hai người phụ nữ vô tình mặc hai cái váy giống nhau tham dự cùng một buổi tiệc lại cảm thấy bối rối đến vậy? Bởi vì bữa tiệc là cơ hội để mỗi người thể hiện bản thân mình. Trang phục nói lên gu thẩm mỹ và cá tính của cá nhân đó, thế nên ta khó chấp nhận khi thấy có người mặc giống mình.

Nghệ thuật không phải lúc nào cũng thiết thực. Nó giúp thỏa mãn nhu cầu mỹ cảm, vì vậy người ta thường nói “nghệ thuật vị nghệ thuật”. Tuy chỉ có một số nghệ sĩ tài hoa mới tạo ra được những tác phẩm mang vẻ đẹp vĩnh hằng, hầu như đa số mọi người đều khát khao giá mà mình cũng làm ra được tuyệt tác như thế.

Điều gì khiến cho một số người có khả năng sáng tác nên những tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời đến vậy? Hầu hết các họa sĩ đều muốn tác phẩm của mình được thị trường đánh giá cao, nhưng rất ít họa sĩ lấy tiền làm động lực. Trong quyển Human Accomplishment (Thành Tựu Con Người), Charles Murray cho rằng tất cả những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại nhất trong lịch sử được tạo ra dựa trên nền tảng của “hàng hóa trù tuợng” – một niềm tin cho rằng cái đẹp đích thực tồn tại, sự thật khách quan hiện diện và hay ở chỗ là nó mang giá trị độc lập với văn hóa loài người.

Ông chỉ ra rằng khi những thánh đường Gothic vĩ đại ở châu Âu được dựng nên, nhiều máng xối hình đầu thú và các vật trang trí khác được tạc phía trên cao những bức tường của thánh đường và đằng sau những gờ đắp nổi trên trần nhà. Tại sao những người thợ xây đá lại giấu tác phẩm của họ ở những nơi mà người ta không dễ gì nhìn thấy? Bởi họ tin rằng mình đang tạc tượng để Chúa chiêm ngưỡng.

Quan điểm này rõ ràng đã truyền cảm hứng cho nhiều họa sĩ vĩ đại khác. Leonardo da Vinci vẽ hồng ân Thiên Chúa. Tác phẩm của Michelangelo được trưng bày ngay trên trần nhà của Nhà nguyện Sistine. Tác giả người pháp Andre Gide từng nói, “Nghệ thuật là sự kết hợp của Chúa Trời với người nghệ sĩ, và người nghệ sĩ càng ít nhúng tay vào càng tốt.”

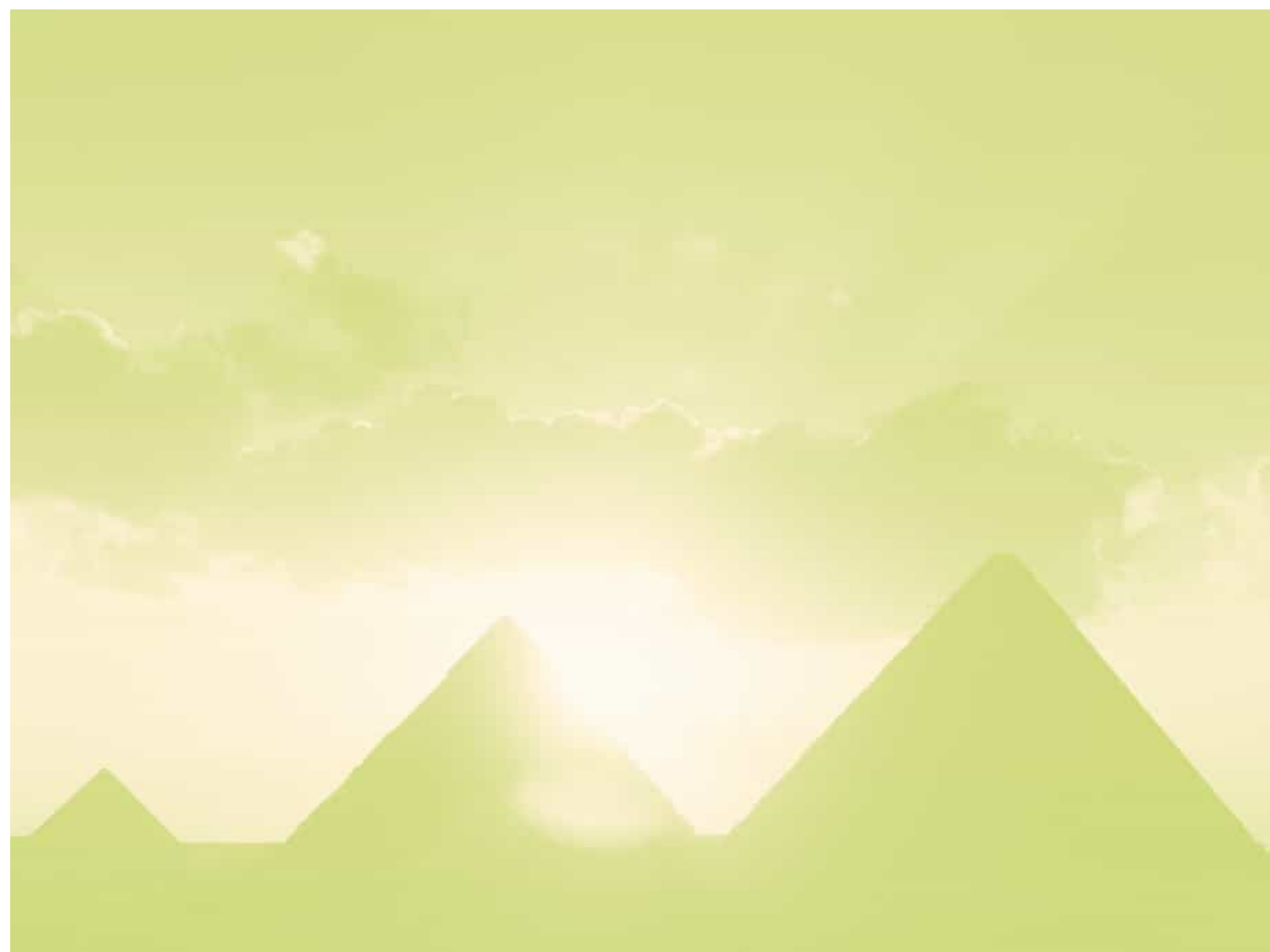
Một kiệt tác nghệ thuật thật sự không chỉ gắn liền với thời đại của nó hay thời đại của chúng ta, mà phải bất hủ. Chính trình độ điêu luyện này của các họa sĩ bậc thầy khiến bạn phải dừng lại trước một tác phẩm và trầm trồ, “Thật không thể tin được là con người tạo ra được cái này!”

Ai cũng thích cảm giác sững sốt và kinh ngạc. Trong tác phẩm The Art Instinct (Bản Năng Nghệ Thuật), Dennis Dutton viết, “Đứng trước một tác phẩm nghệ thuật lớn là bạn đang chứng kiến một nguồn sức mạnh vượt trội hơn bất cứ điều gì bạn có thể tưởng tượng, nó vĩ đại hơn bạn rất nhiều. Cảm giác đam mê những kiệt tác nghệ thuật thật sự khiến bạn ngất ngây – khiến bạn không còn là chính mình nữa.”

Cảm giác đó hẳn đã tác động đến người phụ nữ đứng ngấm bức “Nụ Hôn” mà tôi nhìn thấy vào tuần trước. Đó là khoảnh khắc khiến cuộc sống tốt đẹp hơn, thậm chí thiêng liêng nữa.

Các họa sĩ tài năng thật may mắn làm sao, họ có thể kiến tạo cái đẹp và mang lại ý nghĩa cho cuộc sống, với sức mạnh làm lay động lòng người, khiến ta cảm nhận giống như người phụ nữ kia. Họ làm phong phú thêm cuộc sống của tất cả mọi người.

Bạn Có Sẵn Sàng Cho Chuyến Đi Dài Ngày Sắp Tới?



Tháng 11 năm ngoái, tôi và vợ Karen làm một chuyến du lịch đến vùng Địa Trung Hải với nhóm bạn, và một ngày nọ, chúng tôi đến chân Kim tự tháp vùng Giza.

Tuy nhiên, điều đọng lại trong ký ức tôi không phải là những tảng đá hoa cương của thế giới cổ đại, hay sự uy nghiêm hùng vĩ của nhân sư, hay sa mạc bao la, mà chính là vụ tổng tiền trên lưng lạc đà. Trên đường đến Kim tự tháp, hướng dẫn viên du lịch đã bảo chúng tôi hãy cảnh giác với những người bán rong địa phương. “Nhờ người khác chụp hình bạn đang đứng trước kim tự tháp sẽ tốn 1 đô-la,” anh nói. “Còn cưỡi lạc đà sẽ tốn khoảng 3 đô-la.”

Vài phút sau, khi tôi đang chiêm ngưỡng Kim tự tháp Khufu hùng vĩ thì một ông già mời tôi dạo chơi trên con lạc đà của ông. Con vật trông có vẻ bần thiêu, và rũi thay, nó lại đứng ngay đầu gió. Khi tôi tỏ vẻ chẳng mấy quan tâm, ông này huýt sáo ra hiệu cho con lạc đà quỳ xuống.

Tiếp theo, ông ta hộ tống tôi trèo lên yên lạc đà và huýt sáo cho con lạc đà đứng lên. Nhóm của tôi cười đùa và hò reo khi người điều khiển lạc đà dẫn tôi đến khoảng đất gập ghềnh đá cách đó khoảng 70 mét.

Thế nhưng, ngay khi vừa khuất tầm mắt của nhóm, tên nài lạc đà bắt con vật dừng lại và ngay lập tức

tôi bị bao vây bởi một nhóm khoảng 8 hay 10 người Ả Rập hét vào mặt tôi đầy giận dữ bằng thứ tiếng Anh bồi và đòi tôi phải trả cho mỗi người bọn họ 20 đô-la cho lần cười lạc đà này – bây giờ!

Tôi nói không và yêu cầu tên nài lạc đà đưa tôi quay trở lại chỗ cũ. Ông ta quay đi chỗ khác, tảng lờ như không nghe thấy gì. Nhóm người siết chặt vòng vây, làm ra vẻ giận dữ hơn nữa, như thể tôi lừa bọn họ để cười lạc đà vậy – chưa kể nó chỉ kéo dài trong khoảng 45 giây. “Trả tiền cho tụi tao ngay!”, họ lại hét lên, tay chia thẳng về phía tôi.

Ai cũng rơi vào ngõ cụt. Tôi sẽ không rút ví ra trước đám người tàn bạo này. Nhưng tôi lại đang ngồi ở vị trí quá cao và bị dồn ép đến mức không thể nhảy xuống. Đám người vẫn không ngừng hò hét và khoa tay múa chân. Tôi lắc đầu và cương quyết không rút ví ra, trong lòng tự hỏi không biết chuyện này sẽ dẫn đến đâu.

Ngay lúc đó, một vị khách du lịch khác đi ngang qua. Anh hiểu ngay sự tình và quát tháo đám người kia lui ra. “Ông ấy đã nói sẽ trả tiền,” người này khẳng định. “Phải để ông ta đi chứ!”

Đến nước này đám người Ả Rập kia mới dẫn ra và tên nài lạc đà mới chịu dẫn tôi về chỗ cũ.

Tôi tin nhiều người sẽ nổi khùng khi lâm vào tình huống này, nhưng tôi cảm thấy nó thú vị hơn là bức bối. Tôi không thấy có gì nguy hiểm cả. Đám người ấy không dọa đánh hay khua khoắng vũ khí trong tay. Sự việc đơn thuần chỉ là dọa dẫm, tổng tiền kiểu vớ vẩn và lỗ bịch.

Về đến nhà, tôi phát hiện bạn bè và đồng nghiệp chỉ hơi quan tâm đến những tàn tích Hy Lạp cổ đại, lịch sử của vùng Jerusalem, hay vẻ đẹp thanh khiết của bờ biển Amalfi. “Hãy kể lại cho chúng tôi nghe về vụ tổng tiền trên lưng lạc đà đi,” họ nói.

Hình như đó là điểm đáng chú ý nhất của chuyến đi.

Không phải tất cả mọi chuyến đi đều thuận buồm xuôi gió. Khi kỳ vọng quá cao, mọi thứ có thể không như ý, đặc biệt là khi bạn ở một vùng đất xa lạ. Nhưng thậm chí chỉ với một biến cố nhỏ như thế cũng có thể tạo nên một câu chuyện hay. (Và éo le thay, những chuyến đi tệ hại nhất lại mang đến những câu chuyện hấp dẫn nhất.)

Tuy vậy, hầu hết những chuyến xuất ngoại của tôi không chỉ cực kỳ vui mà còn là những bài học hay nhất. Nhiều người cũng đồng tình với tôi về ý kiến này.

Trong tác phẩm “Essay Concerning Human Understanding” (Bài Luận Về Kiến Thức Con Người), John Locke cho rằng chúng ta thu nạp kiến thức từ môi trường sống. Nếu cứ ở mãi một chỗ, bạn sẽ “hút kiệt” mọi giá trị giáo dục của nơi ấy. Để trưởng thành, bạn phải thay đổi môi trường.

Ví dụ, ở nước Anh thời Victoria, việc chu du sang nước khác không chỉ là biểu tượng của đặc quyền, mà sự “thay đổi phong cảnh” đó còn là một phần bắt buộc trong hệ thống giáo dục dành cho giới thượng lưu. Một chuyến đi khảo sát thực tế là hoạt động quan trọng nhất của chương trình đào tạo.

Đó còn là nghi thức đánh dấu sự hiểu biết hơn người về thế giới. Những quý ông thuộc dòng dõi quý tộc (tiếp theo là các quý cô) xuất phát từ vách đá trắng Dover đến lục địa châu Âu cùng gia sư riêng

để khám phá thế giới cổ xưa và nền văn hóa Phục Hưng, để thấu hiểu nền văn hóa và ý tưởng cốt lõi của Văn minh phương Tây. Dĩ nhiên, sự thôi thúc muốn được chu du – để mở mang đầu óc và thoát khỏi những giới hạn quen thuộc – đã có từ xa xưa, từ khi loài người mới xuất hiện. Nó khiến tổ tiên người Mỹ rời khỏi châu Phi để đi khắp nơi trên thế giới. Nó truyền động lực cho người La Mã cổ đại đến thăm đấu trường của Verona và vệ thành của Athen. Nhà nghiên cứu sử học Philo xứ Byzantium đã liệt kê danh sách bảy kỳ quan của thế giới cổ đại vào thế kỷ thứ ba trước Công Nguyên. Tinh thần phiêu lưu mạo hiểm, khát khao tìm hiểu, và dĩ nhiên, ước mơ về sự giàu có vô biên đã lôi kéo Marco Polo đến phương Đông và Columbus cùng de Soto du hành về phương Tây.

Đi đây đi đó giúp mở mang đầu óc, tăng tính khoan dung và kết nối bạn với người khác. Càng hiểu người ta càng hiểu chính mình.

Người tốt và cảnh đẹp thì ở đâu cũng có. Cứ đi, rồi bạn sẽ thích các món đặc sản, những công trình kiến trúc vĩ đại và phong cảnh làm mê đắm lòng người.

Khám phá thế giới giống như ngồi trong lớp học không bị tường vây bốn phía. Nó giúp cuộc sống bạn phong phú hơn, và còn thay đổi con người bạn. Chỉ cần bạn có lòng kiên nhẫn, tính tò mò, thêm một ít tiền là được. (Một mẹo của dân đi du lịch là chỉ mang theo phân nửa số quần áo bạn cần, còn tiền thì dần túi gấp đôi mức đã định.)

Du lịch nước ngoài sẽ bổ sung phần kiến thức bạn còn thiếu, xua tan những định kiến trong bạn và mang đến nhiều điều ngạc nhiên vô tận. Những ai bỏ lỡ cơ hội này thật sự không biết mình đã mất đi điều gì.

Thật đáng buồn khi sống mà cứ nghĩ người nước ngoài là những kẻ lạ trang phục kỳ quái, ăn những món quái gở, nói thứ ngôn ngữ không tài nào hiểu được và lái xe sai làn đường. Như Mark Twain đã viết, “Du lịch không phù hợp với những ai mang nặng định kiến, cố chấp và có đầu óc hạn hẹp.” Du lịch nước ngoài sẽ dạy cho ta biết chấp nhận và khiêm tốn. Khi đi du lịch, bạn là người lạ. Bạn là người nước ngoài.

Con cháu bạn cũng nên khám phá, bắt đầu bằng những chuyến đi gần nhà. Từ nhiều năm trước, tôi đã chán ngấy mấy món đồ chơi mà các con tôi nhận được trong những dịp sinh nhật hay mùa Giáng sinh. Một chuyến đi – dù chỉ đến khu hội chợ trong vùng hay thị trấn bên cạnh – cũng là món quà hữu ích hơn nhiều. Đối với trẻ con, mỗi chuyến đi là một cuộc phiêu lưu. Vậy tại sao bạn không dành thời gian và tiền bạc để góp nhặt thêm nhiều kỷ niệm đẹp thay vì đồ vật chất đồng?

Không nhất thiết đó phải là một nơi sôi động, nhất là khi bọn nhóc còn nhỏ. Cứ nhắm thẳng đường chân trời mà tiến, và xem ngoài kia có gì. Du lịch mà không biết mình đang đi đâu, không có địa điểm cụ thể trong đầu, là một trong những niềm vui lớn nhất của cuộc sống.

Dĩ nhiên, có rất nhiều nguồn tư liệu để bạn cân nhắc những nơi mình chưa từng đến. Một trong những nguồn yêu thích của tôi là quyển *Journeys of a Lifetime: 500 of the World's Greatest Trips* (Cuộc Hành Trình Cuộc Sống: 500 Chuyến Đi Tuyệt Vời Nhất Thế Giới), một bộ sách đặc sắc do kênh truyền hình National Geographic thực hiện. Một cảm nang bổ ích khác là quyển sách bán chạy nhất 1,000 *Places to See Before You Die* (1.000 Nơi Cần Đến Trước Khi Ra Đi) do Patricia Schultz viết. Đây là một cách rất hay để tìm hiểu về những nơi mà nhiều hoặc ít người biết đến. Tôi có thói quen mang

quyển sách này theo bên mình trong những chuyến đi công tác để không bỏ lỡ danh lam thắng cảnh và các sự kiện nổi bật ở nơi tôi đến. (Nếu bạn không có nhiều tiền hay không thể đi du lịch nước ngoài, bạn có thể tìm đọc những quyển sách viết về đất nước nơi bạn sống.)

Nói ngắn gọn, du lịch giúp mở mang tầm mắt, làm cho nhân sinh quan của chúng ta sắc sảo hơn. Thay vì tưởng tượng mọi thứ, ta được nhìn tận mắt, đúng với bản chất của chúng. Tâm trí bạn trở nên thoáng đạt hơn, con tim bạn rộng mở hơn và quan điểm của bạn đúng đắn hơn. Và một khi tầm nhìn được mở rộng, nó sẽ không bao giờ hẹp lại như cũ.

Có những người tự đặt mục tiêu đi thăm thú hết 50 bang của nước Mỹ, hay tất cả bảy châu lục, hay một số địa điểm khác. Cũng tốt thôi. Tuy nhiên, mục đích quan trọng nhất không phải là đi đến, mà là cái nhìn mới mẻ của bạn về mọi thứ.

Tinh Hoa Cuộc Sống



Hôm chủ nhật, tôi tham dự một buổi biểu diễn độc tấu tại Frick Collection ở New York.

Nghệ sĩ dương cầm nhạc cổ điển Rustem Hayroudinoff, một người bạn tốt của tôi, đồng thời là một nghệ sĩ thu âm nổi tiếng, đã làm khán giả choáng ngợp với chương trình gồm các khúc nhạc dạo và fuga của Chopin, Shostakovich, Franck và Rachmaninoff. Đám đông khán giả vô cùng xúc động trước tài năng của anh, họ đứng hết dãy tán thưởng nhiệt liệt vào cuối chương trình, nhiều người lắc đầu như thể không tin những gì mình vừa được chứng kiến. Trong bữa tối sau đó, tôi bảo Rustem rằng chưa lần nào tôi thấy anh biểu diễn xuất thần như lần này.

Tuy nhiên, ngày hôm sau tôi nhận được e-mail từ một người bạn khẳng định cho rằng buổi hòa nhạc đó khiến anh bối rối. Nhạc cổ điển chỉ tạm tạm chấp nhận được, theo như anh chia sẻ. Nó “không có chủ đề, chỉ quanh đi quẩn lại theo một lối không thể dự đoán.”

Anh ấy không thể sai lầm hơn được nữa. Vậy mà vô số người có cùng suy nghĩ với anh, và họ chỉ hơi thích hoặc hoàn toàn không thích nghe nhạc cổ điển. Hãy nhìn vào những con số thống kê trong ngành công nghiệp âm nhạc mà xem. Nhạc cổ điển chiếm chưa đến 3% tổng doanh thu trong ngành. Những chương trình nhạc cổ điển trên truyền hình và đài phát thanh đã giảm tần suất phát sóng rõ rệt trong những năm gần đây. Số vé bán giảm sút. Có ít nhất 17 dàn nhạc giao hưởng đã phải đóng cửa trong vòng 20 năm qua.

Nhưng còn quá sớm để khai tử dòng nhạc này. Liên hiệp Dàn nhạc Giao hưởng Hoa Kỳ nhận thấy có khoảng 1.800 dàn nhạc ở Mỹ biểu diễn khoảng 36.000 buổi hòa nhạc mỗi năm, tăng hơn 30% so với hồi năm 1994. Nhiều thành phố đã hoặc đang xây những trung tâm biểu diễn nghệ thuật hiện đại. (Tôi đặc biệt thích những buổi biểu diễn ở Meyerson, Dallas.) Những cửa hàng âm nhạc trực tuyến như arkivmusic.com hầu như có tất cả các đĩa CD nhạc cổ điển từng được phát hành. Và nhạc cổ điển giờ đây chiếm 12% doanh thu trên iTunes, cao gấp bốn lần doanh thu của thị trường đĩa CD.

Ngày nay, chúng ta có thể tiếp cận dòng nhạc cổ điển dễ dàng hơn rất nhiều so với thời cha mẹ mình, không bàn đến những thế hệ trước đó. (Hãy nhớ, phương pháp thu âm chỉ mới được phát minh cách đây 100 năm, thậm chí vài trăm năm trước người ta còn chưa biết cách nào ghi lại các nốt nhạc một cách chính xác.)

Thế nhưng, vẫn còn nhiều người thờ ơ với loại hình nghệ thuật này. Tại sao vậy? Vài người đổ lỗi cho thời đi học không ai dạy nhạc. Người khác cho rằng do thị hiếu số đông ngày càng trở nên tầm thường. Nhưng hàng triệu người vẫn bị thể loại nhạc này mê hoặc. Các tác phẩm bất hủ của những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất là một trong những thành quả vĩ đại nhất của con người, chúng xóa nhòa giới hạn về địa lý, rào cản ngôn ngữ và những khác biệt về chính trị, tôn giáo.

Âm nhạc rất dễ hiểu nhưng lại không thể dịch được, nó là loại hình nghệ thuật trừu tượng và tuyệt vời nhất trong tất cả các loại hình nghệ thuật. Schopenhauer cảm thấy âm nhạc thể hiện “tinh hoa của cuộc sống”, niềm đam mê, tình yêu thương và sự khao khát. Tác giả người Anh Walter Pater cho rằng tất cả các loại hình nghệ thuật đều mong mỗi đạt được vị thế giống như âm nhạc. Không có âm nhạc, Nietzsche cho rằng cuộc sống này là cả một sai lầm.

Âm nhạc là thứ ngôn ngữ chung của cảm xúc, bạn không cần kiến thức để thưởng thức âm nhạc, bởi nó khiến bạn rung động tận tâm can. Sáng tác nhạc là một trong những hoạt động cơ bản của con người;

đặc trưng không kém gì ngôn ngữ và các tác phẩm hội họa. Mọi nền văn hóa đều có âm nhạc. (Ngay cả những bức vẽ trong hang động Paleolithic cũng thể hiện cảnh người ta ca hát và chơi nhạc.)

Âm nhạc lan tỏa xa hơn cả hình ảnh, sâu sắc hơn cả ngôn từ. Nó có thể khiến ta rung động, phấn chấn, làm tâm trạng ta biến đổi và nhảy nhót theo điệu nhạc. Thính giác và hệ thần kinh của con người cực kỳ phù hợp cho việc thưởng thức âm nhạc. Ngay cả những người không hiểu gì về nhạc lý và chưa từng chơi một loại nhạc cụ nào cũng bị âm nhạc ảnh hưởng một cách sâu sắc. Tuy nhiên, nhạc cổ điển khiến không ít người lúng túng. Lớn lên trong những tiết tấu giản đơn của nhạc pop, người ta không biết phải nghĩ gì – hay cảm thụ nhạc cổ điển ra sao.

May mắn thay, thưởng thức nhạc cổ điển là một kỹ năng có thể rèn luyện. Chỉ cần chịu khó tìm hiểu một chút về sáng tác chẳng hạn, ta có thể hiểu tường tận và tận hưởng loại hình âm nhạc tuyệt vời này. Bạn chỉ cần tập trung chú ý, thêm chút trí tưởng tượng, và tư duy trừu tượng một tí.

Dĩ nhiên, sẽ có người nhất mực cho rằng họ không có thời gian cho âm nhạc. Họ quá bận rộn với việc kiếm tiền và tiêu xài – quá mải mê theo đuổi thành công như bao người khác – đến mức cả đời họ không hề biết đến hội họa và âm nhạc. Đáng tiếc thay, giàu có về mặt vật chất không làm cho cuộc đời này đáng sống hơn. Và nhạc cổ điển là một lối thoát tuyệt vời giúp bạn xua tan buồn bực và căng thẳng thường nhật.

Thị trường tự do và kỹ thuật thu âm ngày nay cho phép chúng ta sở hữu và thưởng thức những tác phẩm tuyệt diệu nhất của các nhà soạn nhạc vĩ đại với mức chi phí tối thiểu. Nên là như thế. Các nhà khoa học cho rằng thể loại âm nhạc này tác động đến phản ứng sinh hóa của não bộ. Âm nhạc chứa đựng sức mạnh huyền diệu có thể đẩy lùi sự chìm đắm mê muội và hóa giải những lo âu muộn phiền. Hầu hết âm nhạc của Haydn, Mozart và Vivaldi có thể xoa dịu cơn giận, xóa bỏ muộn phiền và giúp bạn biết quý trọng cuộc sống hơn.

Nhân đây tôi nói luôn, nhận thức mới mẻ này không bắt ngờ biến bạn thành kẻ khoe khoang kiến thức âm nhạc. Tôi lớn lên trong giai điệu của nhạc rock và pop. Và tôi vẫn thích nghe hai dòng nhạc này.

Nhưng tôi không đồng tình với quan điểm xem âm nhạc đại chúng ngang hàng với nhạc cổ điển, hoặc tất cả nằm ở sở thích cá nhân. Những người mang tư tưởng kiểu này rõ ràng đi ngược lại quan điểm cho rằng nghệ thuật cũng có thể được đánh giá một cách sáng suốt, rằng cấp bậc về giá trị thật sự tồn tại, hoặc quả thực là có những sự thật khách quan.

Tôi sẽ không bao giờ quên có lần tôi nói với giáo sư dạy nhạc ở trường đại học rằng tôi thấy âm nhạc của Robert Schumann chẳng có gì xuất sắc. Ông chăm chú nhìn tôi qua cặp mắt kiếng vài giây rồi đáp, “Nhận xét này bộc lộ con người anh nhiều hơn, anh Green ạ, chứ không phải về Schumann.”

Khi gạt bỏ được đám mây mù che phủ tâm trí, tôi như được khai sáng. Âm nhạc đại chúng giống như hamburger và khoai tây chiên. (Và đôi khi bạn cũng chỉ cần có thế.) Tuy nhiên, những kiệt tác bất hủ chính là mì sợi dẹt và sốt nghêu trắng với rau mùi tây, tiêu đen, lá kinh giới băm nhuyễn, tỏi băm nhuyễn, điểm thêm chút phô mai Parmesan.

Có thể bạn chưa biết cách thưởng thức nó, nhưng không có nghĩa là nó không tuyệt vời một cách khách quan.

Tiếp xúc với những tâm hồn âm nhạc vĩ đại dạy ta cảm nhận vẻ đẹp siêu việt. Đời ta cũng đẹp bởi những giới hạn, ít tầm thường hơn, và trở nên ý nghĩa hơn.

Như nhà thơ Joseph Addison đã viết, nhạc hay cũng giống như “điều tuyệt vời nhất của cuộc sống phàm trần, đó chính là thiên đường hạ giới.”

Những Điều Phụ Nữ Thật Sự Muốn



Sigmund Freud được xem là một trong những nhà tư tưởng vĩ đại đầu thế kỷ XX. Ông khám phá ra sự tồn tại của tiềm thức, chữa trị chứng rối loạn tâm thần, giải mã giấc mơ, là nhà phân tâm học tiên phong trong lĩnh vực này và có những nghiên cứu quan trọng về chứng liệt đại não.

Vậy mà vào những năm cuối đời, ông đã thú nhận, “Một câu hỏi lớn chưa có lời đáp, câu hỏi mà cho dù một người đã bỏ ra hơn 30 năm nghiên cứu tâm lý phụ nữ như tôi vẫn chưa có câu trả lời, ‘Phụ nữ thật sự muốn gì?’ ”

Phái nam đã tìm hiểu về vấn đề này suốt cả nghìn năm. Đôi khi ta cứ ngỡ mình đã tìm ra câu trả lời. Phụ nữ mong muốn được yêu thương, quan tâm, thích sự chân thành, vẻ đẹp, gắn bó lâu dài, ân cần, ổn định, được đồng cảm và ngưỡng mộ. Ít nhất đó cũng là nhu cầu của đa số. Vậy mà vẫn sai. Những gì

phụ nữ thật sự muốn

– hãy xem cách họ gặt đầu đồng ý thì rõ – chính là sô-cô-la.

99% phụ nữ được hỏi đều trả lời họ thích sô-cô-la. (Rõ ràng là 1% còn lại không đáng tin cậy.) Ngay cả đàn ông cũng không thể ngoảnh mặt làm ngơ với món này.

Sô-cô-la hiện đang là một ngành công nghiệp toàn cầu trị giá 60 nghìn tỷ đô-la. Một người Mỹ trung bình tiêu thụ khoảng 6 ký sô-cô-la mỗi năm (riêng trong dịp Valentine, người ta đã bán được hơn 29 triệu ký sô-cô-la). Ở Thụy Sĩ, Áo, Đức, Ai-len, Anh, Na Uy, Đan Mạch, Bỉ, Thụy Điển và Úc, người ta còn ăn sô-cô-la nhiều hơn ở Mỹ.

Công thức làm sô-cô-la này có bề dày lịch sử lâu dài và thú vị. Những người Mỹ đầu tiên đã bắt đầu trồng hạt ca-cao cách đây hơn 3.000 năm. Người Maya dùng chúng để chế biến thành một thứ nước thánh để dâng cho nhà vua hoặc đặt trong lăng tẩm của giới quý tộc để họ có thể thưởng thức ở thế giới bên kia. Dân thường cũng rất thích món này. 500 năm trước, nhà sử học người Tây Ban Nha, Oviedoy Valdes, có viết, “Những người da đỏ thuộc khu vực Trung Mỹ có thói quen quét từng mảng ca-cao lên cơ thể nhau rồi bắt đầu nhấm nháp.” (Không có ghi chép nào về kết quả bùng nổ dân số sau đó cả.) Khi Columbus đến châu Mỹ, ca-cao trở thành mỏ vàng của châu lục. Và không lâu sau đó, nhu cầu ca-cao của những người châu Âu ở quê nhà rộ hẳn lên.

Hiện nay, thế giới sản xuất hơn 3 triệu tấn hạt ca-cao mỗi năm. Thế nhưng loại hạt này – thứ mà nhà thực vật học người Thụy Sĩ Carolus Linnaeus và (ôi dào) vợ tôi gọi là “thứ thuốc tiên trời cho” – lại rất đồng dảnh. Muốn trồng được nó cần có mùa mưa dài và thổ những màu mỡ, vị trí địa lý dao động trong khoảng 20 độ cận xích đạo. Và ca-cao, cũng giống như những người thích nó, rất thất thường. Loài cây này thích độ ẩm cao, cần được cắt tia thường xuyên và bảo vệ khỏi vật gây hại.

Nhưng như thế cũng đáng. Sô-cô-la không chỉ có mùi vị hấp dẫn, mà xét về phương diện hóa học, nó còn là loại thực phẩm gần như hoàn hảo.

Một nghiên cứu năm 2006 của Johns Hopkins cho biết mỗi ngày ăn một ít sô-cô-la sẽ có lợi cho sức khỏe. Ca-cao có tác dụng giúp cơ thể sản sinh ra ô-xít ni-trích, một hợp chất có lợi cho tuần hoàn máu và huyết áp. Nó chứa những tác nhân chống khuẩn giúp ngừa sâu răng. Bơ ca-cao trong sô-cô-la chứa a-xít oleic, một loại chất béo không bão hòa đơn giúp tăng lượng cholesterol tốt trong cơ thể. Sô-cô-la còn chứa phenyl ethylamine (chất làm dịu tinh thần) và flavonoid giúp mạch máu đàn hồi hơn. Nghiên cứu cho thấy mỗi tuần ăn một ít sô-cô-la sẽ giảm nguy cơ đột quỵ từ 25% đến 45%. Tuy nhiên sô-cô-la sữa lại chứa nhiều ca-lo, đường và chất béo bão hòa. Và nếu bạn muốn ăn sô-cô-la để tốt cho sức khỏe – thì chớ đùa

– chỉ dùng sô-cô-la đen mà thôi. Sô-cô-la đen chứa nhiều ca-cao và ít đường.

Ca-cao chứa rất nhiều khoáng chất tự nhiên. Nó là nguồn cung cấp chất đồng trong chế độ ăn hằng ngày và có hàm lượng chất chống ô-xi hóa tương đương với trà xanh, giúp tránh bệnh tim và giảm căng thẳng. Sô-cô-la đen giàu polyphenol tương đương với rượu đỏ. Sô-cô-la còn cung cấp năng lượng. Ăn sô-cô-la là một cách đơn giản để bạn lấy sức trước và trong khi hoạt động với cường độ cao.

Ngoài ra, sô-cô-la còn có lợi về mặt thần kinh. Nó giúp tăng cường sự sản sinh serotonin và phóng thích endorphin. Nó chứa phenylethylamine, một hợp chất não bộ thường tiết ra khi bạn đang yêu. Ăn sô-cô-la khiến nhiều phụ nữ có được trạng thái “thăng hoa” tự nhiên, một cảm giác ngây ngất.

Nhiều nhà nghiên cứu còn tin rằng sô-cô-la giúp làm chậm quá trình lão hóa. (Tôi vẫn nghi ngờ nhưng nếu tin thì bạn có mất gì đâu?)

Đương nhiên chúng ta cũng đừng quá trông cậy vào nghiên cứu này. Hiếm có bác sĩ nào nói, “Anh đi mua một thanh kẹo ăn rồi sáng mai gọi tôi báo kết quả” đâu. Làm gì có thứ sô-cô-la nào thay được thuốc thang chứ.

Tuy nhiên suy nghĩ của nhiều người về nó đã thay đổi. Thời tôi còn nhỏ, ai cũng bảo sô-cô-la sẽ làm bạn béo, nổi mụn và sâu răng. Thế nhưng khoa học hiện đại đã phản bác quan điểm này.

Và lợi ích mà sô-cô-la mang lại không chỉ về mặt sinh lý mà cả thẩm mỹ. Sô-cô-la là nét chấm phá tao nhã cuối cùng cho một bữa ăn ngon – hay một món đặc biệt để ngồi nhấm nháp.

Ngay cả khi tài chính eo hẹp, bạn vẫn có thể mua được sô-cô-la. Chuyên gia làm bánh Norman Love nói, “Chỉ mất 5 đô là bạn đã có thể mua được 2 thanh sô-cô-la ngon nhất thế giới. Nữ hoàng Anh cũng chỉ tìm được loại ngon đến thế mà thôi.”

Sô-cô-la cao cấp cũng không kém cạnh gì rượu vang ngon. Người ta nhận biết nó thông qua mùi hương, độ đậm đặc, cảm giác khi vừa nếm và độ sánh mịn của kẹo. Bạn nhớ thông thả nhìn, ngửi, nếm và chậm chậm thưởng thức. Một nhà ẩm thực người Pháp nói rằng, hãy biết ơn “vì Thượng Đế và hơn 2.000 năm văn minh nhân loại đã kết tinh nên miếng ngon đầu lưỡi bạn.”

Sô-cô-la là thứ luôn nhắc ta nhớ về những tháng ngày tươi đẹp nhất thời thơ ấu. Nó gợi lên cảm giác vui sống và rõ ràng là có lợi cho sức khỏe. Không chỉ ngon, nó còn giúp bạn sống lâu hơn. Chẳng lạ gì chuyện phụ nữ xem sô-cô-la đứng hàng thứ hai sau không khí.

Vì thế, thay vì hoa hay rượu sâm-banh, lần sau hãy thử đem về nhà một thanh sô-cô-la lớn với nhân lỏng ca-cao đen đậm đặc hiệu Ghirardelli. Rồi tránh ra chỗ khác. Chắc chắn bạn không muốn xen vào giữa một người phụ nữ và thanh sô-cô-la của nàng đâu.

Chuyện này chẳng mang lại kết cục tốt lành gì cho bạn.

Tàn Rơi Sáng Rực Của Ngọn Lửa Nước Mỹ



Vài tháng trước, gia đình tôi chuyển đến nhà mới gần Charlottesville, và một người bạn đã tặng cho gia đình tôi món quà tân gia tuyệt vời nhất: cái máng ăn dành cho chim ruồi.

Bạn chẳng cần trang bị quá nhiều thứ, chỉ cần tìm nơi phù hợp treo cái máng lên và châm vào đó một dung dịch theo tỉ lệ 1 đường 4 nước. Thế nhưng kết quả thu được lại rất lớn. Ngắm chim ruồi vô cùng thú vị. Chúng là những sinh vật rất cơ hội. Một khi khám phá ra được nơi nào có thức ăn, chúng sẽ tìm đến mãi, và thi nhau kéo đến không ngớt.

Với một cái máng ăn thông thường, bạn có thể phát chán vì ngày nào cũng thấy một loài chim nhất định tìm đến ăn – hoặc phát mệt với chiến tranh lạnh nổ ra với mấy con sóc trong vùng. Thế nhưng ngồi ngắm chim ruồi chẳng bao giờ hết vui thú.

Chim ruồi không chỉ là họ chim nhỏ nhất thế giới, chúng còn là sinh vật máu nóng nhỏ nhất trên hành tinh này. Loài có kích thước lớn nhất, Chim Ruồi Không Lỗ, cũng chỉ nặng khoảng 350 gram; loài nhỏ nhất, Chim Ruồi Ong Cuba, nặng chưa đầy 10 gram. Chúng là những mô hình thu nhỏ tuyệt diệu. Tổ chim ruồi chỉ to bằng nửa quả óc chó, vừa đủ để bạn thả một đồng xu. Hai quả trứng trong tổ chờ ấp cũng chỉ bằng hai viên kẹo ngậm hiệu tic tac.

Loài chim này tìm đến máng ăn của tôi miệt hoàn toàn là có lý do. Chúng là sinh vật có tỉ lệ trao đổi chất cao nhất trái đất này. Chim ruồi luôn trong trạng thái sắp chết đói. Cơ thể chúng chỉ dự trữ được đủ năng lượng để duy trì sự sống qua một đêm.

Bạn cứ nghĩ mà xem... một con chim ròi đập cánh 200 lần/ giây. Thở 300 lần/phút. Nhịp tim khi chúng nghỉ ngơi là 600 lần/ phút. Khi bay, nhịp tim chúng tăng gấp đôi.

Bởi chim ruồi đốt năng lượng dữ dội như thế nên chúng cần nạp thức ăn liên tục, và thường khối lượng thực phẩm trong ngày, gồm các loài côn trùng nhỏ và mật hoa, nhiều gấp đôi trọng lượng cơ thể của chúng. Một con chim ruồi có thể ghé thăm hơn 2.000 bông hoa từ khi bình minh ló dạng đến lúc chập tối. (Nỗ lực tìm kiếm không ngừng này giúp chúng nhanh chóng phát hiện ra nguồn thức ăn mới.)

Nhà nghiên cứu Crawford Greenewalt tính rằng nếu con người sử dụng năng lượng tương đương chim ruồi, anh ta sẽ phải ăn chừng 40 túi khoai tây, mỗi túi nặng 5 kg hoặc hơn 1.000 cái bánh hamburger Quarter Pounder của McDonald mỗi ngày. Hãy nhớ điều này nếu sau này có người nói bạn “ăn như chim”.

Chim ruồi là loài bay cực giỏi, chúng di chuyển với tốc độ hơn 55 km/h và lao xuống với tốc độ gần 95 km/h. Chúng có thể bay lượn trong suốt một khoảng thời gian dài, giữ cân bằng cực chuẩn, như đang lơ lửng trong không trung. Và chúng là loài chim duy nhất có khả năng bay giật lùi.

Bạn sẽ nghĩ rằng loài sinh vật nặng chưa đến 10 gram, có cái mỏ nhỏ xíu và sống bằng cách hút mật hoa phải là loài nhút nhát. Không hẳn thế. Chim ruồi rất chú trọng lãnh thổ của chúng và bảo vệ nguồn thức ăn cực kỳ hung hãn. Mỗi độ hè về, ngày nào tôi cũng chứng kiến các cuộc không chiến ở sân sau vườn nhà. Chim ruồi không ngần ngại tấn công những loài chim khác, bướm – hay thậm chí con người vô tình đi ngang – lãng vãng quá gần máng ăn của chúng.

Và loài tí hon đó không biết sợ là gì. Chúng kêu ầm ĩ đòi phần dung dịch đường và nước dù tôi đang ăn trưa cách đó cả 2 mét.

Nếu không nhìn thấy hoặc không nghe thấy tiếng kêu the thé của bọn chúng thì tôi vẫn biết chúng đã có mặt bởi tiếng đập cánh như bầy ong từ địa ngục bất thành thành xuất hiện sau lưng.

Khi ngày bắt đầu ngắn lại, chim ruồi cũng vãn dần. Đến tầm cuối tháng 10, chúng sẽ bắt đầu cuộc di trú dài hơn 3.200 km đến vùng Trung Mỹ, trong đó bao gồm cuộc ma-ra-tông hơn 800 cây số băng qua Vịnh Mexico, một thử thách dài 18 giờ qua vùng nước mênh mông, không điểm dừng chân, không thức ăn tiếp tế cho đến khi tới đất liền.

Trong phạm vi từ Alaska đến Andes, chim ruồi là loài chim đặc trưng của nước Mỹ. Nếu bạn sống ở phía đông Mississippi, những con mà bạn thấy ngoài cửa sổ là loài chim ruồi cổ đỏ. (Chỉ có con đực mới có dấu đỏ đặc trưng.) Nhưng ở phía tây nước Mỹ, bạn có thể thấy vô số chủng loại khác nhau – trong số gần 350 loài đã được phát hiện.

Trong dịp đến Telluride vào mùa hè mấy năm trước, một người bạn đã mời tôi ghé nhà anh một buổi chiều nọ. Phía sân sau anh treo một dọc máng ăn cho chim ruồi. Ngợp trời cả đàn chim ruồi đầy màu sắc lượn quanh chúng tôi, lấp lánh dưới ánh nắng. Tôi tưởng mình đang lạc vào xứ thần tiên. Tôi

chẳng còn tâm trí đâu chuyện trò với bạn mình nữa.

Dĩ nhiên, hàng trăm năm nay người ta đã bắt đầu mê mẩn chim ruồi. Truyền thuyết của người Maya kể rằng chim ruồi thật ra là hóa thân của mặt trời, chúng đến đây để quyến rũ mặt trăng. Người Aztec tin rằng mỗi con chim ruồi là linh hồn của một chiến binh đã ngã xuống. Và chính những người đầu tiên khai phá Tây Ban Nha đã phát hiện ra chúng, họ gọi chúng là joyas voladoras, những viên ngọc bay.

Chim ruồi còn gợi lên trí tưởng tượng của biết bao thi sĩ. Trong “Ode to the Hummingbird” (Ngợi Ca Chim Ruồi), Pablo Neruda viết về một “tia nước lấp lánh bay lượn, tàn rơi sáng rực của ngọn lửa nước Mỹ, đốm lửa âm ỉ của rừng xanh, cầu vồng của thiên đàng hạ giới... một sợi tơ vàng, một đốm lửa xanh... một sinh vật bé nhỏ siêu phàm, ngời là phép màu, và chói sáng.”

Chim ruồi thật sự có gì hay đến thế? Chắc còn tùy vào mắt mỗi người, tôi nghĩ vậy. Đối với tôi, chim ruồi giống như phép màu trên không trung. Tôi ngưỡng mộ nguồn năng lượng, xúc cảm mãnh liệt và sinh lực của chúng. Một điều gì đó nơi chúng thật khó cưỡng. Chúng bay tới bay lui rồi phóng vút lên trời, tỏa sáng lấp lánh như viên ngọc lục bảo.

Chim ruồi là một trong những sinh vật bắt mắt nhất của tự nhiên, chúng cho thấy vũ trụ này bí ẩn và bao la hơn ta tưởng. Chúng còn nhắc ta về vẻ phong phú trong cuộc sống, về những gì tươi đẹp, thú vị nhất mà ta không thể cất giữ cho riêng mình – được sống trên đời này mới tuyệt vời làm sao!

Yếu Tố Văn Minh Nhất Trên Đời



Tối nọ, anh trai Carter mời tôi đến dự tiệc tại trung tâm R.

R. Smith vùng Staunton, Virginia để nghe tác giả James Gabler nói chuyện về nhân vật tôi yêu thích, Thomas Jefferson và một trong những niềm đam mê lớn của ngài: rượu vang.

Jefferson được biết đến nhiều nhất trong vai trò tổng thống thứ ba của nước Mỹ, tác giả của Tuyên ngôn Độc lập và là người sáng lập trường Đại học Virginia. Nhưng trên hết, ông là một con người của thời Phục Hưng thực thụ, say mê rất nhiều thú vui của loài người.

Khi rượu vang được đưa vào danh sách các sở thích của Jefferson nhân một chuyến đi Pháp năm 1784, ông bắt đầu thu nhặt kiến thức sâu rộng và khả năng đánh giá rượu vang mà không một người Mỹ nào ở thời đó sánh kịp.

Ông gọi rượu vang là “một phần thiết yếu của cuộc sống”. Và sở thích của ông không dừng lại ở việc uống rượu. Jefferson còn nghiên cứu các loại nho khác nhau, thổ nhưỡng, khí hậu, quá trình lên men, cất giữ, vận chuyển và các quy trình khác của nghề trồng nho. Ông trao đổi hàng trăm bức thư với các nhà vườn, các nhà khoa học và môi buôn rượu. Ông trồng hẳn một vườn nho ở Monticello để thử

nghiệm với giống nho ông tự tay chăm bón trong khu vườn Paris của mình ở điện Champs-Elysees.

Jefferson căm ghét thứ mà ông gọi là “rượu mạnh” và tin rằng whiskey là thứ đồ uống kinh khủng của các gia đình người Mỹ. Ông nhất mực cho rằng rượu vang có lợi cho sức khỏe và dự đoán rằng nước Mỹ, một ngày nào đó, cũng sẽ sản xuất ra được thứ rượu vang ngon không thua kém gì Pháp. Ông đã đúng về cả hai điều đó. 200 năm sau, nhiều tài liệu đã chứng minh rằng sử dụng rượu vang ở lượng vừa phải giúp tăng cholesterol tốt cho cơ thể, ngừa bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

Cuộc thi nếm rượu tổ chức ngày 24 tháng 5 năm 1976 ở Paris đã khiến cả thế giới chấn động. Khi những vị giám khảo người Pháp thử hai thứ rượu vang trắng và rượu vang đỏ chất lượng cao từ Pháp và California, họ đã bình chọn rượu vang California là loại ngon nhất ở cả hai hạng mục.

Mỹ hiện là một trong những quốc gia đi đầu về sản xuất, tiêu thụ và xuất khẩu rượu vang trên thế giới. Tất cả 50 bang ở Mỹ đều có những nhà máy sản xuất rượu vang công nghiệp. Riêng khu Virginia của Jefferson có hơn 80 nhà máy. (Tôi chân thành khuyến khích bạn nên dành một buổi chiều thu ghé thăm vườn nho King Family gần Charlottesville. Nằm ngay chân núi Blue Ridge, vườn nho không chỉ đem đến cho bạn khung cảnh hùng vĩ cùng loại rượu vang ngon nhất của bang, mà còn những thứ khác từ khu cắm trại cho đến những trận đấu mã cầu.)

Jefferson không phải là người duy nhất biết yêu rượu vang trong số các Nhà Sáng Lập của nước Mỹ:

Benjamin Franklin, người khét tiếng đào hoa và có học thức sở hữu hầm rượu vang với hơn 1.100 chai.

George Washington rất thích rượu vang đảo Madeira và nói “một ly rượu vang Claret ngon hiếm khi nào khiến bạn mất vui.”

John Adams cũng là một người yêu rượu vang nhiệt thành. Những lá thư ông viết cho thấy ông từng đặt 500 chai rượu vang từ Pháp ngay trước khi nhận tin ông được bổ nhiệm làm Bộ trưởng đầu tiên của Mỹ ở Anh.

Khi James Monroe trúng cử tổng thống vào năm 1817, trong bức điện mừng của mình, ngoài 5 dòng còn lại, Jefferson toàn bàn đến chuyện xây hầm rượu cho tân tổng thống.

Jefferson hiểu được tầm quan trọng của rượu vang và ông yêu thích nó. Sổ chi tiêu của ông cho thấy trong tám năm làm kỳ tổng thống của mình, ông đã mua hơn 20.000 chai rượu vang từ châu Âu. Tính riêng nhiệm kỳ đầu, ông đã bỏ ra 7.597 đô-la chỉ để mua rượu, một con số không nhỏ bởi vì khi đó tiền lương của tổng thống mỗi năm bao gồm các khoản chi tiêu chỉ đạt mức 25.000 đô-la.

Tình yêu rượu vang của Jefferson không hề suy giảm ngay cả sau khi ông nghỉ hưu. Ghi chép của Monticello cho thấy chỉ trong khoảng thời gian hai năm kể từ tháng 1 năm 1822, Jefferson và khách của ông đã dùng hơn 1.200 chai rượu. Mặc dù Jefferson uống rượu hằng ngày, nhưng chưa hề có chuyện ông say xỉn trong suốt quãng đời ông sống. (Mặc dù có nhiều tin đồn về hàng đồng việc khác.) Tất cả mọi người đều nói rằng ông là một người uống rượu rất chừng mực.

Jefferson còn là nhà vô địch về các giống nho bản địa – hơn 200 giống nho mọc dại trong các khu

rừng quanh nhà ông. Nhưng vì sự tàn phá của thiên nhiên và việc ông thường xuyên vắng mặt nên những vườn nho của ông ở Monticello là một thất bại lớn. Thế nhưng ông chưa từng bỏ cuộc trong thử nghiệm làm rượu của mình. Trong một bức thư gửi cho bạn, ông viết, “Dù đã là một lão già, nhưng tôi vẫn còn là một người làm vườn trẻ.”

Không ai có ảnh hưởng sâu sắc đến tương lai của nghề trồng nho nước Mỹ như Jefferson. Nhưng ông không phải là người chơi rượu để làm sang. Ông cũng không phải là dân buôn rượu. Ông uống rượu vang vì tình yêu dành cho nó và ông thích chia sẻ niềm vui ấy với người khác.

Là lãnh đạo của Cách mạng Mỹ, Jefferson mang lại tự do cho người dân của mình. Trong quá trình truyền bá không mệt mỏi về những lợi ích và niềm vui mà rượu vang đem lại, ông quyết tâm thể hiện các yếu tố khác nữa: sự lịch thiệp, nét tinh tế và thuần khiết.

Rượu vang là sản phẩm của hàng ngàn năm thử nghiệm trong trồng trọt lẫn văn hóa. Nó còn lâu đời hơn cả những ghi chép lịch sử loài người, từ những ngày đầu xuất hiện nền văn minh. Những nhà thơ Hy Lạp cổ không tiếc lời ca tụng các loại rượu quê nhà. Trong các lăng mộ Pharaoh ở Ai Cập vẽ đầy hình nam nữ uống và vác rượu. Những khám phá của các nhà khảo cổ học cho thấy việc uống rượu ở khu vực Địa Trung Hải đã có từ 6.000 năm trước Công Nguyên. Và người ta biết thưởng thức rượu từ trước đó hơn 1.000 năm tại Trung Quốc.

Quá trình sản xuất rượu đã có từ lâu bởi vì chúng khá đơn giản. Người ta hái nho chín, cả xác và nước cốt được trữ trong các thùng kín. Những sinh vật đơn bào tí hon (men) có sẵn trong nho sẽ dần dần chuyển chất đường trong nước nho thành cồn, quá trình đó gọi là lên men. Cách nói đơn giản này phần nào hạ thấp giá trị của những kiến thức và kỹ thuật của các nhà làm rượu tài ba. Nhưng khi mọi điều kiện thỏa mãn, không nghi ngờ gì nữa bạn sẽ có trong tay: thuật rượu.

Gallileo nói rượu vang là “ánh mặt trời chất chứa trong nước”. Robert Louis Stevenson gọi nó là “thơ đựng trong chai”. Omar Khayyam tự hỏi không biết những người buôn rượu vang mua được thứ gì quý giá bằng một nửa thứ họ mang bán. Và truyền thuyết nói rằng khi Dom Perignon ném thử ngum sâm-banh đầu tiên, ông đã la to, “Đến đây mau! Ta đang ném hương vị của những vì sao!”

Rượu vang ngon được làm ra cho những tay sành rượu. Và trình độ thưởng thức ấy tăng dần theo tuổi tác. (Càng lớn tuổi, bạn càng thích rượu.)

Một chai rượu được làm ra để nhiều người cùng thưởng thức. Nhưng chẳng ai nói thế với bia cả. (Và một chai rượu không phải để uống sạch trong một buổi chiều, trừ khi bạn là Keith Richards.)

Không nhất thiết phải là chuyên gia mới biết thưởng thức rượu vang, cũng giống như bạn không cần phải nắm vững hết các nguyên tắc nhạc lý mới có thể thưởng thức bản giao hưởng Số 9 của Beethoven. Đơn giản vì nó là một phần cuộc sống tươi đẹp. Một ly rượu ngon có thể biến lần gặp gỡ bình thường thành một dịp đặc biệt. Nó có thể biến một bữa ăn ngon thành một bản giao hưởng. Nó giúp cho bàn ăn trở nên thanh lịch hơn, mỗi ngày trở nên văn minh hơn. Nó giúp bạn thư giãn, hài lòng và kích thích ý tưởng tuôn trào.

Jefferson hiểu rằng rượu là cách thể hiện văn hóa mạnh mẽ không thua gì văn học, hội họa hay âm nhạc, và khi được uống một ngum rượu ngon, nếm bữa ăn ngon cùng những người bạn tốt, đó chính là

một trong những thú vui lịch thiệp nhất trên đời.

Chẳng cần phải tìm được một vườn nho hoành tráng hay mua một chai rượu thật đắt tiền. Như cây bút người Anh chuyên về rượu Oz Clarke nhận xét:

Khi lên mặt khoe khoang khoác lác, khi cảm nhận về rượu dựa trên nhận xét của người khác và khi không biết thưởng thức – dưới ánh nến lập lòe, vàng trắng treo trên đầu vào đêm hè ẩm áp, chai rượu đặt trên bàn dầu có nổi tiếng hay vô danh, thì trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, nó đã hoàn hảo – xem như bạn đã đánh mất cái tinh túy nhất của rượu vang, và của cuộc sống này.

Để tham gia 100% vào hoạt động xã hội và kinh tế năm 2020, mỗi người cần phải có khả năng tự trang bị kiến thức mạnh mẽ. Nhưng hiện nay, số người đã làm được điều đó vẫn chưa nhiều.



Dịch giả Trần Đăng Khoa

Làm Thế Nào Để Ăn Như Một Thiền Sư



Hai tuần trước, nhà tôi bị đột nhập – và đây không phải lần đầu tiên.

Tôi đang nằm xem trận đấu giữa đội Duke và đội Virginia, vừa làm xong miếng bánh mì lúa mạch kẹp thịt xông khói nướng cho mình, thì vài phút sau, tôi quá đỗi ngạc nhiên khi thấy đĩa bánh trông trơn chẳng còn gì ngoài mấy miếng vụn bánh mì và mấy giọt nước ngâm dưa leo muối.

Tên trộm bánh mì lại xuất hiện!

Hắn thật thông minh khi ngang nhiên đi vào nhà tôi giữa ban ngày, trộm bánh mì kẹp thịt với dưa leo ngâm ngay trước mũi tôi rồi biến mất không một dấu vết. Lau vết mù tạt Dijon còn sót lại trên mép, tôi rà soát lại những kẻ khả nghi...

Giờ nói nghiêm túc nha. Đã bao nhiêu lần bạn dùng bữa kiểu này, do mãi bận tâm về kế hoạch trong ngày, quá chú tâm đến câu chuyện bên bàn ăn hay – tệ nhất là – mãi mê xem YouTube – mà quên mất chuyện thưởng thức món ăn đó?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh sẽ không chấp nhận việc đó đâu.

Thích Nhất Hạnh là ai? Một nhà sư người Việt định cư ở nước ngoài và là thiền sư Phật pháp, người đã dành cả đời chống lại bạo lực, thành lập những trung tâm hỗ trợ tinh thần cho dân tha hương, giúp đỡ người cùng khổ, xây các tu viện và viết hơn 20 quyển sách về “sống có ý thức”. Năm 1967, Tiến sĩ Martin Luther King đề cử ông cho giải Nobel Hòa Bình và nói với hội đồng thẩm định, “Cá nhân tôi chưa từng biết ai xứng đáng nhận giải hơn nhà sư Việt Nam này.”

Thích Nhất Hạnh cho rằng hầu hết người phương Tây chúng ta sống một cách vô thức. Chúng ta sống ngày qua ngày như một cái máy, luôn hồi tưởng về quá khứ, không ngừng vạch ra kế hoạch cho tương lai, cho dù tương lai đó chỉ là 10 phút tiếp theo. Như thế, chúng ta đang lỡ hẹn với cuộc sống, bởi ta chỉ có thể sống trọn vẹn nhất vào chính thời khắc hiện tại.

Để thay đổi, chúng ta chỉ cần nhận thức rằng cuộc đời luôn là hiện tại – và quan tâm nhiều hơn đến những gì đang diễn ra bên trong và xung quanh chúng ta. Nghe thì đơn giản nhưng ít người làm được. Thay vào đó, chúng ta luôn sống trong tình trạng thường xuyên bị chi phối, cả lúc ngồi ăn. (Bạn sẽ thấy nhiều người thậm chí không thèm ngồi.)

Thích Nhất Hạnh nói rằng chúng ta có thể thay đổi điều đó và biến giờ ăn thành một nghệ thuật, một cách rèn luyện tinh thần, đơn giản bằng cách làm theo 7 thói quen của một người ăn có ý thức:

1. Quý trọng thức ăn. Bắt đầu bằng cách gạt bỏ hết những tác nhân chi phối hằng ngày. Tắt ti-vi, điện thoại và máy vi tính. Dành vài giây để nhìn nhận rằng tất cả những gì bạn dự định ăn – ngay cả tô rau trộn – đều rất tươi sống và sắp sửa cung cấp dinh dưỡng cho bạn. Hãy biết ơn những người đã đem đến cho bạn bữa ăn này: những người nông dân gieo trồng gặt hái, những người tài xế xe tải vận chuyển, những người bán hàng, vợ bạn hay ai đó đã chuẩn bị bữa ăn cho bạn.
2. Tận dụng mọi giác quan. Trước khi ăn hãy ngừng lại một chút. Chú ý màu sắc, mùi vị và kết cấu thức ăn. Khi cắn miếng đầu tiên, hãy dành một khoảnh khắc để thưởng thức tất cả những sắc thái đó.
3. Ăn khẩu phần vừa phải. Thích Nhất Hạnh đề nghị bạn dùng những đĩa đựng thức ăn có đường kính không quá 20 cm. Khẩu phần ăn vừa phải không chỉ tốt hơn cho sức khỏe, chúng còn ít lãng phí và giúp sử dụng nguồn tài nguyên thiên nhiên có trách nhiệm hơn. Thật khó tin, nhưng hàng ngày vẫn còn có hơn 16.000 trẻ em tại những nước đang phát triển chết đói, bị suy dinh dưỡng hay những chứng bệnh liên quan đến thiếu ăn.
4. Thưởng thức từng miếng nhỏ. Việc này giúp bạn tận hưởng hương vị bữa ăn tốt hơn. Nó cũng tốt cho tiêu hóa vì quá trình này kích thích enzyme trong miệng tiêu hóa thức ăn.
5. Ăn chậm. Việc này sẽ giúp bạn cảm thấy thỏa mãn nhanh hơn và tránh ăn quá nhiều. Có một khác biệt lớn giữa việc bạn cảm thấy đủ no với việc không thể nuốt thêm miếng nào nữa. Hãy đặt nĩa xuống khi đang nhai. (Tôi để ý thấy có rất ít người làm thế. Hãy thử làm điều này ở nhà hàng, bạn sẽ thấy bồi bàn nhanh chóng dọn đĩa của bạn đi mất.)
6. Ăn đúng bữa. Cứ bỏ một bữa ăn là y như rằng sau đó nhiều khả năng bạn sẽ tìm đến thức ăn nhanh hay những máy bán hàng tự động. Hãy lên kế hoạch ăn đúng bữa

– ít nhất thì cũng thu xếp trong phạm vi cho phép của lịch làm việc – nó giúp bạn tiếp nhận nhiều dinh dưỡng hơn, tận hưởng thời gian cùng bạn bè và đúng đồng hồ sinh học.

7. Ăn rau là chính. Những Phật tử như Thích Nhất Hạnh cho rằng như vậy không chỉ tốt hơn cho sức khỏe mà còn có tác dụng tốt đối với môi trường và bớt tàn nhẫn hơn đối với động vật. Dù bạn có ăn thịt đi chăng nữa thì nghiên cứu cho thấy rằng ăn cá và gia cầm vẫn tốt hơn. Anh bạn tốt của tôi, bác sĩ John Reed, viện trưởng Viện Nghiên cứu Y học Sanford-Burnham, rất thích thịt nướng. Nhưng gần đây anh bảo tôi rằng anh không còn dùng các loại thịt đỏ nữa. Anh nói rằng ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy sự liên quan giữa thịt đỏ và chứng ung thư ruột kết.

Để ăn như một thiền sư, bạn không cần nhiều năm khổ luyện hay mất hàng giờ ngồi khoanh chân tập thiền. Bạn chỉ cần nhận ra thói quen vô thức của mình và cố gắng thay đổi.

Hãy dùng bữa kiểu này, bạn sẽ thấy bữa ăn ngon hơn, và bạn cũng sẽ ăn ít đi. Và nghiên cứu cho thấy giảm ca-lo trong các bữa ăn chính là yếu tố quan trọng để kéo dài tuổi thọ.

Ăn một cách có ý thức giúp bạn biết trân trọng thức ăn và mối quan hệ của nó với thế giới chung quanh. Nó giúp bạn nhìn và cảm tốt hơn. Nó cũng giúp bạn sống lâu hơn.

Vì thế hãy thử làm theo những hướng dẫn của thiền sư này. Thử xem bạn có biến nó thành thói quen của mình được không. Biết đâu đấy, có khi bạn không bao giờ là nạn nhân của tên trộm bánh mì kẹp nữa.

Hoạt Động Tuyệt Vời Nhất Của Tâm Trí Con Người



Như hầu hết các nhà phân tích đầu tư khác, tôi dành nhiều giờ đọc tin tức, blog, báo cáo thu nhập, các bài viết về tài chính và trang web chuyên ngành. Thông thường tôi sẽ cố gắng đọc lướt qua, xem có thông tin gì mới về việc có nên hoặc không nên đầu tư vào một dự án nào đó hay không.

Việc đọc này không phải vì mục đích giải trí. Mục tiêu của tôi là tìm các thông tin cần thiết càng nhanh càng tốt.

Kiểu này hoàn toàn trái ngược với việc đọc một bài thơ. Những dòng thơ hay buộc bạn phải chậm lại. Đây không phải là cuộc đua về đích. Đó là khoảng thời gian để thư giãn, là lúc để cười, để nghiền ngẫm, suy nghĩ hay hồi tưởng.

Thơ là một thứ ngôn ngữ tinh lọc và mạnh mẽ nhất, một cách để miêu tả cả vũ trụ từ những chi tiết nhỏ nhất nhất. Samuel Johnson gọi nó là “nghệ thuật hợp nhất niềm vui với sự thật”. William Hazlitt nói thơ là “tất cả những gì đáng nhớ trong cuộc sống”. Carl Sandburg miêu tả nó như “tiếng đồng vọng, khiến cả chiếc bóng cũng muốn nhảy múa.”

Nhưng với nhịp độ sống ngày nay, có ai thật sự còn thời gian cho thơ nữa? Rõ ràng chẳng được bao nhiêu người. Hội Hỗ trợ Nghệ thuật Quốc gia đưa ra báo cáo cho thấy trong năm 2008, chỉ có 8,3% người Mỹ thành niên đọc một bài thơ bất kỳ trong vòng 12 tháng, con số thấp nhất trong vòng 16 năm trở lại đây.

Vài người sẽ cho rằng vấn đề nằm ở chính thi ca hiện đại: khó hiểu, không liên quan, hay đơn giản là quá dở. Có thể vài trường hợp đúng như thế thật. Nhưng đâu nhất thiết bạn phải đọc các tác phẩm hiện đại. Những gì ta từng đọc chỉ là một phần rất nhỏ của các kiệt tác thi ca. Nhưng với quỹ thời gian hạn hẹp, liệu nó có đáng để ta quan tâm không? Đẳng nào thì thơ cũng không giúp bạn mạnh mẽ hơn, cân đối hơn, giàu có hơn hay đẹp hơn. Nó không giúp cho việc kinh doanh của bạn phát triển, giảm thuế, cũng chẳng giúp bạn vươn lên dẫn đầu.

Tuy nhiên, thơ sẽ mang lại cho bạn những thứ khác. Nhà thơ từng đoạt giải thưởng nước Mỹ Kay Ryan nói, “Tôi thích nghĩ về thơ mình như một cái bẫy chuột dễ thương: nhìn thì có vẻ vô hại, nhưng nếu đến quá gần, coi chừng bị đập bẹp đầu.”

Nhận xét này diễn tả cảm xúc của tôi khi lần đầu đọc bài “Lying in a Hammock at William Duffy’s Farm in Pine Island, Minnesota” (Nằm Vong Ở Nông Trại Của William Duffy Tại Pine Island, Minnesota) của James Wright:

Trên đầu tôi là cánh bướm vàng, lim dim trên thân cây đen, chớp chớp như chiếc lá trong bóng xanh.

Đi dọc khe núi phía sau căn nhà hoang.

Những chú bò thi nhau leng keng quả chuông đeo nơi cổ thấp thoáng trong buổi chiều tà.

Bên tay phải tôi, trên cánh đồng ngập nắng giữa hai tán thông, những vết phân ngựa năm cũ sáng rực thành những viên đá vàng.

Tôi ngả người, khi bóng chiều sập tối và đêm dần kéo đến.

Một cánh diều hâu nhỏ vụt ngang tìm đường về tổ.

Tôi đã phí hoài cuộc đời mình.

Đoạn cuối trong bài thơ bất hủ “Ozymandias” của Shelley cũng khiến độc giả ngạc nhiên không kém:

Tôi gặp một người lữ hành đến từ vùng đất cổ Anh nói: “Hai phiến đá to và phẳng phiu chôn chân trong sa mạc. Không xa đó mấy, là nơi yên nghỉ của gương mặt đượm buồn, cát đã lấp đi phân nửa, Đôi chân mày nhíu lại, đôi môi nhăn nheo và nụ cười mỉa mai ghẻ lạnh.

Khá khen cho nhà điêu khắc tạc nên cảm xúc mãi trường tồn nơi những phiến đá vô tri.

Bàn tay đã nhào nặn nên và trái tim đã thổi hồn cho chúng.

Bệ đá còn khắc ghi:

‘Tên ta là Ozymandias, vua của các vị vua:

Hãy chiêm ngưỡng kiệt tác của ta, hỡi các người, tài giỏi và tuyệt vọng!’

Chẳng còn lại gì. Xung quanh phế tích hoang vu ấy, vô biên và trần trụi

Thảm cát cô đơn trải dài đến tít tắp chân trời.” Tất cả đều là phồn hoa hư ảo, đúng thế.

Nhân tiện tôi xin chúc mừng bạn đã là một trong số ít người đọc thơ. (Và nếu bạn chưa xem bộ phim tuyệt đỉnh Il Postino, kể về một nhà thơ tên Pablo Neruda, thì hãy tự mình làm một điều tốt cho bản thân là xem nó. Sau đó nhớ xem luôn cả phần chú thích của đạo diễn ở cuối phim, nếu bạn không phiền bị “bẹp đầu” hai lần.)

Đáng ngạc nhiên là phần lớn những tác phẩm văn chương vĩ đại nhất trên thế giới đều là thơ. Kinh Thánh phần lớn là thơ, từ Thi Thiên cho đến các sách Tiên tri, từ Sách Gióp cho đến Ecclesiastes.

Bên cạnh đó còn có sử thi The Iliad and Odyssey của Homer, những bài thơ xo-nê 14 câu của Shakespeare, Aeneid của Virgil, Divine Comedy của Dante, Paradise Lost của Milton, và Leaves of Grass của Whitman.

W. Somerset Maugham từng nói, “Ngai vàng của văn học chính là thơ. Thơ là điểm đến và mục tiêu tối thượng của văn chương. Thơ là hoạt động tuyệt vời nhất của tâm trí con người, là thành tựu của cái đẹp và sự tinh tế. Tác giả văn xuôi cũng phải nép sang một bên khi nhà thơ đi qua.”

Nếu bạn chỉ mới làm quen với thi ca, tôi không nghĩ bạn cần phải vật lộn với Metamorphoses của Ovid hay những vần thơ bí hiểm của John Donne. Thật ra bạn có thể bắt đầu với thứ đơn giản nhất: thơ haiku. Sử dụng những hình tượng đơn giản thường ngày, haiku vẽ nên những hình ảnh trong trẻo nhất, nâng cao nhận thức của ta và nhắc ta dừng lại và sống cho hiện tại. Đây là một số bài haiku mà tôi yêu thích:

Trăng sáng – đùa quanh ao suốt đêm dài

– Basho

Một chú chim chích trong bụi rậm– hàng trăm người ngoài kia không ai hay nó tồn tại.

– Ryokan

Mặt trời lên bên kia triền núi– mùi mặn chín.

– Basho

Sáng buốt giá: những chú sẻ đậu trên cành rụt cổ.

– James W. Hackett

Kho thóc đã cháy tàn– bây giờ tôi có thể thấy ánh trăng.

– Masahide

Cả triệu người khẳng định họ không có thời gian hoặc không hứng thú với thi ca. Nhưng tôi không đồng ý. Wallace Stevens nói, “Thi nhân nhìn ngắm thế giới với ánh mắt của một người đàn ông ngắm nhìn người phụ nữ.”

Ai lại không có thời gian cho điều đó chứ?

Một Nghệ Thuật Bị Lãng Quên Trong Đời Thoại



Theo công ty nghiên cứu thị trường A. C. Nielsen, một người Mỹ trung bình xem ti-vi hơn bốn tiếng mỗi ngày. Vị chỉ là hai tháng liên tục mỗi năm.

Trong 65 năm cuộc đời, ta đã mất hết 9 năm dán mắt vào màn hình ti-vi. Cũng trong nghiên cứu đó cho thấy mỗi tuần bố mẹ chỉ dành khoảng 3,5 phút để trò chuyện nghiêm túc với con cái. Còn thời gian bọn trẻ xem ti-vi mỗi tuần ư? Tổng cộng 1.680 phút. Các bậc phụ huynh cứ thắc mắc không biết cách nào để trở nên gần bó với con hơn, làm thế nào chống lại những ảnh hưởng tiêu cực của văn hóa hiện đại. Tôi mạn phép đề nghị bạn dùng nút tắt ti-vi.

Sống trong một môi trường toàn truyền hình cáp, DVD, đầu đĩa CD, điện thoại di động, PDA, iPod, iPad, ra-đi-ô vệ tinh, trò chơi điện tử, và Internet, hẳn có lý khi bạn trẻ tự hỏi trước đây người lớn sống ra sao khi công nghệ chưa xuất hiện.

Sự thật là vào thời điểm đó, chúng ta dành nhiều thời gian hơn cho việc thăm hỏi bạn bè và hàng xóm, đi dạo, học chơi nhạc cụ, tổ chức những bữa tiệc tối và khiêu vũ, đi câu cá hoặc chơi cờ. Và đọc sách báo.

Chúng ta đọc để nắm thông tin. Đọc để giải trí. Chúng ta đọc như một bài tập vận động trí não hữu ích. Và bởi đọc sách có tác dụng tích cực với trí não không khác gì tập thể dục tốt cho cơ thể, chúng ta suy nghĩ sáng suốt hơn, diễn đạt ý kiến rõ ràng hơn, viết lách tốt hơn và tinh tế hơn.

Thói quen này có thể biến bất cứ cuộc đàm thoại bình thường hằng ngày thành một dạng thi ca. (Chẳng hạn, hãy so sánh những bài tranh luận của Lincoln-Douglas với chất lượng của tất cả những bài thuyết trình chính trị hiện nay.)

Chúng ta còn sử dụng thứ nghệ thuật đang bị lãng quên của cuộc đối thoại. Thông qua việc sử dụng ngôn ngữ dí dỏm và thông minh, chúng ta dành hàng giờ nói về sở thích của mình, tranh cãi về những vấn đề nóng bỏng trong ngày, thắc mắc về những bí ẩn lớn của thế giới, kể cho nhau nghe về ước mơ của mình, và bày tỏ cảm xúc cá nhân với mọi người xung quanh.

Đây là một ví dụ về những áng văn đầy truyền cảm thời trước, một bức thư của Sullivan Ballou, một người lính 32 tuổi của quân đội Mỹ, gửi cho người vợ 24 tuổi của anh:

Ngày 14 tháng 7, 1861

Trại Clark, Washington Sarah yêu dấu của anh,

Rõ ràng là bọn anh sắp phải chuyển trại trong vài ngày tới – rất có thể là ngày mai. Vì sợ không thể viết thư cho em được nữa, nên anh thấy mình cần để lại vài dòng cho em phòng khi anh không còn trên cõi đời này...

Sarah, tình yêu anh dành cho em là bất diệt, tình yêu đó trói buộc anh bằng những sợi dây quyền năng mà chỉ có Đấng tối cao mới có thể chia lìa; thế nhưng tình yêu anh dành cho Tổ quốc cuốn anh đi như một cơn lốc với những sợi xích anh không thể cưỡng lại.

Ký ức về những khoảnh khắc hạnh phúc bên em tràn ngập trong anh, nhờ ơn Trời và em mà anh được tận hưởng niềm vui đó lâu đến thế. Và thật khó khăn biết bao khi anh phải từ bỏ tất cả, đốt ra tro bao hy vọng tương lai, trong khi, nếu Trời phù hộ, ta vẫn có thể yêu thương nhau trọn đời, nhìn con cái lớn lên thành những người thành đạt. Anh biết anh chưa hề nguyện cầu Ở Trên điều gì to tát, nhưng bên tai anh luôn văng vẳng khát khao – được bình yên trở về với người mình yêu thương. Nếu anh không thể quay trở về, thì Sarah thân yêu, xin em đừng quên rằng anh đã yêu em rất nhiều, và nếu phải trút hơi thở cuối cùng trên chiến trường ác liệt, anh sẽ thầm gọi tên em. Xin em hãy tha thứ cho những lỗi lầm và bao đau khổ anh đã mang đến cho em. Anh từng vô tâm và ngu ngốc đến dường nào! Anh xin dùng nước mắt xóa sạch mọi dấu buồn đau nơi hạnh phúc trong em... Nhưng hỡi Sarah! Nếu như người chết có thể quay lại trần gian và lặng thầm theo dấu người thân yêu, anh sẽ mãi luôn bên cạnh em; trong những ngày tươi sáng nhất cũng như những đêm u tối nhất... luôn luôn, mãi mãi, và nếu như em cảm nhận một làn gió nhẹ mơn man trên má, thì đó chính là hơi thở của anh, khi em nghe làn không khí mát lạnh nơi thái dương, đó chính là linh hồn anh đang ghé thăm. Sarah, xin em đừng khóc thương cái chết của anh; hãy cứ nghĩ rằng anh ra đi trước và sẽ chờ đợi em nơi ấy, cho đến ngày ta lại được gặp

nhau...

Ballou bỏ mạng trên chiến trường một tuần sau đó, trong trận Bull Run đầu tiên.

Ý Nghĩa Thật Sự Của Thành Công



Tôi vô cùng ngỡ ngàng và buồn đau khi hay tin nam ca sĩ mình ngưỡng mộ đã qua đời hồi tháng này, ca sĩ nhạc Jazz Kenny Rankin.

Bạn chưa từng nghe đến tên ông ư? Có lẽ đó là vì, không giống như những ngôi sao nhạc pop như Micheal Jackson, báo chí không tràn ngập bài viết về ông, cũng không có những buổi đốt nến cầu nguyện tập thể. Ông chưa từng đoạt giải Grammy nào. Ông cũng không có đĩa đơn nào bán được hàng triệu bản. Trên thực tế, hai album nổi tiếng nhất của ông – Because of you và Hiding in Myself

– đã không còn phát hành nữa.

Kenny cũng không có cuộc đời riêng hào nhoáng để đăng lên trang nhất mục Giải trí của báo. Dù có một khoảng thời gian trong sự nghiệp ông phải vật lộn với ma túy và rượu, nhìn chung ông là người ăn nói nhỏ nhẹ và đáng coi trọng. Khán giả của ông cũng chẳng nê

yếu ông diễn ở các câu lạc bộ và quán bar nhỏ, thậm chí cũng không có mấy người nghe.

Bất cứ khi nào Kenny ghé đến thành phố nơi tôi sống, tôi sẽ rủ bạn mình đi xem ông trình diễn.

“Mình không biết,” bạn tôi thường đáp. “Ông ấy là ai vậy?”

“Cứ tin mình đi,” tôi đáp.

Không những trông đợi buổi biểu diễn của Kenny, tôi còn thích nhìn cảnh mọi người há hốc miệng khi Kenny cất tiếng hát. Một người bạn của tôi cực kỳ sững sốt, “Sao người như vậy mà chỉ diễn ở cái quán bé xiu có 20 khán giả thế này?”

“Còn tệ hơn nữa,” tôi nói. “Hết 15 người trong số đó là do mình mời đến rồi.”

Có lúc Kenny ngồi giữa chúng tôi, ôm đàn và hát theo yêu cầu. Ông rất sẵn lòng chơi bất cứ bản nhạc nào chúng tôi muốn nghe. Và khi ông ngừng ít phút nghỉ ngơi, hiếm khi ông biến vào hậu trường. Thường ông thông thả quay lại quầy bar tán gẫu với mọi người.

Theo tôi biết thì ông không hề mang chút máu khoe khoang nào trong người. Không phải ông không có tài năng hay không có đàn fan hâm mộ hùng hậu. Johnny Carson từng hết sức khâm phục Kenny và còn mời ông xuất hiện trong chương trình Tonight Show những 20 lần. Johnny còn là người viết lời tựa cho album đầu tay của Kenny.

Paul McCartney là một fan hâm mộ khác của Kenny. “Không ai có thể hát ‘Blackbird’ được như Kenny Rankin,” ông từng nói. Quả thật, McCartney từng yêu cầu ông hát bài này khi ông và John Lennon được vinh danh trong danh sách những nhạc sĩ vĩ đại nhất mọi thời đại nước Mỹ.

Nghệ sĩ kèn xác-xô vĩ đại Stan Getz cũng là một người hâm mộ Kenny. Ông miêu tả giọng nam cao chính hiệu của Kenny là “chiếc kèn có linh hồn”.

Kenny còn là một tay ghi-ta tài năng. (Ông từng chơi trong album đánh dấu bước ngoặt của Bob Dylan vào năm 1965 Bringing It All Back Home.) Ông từng viết nên những giai điệu đẹp cho các nghệ sĩ như Peggy Lee, Mel Torme, Georgie Fame, Carmen McRae, và nhiều nhiều nữa. Nhưng trên hết, người ta biết đến ông trong vai trò thể hiện lại tác phẩm của các nghệ sĩ khác.

Ông ít khi nào sửa lời bài hát. Nhưng cũng như nhiều ca sĩ nhạc Jazz khác, ông thường hòa âm phối khí lại ca khúc cũ. Những người cho rằng ông khiến nó khác quá xa so với giai điệu gốc là những người không nắm được cốt lõi vấn đề.

“Những bản phối lại của tôi hoàn toàn dựa theo cảm xúc cá nhân,” ông nói. “Chúng ta ai cũng từng trải qua cảm giác thất vọng và đau lòng, và tôi hoàn toàn dựa trên những điều đó... Tôi thật sự cảm thấy đau cho nhân vật trong bài hát. Khi hát, tôi không suy nghĩ, tôi chỉ cảm nhận.”

Tuy tài năng đến thế nhưng sự nghiệp của Kenny khá tối tăm, ông chủ yếu chỉ được những tín đồ nhạc Jazz và một số nghệ sĩ khác chú ý. Thế nhưng, mặc dù Kenny không đoạt giải thưởng danh tiếng nào và cũng không có doanh thu cao như những ca sĩ thị trường khác, ông đã đạt được một thành công quan trọng hơn: Ông dành cả đời rèn luyện tài năng của mình, và làm điều ông thật sự muốn.

“Tôi chỉ cảm thấy rất may mắn khi được theo đuổi nghề nghiệp,” ông nói. “Khi có người nào nói với bạn rằng bài hát của bạn đã thay đổi cuộc đời họ hay giúp họ thay đổi cách nhìn về cuộc sống, đó chính là phần thưởng to lớn nhất dành cho bạn.”

Chỉ vài tháng sau khi chẩn đoán mắc bệnh ung thư, Kenny mất vì các biến chứng. Nhưng âm nhạc của ông sẽ còn sống mãi nhờ những bản nhạc đã ghi âm và cả trong ký ức của những ai từng nghe ông hát.

Tôi khuyến khích bạn tham gia vào hội. Hãy bắt đầu bằng The Jazz Channel Presents Kenny Rankin. Và đặc biệt là bản phối vô cùng xót xa của bài “While My Guitar Gently Weeps” của ông. (Chỉ cần xem đĩa DVD đó một lần, bạn sẽ muốn sở hữu nó ngay.) Đó chính là “tài năng”. Kenny chưa từng qua bất cứ khóa học luyện thanh nào trong đời.

Bạn Mang Tội Gì Khi Thờ Ơ Lãnh Đạm?



Gần đây tôi có xem loạt chương trình History Channel nói về bảy tội lỗi chết người, và danh sách các khuyết điểm đã tồn tại suốt 1.600 năm lịch sử nhân loại bao gồm: kiêu ngạo, nóng nảy, đồ kỵ, tham lam, phàm ăn, biếng nhác, và nhục dục.

Tôi rất bất ngờ khi biết rằng hầu hết các nhà triết học và thần học đều cho rằng biếng nhác chính là thói xấu ngấm ngấm chết người nhất. Tôi từng luôn cho rằng biếng nhác là điểm yếu đáng yêu nhất. Bộ vừa nằm dài trước ti-vi xem ESPN vừa xơi bánh snack Doritos lại vô đạo đức dữ vậy sao?

Nhưng ý nghĩa thật sự của biếng nhác không chỉ nằm ở lười biếng, mà là sự lãnh đạm, trái tim sắt đá, vô tâm, thờ ơ, tự mãn và “nhỏ nhen trong tâm hồn”. Nghèo đói, bất công, và đau khổ còn tồn tại một phần là vì ta không chịu hành động. Biếng nhác ám chỉ tất cả những việc ta nên làm nhưng lại không làm.

Đó lại là chuyện lớn. Ít khi nào ta dành thời gian suy ngẫm về giá trị đạo đức của chuyện khoanh tay không làm gì cả. Chúng ta quan tâm đến đủ thứ trên đời – bạn bè, gia đình, công việc, Angelina Jolie. Nhưng về những nhược điểm đạo đức cá nhân? Ít khi ta nghĩ đến.

Chúng ta biết nói dối, lừa gạt, giết chóc, đập đầu một phụ nữ để cướp ví tiền của cô ta là sai. Tội lỗi khi ta làm chuyện này chuyện kia rất dễ nhận biết. Nhưng tội lỗi khi ta khoanh tay không làm gì cả thì sao? Khó biết hơn nhiều.

Ví dụ, dìm chết một ai đó là sai trái. Thế nhưng luật pháp không thể kết tội bạn nếu bạn đứng yên nhìn ai đó chết đuối. Giết một đứa trẻ sẽ bị cả thế giới này lên án. Nhưng mặc cho hàng ngàn đứa trẻ trên thế giới chết đói mỗi ngày lại là chuyện khác.

Có thật vậy không? Dennis Ford viết trong quyển Sins of Omission (Tội Lỗi Của Việc Làm Ngơ), “Cứ ba ngày trôi qua, số người chết vì suy dinh dưỡng và bệnh tật nhiều hơn cả số người tử vong trong trận đánh bom Hiroshima. Cứ mỗi năm, số người chết đói vì những nguyên nhân có thể tránh được còn nhiều hơn số nạn nhân trong vụ diệt chủng người Do Thái thời Đức quốc xã. Có những lúc khi sự việc xảy ra, người ta quên mất vấn đề đạo đức và cũng không thấy giận dữ nữa.”

Tôi cũng là một trong những người khoanh tay đứng nhìn sự đời. Hầu như mỗi ngày tôi chỉ biết lo cho công việc, làm tròn bổn phận, đánh vật với những vấn đề cá nhân, và chẳng còn tâm trí nghĩ chuyện thế sự.

Nhưng việc ta không làm gì cả có khiến ta mang tội về mặt đạo đức? Có phải bất hạnh của người khác là kết quả của việc ta quá thờ ơ? Có phải nỗ lực “quá ít” cũng là điều đáng bị khiển trách? Và tại sao mới nghĩ đến chúng thôi đã khiến ta khó chịu?

Rõ ràng, một phần vì thế giới này đầy rẫy các vấn đề, ta cứ phải nhắc mình đừng để điều đó khiến ta mất niềm tin. Ayn Rand từng nhận được một lá thư của độc giả nói rằng anh rất xúc động bởi những áng văn của bà, nhưng anh thấy thế giới này hỗn tạp đến mức anh không biết phải bắt đầu thay đổi từ đâu. Rand đáp lại rằng, nếu như có một bác sĩ ra chiến trường và ông thấy hàng trăm người lính đang nằm la liệt chờ chết, ông sẽ không mang cảm giác bất lực là mình không cứu được hết và bỏ đi. Ông sẽ xác định xem trường hợp nào khẩn cấp nhất và bắt tay vào việc.

Thế nhưng, dù vấn đề là giúp người nghèo có miếng ăn, bảo vệ môi trường, hay chăm lo cho đối tượng già cả neo đơn, không mấy ai thấy mình có trách nhiệm phải góp phần thay đổi sự tình.

Sao chúng ta không mảy may rung động? Sao chúng ta lại có thể kéo dài và chấp nhận thói vô tâm của chính mình như thế?

Gần đây tôi đặt những câu hỏi này với bác sĩ Craig Shealy, chuyên gia tâm lý thuộc Đại học James Madison và là giám đốc Viện Niềm tin và Giá trị đạo đức Quốc tế, một tổ chức phi lợi nhuận nghiên cứu về đạo đức và mối quan hệ của nó đối với hành động và tục lệ của loài người trên thế giới.

Nghiên cứu của ông cho thấy quyết định có làm một việc gì hay không của con người là kết quả tổng hợp của giáo dục, các giá trị cá nhân và văn hóa. Cụ thể là nền văn hóa phương Tây mang đến một cơn gió thốc ngược rất đáng chú ý. Đọc đại lộ Madison, hàng ngày ta bị oanh tạc bởi vô số thông điệp phải mặc gì, ăn gì, lái xe gì, thì lời kêu gọi giúp đỡ khẩn thiết nhất cũng chỉ như gió thoảng bên tai.

Trong xã hội “mạnh ai nấy lo” này, chúng ta không ai muốn bị lên mặt dạy đời. Lối cư xử đạo đức hay mộ đạo của những “người tốt” thường chỉ có tác dụng ngược, chúng khiến ta khó chịu và chán ghét chứ không hề động lòng trắc ẩn.

Đây là nền văn hóa đề cao chủ nghĩa cá nhân. Chúng ta bước vào đời với quan điểm ích kỷ và nhanh chóng nhận ra mình sẽ hơn người nếu ý thức cái gì là tốt nhất cho bản thân, chứ không phải tốt nhất cho tập thể. Đúng thế thật. Những người tiên phong và năng nổ thường thành đạt về mặt kinh tế, vật chất và được tưởng thưởng.

Mỹ là quốc gia tôn thờ chủ nghĩa cá nhân, tự do là tối thượng. Nhưng điều đó cũng đồng nghĩa với việc tự do ăn hiếp kẻ yếu, xa lánh những người bất hạnh, phá hoại môi trường, bỏ mặc những con thú khốn khổ và quay lưng lại với những người bị áp bức, bệnh tật hoặc đang chết mòn.

Sự thờ ơ của chúng ta càng được củng cố bởi quan điểm phổ biến, “Con người lãnh nhận những hệ quả xứng đáng.” Chúng ta thích những câu chuyện của Horatio Alger, kể về những con người lớn lên trong hoàn cảnh thiếu thốn, vượt qua thử thách và gặt hái thành công vẻ vang trong cuộc sống.

Nhưng đời không phải lúc nào cũng thế. Đâu đó trên thế giới này, cái rủi luôn đeo bám bạn. (Và nếu bạn thật sự tin rằng tất cả mọi người sinh ra đều bình đẳng, có lẽ bạn nên tìm xem bộ phim Precious. Tuy chỉ là chuyện hư cấu nhưng bạn sẽ ngộ ra nhiều điều.) Cho dù bạn thành công là nhờ nỗ lực học tập, kiên trì, và vất vả cả đời, bạn còn mang một món nợ lớn hơn bạn nghĩ. Nhà kinh tế học và khoa học xã hội đoạt giải Nobel, Herbert Simon, ước tính rằng các giá trị mà xã hội mang lại góp phần vào ít nhất 90% những gì người dân kiếm được trong một xã hội thịnh vượng.

Nghe có cường điệu quá không? Cứ thử tưởng tượng bạn sống trong một xã hội không có cơ sở hạ tầng hiện đại, phương tiện thông tin liên lạc, hay nguồn cung cấp năng lượng ổn định. Thử tưởng tượng không hề có hệ thống thị trường cạnh tranh tự do thúc đẩy bạn, không có lực lượng cảnh sát bảo vệ, không có hệ thống tòa án để hiệu lực hóa những cam kết và bảo vệ quyền lợi của bạn. Như Warren Buffett từng bình luận, “Nếu anh vứt tôi sang Bangladesh hay Peru, anh sẽ biết được tài năng này sẽ làm ra được gì khi thối nát không phù hợp.”

May mắn thay, chúng ta không cần hy sinh mỗi ngày để sống sót. (Chúng ta có được điều mình muốn thông qua việc cung cấp hàng hóa hay dịch vụ mà người khác muốn.) Nhưng khả năng kiếm tiền vượt trội không có nghĩa bạn là một con người có tính cách vượt trội.

Tôi có những hoạt động từ thiện yêu thích, nhưng có lẽ cũng như bạn, tôi vẫn mơ hồ thấy mình cho đi chưa đủ, chưa làm đủ, chưa tham gia đủ. Tôi cho rằng vấn đề của tôi là tật biếng nhác.

Giải quyết vấn đề này như thế nào? Tôi không biết có bất kỳ giải pháp nào hay không. Tuy nhiên, Tiến sĩ Shealy dành lời khuyên này cho những nhà hoạt động xã hội và gây quỹ khi họ muốn kêu gọi ủng hộ:

1. Hiểu một điều rằng con người tiếp nhận lời kêu gọi giúp đỡ một cách khác nhau, tùy thuộc vào niềm tin cá nhân và gia cảnh.
2. Ý thức rằng khi bạn muốn kêu gọi ai đó tham gia, thường bạn phải cần khơi gợi về mặt cảm xúc chứ không chỉ lý trí.
3. Khi bạn mời họ đóng góp, hãy cho họ không gian để ngẫm lại lời đề nghị của bạn. Hãy cho họ cơ hội thực hiện vì sự đồng cảm sâu xa chứ không phải áp lực trách nhiệm.

Chắc không có phương thuốc nào chữa dứt chứng bệnh thờ ơ thâm căn cố đế. (Ít nhất là không có phương pháp chữa bệnh nào mà không khiến người khác cảm thấy bị xâm phạm tự do và căm ghét bạn.) Sẽ tốt biết bao nếu ta tin rằng chỉ cần ai đó đánh thức lương tâm của ta, ta sẽ thay đổi hành vi. Nhưng tôi không chắc.

Immanuel Kant nói có hai thứ khiến ông trầm trồ: bầu trời sao trên cao và vũ trụ đạo đức bên trong con người.

Rõ ràng bạn thấy sao trên trời lúc nào cũng hiện hữu.

Vẻ Đẹp Của Sống Chậm



Tôi có vài người bạn hoàn toàn độc lập về kinh tế nhưng chắc chắn không giàu. Tại sao? Vì lịch làm việc của họ luôn dày đặc, bị quá tải suốt và thường xuyên than rằng họ không có thời gian rảnh.

Như thế thì giàu kiểu gì? Có tiền nhưng không có thời gian để hưởng thụ. Họ rõ ràng tự do về tài chính nhưng lại chọn cách không ngừng theo đuổi tiền tài. Họ chính là nạn nhân của sự đại dột, tham vọng hay bị làm cho xao lãng. Nói cách khác, cuộc sống của họ nghèo nàn hơn những người có ít tiền hơn.

Đương nhiên, để cân bằng giữa thành quả và hưởng thụ không hề dễ. Nhưng khi mọi thứ trở nên bất ổn, dấu hiệu sẽ rất rõ ràng. Mọi người xung quanh đang nói nhưng ta không hề lắng nghe. Đầu óc ta nửa lo việc đang diễn ra, nửa bận tâm chuyện khác đâu đâu. Hoặc ta mãi nghĩ chuyện ngày mai... hay về 15 phút tiếp theo. Khi ấy, ta bỏ lỡ rất nhiều điều.

Xã hội hiện đại đặc biệt cần tốc độ và hiệu quả. Chúng ta nghĩ mình có thể đạt được nhiều hơn nếu làm cùng lúc hai ba chuyện. Nhưng sự phân tâm này thường có cái giá của nó.

John Freeman, biên tập viên tác phẩm Granta và tác giả quyển The Tyranny of E-mail (Quyền Lực Của E-mail), viết:

Tất cả chúng ta rồi sẽ chết, đó là điều chắc chắn; tất cả những người ta yêu thương cũng vậy, đôi khi – đau lòng thay – họ ra đi trước ta... Sự bận rộn làm tê liệt nỗi đau gây ra bởi nhận thức này, nhưng nó không bao giờ xóa được hoàn toàn. Khi biết đời sống có hạn và từng giây phút trôi qua đều quý giá, chúng ta phải quyết định mình muốn làm gì, bày tỏ điều gì, quan tâm đến vấn đề gì và những đối tượng nào, phải dành khoảng thời gian hạn hẹp không thể nào thay đổi được của mình cho tất cả những mục tiêu ấy ra sao. Nói tóm lại, ta cần sống chậm lại.

Ông có lý. Và đây là những nguyên tắc cơ bản để bạn làm được điều này:

Các bác sĩ khuyên hít thở chậm là một trong những cách đơn giản nhất để cải thiện sức khỏe. Hít thở sâu có thể giúp giảm stress và hạ huyết áp. Nó đưa khí ô-xi vào đường dẫn khí nhỏ nhất trong phổi, túi phổi, nơi sự trao đổi ô-xi diễn ra hiệu quả nhất. Thở nhanh và nông khiến cơ thể bạn đào thải ô-xít nítơ kém đi, vì thế các cơ quan và mô tiếp nhận ít ô-xi hơn.

Hãy ăn chậm lại và bạn sẽ ăn ít hơn. Từ lúc các cơ quan thụ cảm co thắt ở dạ dày báo hiệu đã no cho đến khi não tiếp nhận được tín hiệu đó mất một khoảng thời gian. Ăn chậm không chỉ giúp bạn thưởng thức món ăn ngon hơn, mà các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Rhode Island còn phát hiện rằng những người ăn chậm nạp ít đi 70 ca-lo mỗi bữa. Cứ nhân lên ngày ba bữa, vậy chỉ ít bạn cũng giảm được 9 ký sau 1 năm.

Chậm rãi không hại gì cho đời sống tình cảm. Mae West từng nói, tất cả những việc đáng làm đều đáng để ta thực hiện một cách chậm rãi... thật chậm rãi. Nhà tư vấn hôn nhân Lori Buckley của Pasadena cũng đồng ý, “Thông thường, điều đầu tiên biến mất trong hôn nhân là những nụ hôn dài lưu luyến và đầy khiêu khích.”

Chậm rãi ngăn ngừa tai nạn. Không thể nào thống kê nổi số người điều khiển mô-tô bị chết hay bị thương do lái quá nhanh ở Mỹ mỗi năm. Các hãng bảo hiểm cho biết phần lớn tai nạn lao động đều do vội vã mà ra.

Thậm chí chậm rãi còn là một phần của thành công trong việc quản lý tiền bạc. Nhiều người đến gần cuối đời mới nhận ra rằng mình đã tiết kiệm không đủ cho việc về hưu. Để bù lại cho quãng thời gian phí hoài ấy, họ thường quyết định thử thời vận bằng cách kinh doanh các sản phẩm tài chính rủi ro (quyền chọn mua/bán hoặc hợp đồng tương lai), chơi cổ phiếu giá thấp, hay học theo mách lới của bạn bè và đồng nghiệp. Sai lầm lớn. Nếu muốn đạt được mục tiêu đầu tư lâu dài, hãy bắt đầu sớm, đầu tư thường xuyên, xử lý chậm rãi – hoặc đừng làm gì cả – đó chính là công thức chiến thắng.

Nhịp sống thông thả làm tăng chất lượng cuộc sống. Ngạn ngữ Trung Hoa có câu, “Dục tốc bất đạt.” Lúc nào cũng nóng vội chẳng giúp người khác ưa bạn hơn. Nó gây ra căng thẳng và lo âu, khiến bạn bỏ lỡ nhiều thứ đang diễn ra chung quanh. Nhà triết học Trung Quốc Lâm Ngữ Đường từng viết rằng người khôn không vội, kẻ vội thường không khôn.

Từ trong thâm tâm, tất cả chúng ta đều ý thức được điều này. Nhưng nhắc lại thì có thiệt thòi gì, và có khi nó mang đến cho ta bài học hay. Hơn 150 năm trước, tu sĩ kiêm người theo thuyết tiên nghiệm William Henry Channing diễn tả cuộc sống chậm rãi, thư thả của ông như một “Bản Giao Hưởng”:

Biết sống hài lòng trong điều kiện hạn chế; mưu cầu vẻ tao nhã chứ không phải xa hoa, tinh tế chứ không phải thời thượng; sống sao cho xứng đáng chứ không cần người khác ngưỡng mộ, sống đời sung túc chứ không cần giàu sang... siêng học hỏi, biết trầm ngâm, hành động ngay thẳng, ăn nói nhẹ nhàng, biết ẩn thân chờ thời, không bao giờ nóng vội; nói cách khác, từ trong những gì bình thường nhất, ta sẽ nuôi dưỡng tâm hồn, sự tự nguyện và vô thức của mình – đó chính là bản giao hưởng của tôi.

Chúng ta ai chẳng mang bốn phận mà thời gian thì có hạn. Nhưng lúc nào cũng sống vội và mãi bận tâm chuyện mai sau chỉ khiến hiện tại trở nên cùng kiệt. Những gì quý giá nhất đối với ta chính là tình

yêu, tình bạn, cảm giác khuấy khuấy, vẻ đẹp và sự hài hước. Bạn chỉ có thể đón nhận và quý trọng chúng khi tâm trạng điềm tĩnh, thanh thản mà thôi.

Sống chậm giúp bạn càng thêm biết ơn cuộc sống, cải thiện sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, cho phép bạn giành quyền kiểm soát cuộc đời mình, giúp bạn biết quý trọng cái đẹp và cho phép bạn gắn kết lại với mọi người.

Đôi khi, cách sống mỗi ngày tốt nhất là tận hưởng những gì bạn có trước khi chúng biến mất.

Khi Giải Trí Trở Thành Nghệ Thuật



Tôi vừa trở về – một lần nữa – sau chuyến du hành hàng năm đến Lễ hội Jazz ở New Orleans. Vẫn như mọi khi, âm nhạc – và cả thức ăn – đều vô cùng tuyệt vời.

Đương nhiên, không hoàn toàn đúng khi gọi sự kiện này là lễ hội jazz vì ở đó bạn gặp từ Simon & Garfunkel đến Pearl Jam. Thế nhưng, jazz vẫn là yếu tố chính yếu khiến hầu hết mọi người muốn quay trở lại. (Jazz và món đậu bắp, gà lôi, chim cút.)

Là một tín đồ âm nhạc và nhà sưu tập lâu năm, thể loại nhạc yêu thích của tôi là “bất cứ cái gì hay”. (Không may là, theo ý kiến cá nhân tôi, điều đó cũng đồng nghĩa với việc quên đi gần hết các ca khúc nằm trong bảng xếp hạng hiện nay.) Tuy nhiên, phải hơn ba mươi tuổi tôi mới bắt đầu nhen nhóm niềm đam mê với nhạc jazz, và cụ thể là gần đây tôi cực thích nhạc của John Coltrane.

Trước đó tôi không hề ưa loại nhạc này. Jazz đối với tôi quá phức tạp và kiểu cách. Tất cả những gì tôi nghe được là thứ tạp âm hỗn loạn. Tôi hay cảm râm, “Nhạc nhẽo gì thế này?”

Tuy nhiên, mọi chuyện đã thay đổi vào một đêm mưa năm 1992. Trong lúc quá nhàn rồi không có việc gì làm, tôi và một người bạn mua vé vào xem Wynton Marsalis Septet biểu diễn ở một khán phòng địa phương, chỉ 10 phút trước khi buổi diễn bắt đầu.

Gã bán vé chợ đen cho chúng tôi trước cửa khán phòng – với giá 5 đồng một vé – có lẽ không biết (và cũng chẳng quan tâm) rằng vé gã bán cho chúng tôi có vị trí ngay giữa hàng đầu. Xét về khía cạnh âm thanh thì đó không phải là chỗ tốt nhất để thưởng thức nhạc – nhưng hóa ra nó lại lý tưởng để chứng

kiến những gì sắp diễn ra.

Đột đó, Marsalis đang đi lưu diễn để quảng bá cho bộ ba đĩa hát ông vừa thu âm có tên *Soul Gestures in Southern Blue*. Đương nhiên khi ấy tôi không hề biết, vì tôi chưa từng nghe ông trình diễn trước đó. Lúc ấy tôi chưa hề mua một đĩa nhạc jazz nào, trừ khi bạn xem nhạc của Jeff Beck hay Weather Report là một nhánh của thể loại này. (Và nếu bạn nghĩ Kenny G chơi jazz thì...)

Ban nhạc của Marsalis bao gồm sáu chàng trai trẻ, trong đó có một thiên tài piano khiếm thị tên là Marcus Roberts. Tất cả đều diện veston cắt may hoàn hảo, kèm áo sơ mi và cà-vạt đắt tiền, điểm xuyết thêm một chiếc ghim cài. Khi tràng pháo tay sau lời giới thiệu đã lắng xuống, họ bắt đầu chơi. Và tôi hoàn toàn bị mê hoặc.

Âm thanh phát ra từ sân khấu là thứ giai điệu rộn rã, nhịp nhàng và hoành tráng nhất mà tôi từng nghe. Nó không chỉ là âm nhạc. Nó là những câu chuyện không lời. Tôi nghe thấy niềm vui. Tôi nghe được cả nỗi buồn. Tôi nghe thấy nỗi thất vọng, sự ganh ghét và cả những câu bông đùa khiếm nhã.

Trong mỗi bài, ban nhạc mở đầu với tiết tấu chậm chậm, đều đều (các nghệ sĩ jazz hay gọi là giai điệu) rồi thay phiên nhau ứng tấu. Wynton sẽ tiến đến mic-rô chơi một đoạn solo, rồi đến lượt tay kèn sắc-xô, rồi tay kèn trôm-bon, đến người chơi sắc-xô bè an-tô, mỗi người sẽ phiêu theo cách của mình sao cho hòa hợp với người vừa kết thúc.

Khi nghệ sĩ này độc tấu, các nhạc công khác lắng nghe thật chăm chú, gật gù, mỉm cười với nhau và đôi khi tỏ vẻ hết sức ngạc nhiên, nhú mày như thể không tin nổi hay thậm chí còn cười vang bởi những gì họ vừa nghe.

Rõ ràng là những người đàn ông này yêu âm nhạc, yêu sự biến tấu, và họ rất yêu quý nhau. Trong lòng họ, lúc nào âm nhạc cũng sục sôi. Thật là một phép màu. Tất cả tạo nên vẻ hoàn hảo.

Nếu như tôi đang tham dự một buổi thuyết trình tại Swahili và bất chợt hiểu không sót một chữ nào thì chắc tôi cũng không thể ngạc nhiên hơn thế.

Tôi bắt đầu yêu jazz từ đêm hôm ấy. Nó dẫn dắt tôi bước vào thế giới tôi chưa từng biết đến, thế giới của những con người vĩ đại như Louis Armstrong, Jelly Roll Morton, Duke Ellington, Ella Fitzgerald, Charlie Parker, Billie Holiday, Bill Evans, Miles Davis, Thelonious Monk, Dizzy Gillespie và vô số khác.

Jazz không chỉ là âm nhạc. Nó không chỉ là giải trí. Nó là một loại hình nghệ thuật của nước Mỹ. Tuy nhiên, theo thống kê của Hội Bảo trợ Nghệ thuật Quốc gia, có rất ít người nghe thể loại nhạc này:

Dưới 7% người Mỹ thành niên từng tham dự một buổi trình diễn nhạc jazz trong vòng 1 năm trước đó.

Thậm chí đối với những người tốt nghiệp đại học, tỉ lệ người nghe nhạc jazz trong năm rồi đã giảm xuống còn 14% từ 19,4% trong năm 1982.

Và không chỉ số lượng thính giả ít đi, mà độ tuổi trung bình cũng già hơn. Độ tuổi trung bình của người Mỹ tham gia các buổi trình diễn nhạc jazz trong năm 2008 là

46. Năm 1982, con số này là 29.

Thật đáng buồn. Khi bạn bè nói với tôi rằng họ không thể tiêu hóa và cũng chẳng hảo loại nhạc này, tôi hiểu. Bởi trước đây ít lâu tôi cũng như họ. (George Foreman có lần nói rằng, Jazz giống như môn đấm bốc. Càng hay bao nhiêu thì càng ít người biết thưởng thức bấy nhiêu.) Nhưng nếu chịu khó quảng bá một chút cũng có thể thay đổi rất nhiều. Chẳng hạn như tại một cuộc hội nghị gần đây ở New York, tôi đưa một nhóm đồng nghiệp đến Village Vanguard

– nơi gần như là thánh đường nhạc jazz – để nghe nghệ sĩ sắc-xô Joe Lovano biểu diễn. Và các đồng nghiệp của tôi đã rất thích thú.

“Bây giờ thì tôi đã hiểu,” một người bạn của tôi xuýt xoa sau buổi diễn. “Nó giống như bóng chày vậy. Anh phải xem tận mắt.”

Về bản chất, jazz thuộc nghệ thuật trình diễn. Nhưng còn vô vàn các bản thu âm giúp bạn dễ tiếp cận thể loại âm nhạc này. Album kinh điển Kind of Blue của Miles Davis chính là một trong những album jazz dễ tìm nhất. Nếu bạn thích nghe nhạc có lời, bạn nên tìm Ella and Louis nghe thử.

Vì sao bạn nên làm thế? Bởi nhạc jazz có thể thay đổi môi trường và cuộc sống của bạn. Cứ bật nó trong nhà hay trên xe, bạn sẽ thấy – ngay lập tức – không gian quanh bạn toát lên vẻ sành điệu và tinh tế. Nó thích hợp cho một buổi sáng Chủ nhật, tuyệt vời cho một bữa ăn tối, và hoàn hảo khi đi kèm với một ly rượu vang. Nó đẹp... và cũng thật vui.

Khi nhìn qua bộ sưu tập nhạc của bạn tôi, những cái tên quen thuộc thường xuất hiện: Billy Joel, Jimmy Buffett, the Eagles, và Dark Side of the Moon. Nó khiến tôi nhớ đến những đứa bé chỉ thích ăn pizza, cánh gà chiên và mì Ý. Tôi cũng thích những món đó lắm chứ. Nhưng chẳng lẽ cả đời bạn không còn gì khác để ăn hay sao?

Nếu bạn là người Mỹ, thì jazz còn là di sản văn hóa (mặc dù hiện nay ở châu Âu và Nhật Bản người ta chuộng thể loại này hơn.) Nó được khai sinh trên mảnh đất này. Học giả Gerald Early cho rằng khoảng 2.000 năm nữa, người ta sẽ nhớ đến nước Mỹ bởi ba phát minh vĩnh hằng: Hiến pháp, bóng chày và jazz.

Nhạc jazz mang đến một lát cắt âm thanh của cuộc sống, với những phản biến tấu dựa trên những chủ đề phổ biến nhất của con người, điều mà Công tước Ellington gọi là “bản song ca tuyệt vời nhất trên thế gian này, khi đàn ông và phụ nữ hòa hợp”.

Marsalis nói, “Jazz là nghệ thuật của sự đúng lúc. Nó dạy cho bạn biết về thời điểm. Lúc nào cần bắt đầu, lúc nào phải chờ đợi, khi nào cần đẩy nhanh và khi nào cần từ tốn – những phương pháp không thể thiếu để làm người khác hạnh phúc.”

Trong quyển sách Moving to Higher Ground (Đi Đến Vị Trí Cao Hơn), ông có viết:

Không dễ gì diễn tả cảm xúc mà nghệ sĩ nhạc jazz mang lại cho tôi. Bạn không thể gọi tên cảm giác khi ánh sáng len qua rèm phòng ngủ lúc bạn còn bé. Hay nỗi đau vì bị các bạn cùng lớp trêu chọc. Bạn cũng không thể gọi tên cảm giác được cùng cha ngồi sau tay lái trong màn đêm yên tĩnh, hoặc tình yêu

bạn dành cho nụ cười của vợ khi bạn trêu nàng. Thế nhưng tất cả những cảm giác đó đều có thật, thậm chí thật hơn rất nhiều bởi bạn không thể diễn tả chúng bằng lời. Jazz cho phép người nghệ sĩ thể hiện những gì họ trải nghiệm trong cuộc sống một cách chính xác như những gì họ cảm nhận, và sự thô lỗ chân thật đó đánh động người nghe, khiến họ cũng muốn chia sẻ và cảm nhận.

Cũng giống như món ăn tuyệt vời nhất của New Orleans, jazz là một món hầm hấp dẫn. Và đúng, nó bắt nguồn từ nhạc Blues. (Nghệ sĩ sắc-xô tê-no, Johnny Griffin từng nói, nhạc jazz được dành cho những ai chọn cách sống vui vẻ bất chấp hoàn cảnh.) Nhưng, theo Walt Whitman, jazz còn chứa đựng nhiều thứ khác, bao gồm những rộn rã trong hội trại, thánh ca nhà thờ, vũ điệu Ê-cốt, thánh ca của người Mỹ da đen, khúc ca của những người hát rong, nhạc hài kịch Vaudeville, nhạc quần chúng Mỹ, jazz Mỹ kiểu cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, nhạc do các nghệ sĩ bán chuyên chơi trong sảnh khách sạn, nhạc cổ điển châu Âu và những bản ballad lãng mạn.

Vì thế, hãy tăng cường bộ sưu tập âm nhạc nghèo nàn của bạn. Hãy tìm mua đĩa Solo Monk hay Giant Steps. Nếu bạn muốn làm chuyện gì đó mới mẻ cuối tuần này, hãy thử dừng chân tại một quán nhỏ gần nhà và nghe các nghệ sĩ nhạc jazz địa phương chơi nhạc. Chắc chắn bạn sẽ hài lòng đến bất ngờ.

Như Plato vài nghìn năm trước đã nói, “Âm nhạc ban cho vũ trụ này linh hồn, chấp cánh cho tâm tư con người, đưa trí tưởng tượng bay xa, và thổi luồng sinh khí vào mọi thứ.”

Bạn Có Bí Mật Nào Không?



Tại sao những bí mật lại hấp dẫn đến thế?

Ai cũng có bí mật. Thế nhưng chúng ta vẫn khao khát tìm hiểu thêm, để biết vậy thôi. Đâu đâu cũng thế, người ta muốn biết những thứ ngoài mình ra không ai biết, những tin chưa công khai, thông tin mật, tin giật gân, hoặc chuyện đời tư – nói chung càng ít người biết càng thích.

Dân tiếp thị hiểu điều này. Các sạp báo chất đầy những tạp chí viết về bí quyết ăn kiêng, bí quyết để có đời sống tình dục tốt đẹp, bí quyết thành công, bí mật của người nổi tiếng, bí quyết để có thân hình thon thả. Các cây bút viết về đầu tư không ngừng khuấy động thị trường ngoài kia bằng những “bí quyết làm giàu”. Nhà xuất bản sách của tôi, John Wiley & Sons, từng đề xuất tựa cho một quyển sách khác của tôi là *The Secret of Shelter Island* (Bí Mật Đảo Shelter).

Bí mật đảo Shelter là cái gì? Bạn có giữ được bí mật không?

Tốt. Tôi cũng làm được.

Nhưng Frank Warren thì không. Anh gần như không giữ được bất cứ bí mật nào trong hàng nghìn bí mật người ta nói cho anh biết. Và đó lại là chuyện tốt. Sáu năm trước, Warren khởi động dự án PostSecret (Hậu Bí Mật), một dự án nghệ thuật cộng đồng hiện vẫn đang hoạt động. Trong đó, mọi người sẽ gửi cho anh dưới dạng nặc danh những tấm bưu thiếp tự làm, kể về một bí mật cá nhân nào đó. Không giới hạn về mặt nội dung, chỉ có một yêu cầu duy nhất, đó là bạn phải nói sự thật và điều này chưa hề được tiết lộ với ai.

Rõ ràng, rất nhiều người trong chúng ta chỉ chờ cơ hội để được bật mí. Warren nhận được hơn 400.000 tấm bưu thiếp, mỗi tấm tiết lộ niềm hy vọng, nỗi sợ hãi hay khao khát của người gửi nó. Vài tấm có vẻ như được viết ra trong lúc bốc đồng. Một số khác lại được miêu tả hết sức chi tiết và y như những báu vật thiêng liêng.

Warren đăng những bí mật hay nhất trên trang www.postsecret.com (cập nhật hàng tuần) hay trong những quyển sách Hậu Bí Mật của anh. Gần đây tôi tình cờ tham dự một cuộc triển lãm của anh tại Bảo tàng Nghệ thuật Hảo huyền Mỹ ở Baltimore và đã hết sức ngạc nhiên.

Những bí mật – cái thì xót xa, cái thì sâu sắc, cái thì ngớ ngẩn

– từ những người ẩn danh thì có gì hay để xem cơ chứ? Bạn hãy tự mình đánh giá. Tôi ghi lại một vài câu tôi thích để chia sẻ với bạn. Tuy nhiên, tôi nhanh chóng nhận ra rằng, dòng chữ gõ lại trên giấy không thể nào đem lại những xúc cảm như khi nhìn những nét chữ viết tay trên tấm bưu thiếp. (Nói cho cùng thì đây là một dự án nghệ thuật.) Bên dưới đây là một vài câu trong Hậu Bí Mật mà tôi thấy đặc biệt đáng suy nghĩ:

Tôi sợ mình sẽ qua đời trong lúc thi hành nhiệm vụ... và KHÔNG MỘT AI nói cho con trai tôi biết tôi yêu nó đến mức nào.

∞∞∞

Nếu con chó của tôi là người, tôi nghĩ nó sẽ trông giống như Brad Pitt.

∞∞∞

Có những lúc cha kể tôi nghe những câu chuyện mà tôi đã từng nghe, tôi không thể xóa đi suy nghĩ mình sẽ nhớ chúng biết bao nếu một mai ông qua đời.

∞∞∞

Tôi đã có một đám cưới như mơ với một người không phù hợp.

Tôi đến bảo tàng để gặp gỡ mấy em xinh đẹp.

Rồi tôi nhận ra mình nhát như cáy.

∞∞∞

Mục tiêu đời tôi là có những vết chân chim hằn sâu nơi khóe mắt khi tôi về già.

∞∞∞

Tôi không thể nói với gia đình mình rằng thật ra những lời trăn trối của ông tôi trên giường không hẳn là sự thật, vì ông muốn mọi người bớt đau buồn. Ông là người vô thần cả đời, một trong những người tử tế, tốt bụng và nhân hậu nhất tôi từng biết.

∞∞∞

Hằng ngày tôi tìm kiếm những tấm gương cho thấy trên đời này có nhiều điều thiện hơn cái ác. Và tôi luôn tìm thấy.

∞∞∞

Tôi luôn nói với mọi người là tôi đi thang bộ để bảo vệ môi trường, nhưng thật ra tôi sợ đi thang máy.

∞∞∞

Tôi chính là loại người mà tôi không ưa nổi.

∞∞∞

Có lúc tôi ngồi dưới mưa bởi tôi có cảm giác nó sẽ gột rửa mọi sai lầm của tôi.

∞∞∞

Mình thầm biết ơn sự vắng mặt của cậu trong bàn ăn năm nay.

∞∞∞

Lúc còn nhỏ tôi luôn mong mình sớm thành người lớn, còn bây giờ lớn rồi tôi chỉ mong được nhỏ lại.

∞∞∞

Tôi bắt đầu YÊU đáng người trái lê của mình!

∞∞∞

Vợ tôi đang mang thai và tôi sướng như đang trên mây.

∞∞∞

Tôi ghét mọi thứ liên quan đến nhảy nhót. Tôi chỉ mong họ đá tôi ra khỏi nhóm.

Hồi còn nhỏ, khi ghé thăm nông trại của cô chú, tôi đã đút cho con gà ăn một miếng gà rán. Tới giờ tôi

vẫn còn thấy tội lỗi.

∞∞∞

Tôi uống một ly rượu martini và làm ra vẻ như mình hay lắm.

∞∞∞

Có lúc tôi cho con mình ăn bánh su kem phô mai thay cho bữa sáng.

∞∞∞

Tôi đã nói với bạn gái cũ trầm uất của mình là tôi không quan tâm đến cô ấy nữa. Có thích thì đi nhảy sông tự tử đi. Và cô ấy làm thật.

∞∞∞

Cha dối xử vô cùng tồi tệ với cô hầu bàn.

Con nghĩ tại cô ta trông giống mẹ.

∞∞∞

Tôi không còn biết đời mình đang đi về đâu nữa. Nhưng tôi không quan tâm, miễn là có cô ấy đi cùng.

∞∞∞

Tôi mặc kệ chuông cửa đang reo và cứ một mình ngồi ăn kẹo. Mừng Halloween!

∞∞∞

Tôi luôn mong được nhìn thấy một đứa bé trước thềm nhà (và tôi sẽ giữ nuôi nó).

∞∞∞

Tôi cố tình bày bữa nhà cửa khi bố mẹ đi vắng, như thể tôi vừa tiệc tùng đình đám ở nhà... để mẹ nghĩ rằng tôi cũng có bạn.

∞∞∞

Cả cuộc đời tôi mong mình có vẻ ngoài giống Liz Taylor.

Bây giờ thì Liz Taylor bắt đầu nhìn giống tôi.

∞∞∞

Em không thấy mình xinh đẹp nữa vì anh không còn khen em như thế...

∞∞∞

Con không còn mừng tượng được giọng nói của mẹ nữa rồi.

Con nhớ mẹ.

Tôi đã dùng bàn chải của anh để chà bồn rửa chén.

∞∞∞

Ý nghĩ cuối cùng của tôi trước khi chết sẽ là, “Sao mình lại để bao nhiêu tháng ngày – như ngày hôm nay - trôi qua vô ích như thế?”

Tôi khuyến khích bạn ghé thăm buổi triển lãm của Warren tại Bảo tàng Nghệ thuật Hảo Huyền Mỹ nếu có cơ hội. Đó là một trải nghiệm cực kỳ sâu lắng. Mỗi tấm bưu thiếp đều bộc lộ một cá tính riêng, và ở cấp độ sâu xa hơn, những lời thú nhận này thể hiện sự liên kết giữa con người chúng ta, ngay cả khi chúng ta cảm thấy một vài suy nghĩ đáng kinh ngạc hay thật kinh sợ. Những tiếng nói đó cho ta cơ hội nhận ra những bí mật bên trong con người mình, để thấy mình không hề đơn độc.

(Nhân tiện, nếu bạn có hứng thú tham gia vào dự án nghệ thuật cộng đồng của Frank Warren, hãy gửi một tấm bưu thiếp do bạn viết tay đến địa chỉ PostSecret, 13345 Copper Ridge Rd., Germantown, MD 20874.)

Trong quyển PostSecret (Hậu Bí Mật) xuất bản gần đây nhất của Warren, anh viết, “Dự án này đã cho tôi thấy rằng nghệ thuật như một chiếc lưỡi mới, nó giúp ta nói chuyện và cầu nguyện theo một cách độc đáo nhất. Và nếu chịu lắng nghe, ta sẽ nhận ra mình luôn đi đúng hướng trong tâm hồn – ngay cả những khi ta thấy mình lạc lối.”

Bạn Có Lãng Phí Thời Gian?



Tôi thường nói, bước đầu tiên để trở thành một nhà đầu tư giỏi vô cùng đơn giản: Hãy tắt ti-vi. Đài CNBC – và những kênh truyền hình khác - chỉ khiến bạn mù người và nghèo thêm thôi.

Điều này có vẻ khiến nhiều người ngạc nhiên. Nói cho cùng thì các kênh về tài chính đều có sự tham gia của các chuyên gia có máu mặt, các ông bà với nhiều danh hiệu ấn tượng từ các hãng có uy tín. Hầu như tất cả họ đều có bằng tiến sĩ, nhiều năm kinh nghiệm, hoặc đang quản lý một lượng tiền rất lớn. Họ trông rất bảnh bao, nói năng nghe sắc sảo. Họ đưa ra những ý kiến sâu sắc và nhiều dữ liệu tài chính bí ẩn tuôn ra từ đầu lưỡi của họ. Nhưng vì sao lắng nghe họ lại biến bạn thành một nhà đầu tư tệ hại?

Bởi một mục đích không được tiết lộ đằng sau những chương trình này – dĩ nhiên, có làm chương trình thì mới bán được thời lượng quảng cáo – chính là các nhà đầu tư phải luôn trong tư thế sẵn sàng hành động:

“Hôm nay cổ phiếu bán ra mạnh. Các nhà đầu tư nên làm gì?”

“Cục dữ trữ liên bang tăng lãi cho vay lên $\frac{1}{4}$ điểm. Các nhà đầu tư nên làm gì?”

“Tỉ lệ tăng trưởng GDP giảm 2,8 phần trăm trong quý vừa rồi. Các nhà đầu tư nên làm gì?”

Họ mời một chuyên gia phân tích có góc nhìn lạc quan, và một người khác có góc nhìn bi quan – về cổ phiếu, trái phiếu, tiền tệ, hàng hóa, lãi suất, hoặc nền kinh tế – để những người này bàn luận một vài

phút, rồi cắt để phát quảng cáo. Vài phút sau, họ quay trở lại rồi bàn tiếp. Và mọi chuyện cứ diễn ra như thế hết ngày này sang ngày khác, tuần này sang tuần khác, năm này sang năm khác.

Khi thị trường chạm đáy hồi năm 2009, tôi đánh tennis với một người bạn đang cực kỳ hoang mang vì thị trường giảm mạnh.

“Tôi nói thật với ông,” anh lầm bầm, “Tôi chỉ muốn tắt ngay CNBC và bán hết số cổ phiếu.”

“Còn một cách khác,” tôi nhắc.

“Cách gì?” anh hỏi.

“Tắt ti-vi đi.”

Gần đây tôi cho rằng, những gì có lợi cho một nhà đầu tư cũng không phải là một ý tẽ hại đối với tất cả những người còn lại. Tại sao rất nhiều người tài năng, thông minh, có học thức lại dành hàng giờ ngồi dán mắt vào màn hình?

Câu trả lời rất đơn giản, vì chúng ta thích thế. Nhưng có thật ta thích nó đến thế không? Chẳng lẽ những việc bạn sẽ làm nếu không ngồi trước ti-vi thì không vui bằng hay sao? Nếu chịu khó ngẫm nghĩ, bạn sẽ thấy khá buồn cười. Ví dụ, đã bao giờ bạn tự nhủ thế này chưa:

Trời ơi, mình phải tập thể dục nhiều hơn thôi, nhưng chương trình Dancing With the Stars sắp chiếu rồi. (Hay là mình ngồi xem người khác tập thể dục cũng được.)

Mình hứa dạy con gái chơi cờ nhưng mà chương trình

Seinfeld đang phát trên ti-vi thấy vui ghê.

Mình phải ghé thăm bà, nhưng mà không thể bỏ lỡ trận chung kết này được!

Mình tự hứa sẽ học đánh piano năm nay, nhưng ti-vi lại đang chiếu chung kết American Idol.

Mình rất muốn làm vườn. Nhưng mình không bỏ qua bộ phim truyền hình nhiều tập được.

Nếu bị chất vấn, đương nhiên chúng ta sẽ tìm ra vô vàn lý do. Nếu một nhà phê bình truyền hình nói với bạn rằng hầu hết các chương trình đó đều vớ vẩn, bạn sẽ chỉ ngay ra những chương trình giáo dục trên kênh History Channel (Kênh Lịch sử), Discovery (Kênh khám phá), hay National Geographic (kênh Địa lý), dù bạn rất hiếm khi xem chúng.

Nếu ông ấy đáp trả là bạn đang lãng phí nhiều giờ mỗi tuần cho các mục quảng cáo, bạn sẽ nói mình có thể thu chương trình lại rồi tua nhanh qua phần quảng cáo.

Nếu ông ấy tiếp tục cho rằng việc thu lại chương trình ti-vi càng khiến bạn có thêm cơ hội dán mắt vào màn hình, bạn hẳn sẽ tung ra con át chủ bài: Lo chuyện của anh đi.

Đằng nào thì bạn cũng là người lớn. Cuộc đời bạn là của bạn. Sống sao là chuyện của bạn. Nhưng

trong giờ giải lao giữa hai chương trình South Park và Grey's Anatomy, có khi nào bạn dành một phút ngẫm lại xem mình đã sống ra sao?

Tuần trước, tôi đọc những bài viết về cuộc đối thoại vừa được xuất bản của nhà báo David Lipsky với David Foster Wallace, một nhà văn trẻ tài ba với tác phẩm Infinite Jest lọt vào top 100 tiểu thuyết hay nhất mọi thời đại do tạp chí Time bình chọn. (Wallace từng chống chọi với căn bệnh trầm cảm trong suốt nhiều năm, và không may, anh đã treo cổ tự vẫn vào năm 2008. Đó là một mất mát to lớn không chỉ cho gia đình và bạn bè anh mà còn cho nền văn học đương đại.)

Trong một bài phỏng vấn, Wallace có nói, “Tôi ngồi dán mắt vào màn hình suốt 5, 6 tiếng đồng hồ để rồi thấy mình vô cùng buồn bã và trống rỗng. Tôi tự hỏi không biết vì sao. Trong khi nếu ngồi ăn kẹo suốt 5, 6 tiếng rồi bị bệnh, thì tôi lại hiểu lý do... Một trong những lý do khiến tôi cảm thấy trống rỗng sau khi xem ti-vi quá nhiều chính là ảo tưởng về mối quan hệ giữa người với người mà ti-vi mang lại. Đó là cách để giúp nhiều người trong nhà nói cười vui vẻ mà không cần tôi phải làm gì cả. Tôi nhận được sự giải trí mà không cần phải đáp trả điều gì ngoại trừ sự quan tâm. Và điều đó thật cảm dỗ.”

Chính xác. Cho dù chương trình truyền hình có hay cách mấy – và đúng thật là một vài chương trình truyền hình rất xuất sắc – hay bạn có tua phần quảng cáo qua nhanh cỡ nào, thì thời gian bạn ngồi trước màn hình cũng là quãng thời gian bạn không dành cho việc theo đuổi mục tiêu, chinh phục ước mơ hay đơn giản là tương tác với người khác.”

Nếu bạn già cả và neo đơn, hay không thể ra khỏi nhà vì lý do nào đó, thì ít ra nó còn chính đáng. Nhưng đa số chúng ta đâu phải vậy.

25 năm trước, Neil Postman từng cảnh báo về mối quan hệ tổn thời gian giữa chúng ta với chiếc ti-vi trong quyển Amusing Ourselves to Death. Quyển sách là lời ai oán khi ông chứng kiến nguy cơ của những câu chuyện chính trị, kinh doanh, tôn giáo và khoa học nghiêm túc bị đem ra làm trò tiêu khiển – theo ông, ti-vi không tạo ra một địa ngục trong trí tưởng tượng như trong tác phẩm 1984 của George Orwell mà giống Brave New World của Aldous Huxley hơn:

Hành động hủy hoại tinh thần thường do kẻ thù với nụ cười thánh thiện gây ra, chứ ít khi từ kẻ đầy nét nghi kị và thù hằn trên mặt. Theo lời tiên tri của Huxleyan, giới lãnh đạo không kiểm soát ta, theo cách họ chọn. Mà ta đang quan sát họ, theo cách ta chọn. Không cần dân phòng, không cần lính gác, không cần Bộ Sự Thật. Khi phần lớn người dân mãi lo những chuyện tầm phào, khi đời sống văn hóa gồm những trò tiêu khiển bất tận, khi những bài phát biểu nghiêm túc trước công chúng trở thành chuyện trẻ con, nói tóm lại, khi công dân trở thành khán giả còn công việc của họ là màn trình diễn mua vui, thì quốc gia ấy đang lâm nguy.

Ông kết luận: tất cả chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn nếu chương trình ti-vi ngày một tệ hơn, chứ không phải hay hơn.

Theo công ty A. C. Nielsen, 99% gia đình người Mỹ có ti-vi trong nhà. 2/3 trong số đó có hơn 3 chiếc. Và chúng hoạt động trung bình 6 giờ 47 phút mỗi ngày.

Khi được hỏi, 49% người Mỹ trả lời họ dành quá nhiều thời gian xem ti-vi. Nhưng cũng không khó để hiểu được lý do. Một người trung bình xem ti-vi hơn 4 tiếng mỗi ngày, tương đương 2 tháng mỗi năm.

Và trong cuộc đời dài 65 năm, người đó sẽ mất hết 9 năm dán mắt vào màn hình.

Giờ bạn đã biết xem ti-vi chả lợi lộc gì. Nhưng bạn có nghĩ xem mình đánh mất những gì chưa?

Ngồi Ca Phút Giây Nhàn Rồi



Người Mỹ lý tưởng hóa sự cần mẫn, tinh thần trách nhiệm, tính cần cù và đức hy sinh. Ta biết điều này khi nghe cách mà người ta gọi thứ người thiếu đi các phẩm chất đó là đồ biếng nhác, ăn không ngồi rồi, trốn việc, ăn bám, vô công rồi nghề...

Từ bé, ta đã được dạy “nhàn cư vi bất thiện”. Nhàn rồi thường đồng nghĩa với lười biếng – hoặc tệ hơn nữa. Nhưng mỗi nền văn hóa khác nhau lại có quan điểm khác nhau. Người Nhật có nghi lễ trà đạo. Người Anh vẫn giữ thói quen uống trà chiều, nửa giờ đồng hồ thư giãn bên tách Earl Grey, bánh mì kẹp dưa leo và những cuộc đối thoại kiểu cách. Người Mexico không cần đến trà và bánh mà làm hẳn một giấc ngủ trưa. (Như ngôn ngữ Tây Ban Nha có câu, “Tốt biết bao khi không phải làm gì và chỉ nghỉ ngơi.”)

Thành công trong đời không phải lúc nào cũng đo đếm bằng thành tựu. Làm việc quá sức có thể dẫn đến đời sống tinh thần nghèo nàn và vốn văn hóa lạc hậu. Chúng ta phải biết cách sắp xếp thời gian thư giãn, nghỉ ngơi một cách thông minh.

Một cuộc sống hợp lý không thể thiếu đi phút giây cho phép bản thân mình lười biếng. Hơn nữa, nó còn là thuộc tính tốt đẹp, trò tiêu khiển đúng đắn của con người. Nên nhớ, bản sắc văn hóa cũng từ những phút giây người ta nhàn rỗi mà ra. Một chút rảnh rỗi cho ta cơ hội suy ngẫm, óc sáng tạo và tài phát minh. Nó được thể hiện qua các tác phẩm văn học, thi ca, âm nhạc, triết lý và hội họa.

Nhàn rỗi thể hiện tinh thần tự do. Nó là một cách biểu hiện quyền tự do. Nhàn rỗi đích thực không đồng nghĩa với việc không làm gì cả. Ngược lại, ta tha hồ làm mọi điều mình muốn.

Thời gian chết cũng là một nguồn cung cấp năng lượng. Nó giúp ta thả lỏng đầu óc và mang đến cho ta sức mạnh. Thiếu nó, ta trở nên kém tập trung, sức đề kháng bị quá tải, kỹ năng phán đoán kém. Ta trở nên mệt mỏi và cáu kỉnh.

Thế nhưng, trong xã hội hiện nay, để nhàn rỗi được là việc rất khó. Gia đình cứ thôi thúc bạn. Đồng nghiệp tìm cách khích lệ bạn. Thậm chí một đêm xuống phố cũng rất chóng tàn khi một người thốt lên đầy tiếc rẻ, “Mình phải về, mai còn đi làm sớm.”

Mark Twain, cha đẻ của hai nhân vật vô công rồi nghề tháo vát nhất trong lịch sử văn học: Tom Sawyer và Huck Finn, đã viết, “Tôi từng gặp những người còn chậm chạp hơn tôi – và thông thả hơn... thậm chí còn trầm lặng, lơ đãng và lười hơn tôi. Nhưng họ đã qua đời hết rồi.”

Ronald Reagan, người nổi tiếng ù lì, từng nói, “Đúng là làm việc chăm chỉ chưa giết chết người nào cả, nhưng việc gì phải thử cơ chứ?”

Một khi tư tưởng làm việc cật lực đã ăn sâu vào tâm trí thì ta rất khó thay đổi để quay lại cảm giác thích được nhàn rỗi tự nhiên. Nói tóm lại, ta thấy mình tội lỗi. Nhưng không nên như thế. Thậm chí trong tôn giáo cũng chấp nhận sự nhàn rỗi. Trong những lời di huấn của mình, Chúa Giê-xu nói, “Hãy ngắm những bông hoa huệ tây trên đồng, xem cách chúng lớn lên; chẳng vất vả, cũng không quay cuồng. Các con hãy nghe ta, ngay cả trong thời hoàng kim của mình, vua Solomon cũng không rực rỡ được đến thế.” (Matthew 6:28 – 29)

Những nhà hiền triết Do Thái dạy rằng, khi được đón chào đến thiên đàng, bạn sẽ được xem lại những ghi chép nhắc bạn về những phút giây vui vẻ, hạnh phúc mà bạn quên không hưởng thụ. Và bạn sẽ phải nói lời sám hối cho từng khoảnh khắc như thế.

Cuộc sống tuyệt vời nhất là không phải sống hối hả. Theo đuổi sự giàu sang làm gì nếu không phải là để có chút thời giờ thư giãn? Mục đích tối thượng của cuộc sống là thật sự tận hưởng nó.

Winston Churchill hiểu điều này. Nhà sử học người Anh Paul Johnson nhớ lại lần ông được gặp Thủ tướng Anh vào tháng 10 năm 1946, khi còn là một cậu bé:

Ông đưa cho tôi một trong những que diêm không lò ông dùng để châm xì gà. Tôi đã lấy hết can đảm và hỏi, “Ngài Winston Churchill, ngài nghĩ là điều gì đã đem lại thành công trong cuộc sống của ngài?” Và ông đã đáp không ngần ngại: “Biết tiết chế sức lực. Đừng bao giờ đứng khi cậu có thể ngồi, và đừng bao giờ ngồi khi cậu có thể nằm nghỉ.”

Nói xong, ngài bước lên chiếc limousine của mình và lái đi.

Sức Mạnh Thống Trị Của Cái Mới



Hãy tưởng tượng bạn cầm tờ báo buổi sáng trên tay và thấy một nhà phê bình âm nhạc hết lời lăng-xê một nghệ sĩ mới nổi, nhấn mạnh rằng những tác phẩm của anh không chỉ thể hiện được cảm xúc sâu thẳm và thâm thúy nhất của con người, mà còn đại diện cho một đỉnh cao mới của cái đẹp trong âm nhạc. Chẳng lẽ bạn không muốn tìm nghe cho biết sau khi đọc những lời có cánh đó?

Hay hình dung một người đáng tin cậy nói với bạn rằng có một tác giả mới rất tuyệt vời, người viết ra những dòng văn cực kỳ độc đáo và chín chu chưa từng thấy, sáng tạo tính cách nhân vật đầy bí ẩn và nêu bật ý nghĩa nhân văn. Chẳng lẽ bạn không muốn tìm đọc thử cho biết?

Tin vui cho bạn đây: những ví dụ đó không phải chỉ đơn thuần là giả thuyết. Những nghệ sĩ đó có thật, và bạn sẽ biết thêm nhiều điều nếu chịu tìm hiểu các tác phẩm của họ.

Tiếc thay, chẳng có ai lôi kéo bạn hết. Báo chí dư luận chẳng mấy quan tâm đến những nghệ sĩ như thế. Họ không có nhân viên PR. Không hãng nào chịu quảng bá cho họ. Và lượng khán giả họ thu hút chỉ là con số cực nhỏ so với những nghệ sĩ thị trường đất sô khác.

Sao lại thế được? Vì tôi đã nói dối. Họ không phải là những nghệ sĩ mới. Họ là những nghệ sĩ kỳ cựu. Tên họ là Mozart và Shakespeare.

Thất vọng ư? Bạn không nên như thế, bởi nếu bạn chưa từng thưởng thức những tác phẩm xuất sắc nhất của họ thì họ vẫn là những nghệ sĩ mới đối với bạn. Nhưng không có nhà xuất bản, công ty quản lý nghệ sĩ hay hãng thu âm nào có ý định quảng bá những tác phẩm của họ đến với bạn.

Thế thì tệ thật. Trên thế giới có mấy tỷ người thì chỉ có vài nghìn người từng đạt được những thành tựu to lớn trong nghệ thuật. Trong số vài nghìn người này, chỉ vài trăm người có được những tác phẩm thật sự xuất sắc. Và trong số vài trăm người này, chỉ vài người tạo ra được những tác phẩm đáng gọi là xuất chúng thể hiện được đỉnh cao của thành tựu nhân loại.

Chẳng hạn như trong âm nhạc, Mozart nổi tiếng ngang hàng với những tên tuổi như Beethoven, Bach, Handel và Haydn. Trong hội họa phương Tây, Michelangelo, Picasso, Raphael, da Vinci và Rembrandt đều là những tên tuổi được khắc lên đỉnh Olympus. Trong văn học, ngoài Shakespeare – người quá tài ba không biết nên xếp vào thể loại nào – còn có Goethe, Dante, Virgil và Homer, trong số những người khác.

Con người từ xưa đến nay đều phải kinh ngạc và thích thú chiêm ngưỡng thành tựu của các nhân tài ấy. Ít ra thì một vài nét tương đồng với những tác phẩm của họ là dấu hiệu phân biệt của ngành khoa học nhân văn. Thế nhưng khi không còn đi học nữa, sự quan tâm của chúng ta đối với những tác phẩm đó có vẻ cũng đứt đoạn. Thay vào đó, ta rẽ sang văn hóa đương đại và theo đuổi những thứ mới mẻ, “nóng hổi”, trào lưu, dù ta cứ tưởng mình gần như là miễn nhiễm với những bài hát mở to hết cỡ đọc Đại lộ Madison.

Tôi không xua đuổi gì văn hóa giải trí đương đại. Tôi cũng thích chúng như bao người và có một số chính kiến của riêng mình. Chẳng hạn, chắc chắn bạn sẽ không muốn cãi nhau với tôi về chuyện Get Yer Ya-Ya's Out không phải là album nhạc Rock & Roll hay nhất mọi thời đại.

Nhưng tôi đang nói về một thứ cao hơn. Chỉ có một số rất ít tác phẩm văn chương, âm nhạc, hội họa được các thế hệ nối tiếp thừa nhận là những kiệt tác. Công nhận điều này không biến bạn thành kẻ khoa trương kiến thức, chỉ là bạn nhận thức được rằng những “giá trị vĩnh cửu” hiếm khi tồn tại.

Khoa học và công nghệ không ngừng phát triển. Nghệ thuật thì không. Chưa một nghệ sĩ đương đại nào có khả năng soạn kịch hay như Shakespeare, chưa ai sáng tác nhạc qua được Bach hay vẽ tranh đẹp hơn Titian. Còn rất nhiều nghệ sĩ tài năng trên thế giới này. Thế nhưng, như Schopenhauer nói, nhân tài nhầm trúng những mục tiêu không ai nhắm được; bậc kỳ tài vươn tới những đích ngắm không ai nhìn thấy.

Chúng ta chỉ mới trưởng thành được vài thập kỷ nay. Chẳng lẽ việc tìm hiểu những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại không đáng để ta bỏ công sức sao? Cụ thể, văn học kinh điển theo lời của nhà thơ Matthew Arnold là “điều tuyệt diệu nhất con người từng nhận biết và suy nghĩ trên thế giới”.

Chưa bao giờ việc tiếp cận những tác phẩm này lại dễ dàng như bây giờ. Thư viện địa phương đầy rẫy những quyển sách tuyệt vời – mà không phải xếp hàng mượn. (Nếu bạn không biết bắt đầu từ đâu, tôi đề nghị bạn nên tìm cẩm nang hướng dẫn như The New Lifetime Reading Plan.) Hầu hết đều cho tải xuống miễn phí. Chỉ với vài đô-la, bạn có thể sở hữu những bản ghi âm kỹ thuật số chất lượng cao của dòng nhạc tuyệt vời nhất, do dàn nhạc giao hưởng điêu luyện nhất biểu diễn. Hãy ghé thăm bất kỳ thành phố lớn nào, bạn đều có cơ hội chiêm ngưỡng những bức tranh, công trình điêu khắc mà những bậc đại

tỉ phú cũng không thể sở hữu, dẫn cho có đủ tiền để mua chẳng nữa.

Một số người sẽ cho rằng góc nhìn này quá cao ngạo, tôi muốn nói rõ một chút. Nếu những bức vẽ của Mark Rothko, những quyển tiểu thuyết của Stephen King hay nhạc của Jay-Z là thứ khiến bạn thích thú, thì cứ tự nhiên. Cuộc sống là của bạn, cứ thưởng thức những gì bạn thật sự thích, đừng để ai nói ra nói vào.

Nhưng nếu bạn thật sự tin rằng những tác phẩm đó sống mãi với thời gian, hoặc những kiệt tác mà bao thế hệ xem là bất tử ấy không đáng để bạn quan tâm, thì tôi sẵn sàng nhận lấy nhãn dán kênh kiệu.

Ai cũng mong một lần trải nghiệm điều tốt đẹp nhất mà cuộc sống mang lại. Thế nhưng, ít người trong chúng ta có đủ tiền để mua được thứ rượu ngon nhất của Pháp, xe hơi thể thao tốt nhất của Ý hay sống ở Pacific Palisades. (Đằng nào thì những thứ này cũng chẳng thay đổi được chất lượng cuộc sống của bạn là mấy.) Nhưng ít có ai nghèo đến nỗi không có khả năng trải nghiệm về cái gọi là kiệt tác sáng tạo của nhân loại.

Emily Dickinson từng nói về văn chương, nhưng cũng đúng với các loại hình nghệ thuật khác, thế này:

Không tàu chiến nào được như một quyển sách để đưa ta đến những miền đất xa, cũng không tuyến đường nào bằng được một trang viết đầy những dòng thơ sinh động.

Đây là con đường cho cả những kẻ bần hàn nhất không phải trả thuế cầu đường;

Ôi cỗ xe ngựa thô sơ chứa đựng cả một tâm hồn!

Lý Do Bạn Nên Biết Đến “người Bất Khả Thay Thế”



Trong dịp nghỉ lễ vừa rồi, tôi có mời vài người bạn và hàng xóm đến nhà dùng bữa tối, trong số đó có vài người khách hỏi tôi về bức tranh treo trên lò sưởi.

Đó là bản sao bức tranh sơn dầu khổ lớn chép lại tác phẩm nổi tiếng của Emanuel Leutze năm 1851 về cảnh Washington băng qua Delaware. Nếu bạn còn nhớ, đó là nước đi đầu tiên của Washington trong đợt tấn công bất ngờ vào quân Hessian vào dịp Giáng sinh năm 1776.

Mặc dù bức nguyên tác – cũng như bản sao của tôi – khá ấn tượng, nó lại bị cho là không chính xác về mặt lịch sử. Đầu tiên, sự kiện này diễn ra vào giữa đêm. Nhưng nếu vẽ y như thế thì lại không có gì là tác phẩm nghệ thuật xuất sắc nữa. Lá cờ “Sao và những đường sọc” của nước Mỹ vẫn chưa xuất hiện vào thời điểm ông vượt sông. Những chiếc thuyền cũng không chính xác. Chúng to và mạn thuyền cũng cao hơn. Họ không mang theo ngựa. Trời lúc bấy giờ đang mưa to. Washington chắc hẳn không đứng giữa mưa với dáng điệu “anh hùng” như thế. Sông Delaware mà bây giờ người ta gọi là Washington Crossing hẹp hơn trong hình rất nhiều. Không có những vách băng lởm chởm, cheo leo. Và, chắc không phải do tình cờ, Washington và lính của ông đang tiến về hướng khác.

Một người hàng xóm vừa cười nhạo sự phóng túng nghệ thuật này, vừa hỏi tôi lý do gì mà tôi lại treo bức tranh ấy ngay trước lò sưởi như thế. Đó là một câu chuyện mà tôi có thể kể hoài không chán.

George Washington là một trong những người giàu có nhất vùng Virginia (và cũng như tất cả những người sở hữu đồn điền thời đấy, ông là một chủ nô). Thế nhưng, ít ai dám mạo hiểm đứng lên chống lại chế độ chuyên chế bạo ngược như ông. Khi những người lãnh đạo quân khởi nghĩa thề quên đi mạng

sống, của cải và danh dự của mình, thì đó không còn là những lời hoa mỹ. Đó là tội mưu phản. Các nhà lãnh đạo biết nếu bị binh lính triều đình bắt được, họ sẽ bị xử treo cổ. Thế nhưng, Washington vẫn quyết định từ bỏ cuộc sống quý tộc êm ả của mình để dẫn dắt một toán quân áo vải thiếu ăn, chẳng được rèn luyện gì nhiều để chống lại cả một đoàn kỵ binh hùng hậu của vua Anh, và giành được độc lập cho nước Mỹ.

Tuy nhiên, đó không phải là lý do tôi sở hữu bức tranh này.

Washington được bầu làm tổng thống trong hai nhiệm kỳ. Năm 1787, ông chủ trì hội nghị soạn thảo Hiến pháp Hoa Kỳ, một văn bản không chỉ hạn chế quyền hạn của ông, mà còn là một kiểu mẫu và nguồn cảm hứng cho những con người tự do trên khắp thế giới. Rất nhiều nhà sử học gọi Washington là “Người Bất Khả Thay Thế”, nhà sáng lập chủ chốt và một trong hai hay ba vị tổng thống vĩ đại nhất lịch sử.

Nhưng đó cũng chưa phải là lý do tôi treo bức tranh ấy ngay trên lò sưởi.

Hành động vĩ đại nhất của Washington, và cũng là hành động khiến ông nổi tiếng khắp thế giới, chính là việc ông từ chức tổng tư lệnh khi chiến tranh kết thúc.

Sau khi ký hiệp ước hòa bình và Anh công nhận nền độc lập nước Mỹ, Washington đã khiến cả thế giới chấn động khi ông buông kiếm trước Quốc hội và từ chức, xin nghỉ hưu về an dưỡng tại nông trại của ông ở núi Vernon.

Trong lịch sử từ trước tới giờ, đó là một chuyện chưa từng xảy ra. Cứ đọc những câu chuyện về Julius Caesar, Alexander Đại đế, Napoleon hay tất cả những vị tướng vĩ đại khác mà xem. Tất cả những người đi chinh phục đều muốn được tưởng thưởng về mặt vị thế chính trị lẫn vật chất xứng đáng với công sức họ bỏ ra. Và không những không có chuyện từ bỏ quyền lực đang có trong tay, họ còn muốn bành trướng thêm nhiều nữa.

Thế nhưng Washington không lấy bất cứ thứ gì, không đòi hỏi gì. Chuyện rất không bình thường.

Thomas Jefferson không hề nói quá lời trong bản tuyên bố năm 1784 rằng, “Chính khả năng biết tiết chế và đức hạnh cao cả của con người này... đã tránh cho cuộc cách mạng ông khởi sự không bị tiêu tan, như hầu hết những cuộc cách mạng khác, khi nền tự do mà nó nhắm đến bị sụp đổ.”

Tin tức về việc Washington chủ động từ bỏ quyền lực – và ông lại làm như thế một lần nữa khi ông từ chức tổng thống mà không đòi hỏi gì ngoài tiền lương hưu – đã lan truyền khắp nơi. Cả thế giới kinh ngạc.

George III lại càng không tin nổi điều đó. Khi nghe tin Washington – sau khi liêu lĩnh đánh đổi tất cả những gì mình có, chịu đựng bao vất vả, và đánh bại được đội quân hùng mạnh nhất thế giới – đã trả lại đất nước cho người dân và quay về núi Vernon, George III đã tuyên bố, “Nếu đó là sự thật, thì ông ta chính là người đàn ông vĩ đại nhất trên đời này.”

Đó mới chính là lý do tôi treo hình ảnh của ông ngay trên lò sưởi nhà mình.

Phần 3 Biết Và Tin

Vài năm trước, tôi và một người bạn đi leo núi ở Grand Canyon thì thấy một con điều hâu lượn vòng trên đầu mình.

“Ái chà,” tôi nói, lấy tay che nắng ngược nhìn lên. “Nó ở trên đó nhìn xuống chắc thấy quang cảnh đẹp lắm.”

“Tiếc là nó không thấy gì hết,” bạn tôi đáp.

“Nghĩa là sao?” tôi hỏi.

“Mắt nó như tia la-de nhắm vào những thứ di động bên dưới

– như chuột, rắn – để dùng làm bữa ăn. Được ở trên cao ngắm cảnh như nó thì không gì sánh bằng. Nhưng nó chẳng bao giờ nhận ra điều đó.”

Dĩ nhiên là anh ấy nói đúng. Và tôi nghĩ nhiều người trong chúng ta cũng thế. Ta cứ chăm chú tìm hòn sỏi nhỏ dưới chân mình mà không thấy được bức tranh toàn cảnh. Chúng ta không hề nhìn thấy khung cảnh tráng lệ xung quanh. Chúng ta không thật sự nhận thức.

Tôi viết những bài tạp văn này vì tôi đặc biệt thích tìm hiểu vấn đề. Tôi muốn biết đâu là sự thật, điều gì mang lại hiệu quả. Và mặc dù tôi luôn có hứng thú với những vấn đề về chính trị, kinh tế và khoa học, nhưng quan trọng nhất đối với tôi vẫn là ý niệm về cách sống.

Tất nhiên, chỉ cần vào thư viện, bạn sẽ thấy vô số tác phẩm của nhiều tác giả khác nhau, tưởng chừng như đã nói hết với bạn về điều đó. Nhưng bạn nên bắt đầu từ đâu? Bạn nên tin ai? Làm sao bạn biết người nào nói đúng?

Bạn có thể dành cả đời để nghiên cứu và tranh cãi về những câu hỏi trên. Tuy nhiên, cá nhân tôi không thể chấp nhận bất kỳ lập luận nào bất hợp lý hoặc không có chứng cứ đáng tin cậy. Nếu – vì bất cứ lý do gì – mà hai điều kiện trên không thỏa mãn, tôi sẵn sàng cân nhắc một ý tưởng nhưng không chấp nhận nó. Không có gì ngại khi phải thú nhận, “Tôi thật sự không biết.”

Đức Phật có một câu nói nổi tiếng, “Đừng đơn giản tin vào những gì con nghe. Đừng tin vào truyền thống vì nó được truyền qua bao thế hệ. Đừng tin sự tình dẫu người người, nhà nhà đều nói. Cũng đừng tin những gì ghi trong kinh sách. Và đừng chăm chăm tin vào những gì thầy cô cùng các bậc tiền bối dạy. Nhưng sau khi đã quan sát và phân tích ngọn ngành, khi con thấy mọi thứ đều hợp lý, đúng đắn và có ích cho bản thân cũng như tất cả mọi người, thì con hãy tin tưởng và làm theo.”

Đó là những lời vàng ngọc từ cha đẻ của một tôn giáo lớn, và lời nhắc nhở mà nhiều nhà hiền triết có tiếng trong lịch sử vẫn còn khuyên ta cho đến tận ngày nay. Dù văn hóa và công nghệ hiện đại có phát triển vượt xa những gì mà các bậc tiền nhân có thể tưởng tượng vào vài trăm hay vài nghìn năm trước,

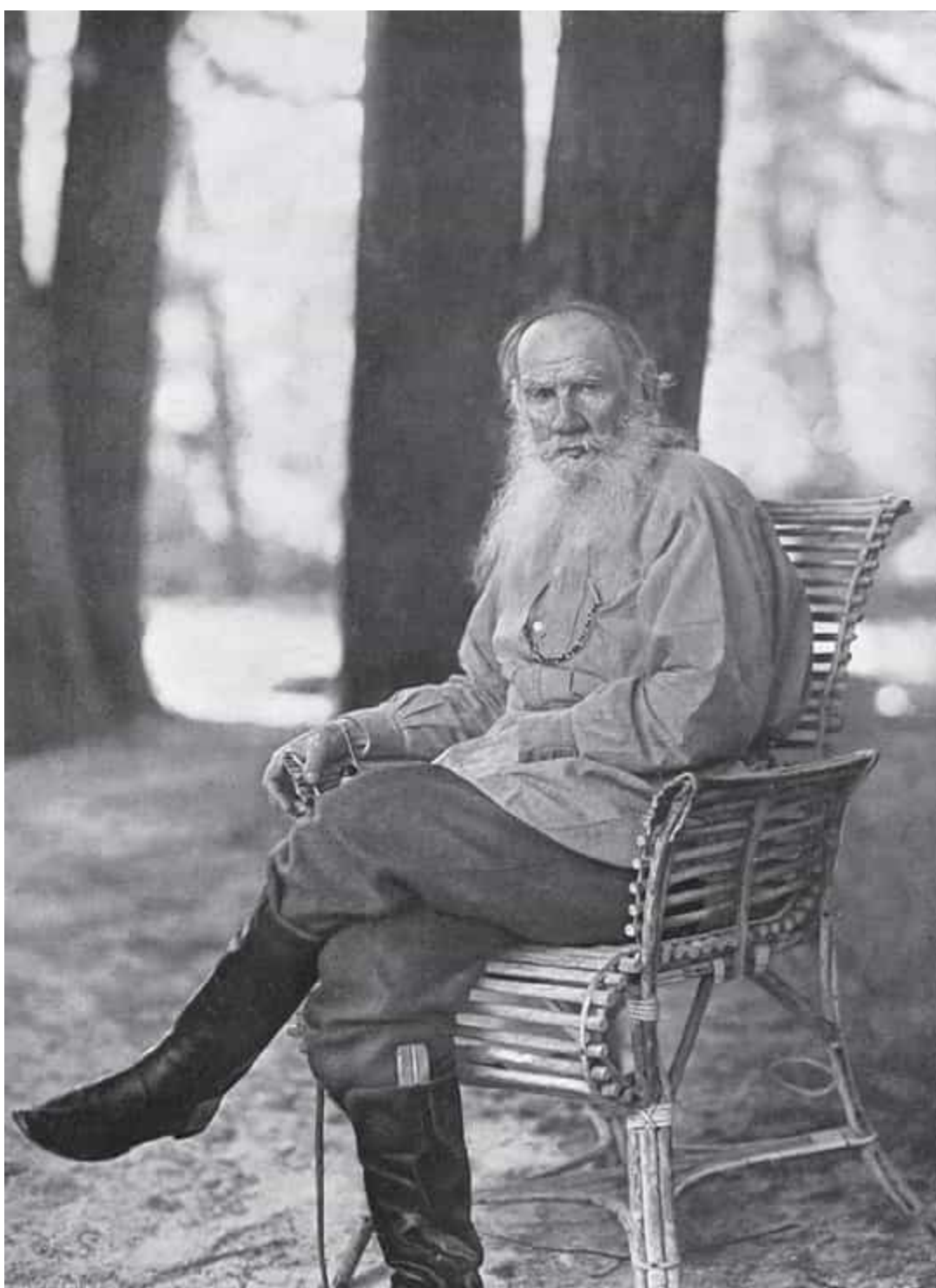
thì con người vẫn không hề thay đổi. Chúng ta ai cũng vật lộn với những cám dỗ và nhược điểm như nhau mà thôi.

Thế nhưng, những con người vĩ đại có thể truyền cảm hứng và dạy ta trở nên cao thượng. Họ nhắc ta rằng còn cả triệu người đang vật lộn với các vấn đề tương tự: sợ hãi, chán nản, thất vọng, bệnh tật và chết chóc. Mọi người ai cũng quá bận rộn với công việc hàng ngày đến nỗi không có thời gian suy nghĩ nghiêm túc về những lời khuyên đó. Để thành công về mặt tài chính, nhìn chung bạn phải đầu tư rất nhiều thời gian và tích lũy một lượng kiến thức chuyên môn đáng kể. Bác sĩ phải am hiểu y học. Phi công phải thành thạo kỹ thuật hàng không. Luật sư phải nắm luật.

Mỗi chuyện cập nhật kiến thức chuyên môn thôi đã mất rất nhiều thời gian. Thế nhưng, thành công về mặt kinh tế đôi khi lại gây trở ngại cho thành công ở những khía cạnh khác trong cuộc sống. Và nếu bạn học hỏi tất cả những bài học cuộc sống quan trọng bằng con đường khó khăn – thử nghiệm và thất bại – thì bạn sẽ gánh chịu rất nhiều trở ngại không cần thiết. Tệ hơn, bạn còn bị tụt hậu trước khi biết được điều cần biết.

Dưới đây là một vài tư tưởng tiêu biểu của những con người truyền cảm hứng với tôi nhất. Tôi hy vọng vài điều đơn giản ở đây có thể trở thành khởi đầu cho bạn khám phá sâu hơn.

Sách Cẩm Của Tolstoy



Đại văn hào Nga Leo Tolstoy là một trong những cây bút vĩ đại nhất mọi thời đại. Hai kiệt tác, War and Peace (Chiến tranh và Hòa bình) và Anna Karenina, được đông đảo độc giả công nhận là đỉnh cao của văn học hiện thực.

Đứng từ nhiều góc độ, Leo Tolstoy có tất cả mọi thứ. Năm 40 tuổi, ông đã là một người giàu có, khỏe mạnh và đang trên đỉnh cao danh vọng. Vậy mà ông vẫn cảm thấy tuyệt vọng. Dù sự nghiệp thành công vang dội, ông vẫn thấy đời mình vô nghĩa. Cho dù có đạt được thành tựu lớn cỡ nào, ông cũng đều tự hỏi mình, “Để làm gì? Rồi nó sẽ đưa ta đến đâu?”

Dần dần, những “khoảnh khắc hoang mang” này biến thành khủng hoảng trầm trọng. Ông từng có ý định tự sát. Thế nhưng, từ cuộc đấu tranh nội tâm này, Leo Tolstoy đã cho ra đời tác phẩm mà ông cho là thành tựu vĩ đại nhất của mình. Ông gọi nó là A Calendar of Wisdom (Đường Sống).

Trong suốt hơn 15 năm, Tolstoy đọc sách, nghiên cứu và tổng hợp tất cả những tư tưởng tâm linh vĩ đại nhất, trong đó có Epictetus, Marcus Aurelius, Lão Tử, Đức Phật, Pascal, Schopenhauer, và kinh Tân Ước.

Ông từng hỏi, còn gì tuyệt vời hơn việc ngày ngày được tiếp chuyện cùng những tâm hồn uyên bác nhất từng hiện diện trên cõi đời này? Đôi khi trong suốt vài tháng trời, ông không đọc báo hay tạp chí gì, mà chỉ nghiền ngẫm những tác phẩm văn học uyên thâm của thế giới. Trong nhật ký của mình, ông viết, “Tôi ngày càng kinh ngạc trước sự ngu dốt, đặc biệt là về mặt văn hóa và đạo đức của xã hội này... Nền giáo dục nên hướng về những di sản văn hóa tích góp từ các bậc tiền bối, đó là những nhà tư tưởng vĩ đại nhất thế gian.”

Thế nhưng ngày nay, chúng ta toàn chứng kiến điều ngược lại. Ngày ngày, giới truyền thông dội bom ta hàng đồng chuyện bi thương, bất hạnh và châm biếm. Rất nhiều thứ ta đọc đều đáng buồn hay thậm chí gây chấn động. Chúng ta chán ngấy chuyện khủng bố man rợ, các ngôi sao sa vào nghiện ngập, những doanh nghiệp suy đồi đạo đức, hay mớ chính trị gia biến chất.

Những tư tưởng truyền cảm hứng, khuyến khích ta vươn lên, được mọi người đón nhận như một ly nước mát lạnh giữa trưa hè tháng Bảy. Và với việc xuất bản Đường Sống năm 1912, Tolstoy đã đạt được mục tiêu của mình.

Tuy nhiên, sau Cách mạng Nga, quyển sách này bị chế độ Xô Viết cấm xuất bản, vì chứa nhiều câu trích dẫn mang tính tâm linh và tôn giáo.

Nhưng khi đọc lại tác phẩm này hồi tuần rồi, tôi rất ấn tượng với một đề tài quan trọng trong đó: Cuộc sống ta có hạn, kiến thức thì vô hạn. Vì thế, những kiến thức cần thiết nhất không phải là các kỹ năng hay nguyên tắc cụ thể, mà là phương pháp “sống sao cho đúng”.

Dưới đây là vài tư tưởng tiêu biểu của Tolstoy:

Chỉ có hai cách để sống: hoặc không bao giờ nghĩ đến cái chết... hoặc sống và luôn nghĩ rằng cái chết có thể ập đến bất cứ lúc nào.

Bạn càng bất mãn với mọi người, với hoàn cảnh và càng tự mãn bao nhiêu, thì bạn càng rời xa tri thức bấy nhiêu.

Đừng so sánh bản thân với những người chung quanh.

Hãy so sánh bản thân với sự hoàn mỹ.

Việc ta đang ở đâu không quan trọng, quan trọng là ta sắp đi về đâu.

Khi bạn muốn hết phần nộ, đừng di chuyển, đừng cử động, đừng nói gì cả. Không có gì biện minh cho cảm giác phần nộ. Lý do nằm trong chính con người bạn.

Chỉ mở miệng khi lời nói tốt hơn sự im lặng. Sẽ có lúc bạn lấy làm tiếc vì điều không nói ra, nhưng bạn sẽ còn hối hận gấp trăm lần khi không im lặng đúng lúc.

Có 2 cách để không phải chịu cảnh nghèo khó. Thứ nhất là phải cố để giàu sang. Thứ hai là cắt giảm nhu cầu. Cái thứ nhất thì không phải lúc nào ta cũng làm được. Cái thứ hai thì có thể.

Bạn không có quyền chán ghét cuộc sống này. Nếu bạn không thỏa mãn, hãy xem đó là lý do để không bằng lòng với chính bản thân mình.

Bạn càng đánh giá bản thân hà khắc và tàn nhẫn bao nhiêu, bạn sẽ càng rộng lượng và tử tế khi đánh giá những người xung quanh.

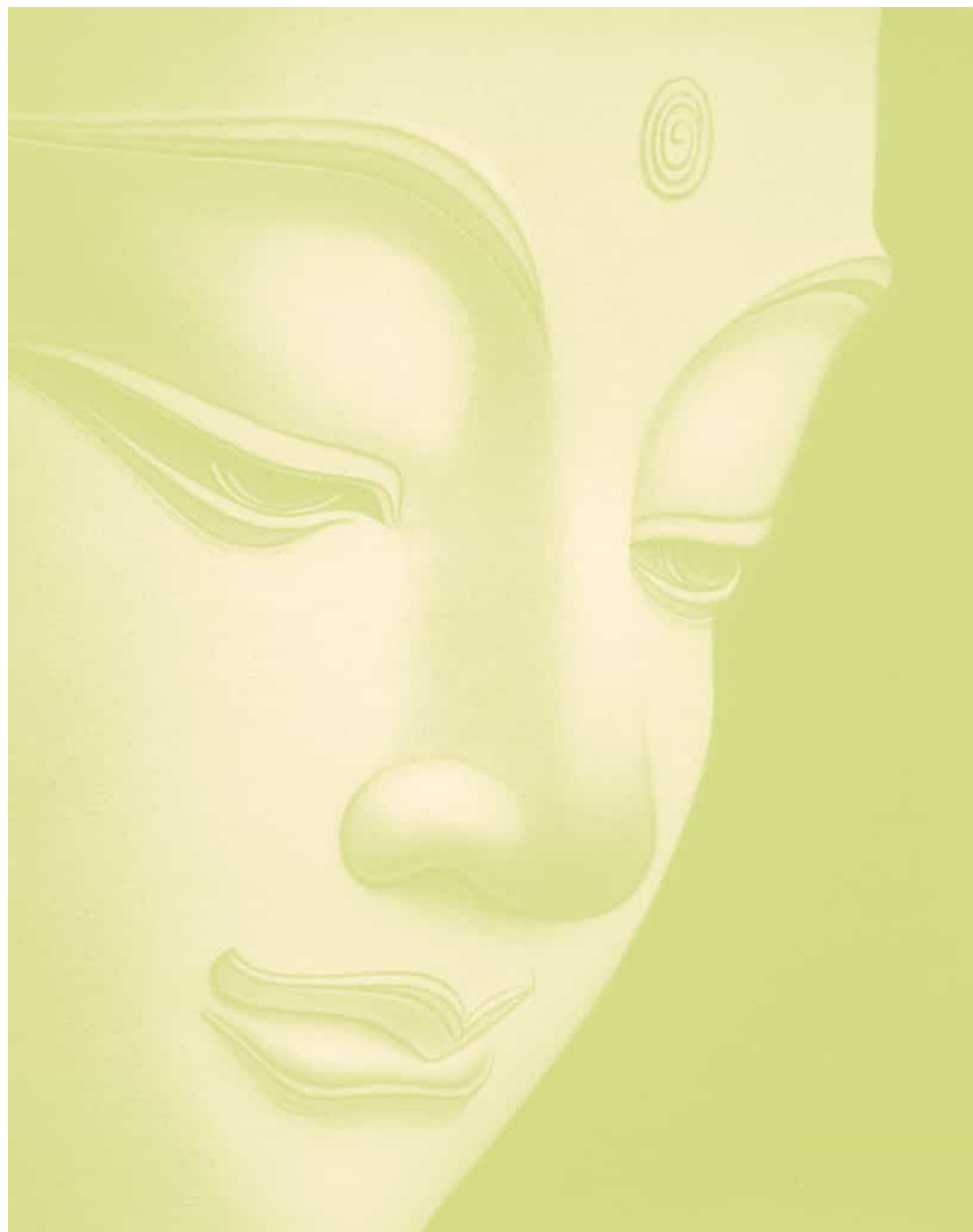
Mưu cầu chân thiện mỹ nhưng đừng bao giờ mơ mình sẽ thành công nhanh chóng hoặc đáng kể. Bởi bạn càng dấn sâu vào quá trình đó, chuẩn mực của bạn càng cao. Nhưng chính quá trình mưu cầu cuộc sống tốt đẹp ấy cũng đã đáng để ta sống rồi.

Không cần nói cũng biết quyền sách này không hề giống những quyền sách bị cấm xuất bản khác. Thế nhưng khi ấy, chính quyền Xô Viết đề cao sự phục tùng là trên hết.

Tolstoy tin vào một lý tưởng cao hơn. Và cho dù ông thề rằng mình không thể định nghĩa hay lý giải được nó, nó cũng đã cứu ông ra khỏi tình trạng tuyệt vọng, chỉ lối cho ông và đem lại ý nghĩa cho cuộc đời ông.

Trong Đường Sống, ông viết, “Không ai biết rồi đây nhân loại sẽ về đâu. Vậy thì tri thức vĩ đại nhất là biết bạn đang hướng về đâu.”

Con Đường Đi Đến Tự Do Cá Nhân



Có vận động viên chuyên nghiệp nào xuống dốc nhanh và bất ngờ như Tiger Woods không?

Hiện giờ anh đã quay lại chơi giải gôn chuyên nghiệp PGA Tour, nhưng còn rất nhiều người nghi ngờ sự phục hồi của anh. Nhiều người khẳng định anh này chỉ cố gây dựng hình ảnh mà người quản lý và luật sư của anh muốn tạo nên. Một số còn nghi ngờ sự thành tâm của anh khi thấy anh cố kết nối lại với Phật giáo, tín ngưỡng từ thời trẻ của anh.

Nhưng hoài nghi kiểu đó thì hơi thái quá. Dù Phật giáo đang dần phát triển ở phương Tây, nhưng tỉ lệ tín đồ Thiên Chúa giáo ở nơi này vẫn áp đảo. Cho nên, phát hiện này khó lòng thuyết phục.

Thêm nhiều tay gôn chuyên nghiệp gần đây cho rằng, sự thành công của mình là nhờ làm theo lời Phật dạy. Trong số các môn đồ có vận động viên người Thái Thongchai Jaidee, người hiện nay đang xếp hạng 44 trên toàn thế giới, và Y. E. Yang, người châu Á đầu tiên thắng một giải đấu lớn khi anh đánh bại Tiger ở cúp vô địch PGA năm 2009. Tay gôn người Anh Justin Rose đã leo lên thứ hạng 6 trên thế giới năm 2007 sau hai năm thiền luyện cùng huấn luyện viên theo đạo Phật Nick Bradley. Và Vijay Singh, người kiếm ra nhiều tiền hơn bất cứ tay gôn nào, chỉ sau Tiger, đã phát biểu rằng triết lý Phật giáo đưa anh “lên một chuyến bay bình yên”.

Những nguyên lý Phật giáo có thể, hoặc không chắc đã khiến Tiger Woods trở thành một tay gôn xuất sắc, nhưng rất có thể nó đã biến anh thành con người tốt đẹp hơn.

Phật giáo không chỉ là tôn giáo phương Đông có lịch sử phát triển hơn 2.500 năm mà còn là một triết lý, một chuẩn mực đạo đức, một lối sống. Đạt Lai Lạt Ma gọi Phật học là khoa học của tinh thần.

Phật tổ, người khai sáng con đường trung dung giữa phung phí và khổ hạnh, chưa bao giờ tự gọi mình là thiên tử hay đáng cứu thế. Theo thuyết nhà Phật, ông chỉ là một con người bình thường được khai tâm và dạy lại cho người khác biết cách sống sáng suốt và giàu lòng trắc ẩn. Phật nói, sự sáng suốt bắt đầu bằng việc nhận ra Tứ diệu đế:

Chân lý thứ nhất (Khổ đế): Cuộc sống đâu đâu cũng có khổ đau.

Chân lý thứ hai (Tập đế): Khổ đau của chúng ta sinh ra do lưu luyến và ham muốn của con người.

Chân lý thứ ba (Diệt đế): Nếu dẹp bỏ được hết luyến lưu và ham muốn, khổ sẽ không còn.

Chân lý thứ tư (Đạo đế): Điều này có thể đạt được nếu làm theo Bát Chính Đạo.

Cuối cùng thì chúng ta ai cũng phải đối mặt với cảnh già nua, đau đớn, thất bại về kinh tế và cá nhân, mất đi người thân bạn bè, và sự ra đi của chính bản thân ta. Hai đế đầu tiên diễn giải về nỗi thống khổ và nguồn gốc của nó, hai đế sau là cách cứu rỗi.

Vậy còn Bát Chính Đạo? Sau đây là nội dung căn bản:

Rèn luyện trí lực:

Bước 1: Chính kiến – nhìn đời đúng với bản chất của nó, chứ không phải những gì diễn ra trước mắt. Vạn vật đều vô thường, không bao giờ tồn tại mãi mãi. Trong “Bát-nhã-ba-la-mật-đa,” Phật nói, “Thế

gian phù du như ánh sao tàn lụi bình minh, như bọt nước trên dòng chảy, như sương sớm bốc hơi trên đầu cỏ, như ánh nền lập lòe trong gió lớn...”

Bước 2: Chính tư duy – Đối xử với mọi người bằng lòng trắc ẩn và thấu hiểu.

Rèn luyện đạo đức:

Bước 3: Chính ngữ – Nói sự thật một cách khôn khéo tránh gây tổn thương cho người.

Bước 4: Chính nghiệp – Tránh làm hại đến bất cứ ai (Nhiều Phật tử còn mở rộng phạm vi này ra muông thú và môi trường.)

Bước 5: Chính mệnh – Kiếm sống một cách chính đáng, không lường gạt ai.

Làm chủ bản thân:

Bước 6: Chính tinh tiến – Phấn đấu cải thiện hành vi và tính cách bản thân.

Bước 7: Chính niệm – Công nhận rằng cuộc sống là lúc này. Nhận thức về thời khắc hiện tại và hành xử đúng với lương tâm.

Bước 8: Chính định – Dùng thiền, ý thức về phẩm cách và sức mạnh tinh thần để hành xử một cách chính trực và vượt qua ham muốn.

Vậy chính xác những ham muốn đó là gì? Có nhiều ham muốn khác nhau. Ham muốn của bạn có thể là chiếc xe Maserati Quattroporte Sport GT. Ham muốn của em gái bạn có thể là bánh quy nhân sô-cô-la mới ra lò. (Tôi nghĩ có lẽ chúng ta ai cũng biết ham muốn của Tiger là gì.) Ham muốn, nói một cách đơn giản, là tất cả những mong ước không lành mạnh, cơn thèm khát không gì cưỡng nổi, một dấu ấn tâm lý, hay hành vi nghiện ngập.

Phật giáo buộc ta phải thấu hiểu bản chất của nỗi thống khổ và rèn luyện lối sống tốt hơn. Nếu không làm được như vậy, ta như dòng nước trôi ngang qua cuộc đời này, thường xuyên bị chấn động và sống một cách hèn mọn và vô nghĩa.

Bát chính đạo đưa ra con đường đi đến tự do cá nhân. Mục tiêu là thoát khỏi những thói quen thường nhật và tự hỏi, “Ta ở đây làm gì? Ta đã sống xứng đáng để khi chết đi không hối tiếc chưa? Ta đã làm bao nhiêu việc khiến người khác tổn thương?”

Cụ thể, các Phật tử tin rằng bằng cách thiền định về cái chết, ta sẽ trở nên ý thức về cuộc sống nhiều hơn. Cụ thể, bạn được khuyến khích để nghĩ rằng: Chết là điều chắc chắn nhưng thời gian chết lại không ai định trước, vậy ta phải sống thế nào?

Một câu hỏi đáng để suy nghĩ, một câu hỏi buộc bạn phải đối mặt với cái chết và nhận ra rằng không phải bạn muốn gì cũng được nấy, và không phải tất cả nhu cầu đều hợp lý.

Đương nhiên, biết đặt ra mục tiêu để vươn lên là hết sức quan trọng. Nhưng theo Đức Đạt Lai Lạt Ma, một khi những nhu cầu cơ bản được đáp ứng, chưa hẳn ta sẽ cần “nhiều tiền hơn, thành công hơn hay

nổi tiếng hơn, chúng ta không cần một thân hình hoàn mỹ hay thậm chí một người bạn đời hoàn hảo – bây giờ, ngay thời khắc này, ta có trí tuệ, đó là tất cả phương tiện cơ bản cần thiết để đạt được hạnh phúc vẹn toàn.”

Phật giáo dạy rằng ta có mãn nguyện hay không tùy thuộc vào suy nghĩ nhiều hơn là tác động của hoàn cảnh. Nhiều người không ý thức được rằng hạnh phúc nằm ở cách mình lựa chọn nhìn nhận sự vật sự việc.

Và giải pháp thường rất đơn giản: Hãy biết từ bỏ. (Một thiền sư từng nói: Kiến thức là mỗi ngày học thêm một điều mới. Còn thông thái là biết từ bỏ một điều gì đó mỗi ngày.) Thoát khỏi những ảo tưởng, sợ hãi, thờ ơ, kiêu hãnh, phẫn nộ, ghen tuông và hận thù tức là thoát khỏi đau khổ.

Không một quy tắc nào kể trên đi ngược lại các tín ngưỡng tôn giáo khác. Triết lý này không đòi hỏi ta phải chấp nhận tín ngưỡng hay giáo điều cụ thể nào, mà nó đề cập đến việc kết hợp một tầng nhận thức cao hơn vào trong cuộc sống hàng ngày. Mục đích là biến đổi con người nội tại trong ta, hoàn thiện trái tim và rèn luyện tâm trí.

Chính vì thế, người ta không xem Phật giáo là một tôn giáo mà là một đạo lý, phương pháp rèn giũa tâm linh, hay đơn giản là con đường tìm đến sự bình an trong tâm hồn và tự do cá nhân. Nó không buộc bạn phải tin vào điều gì nhưng lại cho bạn cơ hội khám phá tất cả mọi thứ.

Dĩ nhiên, Tiger Woods có chịu tiếp nhận những nguyên lý bất diệt này và làm theo hay không là việc của anh ta. Nhưng những đối thủ trong PGA cũng nên dè chừng. Một khi đời sống cá nhân của anh ổn định trở lại, thì anh rất có khả năng trở thành mối đe dọa đáng gờm trên sân gôn một lần nữa.

Rủi Ro Lớn Nhất Của Bạn



Hỏi một ai đó xem họ mong muốn điều gì nhất trong cuộc sống, và nhiều khả năng là bạn sẽ nghe một chuỗi những câu trả lời quen thuộc: công việc tốt, gia đình êm ấm, nhà đẹp, về hưu an nhàn và nhiều thứ khác.

Còn bạn sống vì điều gì? Trong số các mục tiêu bạn theo đuổi, điều gì đáng giá nhất?

“Đa số mọi người đều khó khăn khi trả lời câu hỏi này,” William B. Irvine, Giáo sư khoa Triết tại Đại học Wright State viết. “Họ biết rõ mình muốn gì từng giây từng phút, hay trong suốt hàng chục năm trời, nhưng họ không dừng lại để suy nghĩ xem mục tiêu lớn nhất đời mình là gì. Có lẽ cũng dễ hiểu. Nền văn hóa của ta không khuyến khích con người suy nghĩ về điều đó; thật sự là nó không ngừng chi phối khiến ta không nghĩ được. Nhưng, một mục tiêu vĩ đại trong đời lại chính là yếu tố đầu tiên làm nên triết lý sống. Nghĩa là nếu bạn không có một mục đích sống lớn lao, bạn thiếu mất một triết lý sống vững chắc.”

Từng có thời các nhà tư tưởng lớn không ngừng tìm kiếm câu trả lời cho vấn đề này. Việc ấy giờ không còn nữa. Triết học hiện đại đã tiến hóa thành một môn học thuật đặc thù theo đuổi những câu hỏi bí

hiềm mà đa số người dân không còn thấy hứng thú. Lần cuối bạn nghe hay đọc những gì mà một triết gia đương đại nói là khi nào?

Thế nhưng những người La Mã, Hy Lạp cổ đã từng ám ảnh với những câu hỏi này. Họ nỗ lực tìm ra điều gì quan trọng nhất và làm sao để đạt được nó. Nói tóm lại, họ muốn khám phá cách sống tốt nhất.

Câu trả lời của họ dần phát triển thành chủ nghĩa Stoic (chủ nghĩa khắc kỷ), một thứ triết lý mà ngày nay ít người hiểu được.

Từ stoic được dùng để ám chỉ những người hoàn toàn không bị niềm vui hay đau khổ lay động, một người hoàn toàn không có cảm xúc mãnh liệt nào. Thế nhưng, đó lại không phải là triết lý của phái Stoic. Chủ nghĩa Stoic nói về cách làm sao để đeo đuổi một cuộc sống vừa ý nghĩa vừa viên mãn. Nó nói về việc chữa lành những khổ đau không tránh khỏi trong đời và có được sự bình thản trong tâm hồn.

Làm cách nào? Những nhà triết học chủ nghĩa Stoic cổ nói rằng:

Tiên liệu bản chất nhất thời của thế giới quanh ta

Sống trong khoảnh khắc hiện tại mà không lo sợ về tương lai

Loại bỏ cảm xúc tiêu cực

Sống theo đúng bản chất của mình Sống có đức hạnh

Rèn luyện dũng khí và góp nhặt tri thức Sống đơn giản và đạm bạc

Làm chủ ham muốn bản thân, càng nhiều càng tốt

Nghe thì đơn giản nhưng thật ra không hẳn thế. Để thực hiện các nguyên lý này bạn phải nỗ lực rèn luyện.

Chẳng hạn như việc sống trong hiện tại mà không lo sợ về tương lai có vẻ như là bất khả thi, bởi những chuyện bi thương cứ không ngừng diễn ra quanh ta. Nhưng nhà triết học theo chủ nghĩa

Stoic, Epictetus, dặn dò: Hầu hết những sự kiện diễn ra trên đời này đều nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Những gì khiến ta bận tâm không phải là bản chất sự kiện, mà chỉ đơn thuần là những đánh giá của ta về nó. Điều này thì ta có thể thay đổi.

Đằng nào thì bạn cũng chẳng làm được gì để ngăn chặn bùng nổ hạt nhân, trái đất nóng dần lên, đe dọa khủng bố hay khủng hoảng kinh tế. Đúng, bạn có thể phát biểu ý kiến, bình bầu, tổ chức. Nhưng lo lắng ư? Thế thì giải quyết được gì.

Tương tự, chủ nghĩa Stoic khuyên ta sống đơn giản đạm bạc. Điều này có thể đã cứu được hàng triệu người Mỹ mắc bệnh đau tim những năm gần đây.

Hạn chế những cơn thèm khát vật chất và mong muốn xa hoa có thể giúp bạn tích lũy và đầu tư nhiều

hơn. Nghịch lý ở chỗ, con đường ngắn nhất đi đến tự do tài chính lại là đấu tranh chống lại bản năng chiếm hữu và khao khát thể hiện sự giàu sang.

Rất nhiều người cứ nghĩ nếu kiếm được đủ tiền, họ có thể đáp ứng mọi ham muốn của bản thân, và cuối cùng sẽ không thèm thuồng gì nữa. Nhưng không bao giờ có chuyện như thế. Ham muốn không ngừng sinh sôi nảy nở. Hãy ý thức điều này và ít nhất là bạn cũng có thể đưa ra những lựa chọn hợp lý trong cuộc sống.

Điều này được thể hiện trong đoạn đối thoại nổi tiếng cách nay 1.700 năm, giữa Alexander Đại đế và triết gia người Hy Lạp Diogenes:

Alexander: Diogenes, ông là người tiếng tăm lừng lẫy.

Thế nhưng cuộc sống của ông lại chẳng muộn phiền, không lo toan, chỉ đắm chìm trong những cuộc đối thoại và thú vui trên đời.

Diogenes: Xin cho tôi hỏi điều gì tuyệt vời nhất trong cuộc sống của Alexander Đại đế?

Alexander: Ta chinh phạt các quốc gia!

Diogenes: Vậy thì, nhà chinh phạt, ngài sẽ làm điều gì tiếp theo?

Alexander: Ta sẽ chinh phạt Hy Lạp! Diogenes: Rồi... tiếp theo? Alexander: Ta sẽ chinh phạt Tiểu Á!

Diogenes: Vâng... rồi tiếp theo?

Alexander: Ta sẽ chinh phạt cả thế giới!

Diogenes: Và sau đó?

Alexander: Sau đó... ta dự định sẽ thư giãn và tận hưởng cuộc sống.

Diogenes: Vậy sao ngài không thư giãn và tận hưởng cuộc sống ngay từ bây giờ?

Hắn Diogenes đã để lại một ấn tượng mạnh mẽ. Thế nên vị đại đế từng có lần nói, “Nếu ta không phải Alexander, ta sẽ là Diogenes.”

Diogenes sống theo đúng bản chất của mình, không màng đến tiếng tăm, sự xa hoa hay tài sản vật chất. Ít người theo được lối sống cực kỳ khổ hạnh ấy. Nhưng ít nhất ông có một triết lý sống riêng – và sống theo nó.

Phần lớn chúng ta không bao giờ chịu dành thời gian để suy nghĩ xem mục tiêu lớn trong đời mình là gì. Thay vào đó, ta cũng giống bao người khác trong xã hội: theo đuổi giàu sang, địa vị và thú vui.

Đương nhiên là bạn hoàn toàn có quyền làm thế. Nhưng rủi ro là bạn có thể sẽ sống sai lầm. Thay vì theo đuổi và tận hưởng những gì quan trọng nhất, một sáng nọ thức dậy, bạn thấy mình đã phí cả đời vào những thứ rối rắm và không đáng.

Đó chính là rủi ro lớn nhất trong mọi rủi ro.

Bạn Có Phải Là Một Phần Của “cuộc Đối Thoại Lớn”?



Vài tuần trước, John Mackey, người sáng lập và giám đốc điều hành của Whole Foods, có mời tôi đến tham dự một sự kiện cộng đồng tại nông trại của anh ở Austin.

Khi tham quan nhà anh, tôi không khỏi trầm trồ trước những tác phẩm nghệ thuật treo trên tường, đa số chúng miêu tả văn hóa huyền bí phương Đông. Tôi hỏi John là có vẻ như anh có cảm tình với triết lý phương Đông.

“Cũng có,” anh đáp, và nói thêm, “tôi theo triết lý vĩnh hằng.”

Ngày nay, hiếm khi bạn nghe ai đó giới thiệu về bản thân một cách đáng suy ngẫm như anh. Người theo

chủ nghĩa vĩnh hằng tin rằng bạn nên học hỏi – và truyền lại cho con cháu đời sau – những điều quan trọng đối với con người từ xa xưa đến nay.

Những điều đó là gì? Là những ý tưởng sống đẹp của nhân loại.

Dĩ nhiên, nhiều người sẽ khẳng khái cho rằng chưa làm đã biết là khó. Có sao đâu, thế giới này đầy rẫy những quan điểm trái ngược. Con người không thể nào thống nhất với nhau về mọi việc.

Nhưng người theo triết lý vĩnh hằng đáp trả lại rằng, các bậc thông thái khắp nơi trên thế giới đều đồng lòng nhất trí với nhau ở những nguyên tắc cốt lõi. Những nguyên tắc này được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, qua bao năm tháng, không phân biệt quốc gia, văn hóa.

Cụm từ *Philosophia Perennis* – Triết học Vĩnh hằng – do nhà toán học, triết gia và học giả người Đức Gottfried Leibniz (1646

–1716) đặt ra. Trong những năm gần đây, Aldous Huxley, Mortimer Adler và Huston Smith cùng một số nhà văn khác đã giương cao ngọn đuốc của triết lý vĩnh hằng, mời gọi chúng ta tham gia vào “Cuộc đối thoại lớn” theo cách họ gọi.

Đó là một cuộc tranh luận đa chủ đề, xoay quanh những yếu tố cấu thành một cuộc sống tốt nhất, bao gồm tất cả từ *Analects* (Sách Văn Tuyển) của Khổng Tử cho đến *Nicomachean Ethics* của Aristotle – những đạo lý thực tế không giáo điều về lẽ thường – cho đến những chân lý bí ẩn của các tôn giáo lớn.

Cuộc đối thoại vẫn tiếp diễn và mở rộng, chưa bao giờ ngưng. Dĩ nhiên, các ý tưởng sống tốt chẳng có gì mới. Nhưng ta cũng khám phá ra được vài điều, và các ý tưởng cũ cũng được khai triển thêm, hoặc được diễn đạt lại cho phù hợp với con người trong xã hội hiện đại. Những quyển sách gần đây bàn về triết học vĩnh hằng bao gồm *Essential Spirituality* của Roger Walsh, *The Great Transformation* của Karen Armstrong và *The Evolution of God* của Robert Wright.

Những người theo triết lý vĩnh hằng hiểu được sự liên kết giữa lòng trắc ẩn và cuộc sống thành công. Chẳng hạn họ chỉ ra rằng:

Tất cả những gì đáng giá trong cuộc sống là kết quả của tình yêu thương và sự quan tâm ta dành cho người chung quanh.

Nhân loại là một đại gia đình. Chúng ta tương đồng về bản chất, dị biệt chỉ ở vẻ ngoài mà thôi.

Quy tắc Vàng, vốn được thể hiện theo nhiều cách khác nhau ở các xã hội khác nhau, chính là nền tảng cho tri thức con người.

Khi cho đi thời gian, tiền bạc, sự ủng hộ và khích lệ, bạn chẳng bao giờ thiệt thòi.

Quá trình phát triển nhân cách – từ chỗ chỉ biết quan tâm đến bản thân, thành biết quan tâm đến người khác và có ý thức – là điều hết sức quan trọng.

Khó khăn trở ngại là cách mà cuộc sống khiến ta trở thành con người tốt nhất. Đó là cơ hội để ta trưởng thành.

Bạn cần nuôi dưỡng tâm trí bằng tư tưởng của những nhà hiền triết vĩ đại.

Phải có dũng khí và ý thức để sống trọn vẹn và đi theo tiếng gọi của con tim.

Bạn nên phát triển khả năng lý luận chính xác và độc lập, thay vì chấp nhận những ý tưởng do uy quyền và truyền thống áp đặt.

Bản ngã dạy ta biết xem trọng quan điểm, đánh giá người khác và hợp lý hóa niềm tin của mình. Người theo triết lý vĩnh hằng sẽ hỏi, “Bạn muốn mình đúng, hay muốn mình hạnh phúc?”

Chúng ta phải tập tính khiêm tốn. Không phải vì nó hay trong mắt người khác (dù là thế thật) mà vì nếu sống thật với chính mình, có rất nhiều thứ ta phải khiêm tốn.

Chúng ta nên tập tha thứ. Khi tha thứ cho người khác, ta thấy người khác tha thứ cho mình – và ta tha thứ cho bản thân.

Phát triển đạo đức là tăng cường khả năng kiềm chế cơn bốc đồng, ưu tiên các mối quan hệ cá nhân và thúc đẩy trách nhiệm xã hội.

Khi thể hiện lòng biết ơn và sự rộng lượng, đời ta sẽ cải thiện sâu sắc khôn cùng.

Bạn phải rèn luyện cả con tim mình. Hành động phản ánh con người sâu thẳm trong ta.

Mỗi khi làm điều gì đó, ta không chỉ hành động. Ta cũng biến thiên không ngừng. Nếu không phát triển khác sẽ bị héo mòn.

Chính trực làm nên tất cả.

Thay vì tranh cãi về những khác biệt giữa các giáo phái, người theo triết lý vĩnh hằng tôn trọng chân lý cốt lõi của những tôn giáo lớn.

Chẳng hạn hai năm trước, tôi và một người bạn tình cờ gặp Nassim Nicholas Taleb, tác giả quyển *The Black Swan* (Thiên Nga Đen), tại một hiệu sách ở Vancouver. (Cũng không tình cờ cho lắm, cả ba chúng tôi đều có buổi nói chuyện tại hội nghị đầu tư Fairmont gần đó.)

Taleb cho biết anh định viết một quyển sách về tôn giáo, và thế là bạn tôi và anh ấy nổ ra một cuộc tranh luận nhỏ về mức độ “đúng đắn” của một luận điểm cụ thể.

Như bao cuộc tranh luận khác, nổi nóng là chính, chẳng tỏ tường thêm được miếng nào. Trong một phút bực tức, Taleb chỉ tay về hướng quây tiểu thuyết. “Vậy còn những quyển sách kia. Nội dung nó có thật hay không?”

“Đương nhiên là không,” bạn tôi đáp. “Tiểu thuyết mà.” “Nhưng chúng viết về nhiều sự thật trên đời,” tôi xen vào. Taleb quay sang và chỉ thẳng vào tôi. “Chính xác!”

Chẳng biết anh ấy có nhận ra không, nhưng rõ ràng Taleb đang ủng hộ cho triết lý vĩnh hằng. Những người theo triết lý này đi tìm sự khai sáng ở khắp mọi nơi, bất kể nó thuộc thời cổ đại hay hiện đại,

hoang đường, lạ lẫm, bí ẩn hay đã được khoa học chứng minh. Điều quan trọng là chúng có hiệu quả, chúng có tác dụng thực tiễn giúp bạn sống tốt hơn.

Như nhà sử học Will Durant từng viết trong quyển The Greatest Minds and Ideas of All Time:

Chúng ta có nguồn gốc từ động vật, rồi dần dần tiến hóa thành con người. Tính nhân văn dung nạp vào ta từ cả trăm nguồn khác nhau thông qua các di sản tinh thần và văn hóa được gìn giữ từ xưa đến nay. Chính công sức bảo tồn, tích lũy và truyền đạt của người đi trước đã đưa nhân loại ngày hôm nay lên một tầm cao hơn, mà chưa một thế hệ nào chạm đến được.

Tầm cao hơn đó là gì? Sự quan tâm theo chiều hướng xoắn ốc đi lên – từ tôi đến chúng ta, rồi đến tất cả chúng ta.

Nó không phải tự nhiên mà đến. Và không may là đôi với một số người, nó hoàn toàn không xuất hiện.

Nhưng những người theo triết lý vĩnh hằng cố gắng tiếp thu tất cả những gì họ tìm được từ di sản hơn 3.000 năm và thỉnh thoảng dừng lại một vài giây trong cuộc sống bận bịu để tự hỏi, “Mình có trở thành con người mà mình mong muốn? Mình có đang là một phần của Cuộc đối thoại lớn?”

CẨM NANG DẠY CÁCH SỐNG CÓ TUỔI ĐỜI 2.600 Năm



Ngày trước, khi còn làm quản lý tài chính, tôi thấy nhiều nhà đầu tư – thường được các chuyên viên tư vấn hỗ trợ và xui khiến – tiếp cận thị trường chứng khoán theo cách rất thiên cận.

Họ tin rằng một chiến lược thành công bắt đầu bằng một linh cảm về nền kinh tế. Dựa trên linh cảm đó, họ dự đoán theo kinh nghiệm về biến động của thị trường chứng khoán. Rồi họ đưa ra lập luận là nên mua những loại cổ phiếu nào. Nhưng một ý tưởng dựa trên dự đoán bắt nguồn từ linh cảm này chắc chắn không đem lại nền tảng vững chắc cho danh mục đầu tư của bạn.

Những nhà đầu tư rất ghét sự bất ổn, vì thế họ thường bỏ ra rất nhiều tiền cho các nhà môi giới chứng khoán, các nhà quản lý tài chính và các bậc thầy về đầu tư để loại bỏ nó.

Vấn đề là không ai làm được điều này. Bạn chỉ có thể gọi mình là nhà đầu tư nhảy bén khi một sáng nọ thức dậy bạn nói, “Giả sử không ai nói cho mình biết chính xác về tình hình thị trường và nền kinh tế, thì mình nên quản lý danh mục đầu tư như thế nào đây?” Đó chính là kiến thức đầu tiên của đầu tư.

Khi đại diện xuất bản của tôi, Julia Guth, nghe tôi diễn tả cách tiếp cận thị trường một cách trung lập cách đây hơn 10 năm, cô ấy đã gọi nó là “Đạo Lão của Dow.” (Tôi nghĩ cô ấy thích gọi như vậy một phần là vì “Đạo Lão” phát âm giống như “Dow”.)

Tôi chưa bao giờ xem mình là người theo đạo Lão, nhưng khi hiểu thêm về triết lý này, tôi cảm thấy bất ngờ vì có quá nhiều điểm tương đồng. Chẳng hạn, ta hãy cùng xem qua mấy vần thơ sau trong Đạo Đức Kinh. Đoạn thơ này có thể dùng để nói đến những nhà dự báo kinh tế, các chuyên gia đánh giá thị trường, và những nhà dự đoán trù tượng:

Các bậc tiền bối xưa không tìm cách cải huân con người, mà chỉ nhẹ nhàng dạy cho người ta biết vô tri.

Khi cứ tưởng mình đã có câu trả lời, con người thường khó bảo.

Chỉ khi người biết mình vô tri, người mới tìm được chính đạo.

Hay bài này:

Vô tri chính là chân tri thức.

Giả vờ biết là một căn bệnh.

Trước tiên phải nhận ra mình bệnh; sau mới lành.

Hay thậm chí đơn giản hơn:

Người biết thì không nói.

Người nói thì không biết.

Đương nhiên Đạo Đức Kinh không phải là sách dạy đầu tư. Đó là một bộ kinh cổ có lịch sử hơn 2.600 năm bao gồm 81 bài thơ miêu tả về viễn cảnh cuộc sống khi ta biết chan hòa mình với trời đất vạn vật.

Đó là cuốn kinh được dịch ra nhiều thứ tiếng nhất trên thế giới, chỉ sau Kinh Thánh và Bhagavad-Gita. Bản thân đạo Lão đã là một bí ẩn khôn cùng mà ta không thể gọi tên, cũng không hình dung nổi. Theo đúng nghĩa đen, đạo Lão là “đường” của vũ trụ, là một cách lý giải cuộc sống.

Tuy nhiên, nó chẳng hề đạo đức giáo điều. Trong thực tế, Đạo Đức Kinh ít khi đề cập đến hành động. Nó thiên về vô vi và chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi, cho dù đó là tình hình kinh tế, cái chết của người thân, hay lỗi cư xử của con cái khi chúng lớn lên.

Truyền thuyết nói rằng tác giả Đạo Đức Kinh là Lão Tử, người lưu giữ văn khố triều đình tại thành Lạc Dương. Ông sống vào khoảng năm 600 trước Công Nguyên. Nhưng rất có thể ông không phải là nhân vật có thật trong lịch sử. Cũng như Homer, nhiều khả năng Lão Tử là một nhân vật tổng hợp từ rất nhiều hiền triết thời xa xưa – và Đạo Lão gồm nhiều kiến thức uyên thâm được cóp nhặt sau một thời gian dài. (“Lão Tử” có nghĩa là “nhà triết học già.”)

Triết lý của đạo Lão thách thức bạn suy nghĩ theo chiều hướng ngược lại. Ví dụ như bạn tin rằng khi bị lăng mạ thì phải phản ứng dữ dội. Lão Tử khuyên bạn nên nhún nhường. Một vấn đề cần có giải pháp hiệu quả ư? Trước tiên, hãy cân nhắc lợi ích của việc không làm gì cả.

Biểu tượng cổ xưa của đạo Lão là hình hai nửa mặt trăng kết hợp. Chúng đại diện cho âm và dương của thế gian: nam tính và nữ tính, ánh sáng và bóng tối, yếu đuối và mạnh mẽ, hành vi và vô vi. Văn hóa phương Tây có khuynh hướng cho rằng cái gì đối lập thì mâu thuẫn với nhau. Nhưng phương Đông lại quan niệm chúng bổ trợ lẫn nhau – và chỉ khi ta thay đổi lối suy nghĩ thâm căn cố đế trong người, ta mới có thể thay đổi thế giới.

Triết lý đạo Lão đòi hỏi một đầu óc cởi mở và biết suy ngẫm để được trân trọng một cách trọn vẹn. Chẳng hạn, nó nhắc nhở ta có thể vì mãi mê làm giàu, thay đổi thế giới, hay phát triển bản thân mà bỏ lỡ tinh hoa của cuộc sống. Bài thơ 8 nói:

Chế quá đầy bát nước sẽ tràn. Mài quá lâu dao sẽ mòn

Theo đuổi tiền tài và sự an toàn tâm sẽ không bao giờ nhẹ.

Quá quan tâm đến ý người sẽ thành tù nhân của họ.

Hãy làm tròn phận sự, rồi lùi lại một bước.

Con đường độc đạo dẫn đến bình an.

Đạo Lão đưa ra một góc nhìn khác về sự giàu sang. Họ xem trọng việc giữ gìn đức hạnh hơn là đạt được địa vị xã hội, xem trọng việc tận hưởng thời gian hơn là theo đuổi của cải vật chất.

Văn hóa, xã hội và công nghệ đã có những thay đổi vượt bậc so với vài nghìn năm trước. Nhưng những triết lý của đạo Lão thì vẫn luôn hữu ích. Chẳng hạn:

Hiểu người là thông minh; hiểu bản thân là thật sự thông thái.

Làm chủ người khác là sức mạnh

Làm chủ bản thân là thật sự quyền năng.

Hãy thử suy nghĩ về triết lý bất diệt này:

Những người thông minh không cần chứng minh;

Những người phải chứng minh thì không thật sự thông minh.

Lão Tử dạy nên giữ thân như nước. Nước có sức mạnh ghê gớm, nhưng nước cũng uyển chuyển, luôn lách nhanh chóng vượt qua vật cản và không ngừng tìm kiếm những ngã rẽ dễ dàng nhất. Với thời gian và sự kiên trì, nước có thể bào mòn núi và thay đổi địa hình.

Những người thích đối đầu – những người võ đoán – sẽ không bao giờ học được điều này. Họ thích chứng tỏ mình đúng hơn là giúp bản thân tiến bộ. Đạo Đức Kinh có đoạn:

Con người được sinh ra mỏng manh và yếu đuối; đến khi chết thân thể cứng đờ.

Vạn vật, bao gồm cả cỏ cây hoa lá, mềm dẻo khi sống; khô giòn khi chết.

Sự cứng nhắc là bạn của cái chết; Linh hoạt là bạn của sự sống. Quân không biết thủ sẽ bại.

Cây không biết uốn mình sẽ gãy trong gió mạnh.

Những thứ cứng nhắc sẽ tan tành; biết mềm dẻo sẽ thắng.

Là một trong những văn tự cổ nhất của văn học phương Đông, Đạo Đức Kinh vừa đơn giản, vừa thâm thúy – và dễ làm theo. Bí quyết ở đây là đừng phức tạp hóa nó.

Đạo Lão khuyên bạn đừng đặt nặng cái tôi và cứ tận hưởng những thành quả gặt hái được. Nó dạy rằng bình yên trong tâm hồn mới chính là giá trị chân thật của thành tựu.

Đạo Đức Kinh bàn đến nhiều trải nghiệm cơ bản nhất của con người: sinh, tử, được, mất, đức hạnh qua thử thách, làm sao để đánh giá tính cách của một người, khi nào thì tiến, khi nào thì lui, làm sao để đối mặt với bất hạnh. Thậm chí còn có cả những lời khuyên về chính trị như: Quản một nước lớn cũng như chiên một con cá nhỏ. Nếu cứ xào xáo quá nhiều thì ta sẽ làm hỏng nó.

Mặc dù thông thái như thế, nhưng Lão Tử luôn biết người đời sẽ hoài nghi mình. Dường như ông biết được rằng những thông điệp của ông không phải lúc nào cũng được đón nhận:

Cao nhân nghe đến đạo Lão, ngay lập tức đi theo.

Thường dân nghe đến đạo Lão, sẽ bán tín bán nghi.

Ngụ dân nghe đến đạo Lão, sẽ cười nhạo.

Nếu hần không làm thế, chẳng còn là đạo Lão nữa.

Cuộc sống của ta đầy trách nhiệm và bồn phận. Công nghệ và nhịp sống hiện đại chỉ càng tạo nên áp lực và căng thẳng. Thế nhưng, bạn vẫn có thể tìm hiểu Đạo Đức Kinh, một bộ kinh có lịch sử hơn 2.600 năm về bản chất của sự tồn tại.

Đạo Lão dạy rằng, để thật sự tự do, ta phải học cách sống với thay đổi chứ không phải cưỡng lại nó. Ta cần khiêm tốn, linh hoạt và quên đi bộn bề lo lắng của thế gian. Nghệ thuật để có được cuộc sống viên mãn thường là biết ý thức, biết trân trọng và tôn vinh cuộc đời đúng với bản chất vốn có của nó:

Nếu như người tìm kiếm sự mãn nguyện, người sẽ không bao giờ thật sự mãn nguyện. Nếu hạnh phúc của người dựa trên tiền bạc, người sẽ không bao giờ thật sự hạnh phúc.

Hãy bằng lòng với những gì người có; tận hưởng mọi thứ đúng bản chất của nó. Khi người nhận ra mình không thiếu gì, người nắm trong tay cả thế giới.

Nếu Bạn Biết Những Gì Jim Brown Biết



Mặc dù còn nhiều tranh cãi nhưng Jim Brown vẫn được nhiều người xem là một vận động viên toàn diện xuất sắc nhất.

Anh là ngôi sao điền kinh, một trong những tay chơi lacrosse (bóng vợt) sáng giá nhất nước Mỹ, ghi được trung bình 38 điểm mỗi trận khi còn trong đội bóng rổ trung học, và phá kỷ lục giải bóng bầu dục NFL với vai trò hậu vệ của đội Cleveland Browns. Năm 2002, tờ Sporting News vinh danh anh là vận động viên bóng bầu dục vĩ đại nhất lịch sử.

Anh chơi quần vợt cũng khá điêu luyện, và hay thích cá cược kết quả trận đấu của mình. Tại câu lạc bộ quần vợt ở Las Vegas năm 1979, Brown đã hết sức thất vọng khi đối thủ của anh đột nhiên hủy bỏ trận đấu cá cược vào phút chót.

Một người lạ mặt dắt theo một cậu bé đến chỗ anh. Với giọng đậm âm sắc ngoại quốc, ông đưa ra một đề nghị hết sức lố bịch. Ông cá với Brown rằng đứa con trai 9 tuổi của ông – trông khá thấp và gầy so

với tuổi – có thể đánh bại anh trong một trận tennis. Và ông này có vẻ tự đắc lắm. Ông mang cả căn nhà của mình ra đánh cược.

Chúng ta có thể tưởng tượng Brown nghĩ gì khi bị một đứa trẻ tầm vóc bằng nửa anh thách đấu. Đây không còn là cá cược nữa, mà là một sự sỉ nhục.

Kẻ lạ mặt kia đã chọn sai người để chọc giận. Brown không chỉ là một hiện tượng thể thao. Sự nghiệp NFL của anh có thể tóm gọn trong một câu anh thường nói, “Hãy làm cho tất cả những kẻ ngang đường anh phải nhớ mình thua đau đến mức nào.”

Anh thách ngược lại họ với số tiền cược thách chọi là 10.000 đô-la.

Người chủ câu lạc bộ cổ nhắc nhở Brown. Và dù anh đã hạ mức cá cược xuống, anh vẫn quyết đấu cho bằng được, “Phải dạy cho gã một bài học.” Và rồi Jim Brown bước ra sân – với Mike Agassi và cậu con trai Andre của ông.

Chẳng mấy chốc Brown nhận ra sai lầm của mình. Anh phải thi đấu rất quyết liệt.

Chúng ta ít khi được dạy về lòng khiêm tốn. Mà thường thì ta nổi giận khi được dạy về điều này. Điều này đặc biệt đúng trong lĩnh vực của tôi, ngành đầu tư, nơi sự tự tin thái quá và tính cao ngạo sẽ chóng sụp đổ như bức tường Berlin.

Tất cả những nhà đầu tư thành công ai cũng có tính khiêm nhường. Họ cực kỳ kiên trì trước những gì mình chưa biết và không thể dự đoán. Những gì xảy ra ngày mai hay tuần sau luôn là câu hỏi không lời đáp.

Và nếu bạn không biết tự lượng sức, thị trường chứng khoán sẽ cho bạn một bài học đắt giá. Cứ hỏi Victor Niederhoffer thì biết.

Là một nhà giao dịch chứng khoán chuyên nghiệp và cựu giáo sư tài chính, Victor Niederhoffer gây dựng tên tuổi trong vai trò cộng sự của công ty George Soros, chuyên quản lý thu nhập cố định và những khoản đầu tư trao đổi ngoại tệ từ năm 1982 đến năm 1990.

Niederhoffer là một người cực kỳ thông minh, suy nghĩ thoáng, đồng thời biết tận dụng nhiều nguồn kiến thức – bao gồm triết học, tâm lý học và toán cao cấp – để đưa ra những quyết định đầu tư. Quyển sách xuất bản năm 1997 của ông, *The Education of a Speculator*, là một trong những quyển sách bán chạy nhất do Thời báo New York bình chọn.

Cũng vào mùa thu năm ấy, ông lấy bằng sau đại học. Chứng kiến sự tuột dốc của thị trường châu Á, ông nhận ra đây là cơ hội đầu tư ngàn năm có một. Neiderhoffer dốc hết tiền vào cổ phiếu ngân hàng Thái Lan với niềm tin rằng chính phủ sẽ không bao giờ để cho cổ phiếu tuột thêm được nữa. Ông đã sai lầm. Nguồn quỹ đầu tư của ông nhanh chóng teo tóp hơn $\frac{3}{4}$ và ông buộc phải rút lui.

Neiderhoffer là một tay kinh nghiệm đầy mình và sáng suốt. Nhưng tôi ước gì ông viết quyển *The Education of a Speculator* sau chứ không phải trước vụ thất bại về đầu tư kia. Như thế, quyển sách của ông mới đáng đọc.

Rõ ràng, Neiderhoffer không phải là trường hợp duy nhất. Lịch sử chẳng dễ dàng gì với bất kỳ chuyên gia nào trong các lĩnh vực từng đưa ra nhiều tuyên bố chắc chắn:

Tổng giám mục Anh giáo James Ussher (1581 – 1656) nghiên cứu ngày tháng của những sự kiện trong Kinh Thánh và cần cù trừ hết các thế hệ Cựu Ước. Sau khi tính toán xong, ông tuyên bố trái đất được hình thành vào tháng 10 năm 23, 4004 trước Công Nguyên vào lúc 9 giờ sáng. (Cột mốc của ông sai lệch khoảng 4,6 tỷ năm.)

Năm 1899, Charles H. Duell, ủy viên hiệp hội sáng chế và bản quyền Hoa Kỳ, đề nghị đóng cửa hiệp hội. Ông tuyên bố, “Tất cả những gì có thể phát minh ra đã được phát minh hết rồi.”

Năm 1927, tờ Thời báo New York đăng bài trang đầu về sáng chế mới của Philo T. Farnsworth, chiếc ti-vi, và giật tít: “Ít có cơ hội bán được.”

Walter Lippman, một trong những nhà báo và nhà tư tưởng đáng kính nhất thế kỷ XX, viết một bài báo vào ngày 27 tháng 4 năm 1948, “Trong tất cả những vấn đề khó khăn của thế giới, mâu thuẫn giữa Ả Rập và Israel là một trong những trường hợp đơn giản và dễ giải quyết nhất.”

Năm 1962, một nhóm nhạc nhỏ ít tiếng tăm từ Liverpool tên là The Beatles thử giọng cho Tony Meehan của Decca Records nghe. Họ biểu diễn 15 bài hát trong vòng chưa đến một giờ đồng hồ. Decca tiễn họ ra về và tuyên bố “đã hết thời của mấy nhóm nhạc chơi ghi-ta” và “The Beatles hoàn toàn không có tương lai trong làng giải trí.”

Dĩ nhiên là không chỉ các “chuyên gia” mới nhầm lẫn. Xét về nhiều mặt, cuộc sống là một bài học lớn về đức tính khiêm nhường. Nhận thức đánh lừa ta. Niềm tin đặt không đúng chỗ. Kiến thức không ngừng nhiều thêm và ý kiến liên tục thay đổi. Thậm chí khi đó là sự thật thì vẫn có ngoại lệ.

Đi xin ý kiến của chuyên gia là một điều hết sức tự nhiên. Thế nhưng, ngoài lĩnh vực vật lý và hóa học, ta chỉ nên tin những lời dự đoán một cách chừng mực thôi.

Tất cả chúng ta đều đang bơi trong đại dương bí ẩn. Càng ý thức được điều này sớm bao nhiêu – và áp dụng vào cuộc sống cá nhân cũng như kinh doanh – thì chúng ta càng có cơ hội thành công bấy nhiêu.

Cách Thể Hiện Cao Quý Nhất Của Tâm Hồn Con Người



Một câu đố dành cho bạn.

Bí quyết của tài hùng biện, tiêu chuẩn của đức hạnh, nền tảng của mọi giá trị đạo đức, mục đích của triết học, sức mạnh tối cao trên trái đất, cách thể hiện cao quý nhất của tâm hồn con người và bản chất cái đẹp là gì?

Thoreau nói nó còn hơn cả tiền bạc, tình yêu hay danh tiếng. Kinh Tân Ước gọi đó là nền tảng của sự tự do (John 8:32). Schopenhauer nhận định rằng ban đầu người ta chế nhạo, rồi đàn áp nó một cách thô bạo, sau đó lại chấp nhận nó như một điều hiển nhiên.

Câu trả lời chính là sự thật. Thế nhưng, bạn sẽ thấy có quá nhiều sự thật trong khi nhu cầu của con người thì có hạn.

Chẳng hạn như hôm vừa rồi, một anh bạn chuyển tiếp cho tôi một e-mail về chính trị đầy những cáo buộc mơ hồ và thông tin sai lệch. Bạn sẽ nghĩ rằng không ai tin một thông điệp nặc danh, in 3 màu, và viết toàn bằng CHỮ IN HOA. Vậy mà nó đã đánh trúng tim đen anh ấy đến mức anh ấy sẵn sàng chấp nhận nó.

Chúng ta ai cũng muốn tin mình nắm được sự thật. Ngay cả khi bản thân không chắc chắn lắm, ta vẫn

thích cảm giác mình đang đánh giá thông tin một cách sáng suốt và chắc chắn sẽ nhận ra sự thật khi nó xuất hiện.

Nhưng như Winston Churchill nhận xét, “Con người thỉnh thoảng cũng phát hiện ra mình sai lầm, nhưng hầu hết đều nhanh chóng lờ đi như thể chưa từng có chuyện gì xảy ra.”

Ngày ngày ta mừng tượng những hình ảnh trong tâm trí mà ta tin nó phản ánh đúng bản chất thế giới ta đang sống. Ta phụ thuộc vào nó. Nó điều khiển suy nghĩ, cảm xúc và hành động của ta. Nhưng liệu nó có chính xác?

Với ra-đi-ô, Internet, truyền hình cáp như hiện nay, bạn có thể xem, nghe hay đọc bất kỳ tin tức nào bạn muốn và phù hợp với quan điểm chính trị, xã hội, khoa học của bạn, cho dù chúng rắc rối hay ngớ ngẩn, cực đoan hay tẻ nhạt, sát với thực tế hay vô cùng hoang đường... tha hồ cho bạn chọn.

Hành vi này còn gọi là thu nạp thông tin có chọn lọc. Thay vì đối diện với cảm giác khó chịu khi niềm tin của bản thân bị lung lay, ta chỉ cần đơn giản tránh xa những thông tin mâu thuẫn với những gì ta nghĩ mình biết. Ta cẩn thận lựa chọn thông tin đầu vào. Kết quả là ta không tranh cãi về những việc mình nên làm, ta còn tranh cãi cả về những gì đang diễn ra. Chúng ta không chỉ có chính kiến khác nhau, ta còn tin vào những sự thật khác nhau.

Đương nhiên là ta không có đủ thời gian để tìm hiểu mọi thứ kỹ càng, nên ta phải dựa vào lý lẽ và ý kiến của người khác. Chúng ta dựa vào một số trường hợp cụ thể để suy diễn ra cái tổng quát. Chúng ta chấp nhận những gì mình nghe được, hoặc đọc được, miễn chúng có vẻ đáng tin – và đặc biệt là nếu chúng ủng hộ định kiến cá nhân của ta. Càng về già, thậm chí ta quên hẳn hay nhớ sai các trải nghiệm của chính mình.

Con người còn là tạo vật của nền văn hóa. Chúng ta được giáo dục để chấp nhận một số quan điểm nhất định về thế giới.

Những định kiến này ăn sâu vào đầu óc ta và khiến ta bác bỏ những góc nhìn đối lập. Chúng cản trở ta mở rộng tầm mắt... hay tâm trí. Và cũng vì phép lịch sự xã giao hay khéo léo trong giao tiếp mà ta thường ngại đặt câu hỏi hoặc bày tỏ ý kiến trái ngược. Chúng ta thà chấp nhận điều đã được đa số mọi người đồng ý còn hơn “lội ngược dòng” tự suy nghĩ cho chính bản thân mình.

Thế nên thỉnh thoảng ta nên cân nhắc liệu thực tế – sự thật mà ta nhìn thấy – có chính xác.

Các nhà khoa học xã hội quan sát thấy niềm tin của chúng ta

– những gì ta chấp nhận là đúng – phụ thuộc rất nhiều vào bối cảnh gia đình và xã hội ta sinh sống. Chúng ta bị bủa vây trong mạng lưới văn hóa.

Những người theo chủ nghĩa hậu hiện đại và giải cấu trúc càng cực đoan hơn khi tuyên bố rằng không hề có cái gọi là sự thật khách quan, chỉ có những góc nhìn và ý kiến dựa trên nền văn hóa, không có cái nào đúng hơn cái nào.

Thật là một suy nghĩ đáng buồn, vậy ta đang theo đuổi cái gì nếu không phải là sự thật khách quan?

Thế nhưng, nhà sinh vật học tại Oxford, Richard Dawkins, đã đánh đổ quan điểm của chủ nghĩa này một cách hiệu quả trong quyển *River Out of Eden*:

Hãy chỉ cho tôi thấy một người theo thuyết tương đối văn hóa ở độ cao 1.000 mét, tôi sẽ chỉ cho anh thấy một kẻ đạo đức giả. Máy bay lắp ráp theo nguyên tắc khoa học thì dùng được... Còn máy bay làm theo truyền thuyết hay thần thoại thì không. Nếu anh đi tới một hội nghị nhân chủng học quốc tế bằng máy bay, thì lý do anh đến được nơi đó – lý do anh không lao đầu xuống một thửa ruộng – là vì rất nhiều kỹ sư phương Tây được huấn luyện một cách khoa học đã tính toán đúng.

Tìm hiểu ngọn ngành từng thông tin ta tiếp thu là chuyện không tưởng. Tuy nhiên, không phải mọi phương pháp tiếp nhận thông tin đều giống nhau. Trên thực tế, hầu hết niềm tin trong ta đều hình thành từ một trong ba nguồn sau:

Nguồn thứ nhất là truyền thống. Đây là những niềm tin được truyền từ đời ông bà đến cha mẹ xuống con cháu và các thế hệ tiếp theo. Đương nhiên, vấn đề nằm ở chỗ, nếu ngay từ đầu sự việc, câu chuyện hay bài thuốc gia truyền ấy sai, thì đến giờ nó vẫn sai, bất kể đã được truyền qua bao nhiêu thế hệ.

Nguồn thứ hai là những người có thẩm quyền. Nếu thầy cô, cán bộ công chức hay người đứng đầu tôn giáo nói với bạn rằng việc này đúng, bạn sẽ có khuynh hướng chấp nhận nó. Đây có thể là một lối đi tắt đúng đắn. Nhưng dù uy tín đến mức nào đi nữa, họ cũng thường xuyên nhầm lẫn. Chỉ vì bạn nghe được thông tin từ một người quan trọng nào đó, chưa chắc điều đó đáng tin cậy.

Nguồn thứ ba là lý lẽ và chứng cứ. Nguồn thông tin này có cơ sở vững chắc hơn. Các nhà sử học dùng tài liệu, thư từ và hình ảnh để kết nối những gì diễn ra trong quá khứ. Quan tòa đưa ra ý kiến dựa trên bằng chứng tại hiện trường, lời khai của nhân chứng và dữ kiện đã được chứng minh. Các nhà khoa học xây dựng giả thuyết, kiểm tra bằng cách quan sát và thử nghiệm, bàn bạc nghiên cứu và trình bày kết quả để được ủng hộ hay phản đối.

Các nhà khoa học, cũng như sử gia và quan tòa, không hề đúng tuyệt đối, và những tuyên bố của họ luôn cần được cân nhắc lại. Thế nhưng, các phương pháp khoa học, phương pháp mù đôi và quá trình đánh giá chéo nghiêm ngặt, đều căn cứ trên những hiểu biết về xác suất sai lầm của con người. Mục đích là loại bỏ những kết luận sai lệch.

Chẳng hạn, vào năm 1989, Martin Fleischmann, một trong những nhà điện hóa hàng đầu thế giới thời bấy giờ, và Stanley Pons công bố phát hiện về tổng hợp lạnh – tổng hợp hạt nhân ở nhiệt độ gần bằng nhiệt độ phòng. Thế nhưng, người ta không lặp lại được kết quả của họ, và “khám phá” này nhanh chóng bị bác bỏ vì thiếu bằng chứng.

Thành công của khoa học thời hiện đại đã tạo cho nó một sức mạnh to lớn. Thực tế, một số người cố gắng làm cho nó trở thành thứ quyền lực tối thượng, là phán quyết sau cùng về sự thật và kiến thức. Điều đó có thể là một sai lầm.

Các nhà khoa học cũng đầy kiêu căng, tham vọng và thiên vị như ai. Thậm chí, quá trình đánh giá chéo, như ta đã thấy trong vụ xì-căng-đan ClimateGate, cũng có thể là nạn nhân của mâu thuẫn về tư tưởng và thù oán cá nhân.

Khoa học đã chạm đến đáy biển, bay vào vũ trụ và chui vào sâu trong lòng hạt nhân nguyên tử. Lượng kiến thức về cuộc sống mà nó khai phá thật khó mà đong đếm. Nhưng nó không giải thích được vì sao chúng ta có mặt ở đây, hay sẽ mang lại ý nghĩa gì cho cuộc sống.

Khoa học đã giải thích cho ta cuộc sống là gì một cách xuất sắc, nhưng nó không thể khuyên ta nên sống ra sao.

Đó là việc của những nhà thần học, thi sĩ và triết gia. Cộng thêm vài điều ta phải tự mình khám phá.

Phần 4 Sống Và Chết

Lần đầu tiên khi tôi phụ trách mục hàng tuần Spiritual Wealth (Giàu Có Về Mặt Tâm Linh) cho một tờ báo, một người bạn lên tiếng cảm râm.

“Anh ư?” anh ấy thấy chuyện quá buồn cười. “Anh lấy tư cách gì để viết bài về chủ đề tâm linh?”

“Tôi không biết,” tôi nói, “sao tôi lại không đủ tư cách?”

“Có lẽ sẽ đủ nếu anh chịu đi nhà thờ nhiều hơn,” anh ấy cười khẩy.

“Vậy ý anh là nếu tôi bước vào một nhà nguyện, chẳng hạn, thì tôi không thể viết bài về tâm linh?”

“Đúng vậy,” anh nói thêm cho rõ. “Nếu anh chịu tham gia các hoạt động của cộng đồng Do Thái giáo và Cơ Đốc giáo nhiều hơn thì hẳn anh sẽ thích hợp với công việc này.”

“Vậy những người theo đạo Hồi thì không được bàn về tâm linh à?”

Anh ngập ngừng. “Đạo Hồi là một phần của nền văn hóa truyền thống Ả Rập vĩ đại,” anh nói, nghe hơi đuối lý một chút.

“Còn Gandhi?” tôi hỏi. “Đức tin của ông ấy không dựa trên kinh Cựu Ước hay Tân Ước nào. Ông ấy là người theo đạo Hindu. Vậy thì ông ấy không phải là người có đời sống tâm linh sao?”

“À ừ... tôi nghĩ ông ấy có,” anh ta lắp bắp.

“Vậy còn Đạt Lai Lạt Ma? Phật giáo không theo Kinh Thánh, cũng không thờ bất cứ một Đức Chúa nào. Đạt Lai Lạt Ma không phải là người có đời sống tâm linh ư?”

Anh đáp phải, anh nghĩ Đạt Lai Lạt Ma là một lãnh đạo tôn giáo, nhưng anh không chắc lý do vì sao, ngoại trừ chuyện ông đại diện cho một đức tin và làm mọi thứ vì lòng trắc ẩn.

“Vậy còn những người có lòng trắc ẩn mà không phải tín đồ của bất kỳ tôn giáo nào thì sao?” Tôi nói thêm. “Chẳng lẽ họ cũng không bàn được về chuyện tâm linh?”

Nhìn vẻ mặt đau khổ của anh, chắc bạn nghĩ tôi làm anh ấy rối trí dữ lắm. Nhưng đó chẳng phải là những câu hỏi cơ bản nhất dành cho những người có đức tin ư? Tôi bất ngờ là anh ấy chưa từng nghĩ đến điều này.

Gia cảnh tôi hoàn toàn bình thường. Tôi sinh ra trong một gia đình theo đạo Cơ Đốc, lớn lên trong nhà thờ Anh giáo, và luôn cố gắng thực hành những gì mình được học. (Mặc dù tôi vẫn còn xoay sở với quy tắc “không phán xét ai”.) Tôi đã đọc, suy nghĩ và viết về đời sống tâm linh và tín ngưỡng mấy chục năm nay. Đây là nguồn đề tài vô tận và luôn hấp dẫn. Chẳng biết bao giờ mình mới học hết. Nhưng có vẻ quan điểm của tôi chỉ là thiểu số. Hầu hết bạn bè và đồng nghiệp của tôi, hoặc không

quan tâm đến tín ngưỡng, hoặc cũng là tín đồ nhưng không quan tâm đến các vấn đề ngoài tín ngưỡng họ theo. Hay thậm chí trong chính tôn giáo của họ. Thử hỏi một tín đồ đạo Cơ Đốc bình thường xem anh ta có biết chuyện gì đã xảy ra tại Hội Đồng Đầu Tiên của Nicaea không, và nhiều khả năng là bạn sẽ nhận được cái nhìn mông lung.

Tôi tìm cách truyền cảm hứng về thế giới tín ngưỡng cho con cái. Ngay từ khi con gái tôi, Hannah, còn học tiểu học, tôi đã giải thích cho nó nghe rằng từ thời xa xưa, con người đã luôn khao khát tìm hiểu về nguồn cội của mình và cách sống sao cho tốt nhất. Chính điều đó đã dẫn đến sự ra đời của nhiều tín ngưỡng khác nhau ở nhiều nơi vào nhiều thời điểm khác nhau.

Hannah và tôi cùng đọc sách và thảo luận, bắt đầu từ những tín ngưỡng ở Ai Cập cổ, cho đến Bái hỏa giáo, tín ngưỡng của người Hy Lạp, tín ngưỡng của người La Mã, tín ngưỡng ở Na Uy, tín ngưỡng của người Celtic, đạo Hindu, đạo Jaina, đạo Phật và đạo Sikh. Cuối cùng, chúng tôi bàn đến đạo Hồi và đạo Cơ Đốc. Sau đó, chúng tôi bàn đến những tín ngưỡng mới xuất hiện.

“Sao anh lại làm thế?” một người họ hàng sừng sốt hỏi tôi. Chị ấy tin rằng nếu muốn hiểu sâu về một tín ngưỡng nào đó thì nên nghiên cứu các tín ngưỡng tương đồng với nó.

Nhưng tri thức thì có gì đáng sợ? Một nghiên cứu gần đây của Diễn đàn Pew về Tín ngưỡng và Đời sống cho thấy người Mỹ nói chung khá sùng đạo, nhưng họ cũng rất thiếu hiểu biết về tín ngưỡng. 3.400 người ngẫu nhiên được chọn để trả lời 32 câu hỏi về Kinh Thánh, đạo Cơ Đốc và những tín ngưỡng khác trên thế giới trung bình bỏ qua hơn phân nửa số câu hỏi và thậm chí nhầm lẫn cả những câu về tín ngưỡng của chính họ. Nhóm có số điểm cao nhất về kiến thức tôn giáo lại chính là – tôi không đùa đâu – những người theo chủ nghĩa vô thần hay thuyết bất khả tri. Rõ ràng còn rất nhiều điều cần phải cải thiện ở đây.

Tuy nhiên, nhìn vào hộp thư đến của mình, những điều khiến tôi dẫn đo nhất không phải là vấn đề về thuyết đa nguyên tín ngưỡng, mà chính là khoa học hiện đại. Một phần lớn tin rằng niềm tin của họ ngày nay đang bị đe dọa, cụ thể là khoa học đang hủy diệt nó.

Tôi không hiểu quan điểm này. Chúng ta không ai ngần ngại bước lên máy bay băng qua Thái Bình Dương với vận tốc gần cả ngàn km/h. Tại sao? Vì chúng ta ai cũng biết khoa học thật sự có tác dụng. Nếu chúng ta có lỡ vào bệnh viện, các bác sĩ sẽ truyền dịch, truyền đạm cho ta, hay đưa ta lên bàn mổ. Chúng ta chấp nhận những cách chữa trị này vì chúng ta biết khoa học có thể giải quyết vấn đề. Nó cung cấp cho chúng ta những câu trả lời thực tế.

Nhưng khi bàn đến vấn đề vũ trụ học hiện đại và thuyết tiến hóa sinh vật, nhiều người làm như các nhà khoa học là những tên ngớ ngẩn không biết họ đang nói cái gì.

Đức tin đúng nghĩa là tin tưởng dù không có chứng cứ, chứ không phải vẫn tin bất chấp những chứng cứ chứng minh điều ngược lại. Mục đích của tín ngưỡng, ít nhất cũng một phần, là đi tìm chân lý. Khi nói đến những kiến thức về vũ trụ hỗn mang và nguồn gốc loài người, chẳng lẽ ta chấp nhận những đoạn văn tự cổ đại hơn là lý lẽ chứng cứ và phương pháp khoa học ngày nay?

Vài người sẽ hùng hổ đáp phải. Nhưng như Ralph Waldo Emerson đã viết, “Tín ngưỡng nào sợ hãi khoa học là sỉ nhục Thượng đế.” Hãy đọc tiếp và xem bạn có bất đồng ý kiến với tôi không.

Đỉnh Cao Nghệ Thuật



Nhiều người sẽ miêu tả anh bạn John của tôi là hình mẫu của thành công.

Anh có sức khỏe tốt, một gia đình đầm ấm, công việc lương cao và cuộc sống giàu sang. Thế nhưng, tâm trạng của anh tuần rồi còn đen hơn đêm ba mươi.

Anh nói, “Ngày nào tôi cũng dậy đúng giờ, uống một tách cà phê, đi con đường quen thuộc đến chỗ làm, nhìn mặt những đồng nghiệp quen thuộc, làm những việc không có gì mới. Cuộc sống của tôi như một cỗ máy. Tháng nào, năm nào cũng như nhau. Tôi có cảm giác mình đang sống qua ngày.”

Có người sẽ nói đúng ra John phải biết ơn vì đã may mắn không gặp vấn đề gì. Suy cho cùng, cuộc sống của anh chẳng có gì bất ổn, trừ việc anh cảm thấy mình không thật sự sống.

Có vô số người cũng cảm thấy như thế. Buồn chán, tê nhạt hay bất an, họ không có cảm giác mình nổi

trội. Có thể nếu họ lắng nghe những người theo thuyết tiên nghiệm, một nhóm người theo chủ nghĩa cải cách, các nhà văn, trí thức ở New England vào những năm 1830, họ sẽ nhận ra nhiều cái hay cho mình.

Dẫn đầu phong trào chính là vị mục sư vượt ra khỏi khuôn khổ nhà thờ, người viết tiểu luận và triết gia-thi sĩ Ralph Waldo

Emerson. Một hình tượng tiêu biểu khác là Henry David Thoreau, nhà nghiên cứu vạn vật học đầy nhiệt huyết, người viết tiểu luận, người ủng hộ chủ nghĩa cải cách và phong trào kháng cự dân sự. Cả hai người này đều viết những bài hùng biện về xã hội, văn hóa và thân phận con người.

Thoreau tin rằng khi già đi, ta sẽ rơi vào cảnh sống theo thói quen một cách vô thức. Mãi lo chuyện vật vãnh hàng ngày, ta sẽ mất đi niềm vui sống. Ông viết, có khối người sống một cuộc đời âm thầm chất chứa sự tuyệt vọng. Hơn 150 năm trước, Thoreau cho rằng điều này xảy ra là do những cuộc ganh đua và chủ nghĩa vật chất:

Đa số mọi người sẽ cảm thấy bị xúc phạm nếu ta thuê họ ném một viên đá qua khỏi bức tường trước mặt, rồi lại sang bên kia ném nó ngược lại, chỉ vậy thôi họ sẽ được trả công. Nhưng thật ra công việc của nhiều người đang làm chẳng khác gì vậy.

Con người lao động một cách sai lầm. Phần tốt đẹp của họ sẽ chóng bị vùi lấp dưới mặt đất trồng trọt phân bón. Như thể số phận an bài, vốn vẫn được xem là nhu cầu, họ có công ăn việc làm, như trong một quyển sách cổ có nói, con người chôn kho báu xuống đất, để rồi nó sẽ sớm bị sâu bọ phá hoại, và bị lũ trộm vào ăn cắp hết. Đây là cuộc đời của những kẻ ngốc, bởi họ chỉ phát hiện ra khi sự đã rồi.

Thoreau muốn tránh cạm bẫy này. Vì vậy ông đã trốn đến Walden Pond sống trong 2 năm để “sống sâu sắc và hấp thụ những gì tinh túy nhất của cuộc sống.”

“Tôi vào rừng vì tôi muốn sống tự do,” ông viết, “để đối diện với cốt lõi cuộc sống và xem mình có rút ra được bài học nào không, và để ngăn ngừa trường hợp đến lúc chết mới nhận ra mình chưa thật sự sống.”

Đương nhiên, biến mất vào rừng không thiết thực mấy cho chúng ta. Thậm chí, nhiều người sẽ nói rằng như thế là trốn tránh vấn đề chứ không phải đối mặt. Nhưng Thoreau tin rằng sự bình yên và thanh thản chỉ có thể được tìm thấy khi con người tiếp xúc với thiên nhiên, nơi họ khám phá ra sự hài hòa và chân lý hiện hữu. Với những người theo thuyết tiên nghiệm, thiên nhiên chính là chìa khóa đưa ta đến tri thức tâm linh. Nó mang đến sự yên tĩnh để ta suy ngẫm về cách sử dụng thời gian của mình. Nó tĩnh lặng để ta nghe được thứ mà Thoreau gọi là “nhịp đập khác”. Ông cảnh báo ta rằng, đừng sống ngu muội như bao người khác, hãy sống theo luật của vạn vật. Điều đó có nghĩa là học hỏi từ kinh nghiệm cổ xưa, tôn kính tri thức và đi theo tiếng gọi của nó.

Thoreau cho rằng một cuộc sống thành công được xây dựng trên sự giản đơn, độc lập, lòng cao thượng và công việc ý nghĩa. Đọc những bài ông viết sẽ đánh thức những điều bên trong ta đang bị xã hội hiện đại kìm nén. Thoreau khuyên ta hãy tự xem lại bản thân, dừng cảm suy nghĩ về cuộc sống và dám hỏi, “Ta nên sống như thế nào?”

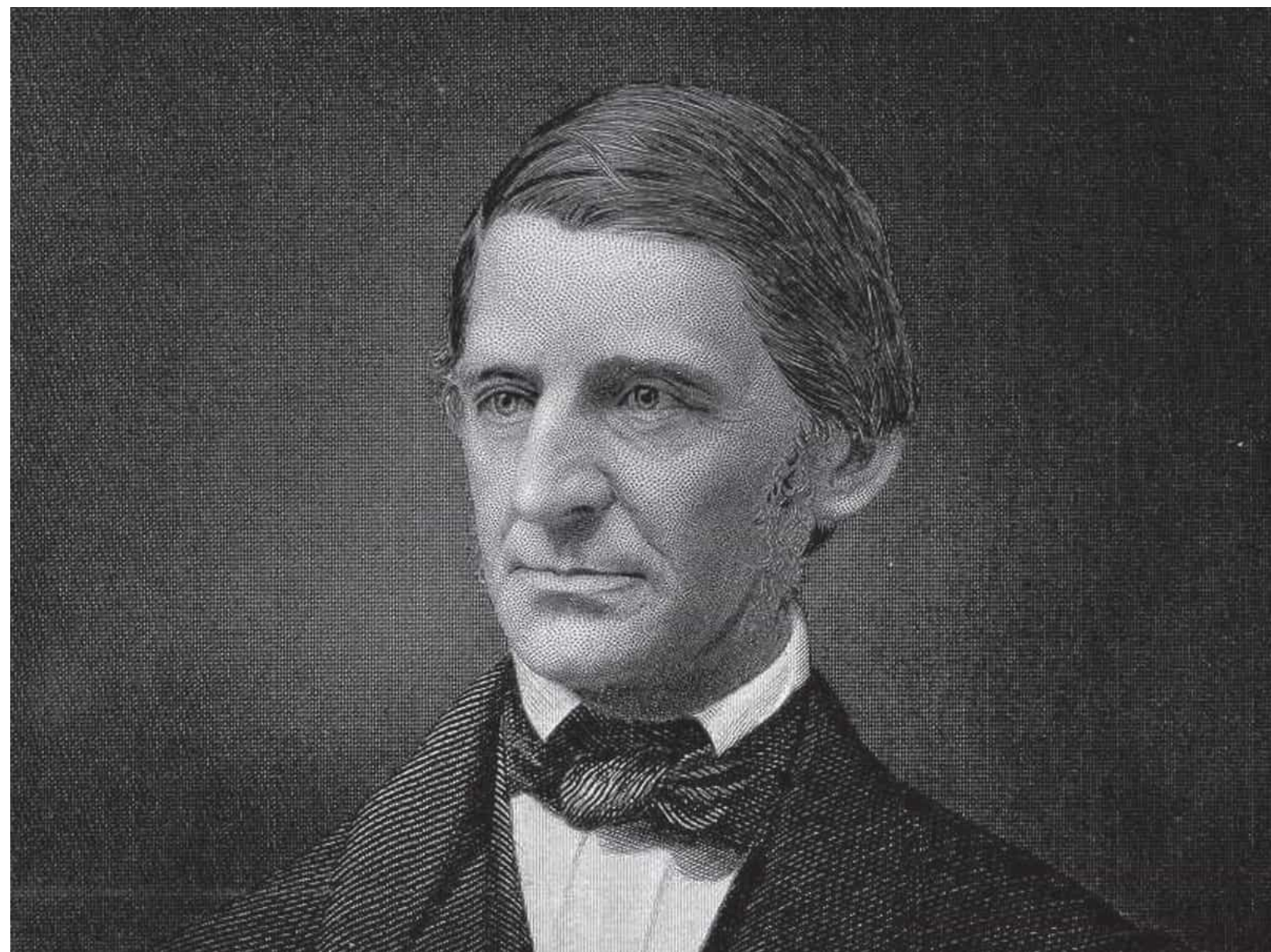
Anh bạn John của tôi – và những người đang mang nỗi niềm tương tự – có thể tìm được lối ra khi đáp

lại lời kêu gọi đổi mới bản thân của ông. Thoreau nhắc ta rằng được làm người là một đặc ân. Chúng ta có cả thế giới để tận hưởng và khám phá, nếu ta chịu mở mắt đón nhận.

Nhiều người sẽ nói thuyết tiên nghiệm chỉ dành cho những kẻ mơ mộng. Và rõ ràng ở đây ta thấy được phần nào sự lý tưởng hóa. Nhưng họ còn là người ghi lại biên niên sử về tâm hồn con người. Họ khuyên ta hãy quên đi những thứ tầm thường hời hợt hình thức mà sống cho khôn ngoan, chính trực, vượt lên những ảnh hưởng tiêu cực của văn hóa hiện đại. Những lời khuyên này sống mãi với thời gian.

Họ nhắc ta rằng, cuộc sống ngắn ngủi như một buổi dạo chơi trên cõi đời. Cuộc sống nên là một liều thuốc đam mê. Hay như câu nói nổi tiếng của Thoreau, “Mang chất lượng vào cuộc sống mỗi ngày, đó chính là đỉnh cao nghệ thuật.”

Emerson: Tinh Hoa Nước Mỹ



Bài tiểu luận vừa rồi của tôi về Henry David Thoreau và những người theo thuyết tiên nghiệm đã nhận

được khá nhiều yêu cầu muốn tìm hiểu thêm từ phía độc giả.

Thời hoàng kim của thuyết tiên nghiệm cách đây đã hơn 150 năm. Thế nhưng, nó vẫn còn có sức ảnh hưởng lâu dài đến chúng ta ngày nay, đặc biệt là trong những lúc nền chính trị hay kinh tế gặp khó khăn. Vì thế, chúng ta hãy cùng nghiên cứu kỹ hơn về hoạt động này cũng như về người sáng lập và dẫn dắt nó, Ralph Waldo Emerson.

Vốn là một nhà thần học, cây bút tiểu luận, nhà hùng biện và thi sĩ, Emerson được biết đến dưới nhiều vai trò như triết gia của riêng nước Mỹ, nhân vật phi thường đầu tiên trong lĩnh vực văn chương Hoa Kỳ, cha đẻ của phong trào bảo vệ môi trường, và người sáng tạo ra thứ mà nhà phê bình văn học Harold Bloom gọi là “tín ngưỡng nước Mỹ”, một sự kết hợp đặc trưng giữa chủ nghĩa cá nhân và tự lực cánh sinh.

Triết lý của Emerson, thuyết tiên nghiệm, bắt đầu bằng cách gây xôn xao trong Giáo hội nhất thể. Tuy nhiên, nó lại không phải là hoạt động tôn giáo, mà là hoạt động tâm linh. Không có giáo lý, không có nơi thờ cúng, cũng không có nghi thức. Emerson nhấn mạnh rằng đức tin không nằm trong bất kỳ tôn giáo cụ thể nào, nó ở trong suy nghĩ độc lập, làm việc tốt và phát triển tính cách.

Ông quan tâm đến những nguyên tắc giúp ta đoàn kết lại chứ không phải những học thuyết gây chia rẽ con người. Cũng như Chúa Giê-xu khẳng định rằng Thiên đường nằm trong mỗi con người, Emerson đi tìm đạo đức thế gian, điều ông gọi là “chân lý nội tại”. Chẳng hạn, ông cho rằng nếu những người ủng hộ Nho giáo ở Trung Quốc, những người theo chủ nghĩa Stoic ở Athens, những nhà sư cao quý nhất, và những con chiên Cơ Đốc thông thái nhất, cùng gặp nhau và chuyện trò, thì chắc chắn họ sẽ đồng tâm nhất trí. Tương tự Thoreau, ông cũng tin rằng sự tĩnh mịch giữa thiên nhiên sẽ giúp ta mở mang đầu óc và tâm hồn. Ông nói, những trang sách của ông “sẽ có mùi gỗ thông và âm vang của côn trùng”.

Những lời của ông có sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhà thơ đương đại Walt Whitman, “Nó sôi sục trong tôi,” như lời nhà thơ miêu tả. (Ngược lại, tiếng nói có sức lan tỏa mạnh của Whitman cùng văn phong, cú pháp tự do của ông đã trở thành một trong những đóng góp đặc sắc nhất của nước Mỹ cho nền thi ca thế giới.) Tuy nhiên, Emerson không chỉ là nhà thần học thích trầm tư. Ông còn là con người của hành động. Là người tích cực ủng hộ chủ nghĩa bãi nô, ông đã công khai phản đối hành động chiếm hữu nô lệ. Ông không gọi nó là thể chế, mà là “một thể chế suy đồi”.

Triết gia thế kỷ XIX này truyền tải thông điệp đến chúng ta như thế nào? Cũng như William James, nhà tâm lý học vĩ đại kế tục ông, Emerson nhận ra rằng hầu hết khó khăn của ta đều khởi nguồn từ chỗ giữa hai lỗ tai. Bí quyết đầu tiên để giải quyết vấn đề là nâng cấp tư duy. “Lần này, cũng như bao lần khác, là một điều tốt,” ông nói, “nếu chúng ta biết cách dùng nó.”

Chúng ta cũng không biết rắc rối cũng có lợi, vì nó giúp ta mạnh mẽ hơn, mang lại cho ta nhiều lợi ích hơn. Khi một người “bị ép uổng, tra tấn, đánh bại,” ông viết, “anh ta có cơ hội học hỏi; tận dụng sự khôn khéo của mình; thể hiện lòng dũng cảm; hiểu thêm sự đời; biết chỗ dở của bản thân; trị căn bệnh tự kiêu; biết điều độ và học được kỹ năng thực tế.”

Nếu chuyện chưa xảy ra lúc này, thì bạn nên biết là nó có khả năng xảy ra trong tương lai. Thường vấn đề nằm ở cách nhìn. “Tháng năm trôi qua dạy cho ta nhiều điều hiện nay ta chưa biết,” Emerson nói.

Cũng như những người theo thuyết tiên nghiệm khác, Emerson sống rất giản dị và nhắc ta lưu ý cạm bẫy của chủ nghĩa vật chất. Ông nói thành công về tài chính không nằm trong số tiền ta kiếm được, mà nằm ở sự tương quan giữa thu nhập và chi tiêu. “Thật là một việc tẻ nhạt,” ông viết, “khi bạn đến cửa hàng và mua một món đồ không thể hiện được cuộc đời và tài năng của bạn, mà chỉ thể hiện cuộc đời và tài năng của người thợ kim hoàn.”

Đương nhiên, áp lực khiến chúng ta mãi đua đòi và phô trương sự giàu sang không chỉ nằm ở cá nhân, mà còn từ phía xã hội. Thế giới này muốn bạn sống theo ý nó chứ không phải ý bạn. “Những người có trái tim dũng cảm phải biết xem xã hội như một đứa trẻ,” ông nói, “đừng bao giờ để nó điều khiển ta.”

Khó mà có thể phân loại hay tóm tắt tất cả về Emerson. Ông tự mô tả mình là một người không ngừng tìm kiếm, cống hiến cả cuộc đời để thấu hiểu tâm trí con người và bí ẩn của sự tồn tại.

Nền văn học, triết học, tín ngưỡng và chính sách xã hội Mỹ chịu tác động mạnh từ những lời nói và việc làm của ông. Các nhà sử học cho rằng ông có ảnh hưởng đến sự hình thành tư tưởng Mỹ hơn bất kỳ cá nhân nào khác – và chỉ đứng sau Lincoln, người phát ngôn vì lợi ích cao nhất của quốc gia.

Thế nhưng, Emerson khiêm tốn nói rằng mình chỉ dạy có một đạo lý duy nhất, đó là tính vô tận của cá nhân. “Đến cuối cùng, không có thứ gì thiêng liêng,” ông nói, “cho bằng sự vẹn nguyên của tâm trí thuộc về chính bạn.”

Mạng Sống Bạn Có Thể Cứu Giúp



Triết gia Peter Singer có một câu hỏi dành cho bạn.

Trên đường đi làm, bạn băng qua một cái ao nhỏ và thấy một đứa trẻ chập chững đang chơi tóe nước bên bờ ao. Khi tiến lại gần, bạn phát hiện ra đứa bé không phải đang chơi, mà là đang cố vùng vẫy để không bị chìm. Chung quanh không có người lớn nào cả. Bạn có nhảy xuống cứu đứa bé dù cho bạn phải quay về thay đồ và bị trễ giờ làm?

“Đương nhiên,” bạn đáp. “Mạng sống của đứa bé quan trọng hơn chuyện đi làm đúng giờ.”

Nhưng giả sử bạn đang mang một đôi giày thật đắt tiền. Bạn vẫn nhảy xuống cứu nó cho dù giày sẽ bị hư?

“Câu hỏi kiểu gì vậy?” bạn hỏi. “Ai lại không sẵn sàng hy sinh đôi giày đắt tiền để cứu mạng một đứa trẻ?”

Hãy nhớ cảm giác giận dữ khi bạn thốt lên những lời này.

Bạn sẽ cần đến nó.

Theo Quỹ Nhi đồng Liên hiệp quốc (UNICEF), cứ mỗi năm lại có 9,7 triệu trẻ em dưới 5 tuổi chết vì những tai nạn có thể dễ dàng ngăn ngừa. Tương đương với hơn 1.100 trẻ chết mỗi giờ.

Có những đứa trẻ chết vì không đủ ăn, những đứa khác chết vì những căn bệnh có thể dễ dàng trị khỏi như sốt rét, sởi hay tiêu chảy. Đây không phải là một bi kịch đáng báo động mà đúng hơn là một vết nhơ đạo đức trong một thế giới giàu có như thế giới ta đang sống.

Ngân hàng Thế giới báo cáo có hơn 1,4 tỷ người trên Trái đất đang sống với mức thu nhập thấp hơn 1,25 đô-la mỗi ngày. Một cuộc khảo sát với hơn 60.000 người trong số họ ở 73 nước khác nhau đã định nghĩa nghèo khổ cùng cực là:

Bạn sống dưới những mái nhà tạm bợ làm từ đất bùn hay rom rạ, rất có khả năng sẽ bị sập khi gặp thời tiết khắc nghiệt.

Bạn không có thức ăn, không được đi học, không có quần áo, cũng không có hệ thống vệ sinh và chăm sóc y tế.

Bạn thường xuyên chịu cảnh ăn mỗi ngày một bữa và đôi khi phải lựa chọn bạn hoặc là con bạn hôm nay phải nhịn đói.

Bạn không có nước sạch để uống. (Hoặc bạn phải gánh nước một chặng đường xa đem về, mà nó cũng chẳng sạch sẽ gì cho đến khi nấu sôi.)

Nếu một thành viên trong gia đình bị bệnh và bạn cần tiền chạy chữa, bạn phải đi vay với lãi suất cắt cổ – và có thể bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi món nợ đó.

Bạn thấy mình bất lực, khôn khô, và xấu hổ vì không thể chu cấp đủ cho gia đình.

Ở phương Tây, chúng ta có xu hướng nghĩ mình là người sống có đạo đức nếu không làm gì hại ai. Nhưng ta đã làm gì để giảm bớt những gì người khác đang phải chịu đựng?

Đó không chỉ là vấn đề đạo đức. Đó là vấn đề của lương tâm.

Giúp đỡ người nghèo khó là đạo lý có trong tất cả các tín ngưỡng lớn. Từ Do Thái cổ của chữ “từ thiện”, tzedakah, có nghĩa là “công lý”, ý là giúp đỡ người nghèo khó không chỉ là tùy hứng mà còn là một phần cần thiết trong cuộc sống chuẩn mực.

Kinh Thánh có hơn 3.000 mục đề cập đến việc giảm đói nghèo, biến nó thành vấn đề đạo đức chính yếu của đạo Cơ Đốc. Chúa Giê-xu nói, cách chúng ta hành xử “với những người anh em cùng khổ nhất” chính là điều quyết định ta có được bước vào thế giới của Chúa trời hay không.

Linh mục Rick Warren, tác giả quyển The Purpose Driven Life trong chuyến ghé thăm Nam Phi vài năm trước đã tình cờ nhìn thấy một nhà thờ nhỏ được dựng lên từ túp lều đồ nát xiêu vẹo che chắn cho 25 cô nhi mắc bệnh AIDS. Ông nói nó “như một lưỡi dao cứa vào tim; tôi nhận ra họ làm được nhiều thứ giúp cho người nghèo hơn toàn bộ nhà thờ khổng lồ của tôi.”

Sau đó ông nói thêm, “Tôi không quan tâm đến chính trị hay những cuộc chiến văn hóa. Mỗi quan tâm

duy nhất của tôi là làm sao cho mọi người quan tâm nhiều hơn về Darfurs và Rwandas.”

Người Mỹ là những người có lòng hảo tâm. Nghiên cứu cho thấy họ cho đi khoảng 2,2% tổng thu nhập quốc gia. Con số đó lớn hơn rất nhiều so với những nước khác, và gấp đôi số tiền từ thiện của hầu hết những quốc gia giàu có. 70% các gia đình ở Mỹ làm từ thiện dưới nhiều hình thức khác nhau hàng năm.

Đa số họ giúp đỡ cộng đồng địa phương – và điều đó rất tốt. Nhưng sự nghèo đói ở đây rất khác biệt. 97% những người được Cục Dân số Hoa Kỳ xác định là nghèo sở hữu ti-vi màu. $\frac{3}{4}$ người sở hữu xe hơi. $\frac{3}{4}$ sở hữu đầu máy VCR hay DVD. $\frac{3}{4}$ sống trong nhà có máy điều hòa. Béo phì được xem là bệnh dịch.

Đó không phải là loại nghèo đang giết chết 18 triệu người mỗi năm. Mỗi ngày, hơn 1 tỷ người lớn và trẻ em khắp thế giới không được đáp ứng các nhu cầu cơ bản nhất. Singer ước lượng rằng số tiền để đưa một người từ cảnh nghèo cùng cực lên đến mức có thể tự lo cho bản thân chưa đến 200 đô-la.

Chúng ta ai cũng biết tất cả những lý do khiến người ta thường phản đối việc cứu trợ quốc tế. Nhiều người lo ngại không biết chuyện gì sẽ xảy ra khi chính phủ đưa tiền viện trợ cho một tổ chức đồi bại nào đó ở nước ngoài. (Không ai muốn tiền của mình bị chuyển vào tài khoản ngân hàng của một tay tham nhũng.) Trong quá khứ, đã có rất nhiều những tổ chức cứu trợ chính thức bị hiểu lầm hoặc đi chệch hướng. Và tôi không phản đối những người cho rằng giải pháp lâu dài phải là trao đổi thương mại, chứ không phải cứu trợ.

Thế nhưng, bạn vẫn có thể giảm thiểu thương đau và sự chịu đựng của người khác mà không cần thông qua một tổ chức chính phủ nào – và cũng không cần lo tiền quyền góp của bạn sẽ khiến họ y lại.

Chẳng hạn như Tổ chức phi lợi nhuận Grameen đang đấu tranh chống lại đói nghèo trên thế giới bằng cách cho vay với lãi suất cực thấp. Tổ chức đó cho hàng triệu người nghèo nhất trên thế giới (đặc biệt là phụ nữ) vay những món tiền nhỏ với tỷ lệ trả nợ là 97%. Số tiền đó cho phép họ mua hạt giống, làm ăn kinh doanh, trả tiền bác sĩ, hay trang trải những nhu cầu cấp bách trong gia đình. Nó giúp họ thoát khỏi cảnh nghèo và bắt đầu cuộc sống được người khác tôn trọng, với lòng tự trọng và có cơ hội. Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang web www.grameenfoundation.org.

Thỉnh thoảng, tôi có viết về Ủy ban Cứu trợ Quốc tế (IRC) và sứ mệnh của nó. Được thành lập bởi Albert Einstein, IRC phục vụ những người tị nạn và cộng đồng là nạn nhân của áp bức hay xung đột bạo động. Khi hàng ngàn người chạy trốn khỏi thiên tai, chiến tranh hay đàn áp, IRC sẽ có mặt cung cấp thức ăn, nước uống, chỗ ở tạm, dịch vụ chăm sóc sức khỏe và giáo dục cho họ.

Cả Grameen và IRC đều là những hội từ thiện hiệu quả hàng đầu. Số tiền đóng góp cho hội sẽ được dùng để giảm thuế.

Vài năm trước, tôi có viết một bài báo về IRC và cung cấp đường dẫn đến trang web của họ. Tôi không biết có bao nhiêu độc giả đã đóng góp, nhưng tôi cảm thấy rất hài lòng vì nhiều độc giả viết thư cho tôi nói rằng họ đã đóng góp.

Vài tuần sau, tôi nhận được lá thư từ một người đàn ông giàu có đang trong quá trình phân chia thừa

kê. Sau khi nghiên cứu về IRC và những việc làm của hội, ông đã trao tặng phân nửa số tài sản của ông cho hội. Lá thư đó đã khiến tôi rất vui mừng.

Đương nhiên, tôi đã không thể nói cho ông ấy biết về IRC nếu như cô em họ Judith của tôi không động viên tôi đóng góp vài năm trước. Và cô ấy không thể nói cho tôi biết nếu như cậu bạn Mach không rủ cô tham gia trước đó. Bạn không bao giờ ngờ được lời nói của bạn sẽ có sức lan tỏa đến mức nào đâu, đặc biệt là khi nó đánh động được lương tâm của ai đó.

Chúng ta ngày ngày tiêu tiền vào những thứ mà có mất cũng chẳng mấy tiếc. Trong quyển *The Life You Can Save* (Mạng Sống Bạn Có Thể Cứu Giúp), Peter Singer viết:

Bạn có chai nước suối hay lon soda nào bên cạnh không? Nếu bạn trả tiền cho thức uống nào đấy trong khi nước sạch vẫn đang chảy ra từ vòi, vậy tức là bạn có tiền để tiêu vào những thứ không thật sự cần thiết. Khắp mọi nơi trên thế giới, hàng tỷ con người đang phải đấu tranh để sống qua ngày với số tiền còn ít hơn giá tiền của chai nước đó. Bạn có thể giúp họ.

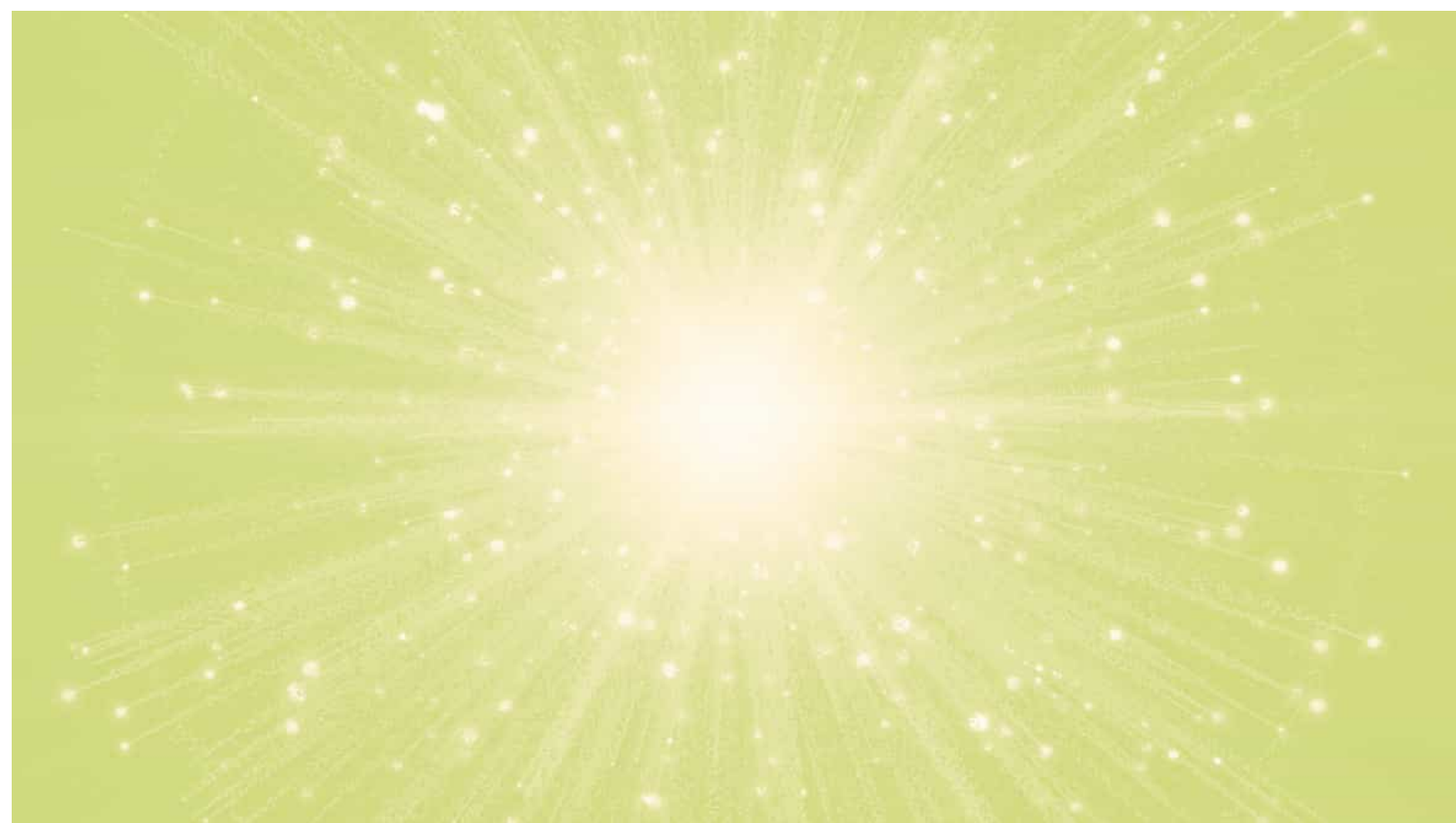
Cứu giúp đứa trẻ chết đuối ngay trước mặt nhưng lại không màng đến đứa trẻ đang chết đói ở một đất nước xa xôi, như thế liệu có hợp lý không? Nếu bạn ghé thăm những người đó và tận mắt chứng kiến hoàn cảnh của họ – có thể bạn đã từng – tôi tin chắc tim bạn sẽ đau nhói và bạn sẽ mở ví ra.

Đây có lẽ là lúc thích hợp để bạn tự hỏi: Tôi phải làm gì để giúp một tay?

Nếu bạn cảm thấy phải hào phóng cho đi, xin chúc mừng bạn. Ít ra là bạn đã tức giận chuyện không thể hy sinh đôi giày đắt tiền để cứu mạng một ai đó.

Đây chính là cơ hội cho bạn: www.theirc.org.

Thời Kỳ Của Dải Ngân Hà Đang Đến



Isaac Asimov từng đưa ra nhận xét rằng câu nói người ta thường thốt lên mỗi khi khám phá ra một điều gì mới trong khoa học không phải là “Eureka!” mà là “Buồn cười thật...”

Điều này chắc chắn đúng với trường hợp xảy ra năm 1967. Hai kỹ sư sóng vô tuyến Arno Penzias và Robert Wilson đang nghiên cứu về chức năng liên lạc qua vệ tinh cho Phòng thí nghiệm Bell thì một thứ âm thanh cứ vang lên không ngừng – tiếng xì xì liên tục ấy khiến công việc thí nghiệm của họ không tài nào hoàn thành được. Họ đã thử mọi cách mà vẫn không thể thoát khỏi tiếng ồn ấy. Tệ hơn nữa, nó xuất hiện ở khắp mọi phía, suốt ngày đêm, ngày này qua tháng nọ.

Một thời gian sau, hai kỹ sư ấy nhận ra mình đã tình cờ chạm đến rìa vũ trụ cách đó hơn 140 ngàn tỷ km. Hai người đang “nhìn thấy” những hạt phôtôn đầu tiên – thứ ánh sáng xa xưa nhất của vũ trụ – qua không gian và thời gian đã chuyển hóa thành vi sóng, như nhà vật lý thiên văn George Gamow đã dự đoán hai thập kỷ trước đó.

Penzias và Wilson đã tìm ra một trong những khám phá khoa học quan trọng nhất mọi thời đại.

Ngay từ thời xa xưa, con người đã ngược nhìn lên bầu trời đêm và tự hỏi vũ trụ đến từ đâu. Chúng ta thắc mắc. Chúng ta đưa ra giả thuyết. Chúng ta dựng nên những câu chuyện thần thoại và truyền thuyết. Nhưng ta vẫn không biết vì không có đủ công cụ.

Giờ ta đã có.

Ngày nay, người ta mang học thuyết về vũ trụ ra thử nghiệm

– rồi chấp nhận hoặc loại bỏ nó – dựa trên những quan sát bằng kính thiên văn từ mặt đất, bao gồm

những chiếc gương khổng lồ được đặt trong đài quan sát to như một kho hàng khổng lồ trên những đỉnh núi vắng vẻ. Các nhà khoa học còn dùng đến kính quang phổ, vệ tinh, kính thiên văn vô tuyến, siêu máy tính, máy gia tốc hạt nhân, và một kính thiên văn không gian đặc biệt nổi tiếng được đặt theo tên của nhà thiên văn học tiên phong khai sinh ra lĩnh vực này.

Năm 1929, Edwin Hubble phát hiện ra rằng cái mông mờ mờ xa xa ông thấy được qua kính thiên văn ở đài quan sát trên đỉnh núi Wilson thật ra là những thiên hà khác, mỗi thiên hà được cấu thành từ hàng tỷ ngôi sao. Đáng ngạc nhiên hơn, những thiên hà này liên tục gia tăng khoảng cách với trái đất – và giữa chúng với nhau.

Phát hiện này cuối cùng dẫn đến Định luật Hubble: Nếu các thiên hà đang lùi xa dần thì có nghĩa là:

1. Ngày mai chúng sẽ tiếp tục di chuyển ra xa hơn nữa.
2. Nhưng ngày hôm qua chúng ở gần trái đất hơn.
3. Một năm trước nó càng gần hơn nữa.
4. Ở một thời điểm trong quá khứ, mọi thứ chùng chất lên nhau và bị nén lại thành một khối nhỏ xíu.

Kết quả quan sát và nghiên cứu sau hơn 7 thập kỷ cho thấy vũ trụ bắt đầu hình thành từ một vụ nổ khổng lồ khoảng 13,7 tỷ năm trước (Big Bang).

Định nghĩa được nó không dễ, và các nhà vũ trụ học đã vất vả tìm cách diễn đạt nó bằng ngôn ngữ đơn giản nhất. Ba cách diễn đạt phổ biến nhất là:

Big Bang là một vụ nổ của không gian, chứ không phải trong không gian.

Big Bang diễn ra khắp mọi nơi, chứ không chỉ ở một điểm trong không gian.

Không gian nằm trong vũ trụ chứ không phải vũ trụ nằm trong không gian.

Bởi khái niệm thời gian từ khi vụ nổ Big Bang xảy ra rất khó cho con người liên tưởng, nên nhà thiên văn học Carl Sagan đã nghĩ ra một cách minh họa tài tình. Ông gọi nó là “Lịch Vũ Trụ”. Và nó đã dạy cho ta một bài học về sự khiêm nhường. Nó là thế này:

Hãy tưởng tượng lịch sử vũ trụ 13,7 tỷ năm được gom thành một năm dương lịch. Vụ nổ Big Bang diễn ra vào giây đầu tiên của ngày 1 tháng 1, còn thời điểm hiện tại là giây cuối cùng của phút cuối cùng trong ngày 31 tháng 12. Khi dùng lịch tỷ lệ nén này, mỗi tháng tương đương với hơn 1,1 tỷ năm một chút. Một ngày tương đương 40 triệu năm. Mỗi giây tương đương 500 năm trong lịch sử. Dải ngân hà hợp thành một khối vào khoảng tháng 3. Mặt trời và các hành tinh hình thành vào khoảng tháng 8. Sự sống đầu tiên – đơn bào – xuất hiện vào tháng 9, và các sinh vật đa bào đầu tiên xuất hiện vào tháng 11. Động vật có xương sống đầu tiên xuất hiện vào ngày 17 tháng 12. Khủng long xuất hiện vào đêm Giáng sinh (và tuyệt chủng vào ngày 29 tháng 12). Loài người hiện đại cuối cùng cũng xuất hiện vào lúc 11 giờ 54 phút tối vào ngày 31 tháng 12. Và lịch sử loài người xưa nay được ghi nhận chỉ kéo dài trong khoảng 10 giây cuối cùng của phút cuối cùng của ngày cuối năm. Kim tự tháp được xây dựng vào 9 phút trước. Vương triều La Mã sụp đổ 3 giây trước. Columbus phát hiện ra châu Mỹ 1 giây

trước.

Giờ ta nhìn lại mọi thứ...

Vốn đã mời nhiều bạn bè và đồng nghiệp ghé mắt nhìn vào chiếc kính thiên văn Meade của mình, tôi biết nhiều người vẫn còn nghi ngờ về thuyết Big Bang của khoa học vũ trụ. Ấu đó cũng là điều tốt. Kiến thức của ta ngày càng tăng nhờ biết hoài nghi. Tuy nhiên, rất ít người nghi ngờ kết luận của bản thân, thế nên khoa học mới tương thưởng và tôn kính những ai chỉnh sửa các kết luận sai lầm của đồng sự. Chỉ có những luận điểm nào có chứng cứ và đã qua kiểm nghiệm – và vẫn đứng vững trước sự công kích quyết liệt nhất của phía phản đối – mới sống sót.

Mô hình Big Bang đã tồn tại hơn 70 năm qua, và bằng chứng ủng hộ nó ngày một nhiều hơn. (Để hiểu rõ hơn về vấn đề này, tôi đề nghị bạn đọc Big Bang: The Origin of the Universe (Big Bang: Cội Nguồn Của Vũ Trụ) của nhà vật lý nguyên tử Simon Singh, một quyển sách rất đáng xem.)

Thế nhưng, vài người vẫn không chấp nhận nó vì lý do tín ngưỡng. Tuy nhiên, hầu hết các tôn giáo phương Tây đều đồng tình với luận điểm này. Báo cáo khoa học về nguồn gốc của chúng ta đã được đạo Do Thái mới, Nhà thờ Công giáo La Mã, và hầu hết các tín đồ đạo Tin lành chính thống chấp nhận.

Và vẫn còn vô số điểm cho các nhà thần học tấn công. Điều gì đã gây nên vụ nổ Big Bang? Tại sao những điều kiện vật chất lại phù hợp đến vậy để cho phép hình thành nên những thiên hà, hành tinh, và cuối cùng là thực thể sống? Các định luật vật lý sinh ra từ đâu? Nếu không phải do thể lực siêu nhiên nào đó thì phải giải thích thế nào? Tại sao thực tế toán học lại bao trùm tự nhiên? Nói tóm lại, tại sao vật lý lý thuyết lại có tác dụng?

Ngay cả các nhà khoa học theo chủ nghĩa duy vật triệt để nhất cũng phải tin rồi đây ta sẽ hiểu rõ vũ trụ này. Nếu không, ngành nghiên cứu khoa học có lợi ích gì?

Như Carl Sagan viết trong quyển The Demon-Haunted World (Thế Giới Quỷ Ám):

Khoa học không chỉ phù hợp với tín ngưỡng tâm linh; nó còn là nguồn tín ngưỡng tâm linh uyên thâm. Khi ta ý thức được vị trí của mình trong cái mênh mông đo bằng năm ánh sáng và trong quãng thời gian đã qua, khi ta nắm bắt được sự phức tạp, vẻ đẹp và sự huyền ảo của cuộc sống, thì cảm xúc choáng ngợp ấy, vừa tự hào vừa khiêm tốn, chắc chắn thuộc về tâm linh.

Sau hàng ngàn năm, cuối cùng chúng ta cũng được trở thành một phần của thể hệ đầu tiên tìm ra lời giải thích chặt chẽ, hợp lý, cô đọng về nguồn gốc của những gì ta thấy trên bầu trời đêm. Chắc chắn đây chính là một trong những thành tựu lớn nhất của tri thức và tâm hồn nhân loại.

Lời giải thích về nguồn gốc con người luôn âm vang trong mỗi chúng ta.

Chúng ta luôn có nhu cầu mãnh liệt muốn cảm thấy gắn kết với những gì vĩ đại hơn bản thân mình. Giờ thì ta đã biết – liên kết ấy có tồn tại, một cách sâu sắc nhất.

Lịch sử vũ trụ còn gọi lên trong thâm tâm ta cảm giác sùng kính và bót tự phụ. Chúng ta được sống

trên một hành tinh tươi đẹp, tràn đầy sự sống. Thế nhưng, nó cũng chỉ là một đốm nhỏ trong vũ trụ, quay quanh một ngôi sao buồn tẻ, cách rất xa dải ngân hà trung tâm, bồng bềnh trong không gian bao la của vũ trụ mà nơi ấy, số lượng ngân hà tồn tại còn đông hơn dân số loài người.

Tuy nhiên, ta cũng nên cảm thấy tự hào và kinh ngạc. Một nguyên tử hình thành trong vòng chưa đến một giờ, mất vài trăm năm để có được một ngôi sao và các hành tinh, nhưng phải mất hơn 10 tỷ năm mới có loài người.

Như nhà vật lý Paul Davies viết trong quyển *The Goldilocks Enigma*:

Bằng cách nào đó, vũ trụ được hình thành, không chỉ có ý thức riêng mà còn có cả ý thức linh hội. Những hạt nguyên tử vờ vờ không chỉ tạo nên cuộc sống, mà còn tạo nên tri thức. Quá trình tiến hóa của vũ trụ đã tạo ra sự sống, và sự sống ấy giờ đây không chỉ đứng xem toàn bộ quá trình mà còn tìm hiểu về nó.

Nói tóm lại, chúng ta là di tích sống của lịch sử cổ đại, được kết nối chặt chẽ với vũ trụ, tạo ra bởi những đám bụi sao bay lang thang. Chúng ta là chân dung mà vũ trụ nghĩ về chính mình.

Các nhà thiên văn học, vật lý học và vũ trụ học thường ngâm nga về tầm vóc, sự vĩ đại, sự hài hòa và thanh nhã của vũ trụ. Thế nhưng, thực tế là họ chỉ vừa mới khám phá được những gì mà các thi sĩ đã biết từ lâu:

Chúng ta không bao giờ thôi tìm tòi khám phá Đến cuối cuộc hành trình

Ta sẽ quay lại điểm xuất phát

Và nhìn thấy một vùng đất mới lạ khác, lần đầu tiên...

—T. S. Eliot, 1942

Văn Học Của Chân Lý



Theo Tiến sĩ Jon D. Miller, giám đốc Trung tâm Truyền thông Công nghệ Y Sinh Học tại Đại học Y Dược Northwestern, số người trưởng thành được giáo dục về khoa học ở Mỹ đã tăng lên gấp đôi so với 20 năm trước.

Tin xấu ư? Đó là cho dù đã tăng lên gấp đôi, con số đó vẫn chỉ dừng lại ở mức 20% dân số. Thống kê cho thấy chỉ có 48% người Mỹ biết được loài người không sống cùng thời với khủng long. Ít hơn phân nửa số người biết được electron nhỏ hơn nguyên tử. Chỉ một phần nhỏ biết được DNA là gì hay có thể định nghĩa được phân tử. (Công dân ở các quốc gia khác cũng không khá hơn. Thực tế, dân châu Âu còn tệ hơn.)

Khoa học được gọi là văn học của chân lý, là sự phân loại có hệ thống của kinh nghiệm thực tế và là thuốc chống mê tín.

Chúng ta sống trong một thế giới phụ thuộc rất nhiều vào thành tựu khoa học. Thế nhưng, thống kê cho thấy hầu hết mọi người có rất ít kiến thức khoa học và thiếu đi kiến thức cơ bản nhất về ngành này. Có vấn đề gì không?

Có. Không có kiến thức khoa học phổ thông, ta khó lòng đưa ra ý kiến đúng đắn về các vấn đề quan trọng. Ta từ bỏ quyền tham gia đóng góp xã hội của một công dân trách nhiệm.

Chẳng hạn, nước Mỹ bỏ ra hơn 100 tỷ đô-la mỗi năm đầu tư cho các trung tâm nghiên cứu khoa học, phòng thí nghiệm của các trường khoa học, và trợ cấp cho các nghiên cứu cá nhân. Hầu như tất cả chúng ta – bao gồm cả những đại diện chính trị được bầu chọn – đều không biết rõ số tiền này đi về đâu hay vì sao.

Còn một lý do bắt buộc khác buộc ta phải khắc phục ngay thói thờ ơ của mình đối với lĩnh vực này: Mùi khoa học gây giảm sút chất lượng cuộc sống.

Trong phần lớn chiều dài lịch sử nhân loại, tổ tiên chúng ta đã nhìn lên bầu trời hàng đêm nhưng không hề biết ánh sáng lấp lánh trên kia chính là những mặt trời xa thật xa khác.

Thế nên, ta tạo ra những câu chuyện hoang đường nhằm giải thích cho những mùa trăng, sao chổi, sao băng và nhật thực. Lũ lụt, bão táp, bệnh dịch, núi lửa phun trào đều bị cho là do các vị thần nổi giận.

Tổ tiên chúng ta không ai hay rằng vũ trụ đã gần 14 tỷ năm tuổi hay mặt trời chỉ là một trong hơn 200 tỷ ngôi sao trong dải Ngân Hà, còn bản thân dải Ngân Hà cũng là một trong mấy trăm tỷ thiên hà khác đang tồn tại.

Dĩ nhiên, chẳng có bao nhiêu chân lý khoa học là sự thật hiển nhiên. Nhiều điều còn lại nghe thật phi lý. Chẳng hạn như chẳng biết dựa vào đâu để tuyên bố không gian trống rỗng thật ra có cấu trúc, hay chuyện vạn vật được cấu thành từ những thành tố cơ bản giống nhau.

Tác giả chuyên viết về khoa học Isaac Asimov từng nói: Chúng ta là một phần nhỏ xíu trong số 1% loài người và may mắn được sống trong một thời đại mà khoa học rốt cuộc cũng tìm ra lời đáp cho câu hỏi lớn.

Trước khi Einstein phát hiện ra điều này trong khoảng từ năm 1905 đến năm 1916, chúng ta không hề biết đến những định luật cơ bản chi phối vũ trụ. Chúng ta đã không nhận ra rằng vũ trụ tự giãn nở cho đến khi Edwin Hubble khám phá ra điều này vào năm 1923. Chúng ta không hiểu các định luật điều khiển hạt nguyên tử cho đến khi có sự xuất hiện của thuyết lượng tử cùng thời gian đó.

Đương nhiên, ta chưa thể gọi khoa học là Chân Lý được. Tất cả kiến thức khoa học ta đang có chỉ là tạm thời, sẽ còn nhiều thay đổi.

Nhưng khoa học cũng thành công phần nào bởi nó công nhận những sai lầm của con người. Nó biết thói kiêu căng, ngu dốt và định kiến có thể khiến ta lạc lối.

Phương pháp khoa học, với nhiều sửa đổi theo thời gian, đã nâng cao tri thức con người bằng lý lẽ và bằng chứng, đồng thời phủ nhận những áp đặt, lật lại những quan niệm sai và tiết lộ những phép tính gần đúng với sự thật.

Hiện nay, bức tranh cơ bản đã hoàn thành. Chúng ta có thể an tâm cho rằng không có nhà khoa học tương lai nào có thể phủ nhận các định luật hóa học, giả thuyết về vi khuẩn gây bệnh hay mối tương quan của mọi sự sống trên trái đất.

Khoa học đã nói cho ta biết nhiều điều – những kiến thức có thể khiến tổ tiên ta cách đây vài thế hệ sửng sốt – nhưng nhiều người thông minh, tài năng lại không thêm quan tâm tìm hiểu.

Chúng ta trân trọng vô số lợi ích y học và công nghệ giúp cải thiện cuộc sống của ta. Nhưng hầu như người ta biết rất ít về lịch sử vũ trụ hay cuộc sống trên trái đất. Điều này chỉ làm bào mòn ý thức lẫn kiến thức con người mà thôi.

May thay, thay đổi không hề khó. Sau đây là vài gợi ý:

1. Đặt mua tờ Scientific American hoặc các tạp chí khoa học nơi bạn ở. Tôi bắt đầu đọc Scientific American vài năm trước, và nói thật, tôi thấy khá khó nuốt. Nhưng hiện nay nó đã cải thiện nhiều, chủ yếu viết cho các độc giả không chuyên về lĩnh vực này với số lượng thuật ngữ sử dụng rất hạn chế hoặc được chú giải rất rõ ràng. Hầu hết các bài viết đều có tóm tắt ý chính và những phát hiện mới ở khúc đầu. Chỉ riêng bài viết hàng tháng của nhà sử học khoa học Michael Shermer và nhà vật lý học Lawrence Krauss cũng đáng để bạn đặt mua.

2. Thuê hoặc thu thập các tập phim tài liệu trên đài BBC của nhà nghiên cứu vạn vật học David Attenborough, đặc biệt là những bộ Planet Earth, The Trials of Life, Blue Planet, Life on Earth, và The Living Planet. (Loạt chương trình Cosmos của nhà thiên văn học Carl Sagan vẫn luôn là tác phẩm kinh điển sau hơn 30 năm.)

3. Nếu bạn muốn nhanh gọn, hãy đọc The Canon: A Whirligig Tour of the Beautiful Basics of Science của tác giả Natalie Angier, hay nếu bạn thích khoa học cộng một chút hài hước, tìm đọc A Short History of Nearly Everything (Lịch Sử Ngắn Gọn Của Hầu Như Tất Cả Mọi Thứ) của chuyên gia Bill Bryson.

Khoa học thực chất chỉ là một công cụ, là cánh cửa dẫn đến chân lý. Đương nhiên, vẫn còn có những hình thức trí tuệ nhân loại khác – tín ngưỡng, nghệ thuật, triết học và văn học – thể hiện chân lý con người mà những phương pháp khoa học không bao giờ có thể xác nhận hay phủ nhận.

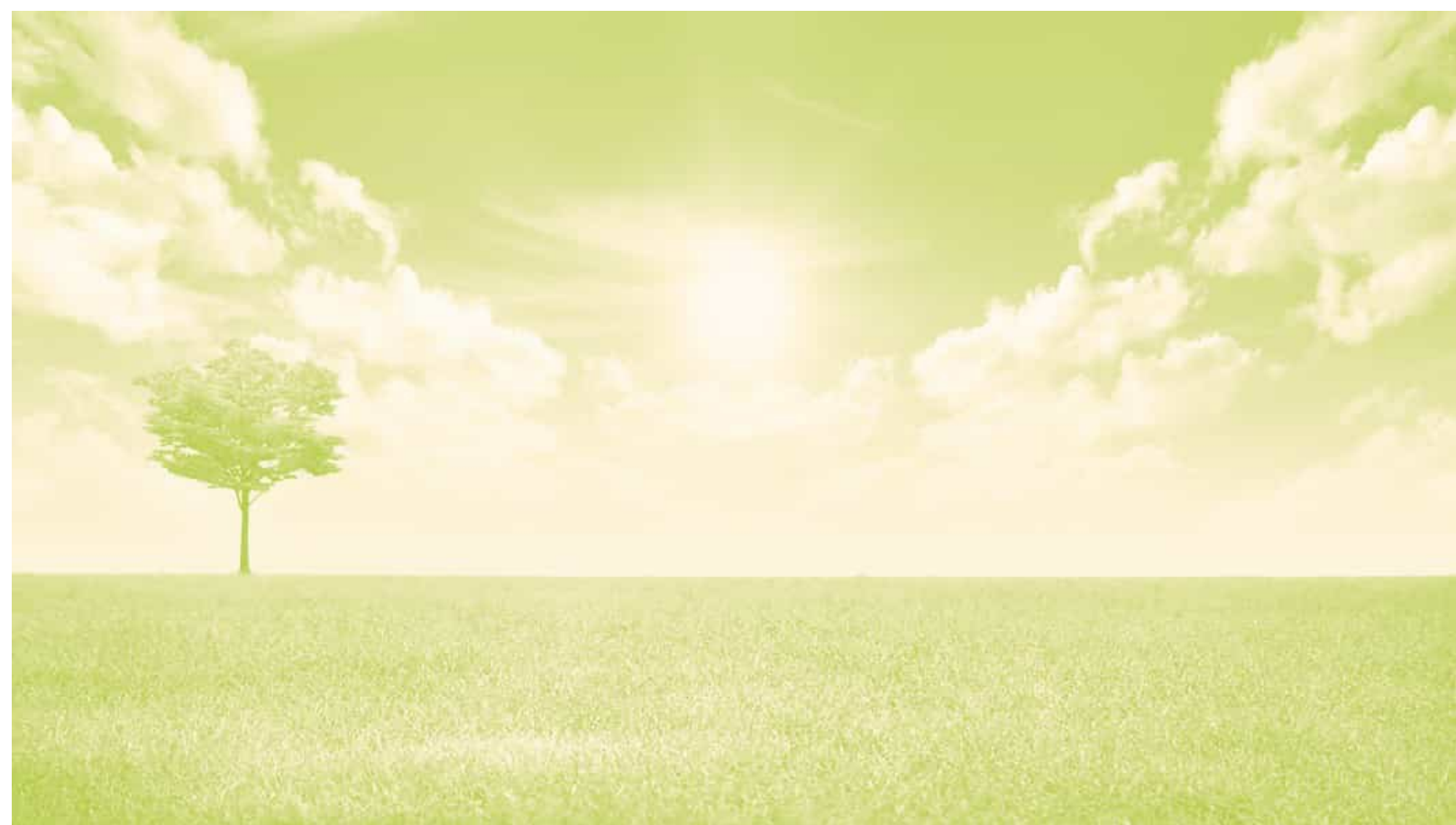
Nhưng nếu thiếu đi sự suy xét lý trí, không biết hoài nghi về những đánh giá hoặc tuyên bố mới, chúng ta dễ vướng phải thứ khoa học giả mạo, những lời khuyên lang băm, vô nghĩa và mù quáng. Carl Sagan thường gọi khoa học là “thiết bị lật tẩy những trò nhảm nhí.”

Ngoài ra nó còn những lợi ích khác. Khoa học dạy cho ta về sự kỳ diệu, về cộng đồng, về sự hợp nhất và tính khiêm nhường. Nhà cổ sinh vật học Stephen Jay Gould từng nói: đặc điểm chung của tất cả các cuộc cách mạng khoa học là thói ngạo mạn của con người bị trút phế.

Nếu không có khoa học tự nhiên, hẳn chúng ta sẽ bỏ lỡ vẻ đẹp và tri thức vĩ đại. Trong Unweaving the Rainbow, nhà sinh vật học thuộc trường Oxford, Richard Dawkins đã viết:

Sau hàng trăm triệu thế kỷ ngủ mê, cuối cùng mắt ta mở to nhìn ngắm một hành tinh lộng lẫy, lấp lánh màu sắc, tràn đầy sự sống. Thế nhưng, chỉ vài thập kỷ ngắn ngủi, ta lại phải nhắm mắt lần nữa. Vậy nên, khi ta dành quãng thời gian ngắn ngủi được sống của mình vào việc tìm hiểu vũ trụ và lý do ta được mở mắt nhìn đời, chẳng phải cao quý và sáng suốt lắm ư? Có ai, với suy nghĩ ấy trong đầu, mà không lao ra khỏi giường, hăm hở khám phá thế giới và cảm thấy vui vì mình là một phần của vũ trụ chứ?

Mối Liên Kết Của Bạn Với Vạn Vật



Tôi không có ý gây hấn với ai, nhưng bài viết vừa rồi của tôi về nạn mù khoa học đã khiến tôi nhận được nhiều thư hơn bất cứ bài báo nào tôi từng viết.

Hầu hết mọi người đều ủng hộ rằng hiểu biết cơ bản về khoa học giúp cuộc sống ta phong phú và tầm nhìn cũng mở rộng hơn. Thế nhưng, cũng có một số ít người khẳng định cho rằng lịch sử tự nhiên về thế giới mà khoa học tiết lộ thật đáng lo ngại, kinh khủng hoặc hoàn toàn phi lý.

Những người này nghĩ mình đang chiến đấu chống lại sinh vật học, giải phẫu học, sinh lý học, di truyền học, địa chất học, cổ sinh vật học, khảo cổ học, hóa sinh vật học, sinh thái học, vật lý học, thiên văn học, quang phổ học và vũ trụ học. Họ không ngừng phun đạn giấy...

Những bức thư căm phẫn nhất đến từ những người khẳng định khoa học dẫn đến chủ nghĩa duy vật – một quan niệm cho rằng mọi thứ đều là vật chất – và chủ nghĩa duy vật chắc chắn sẽ dẫn đến chủ nghĩa vô thần. Chuyện này sẽ khiến hàng chục ngàn nhà khoa học có đức tin tôn giáo bất ngờ.

Có vẻ như phần lớn thái độ thù địch này bắt nguồn từ sự nhầm lẫn cơ bản giữa khoa học và siêu hình học. Siêu hình học, vượt qua khỏi những quy tắc kỷ luật, nghiên cứu về bản chất nền tảng nhất của sự sống. Khoa học thì buồn tẻ hơn, thu thập số liệu từ quan sát và thử nghiệm, phát triển giả thuyết để giải thích những chứng cứ, đưa ra tuyên bố rồi chờ những người cùng ngành xem xét lại.

Nguyên tắc cốt lõi của cách tiếp cận này được gọi là “phương pháp luận tự nhiên”. Nó quy định tất cả những giả thuyết khoa học phải được kiểm chứng và lý giải hoàn toàn bằng các nguyên nhân và sự kiện tự nhiên. 75 năm trước, nhà di truyền học J. B. S. Haldane nói rằng, khi ông làm thí nghiệm, ông phải giả định là không có chuyện thượng đế, thiên thần hay ác quỷ nào tác động đến quá trình.

Không phải khoa học bác bỏ khả năng tồn tại của các thực thể hay nguyên nhân siêu nhiên nào. Chẳng qua là họ không bàn đến những tác nhân đó trong quá trình nghiên cứu khoa học. (Hay, như nhà triết học khoa học Robert Pennock của Đại học bang Michigan nói một cách dí dỏm, “Khoa học cũng vô thần không khác gì nghề sửa ống nước”.)

Liệu tín ngưỡng và khoa học có cần đôi co với nhau như Hatfields và McCoys không? Có lẽ không. Như tác giả Stephen Jay Gould quá cố đã viết trong quyển *Rocks of Ages*:

Khoa học cố gắng dẫn chứng bằng tài liệu về bản chất thật sự của thế giới tự nhiên, phát triển giả thuyết giúp củng cố và giải thích chúng. Mặt khác, tín ngưỡng cũng quan trọng không kém nhưng lại hoạt động theo một khía cạnh hoàn toàn khác về mục đích, ý nghĩa và giá trị nhân loại – những đề tài mà khoa học có thể giải thích nhưng không thể nào giải quyết thỏa đáng... Khoa học tìm ra thời kỳ đồ đá, còn tôn giáo nói về đá của các thời kỳ; khoa học nghiên cứu phương pháp vận hành của thiên đàng còn tín ngưỡng chỉ cho ta cách để lên thiên đàng.

Đa số chúng ta chấp nhận điều này. Ta còn được khai sáng từ nhiều nguồn thông tin khác nhau. Chỉ có điều, tín ngưỡng và khoa học tiếp cận thế giới này theo hai cách quá khác biệt. Đặc biệt, khoa học chỉ tiến bộ khi quyền lực và các kiến thức lỗi thời bị gạt sang một bên.

Thế nhưng, cả hai đều mang đến cho ta tri thức và sự an ủi. Trong *The Sense of Wonder*, nhà nghiên cứu vạn vật học Rachel Carson viết:

Những người luôn trần trở, dù là nhà khoa học hay thường dân, về cái đẹp hay bí ẩn của trái đất không bao giờ cô đơn hay chán ngán cuộc sống... Trong hiện tượng chim di trú, sự lên xuống của thủy triều, những nụ hoa sắp nở vào mùa xuân đều hàm chứa vẻ đẹp tinh thần lẫn thực tế. Ta biết mọi thứ không ngừng tái tạo trong quá trình tuần hoàn của tự nhiên – chắc chắn sau đêm dài là bình minh, và khi đông qua xuân sẽ về.

Nhà thiên văn học Carl Sagan đã đẩy quan điểm về thiên nhiên này lên một tầm cao hơn. Chương trình truyền hình *Cosmos* (Vũ Trụ) của ông, với hơn 600 triệu người xem trên toàn cầu, là câu chuyện đáng tự hào về quá trình nghiên cứu hơn 40.000 thế hệ đi trước, cuối cùng ta cũng khám phá ra được mối liên hệ của loài người trong không gian và thời gian như thế nào. Thông qua các phương pháp khoa học, chúng ta đã tái dựng lịch sử vũ trụ và tìm ra phần viết về mình trong một câu chuyện vĩ đại.

Sagan xem nghiên cứu về vũ trụ như một nguồn tâm linh đích thực, truyền cảm hứng cho con người khám phá và cống hiến. Trong tác phẩm *Pale Blue Dot*, ông viết, “Một tôn giáo, dù lâu đời hay mới xuất hiện, nếu biết xem trọng sự kỳ vĩ của vũ trụ như những gì khoa học hiện đại đã khám phá, thì nó sẽ khiến người ta sùng bái hơn nhiều so với nhiều đức tin thông thường khác.”

Sagan gọi khoa học là dạng “sùng bái có tri thức”, một lời nhắc nhở về sự liên kết của ta với vạn vật. Theo ông, chúng ta ai cũng là hệ quả của thiên hà, được cấu thành từ những nguyên tử

– những nguyên tố nặng – được rèn từ trong phần cốt sục sôi của những tinh tú xa xôi.

Sagan là một học giả. (Isaac Asimov, tác giả viết về khoa học và nhà lãnh đạo lâu năm của Mensa International, từng nói Carl Sagan và nhà vật lý Marvin Minsky là hai người duy nhất ông từng gặp

thông minh hơn ông.) Và Sagan đam mê nghiên cứu các tín ngưỡng trên thế giới không thua gì các đề tài khoa học.

Ông xem sự phi lý lẫn vô đoán là kẻ thù của cả khoa học và tín ngưỡng. Ông cảm thấy các nghiên cứu về thiên đường, các giá trị thâm thúy của những điều thiêng liêng đáng kinh ngạc và tôn trọng. Sagan qua đời vì chứng rối loạn máu hiếm vào năm 1996. Thế nhưng sứ mệnh quảng bá những hiểu biết khoa học và con người của ông vẫn còn mãi.

Bài Học Của Haiti



Còn điều gì về Haiti mà người ta chưa bàn đến suốt tuần nay?

Vốn đã là một nước nghèo nhất cực Tây, trận động đất hôm thứ ba vừa rồi còn khiến cho hàng trăm ngàn người bị thương và thiệt mạng, biến hơn một triệu người thành vô gia cư. thảm họa này chắc chắn được xem là một trong những trận thiên tai dữ dội nhất lịch sử. Thế nhưng, những sự kiện như vậy lại có khuynh hướng xảy ra khá thường xuyên.

Chuyện cứ như mới hôm qua – dù đã xảy ra cách đây 7 năm

– một cơn địa chấn ngầm ngoài khơi Sumatra đã gây nên đợt sóng thần cao 30 mét, làm thiệt mạng hơn 230.000 người thuộc 14 quốc gia. Cũng giống như Haiti, người dân ở các khu vực lân cận vẫn làm việc bình thường như mọi ngày và hầu như không nhận được bất cứ cảnh báo nào.

Đương nhiên, động đất không phải là thủ phạm duy nhất. Năm 2005, cơn bão Katrina ập vào bờ biển Gulf, khiến hơn 2.000 người thiệt mạng. Năm 1985, núi lửa Nevado Del Ruiz cướp đi mạng sống của hơn 25.000 người tại Colombia, chủ yếu bị bùn và đất đá – sinh ra từ núi lửa phun trào – cuốn trôi.

Nhà sử học David McCullough đã viết một bài rất cảm động về một trong những trận thiên tai dữ dội nhất lịch sử nước Mỹ, cơn lũ Johnstown. Sau một năm mưa lớn liên tục, Đập South Fork bị vỡ, khiến 20 triệu tấn nước đổ xuống với tốc độ 65 km/h về hướng thành phố với 30.000 cư dân bên dưới. Theo Victor Heiser, một nhân chứng sống sót nhờ bám được lên nóc kho thóc nhà mình, “Tôi thấy một bức tường khổng lồ đang lao đi với tốc độ kinh hồn trên đường. Bạn không biết nó là nước đâu, bởi nó là một khối đen xì cuốn theo nhà cửa, xe hơi, cây cối và động vật.”

Hàng ngàn người chết. Thế nhưng thảm họa này vẫn còn chưa là gì so với trận lũ sông Hoàng Hà năm 1931. Các nhà sử học ước tính trận lũ này đã giết chết từ 1 đến 4 triệu dân Trung Quốc.

Thậm chí nếu bạn may mắn được sống ở vùng đất không chấn động, bão không chạm đến và gió lốc không thổi tung nóc nhà bạn giữa đêm đi ngủ, thì vẫn còn những hiểm họa khác, bao gồm cả những đợt thiên tai không thể nào tránh khỏi.

Vào ngày 23 tháng 3 năm 1989, một tiểu hành tinh có kích thước to hơn chiếc hàng không mẫu hạm – rộng hơn 1km – di chuyển với tốc độ 73.600 km/h, băng ngang qua quỹ đạo trái đất với khoảng cách chưa đến 640.000 km. Vài trăm ngàn cây số nghe thì không thấy gần đâu. Nhưng theo thuật ngữ thiên văn thì đó là vừa chệch qua. Trái đất chỉ vừa mới ở vị trí đó 6 giờ trước. Nếu như tiểu hành tinh đó va vào trái đất, các nhà khoa học ước tính năng lượng nó phóng ra sẽ tương đương từ 1.000 đến 2.500 triệu tấn thuốc nổ TNT (hay từ 1.000 đến 2.500 quả bom hydro có sức công phá 1 triệu tấn.) Đó có thể trở thành một sự kiện, mà theo lời một nhà vật lý thiên văn, là “tận thế của nền văn minh”.

Chẳng có thời gian để mà kịp hoảng sợ nữa. Không ai thấy tiểu hành tinh đó cho đến khi nó bay ngang. (Và nghĩ tới việc bạn còn sống để kể cho con cháu nghe.)

Trong lịch sử, hàng chục triệu họ hàng thân thích và tổ tiên của ta từng hứng chịu những trận động đất, lũ lụt, bão tố, lốc xoáy, sóng thần, nạn đói, bệnh dịch. Quan điểm cho rằng đây là “cơn cuồng nộ của Thượng đế” – nếu bạn không phải tín đồ của Pat Robertson – thật khó chấp nhận.

Nếu có điều gì tốt đẹp để nói đến sau sự kiện Haiti tuần này thì chính là việc hàng triệu người trên thế giới đang dẹp bỏ những khó khăn và lợi ích cá nhân sang một bên, ít nhất là trong lúc này, để chung tay giúp đỡ. Tình hình hiện khá bi thảm. Nhưng tiền bạc, thức ăn, quần áo, thuốc men và những vật dụng cần thiết khác vẫn đang được chuyển đến.

Khủng hoảng ở Haiti khiến ta phải nhìn lại cuộc sống của mình. Công việc ổn định, số tiền trong tài khoản ngân hàng của bạn... tất cả chỉ như củ khoai tây nhỏ chẳng đáng là bao so với chấn thương tâm lý khi có con cháu bị kẹt trong ngôi trường đổ sập.

Hãy nghĩ về những người đang đau đớn ở Haiti. Và hãy thấy mình thật may mắn. Nếu không phải do tình cờ khác nhau về nơi sinh và hoàn cảnh, người đang ở trong đồng gạch nát hoang tàn đó có thể là bạn và gia đình bạn.

*** Chú thích của ban biên tập: Bài viết này được viết vào thời điểm xảy ra trận động đất thảm khốc 7 độ richter với bán kính tâm chấn gần 25 km phía tây Port-au-Prince vào ngày 12 tháng 1 năm 2010.

Hành Trình Đến “miền Đất Chưa Được Khám Phá”



Trên đường đến cuộc hội nghị hồi tuần trước, tôi đáp một chuyến bay chuyên tiếp ở Charlotte.

Khi ra đến cổng, tôi nhìn lên và thấy bảng: Ga Đến. Đó là một spa chăm sóc sức khỏe ở sân bay, nhưng nó gợi cho tôi nhớ đến cuộc tranh luận mà tôi sắp theo dõi giữa Dinesh D’Souza, một người biện hộ cho đạo Cơ đốc, tác giả quyển Life after Death (Sự Sống Sau Cái Chết), và Michael Shermer, một sử gia khoa học, tác giả nhiều kỳ của tờ Scientific American, và tác giả quyển Why People Believe Weird Things (Tại Sao Con Người Tin Vào Những Điều Kỳ Dị).

Hai người đàn ông này có cái nhìn hoàn toàn đối lập về vấn đề sự sống sau cái chết, điều mà tất cả

chúng ta ai cũng trần trở, dù còn rất mơ hồ.

Shakespeare gọi cái chết là “miền đất chưa được khám phá, nơi những người khách lữ hành đến và không bao giờ quay trở về”. Không ai biết điều gì đang nằm sau tấm rèm buông kín. Thế nhưng, ý tưởng về kiếp sau đã có từ rất lâu và khá vững chắc.

Những người Ai Cập cổ tin rằng linh hồn rời khỏi thể xác và đi đến Vương Quốc Của Người Chết. Những lăng mộ hoàng gia được lấp đầy nào là thức ăn, quần áo, vàng bạc châu báu, thậm chí nô lệ để người quá cố hưởng thụ ở thế giới bên kia.

Trong The Odyssey, Homer nói về cuộc sống vĩnh hằng sau cái chết tại Elysium. Trong The Myth of Er, Plato miêu tả linh hồn được đưa lên thiên đường để được thưởng hay xuống địa ngục để chịu trừng phạt. Người Viking tưởng tượng ra Valhalla, nơi mà sau khi chết họ sẽ chiến đấu vào ban ngày và mở tiệc ăn mừng chiến thắng vào ban đêm. Những người da đỏ ở châu Mỹ mơ về một Vùng Đất Sản Bất Hạnh Phúc nơi có đầy hươu nai và bò rừng.

Cuộc sống sau khi chết là một chi tiết chính trong tất cả những tôn giáo lớn. Phật giáo và đạo Hindu vốn tin vào việc đầu thai. Đạo Hồi tưởng tượng ra thiên đường giống như một ốc đảo đầy cây cọ và chà là. Với những người đạo Cơ Đốc, sự hồi sinh của Chúa Giê-xu và lời hứa về một cuộc sống bất diệt chính là nền tảng. Rất nhiều người tìm thấy niềm an ủi trong những lời của Thánh Paul: “Không phải tất cả chúng ta đều sẽ chết. Thế nhưng, tất cả chúng ta đều sẽ thay đổi, trong một khoảnh khắc, chỉ trong một cái chớp mắt, vào lúc tiếng kèn cuối cùng vang lên.”

Dĩ nhiên, quan điểm ngược lại cho rằng “Khi ta chết, tức là chết, chấm hết.” không mang lại cảm giác ấm áp cho lắm. Như Woody Allen nói, “Tôi không muốn có được sự bất tử qua công việc của mình. Tôi muốn được bất tử mà không phải chết. Tôi không muốn sống mãi trong trái tim người dân. Tôi muốn được sống trong căn nhà của mình.”

Thống kê cho thấy hơn 80% người Mỹ tin vào một cuộc sống sau cái chết. Ở những nền văn hóa ngoài phương Tây, con số này lên đến 100%.

Thậm chí những người có quan điểm hoàn toàn thế tục vẫn tin một phần nào đó của họ sẽ sống sau khi họ qua đời, rằng họ sẽ được đoàn tụ cùng gia đình và bạn bè. (“Và thú cưng nữa!” một người hàng xóm nói thêm vào.)

Nhiều người tìm thấy niềm an ủi ở một cuộc sống sau khi chết vì lý do khác. Thật đau lòng khi chứng kiến người ác thường chiến thắng còn kẻ hiền thì phải chịu khổ trên thế giới này. Ta luôn muốn tin vào sự công bằng của vũ trụ và rằng một ngày nào đó, chúng ta ai cũng sẽ phải chịu trách nhiệm cho những gì mình gây ra.

Tôi nhớ khi còn nhỏ, mỗi khi có người ra vẻ ta đây hoặc thích gây sự trong thị trấn qua đời, bố tôi đều nhận định – với một chút mỉa mai – rằng người đó “đi lãnh phần thưởng của mình”.

Lẽ tất yếu là những người theo chủ nghĩa hoài nghi và lý trí như Shermer hoàn toàn bác bỏ lối suy nghĩ này. Ông nói rằng tất cả chúng ta ai cũng được tạo thành từ vật chất, và một khi thân thể chúng ta bị phân hủy thì chẳng còn lại gì để hỗ trợ ý thức cả. Tất cả chỉ là mong ước của con người mà thôi.

D'Souza gạt bỏ lối tư duy duy vật này, mặc dù vậy ông vẫn công nhận nỗi hoài nghi về cuộc sống sau cái chết là hoàn toàn tự nhiên. Ông kể chuyện một cha xứ người Anh được hỏi là có mong lên thiên đường hay không và ông nghĩ mình sẽ nhìn thấy gì ở đó. “Tôi nghĩ là tôi tin vào cuộc sống vĩnh hằng,” cha xứ đáp, “nhưng tôi mong anh đừng bàn đến đề tài buồn thảm này.”

Shermer hiểu nỗi e sợ đó. Nếu chúng ta chắc chắn về một cuộc sống sau cái chết, hẳn ta đã không sợ chết hay đau khổ về cái chết của những người thân yêu, hay tranh luận về vấn đề này nhiều đến vậy. Là một trong những người theo chủ nghĩa hoài nghi xuất sắc nhất quốc gia, ông đã nghiên cứu về những trải nghiệm chết lâm sàng, tìm hiểu về kiếp trước, những người gọi hồn, và nhận thấy chưa có đủ cơ sở dữ liệu.

Vậy còn những bệnh nhân từng được thông báo là đã qua đời, thấy mình được bao trùm trong ánh sáng trắng thanh bình, rồi quay trở về kể cho ta nghe về điều đó thì sao?

Những lời kể của họ thường mâu thuẫn và không đáng tin cậy, ông nói. Hầu hết đều đã từng bị chấn thương nghiêm trọng hoặc bị ngất thuốc mê. Khi xem xét kỹ hơn, những nghiên cứu về trải nghiệm sau cái chết thường mờ nhạt, mang tính giai thoại hoặc đầy lỗ hổng. Ông nói thêm rằng, “Những bệnh nhân được cho là từ cõi chết trở về này đều có một điểm chung. Đó là họ không thật sự chết.”

Tuy nhiên, cũng có những nhà khoa học không nghĩ vậy. Một trong số đó là nhà vật lý đáng kính Paul Davies, tác giả quyển *The Fifth Miracle* (Phép Mầu Thứ Năm). Ông cho rằng những kết luận về định luật tự nhiên đã bị gian lận không chỉ nhằm ủng hộ sự sống, mà còn để ủng hộ tâm trí con người, mà tâm trí con người là thứ đã ghi dấu vào quy luật tự nhiên một cách căn bản nhất.

Các nhà triết học nói thêm rằng nếu chúng ta không tìm được một thế giới khác bằng 5 giác quan của mình, không có nghĩa là nơi thiêng liêng đó không tồn tại.

Nói tóm lại, chúng ta chưa có chứng cứ khoa học về cuộc sống sau cái chết. (Và nếu tìm được thì người ta còn cần đến đức tin làm gì nữa?) Nhưng những người theo chủ nghĩa hoài nghi cũng không thuyết phục được số đông tin rằng chết là hết.

Vì thế, thay vì cứ suy đoán này nọ, có lẽ ta nên tập trung nhiều hơn vào cuộc sống trước khi chết.

Một người bạn từng hỏi tôi một câu hỏi quen thuộc là tôi sẽ làm gì nếu biết mình chỉ còn sống được 6 tuần. Tôi hiểu là anh chỉ muốn thăm dò xem tôi có tham gia câu lạc bộ gôn Augusta National hay làm một chuyến đến Bora Bora hay gì gì đó không. Nhưng tôi trả lời là, có lẽ tôi sẽ ỉu rĩ đến mức chẳng còn hứng thú làm gì nữa.

Vậy nên anh thay đổi cách hỏi. “Ok, vậy giả sử anh bị xe buýt tông. Anh chết. Anh sẽ hối tiếc nhất vì đã không làm điều gì lúc còn sống?”

Đó là một câu hỏi đáng suy nghĩ.

Cái chết nhắc ta nhớ thời gian là hữu hạn, ngày càng ít đi và cực kỳ quý giá. Nó giúp ta nhìn lại mọi việc và khuyến khích ta tiếp tục sống. Vậy bạn đã lên kế hoạch để sống cuộc đời hoàn hảo nhất có thể chưa? Ước mơ và nguyện vọng lớn lao nhất của bạn là gì? Bạn có theo đuổi nó không, hay tạm gác lại

chờ “một ngày nào đó”?

Cái chết nhắc ta nhớ rằng mục đích sống của ta không chỉ là tồn tại qua ngày, mà phải là sống xứng đáng. Thách thức lớn nhất trong cuộc sống là phải làm sao sử dụng được thời gian và sự tự do để làm được những điều bạn thật sự muốn.

Việc đó không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nó đòi hỏi dũng khí. Như Shakespeare nói, “Những kẻ hèn nhát chết rất nhiều lần trước khi cái chết thật sự đến / Những người dũng cảm chỉ nếm trải cái chết một lần trong đời.”

Thế nhưng, nhiều người trong chúng ta sống mà phủ nhận cái chết. (Đặc biệt là tuổi teen.) Khi còn trong ngành quản lý đầu tư, tôi thường xuyên làm việc với những người quá sợ viễn cảnh mình sẽ chết đến mức không lập được kế hoạch đầu tư bất động sản hay thậm chí viết một bản di chúc đơn giản. Rõ ràng, cảm giác này rất phổ biến. Nghiên cứu cho thấy cứ 10 người Mỹ thì có 7 người chết đi không để lại di chúc.

Họ đang trốn tránh điều gì? Chỉ khi bạn chấp nhận chuyện loài người không bất tử, khi đó bạn mới biết điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống. Cái chết giúp bạn biết sắp xếp thứ tự ưu tiên, đặc biệt là càng lớn tuổi, bạn sẽ càng nhận ra sự nông cạn của quá trình theo đuổi vật chất. Mặc nhiên mối quan tâm của bạn sẽ chuyển từ những thứ phù du sang những thứ tồn tại lâu dài.

Chấp nhận thay vì trốn tránh cái chết có thể thay đổi cách nhìn của bạn. Bạn nhận ra mình nên sống trọn vẹn để không phải đối diện với nỗi đau vì đã không thật sự sống. Bạn sẽ biết trân trọng ý nghĩa công việc, gia đình, đức tin, bạn bè và cộng đồng.

Suy ngẫm về cái chết giúp bạn có thái độ bình thản và chấp nhận số mệnh. Quan điểm của chủ nghĩa Stoic là dấu hiệu cho thấy một người trưởng thành, biết suy nghĩ. Như Mark Twain nói, “Tôi không sợ cái chết. Tôi đã chết hàng tỷ tỷ năm trước khi được sinh ra, và tôi chẳng thấy có vấn đề gì cả.”

Chuẩn bị cho cái chết không đơn giản là việc quyết định để lại cho ai cái gì. Ý thức mình rồi sẽ qua đời khuyến khích ta giao tiếp với mọi người, đưa ra lời khuyên, nói ra những gì ta muốn nói, và biết ơn vì được sống. Chỉ khi nào thật sự chấp nhận cái chết, ta mới có thể thật sự sống.

Đương nhiên, đôi khi ta phải đối mặt với sự ra đi của người thân, thường vào những lúc ta ít ngờ nhất. Dù biết chỉ có thời gian mới xoa dịu được nỗi đau này, thế nhưng, lúc khóc thương và nói lời tạm biệt là khoảnh khắc đau đớn nhất.

Và nó lại gợi nhắc ta điều cơ bản nhất. Tôi có là một người cha tốt? Một người con ngoan? Một người anh em tốt? Một người bạn tốt? Một người chồng tốt? Một thành viên có ích trong cộng đồng? Tôi đã hành xử có đức chưa? Tôi có tận dụng hết tài năng và khả năng của mình? Tôi đã sống trọn vẹn chưa?

Tôi nghĩ chắc bạn cũng không thể nào trả lời những câu hỏi này một cách trung thực, cho đến khi bạn hoàn toàn chấp nhận cái chết của mình. Và một khi đã chấp nhận, biết đâu bạn sẽ biết ơn cái chết.

Vì sao? Vì nhờ nó mà bạn lựa chọn sáng suốt hơn.

Nguồn Gốc Của Sự Thông Thái



Tuần trước, tôi đã chứng kiến một việc vô cùng khủng khiếp, khi cô con gái 11 tuổi của tôi, Hannah, đòi nhảy ở độ cao 55 mét xuống Cheakamus Canyon, nơi dòng sông đang chảy xiết bên dưới. Tôi và vợ Karen cố hết sức khuyên con bé thôi đi. Nhưng nó không hề nhụt chí.

Nó muốn nhảy.

Tất nhiên là quanh bụng con bé có cột dây an toàn, loại “vượt mọi tiêu chuẩn Úc” (kiểu kiểu vậy). Và chỗ nhảy Whistler Bungee, cách Vancouver một giờ đi xe về hướng Bắc, ngay bên dưới Làng Olympic 2010 Whistler – đã đi vào hoạt động được 7 năm với kỷ lục an toàn tuyệt đối.

Thế nhưng tôi vẫn sợ chết khiếp khi nhìn xuống độ cao cả trăm mét bên dưới khi chúng tôi lái xe ngang qua cầu. Thứ độ cao chết người. Phải ít nhất 3 người đàn ông vạm vỡ mới đủ sức xô tôi khỏi bục nhảy.

“Chị không thấy sợ à?” Tôi hỏi một thành viên của đội trượt tuyết Olympic của Canada đang mặc đồ chuẩn bị nhảy.

“Không hề,” cô cười, “Sợ gì mới được chứ?”

“Vậy nên chị và tôi mới khác nhau,” tôi đáp. “Tôi thì tưởng tượng ra nhiều thứ lắm.”

Tất nhiên, tôi biết sự sợ hãi của mình chỉ là cảm tính chứ không phải lý tính; nếu không tôi đã chẳng bao giờ cho con mình tham gia. Mỗi chuyện nó đòi nhảy thôi cũng đủ làm tôi phát hoảng. Nó là đứa hay đòi hé cửa phòng ban đêm để thấy ánh đèn ngoài hành lang cơ mà.

Chúng ta ghét phải thừa nhận, nhưng thực tế là hầu hết nỗi sợ hãi của ta đều vô lý. Càng ngày cuộc sống của ta càng bớt nguy hiểm. Công nghệ, máy móc và y học hiện đại đã loại bỏ được gần hết những mối đe dọa ấy.

Thế nhưng, ta không thể trốn tránh quá khứ. Nỗi sợ của ta phát triển như một cơ chế sinh tồn bản năng. Nó xuất hiện khi ta thấy mình bị đe dọa, kích hoạt phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy”. Đa số chọn bỏ chạy (hay trốn tránh). Và nghiên cứu cho thấy nỗi sợ của con người cũng khá giống nhau: nhện, rắn, độ cao, nói chuyện trước đám đông, cái chết.

Như Jerry Seinfeld từng nói vui, “Hầu hết các nghiên cứu đều cho thấy nỗi sợ hãi lớn nhất của con người là nói chuyện trước đám đông. Thứ hai là chết. Nghe có vô lý không? Nghĩa là đa số đến tham dự lễ tang thà chọn nằm trong quan tài còn hơn phải đứng đó đọc điều văn?”

Đương nhiên, hạn chế lớn nhất của con người chính là sợ thất bại. Dù có ý thức được điều đó hay không thì sự sợ hãi vẫn làm ta tê liệt, nó khiến ta không dám chủ động đề nghị được thăng chức, đón nhận rủi ro, làm quen với một cô gái, hỏi về phần ăn mình đã gọi, trải nghiệm những cái mới. Bám lấy những gì an toàn, thoải mái và quen thuộc lúc nào cũng dễ dàng hơn.

Thế nhưng mỗi khi chọn việc an toàn, ta càng củng cố nỗi sợ hãi. Ta nuôi dưỡng nó. Chỉ khi vượt qua được cảm xúc yếu đuối này, ta mới thật sự bắt đầu sống. “Người nào không chế ngự được nỗi sợ hãi tức là chưa biết được bí mật cuộc sống,” Ralph Waldo Emerson nói.

Làm sao để chinh phục nỗi sợ? Bằng cách làm những việc ta tưởng mình không thể làm, hết lần này đến lần khác. Chẳng hạn như khi còn trẻ, tôi rất hoảng mỗi khi phải nói chuyện trước đám đông. Ngày nay, tôi lại rất thích thú mỗi khi có dịp được nói chuyện trước một nhóm lớn.

Sau chuyến bay kinh hoàng cách đây khoảng 30 năm, có một dạo tôi rất sợ bay. Nhưng bây giờ thì tôi đã quá quen với những chuyến bay dài thường xuyên.

Nỗi sợ hãi là chương ngại vật to lớn cản trở ta đến thành công. Nó khiến những chuyện đơn giản hóa khó khăn. Nó là thứ đối nghịch với niềm tin, nó khiến ta mắc kẹt giữa cảm giác hối tiếc về quá khứ và hoang mang về tương lai.

Thế nhưng, hiếm khi nào ta chắc chắn được những điều ta sợ sẽ xảy ra. Chúng ta không phải đang chạy trốn khỏi những mối đe dọa thật sự, mà chỉ là những ông kẻ do ta tưởng tượng ra. Như Bertrand Russell nói, “Chế ngự nỗi sợ hãi chính là khởi nguồn của sự thông thái.”

Và phần thưởng mang lại sẽ là rất nhiều thứ. Phía bên kia của sự sợ hãi chính là sự tự do: Tự do thoát khỏi nỗi lo âu. Tự do thoát khỏi tiếc nuối. Tự do thoát khỏi một cuộc sống không toàn vẹn. Vận may thường mỉm cười với những con người gan dạ.

Marianne Williamson viết:

Nỗi sợ hãi lớn nhất trong ta không phải là sợ mình không xứng đáng. Ta sợ nhất chuyện mình quá mạnh mẽ. Ánh sáng của ta, chứ không phải bóng đen, mới là thứ khiến ta sợ hãi nhất. Chúng ta tự hỏi mình là ai mà có thể sáng chói, lộng lẫy, tài năng, và tuyệt vời đến thế? Thật ra, tại sao lại không?... Tất cả chúng ta sinh ra là để tỏa sáng, như trẻ con. Và khi ta tỏa sáng, vô hình chung ta giúp cho người khác tỏa sáng. Và khi ta tự giải thoát khỏi nỗi sợ hãi của bản thân, ta cũng tự động giải thoát cho người khác, bằng sự hiện diện của mình.

Nói vậy có phải – giống như con gái Hannah của tôi – là tôi sẵn sàng nhảy thẳng xuống sông Cheakamus không?

Cũng còn tùy. Bạn có bao nhiêu tay lực lưỡng để đẩy tôi?

Những Linh Hồn Lạc Lối Và Người Chết May Mắn



Tôi rất buồn khi phải đọc lời cáo phó cho cha mẹ mình vào tuần này. Những người thân quen thường miêu tả họ là bạn bè thân thiết, “người tốt”, và là chỗ dựa trong cộng đồng.

Chẳng hạn như ở nơi tôi được sinh ra, cha tôi – không lúc này thì cũng lúc khác – từng là chủ tịch của gần như mọi thứ: phòng thương mại, tổ chức YMCA, câu lạc bộ cộng đồng Rotary, câu lạc bộ chơi gôn địa phương, và còn nhiều nữa.

Thế nhưng, cáo phó của cha mẹ tôi lại không truyền tải được con người của họ như thế nào. Có lẽ vì thế mà cha mẹ bắt tôi đọc cho họ nghe. Mà họ đã chết đâu. Tôi thấy họ sống khỏe sống tốt hơn bất kỳ ai.

Dù đã ngoài tám mươi, cha mẹ tôi vẫn còn rất năng động, khỏe mạnh và – như mọi khi – vẫn đang tận hưởng cuộc sống, thậm chí còn hay chơi bóng bàn đôi với Karen và tôi, chúng tôi thường xuyên bại trận.

Vậy tại sao tôi lại đọc cáo phó của cha mẹ mình?

Một số người không chấp nhận nỗi chuyện mai này mình sẽ chết. Cha mẹ tôi thì không. Giấy tờ ủy thác tài sản đã được lo xong. Di chúc cũng được bổ sung. Kế hoạch cho tang lễ đã được lên chu đáo. Con cái cũng được báo trước đồ dùng trong nhà cái nào sẽ thuộc về đứa nào.

Bây giờ thì tôi biết cả cáo phó của cha mẹ cũng được viết xong. Nhưng không được hay cho lắm, mới ở dạng bản thảo, những sự kiện mờ nhạt không đạt hiệu quả mong đợi. Ví dụ như có một danh sách dài ngoằng tên họ hàng và chú thích ai chết trước ai. Nhưng phần nội dung chính ở đâu?

Đâu rồi câu chuyện có lần mẹ tôi thức dậy giữa đêm khi nghe có tiếng động dưới gầm giường – mà bà tưởng là tôi – rồi phát hiện ra tên trộm và đuổi hắn ra khỏi nhà?

Hay là có lần đi trượt tuyết, xe nhà tôi bị hư trên đường về và chúng tôi quyết định đi nhờ xe suốt 65 km còn lại để về nhà? Bởi vì có 5 người (cha, tôi và 3 người anh trai) nên chúng tôi quyết định chia làm 2 nhóm để dễ quá giang. Và đây là một kỷ niệm kỳ quặc: tôi ngồi trên xe của một người lạ giữa trời đông rét cắt da, chạy ngang qua cha và em tôi đang đưa tay ra bắt xe... và không thêm dừng lại.

Cáo phó không phải lúc nào cũng ghi lại những cột mốc này. Và điều đó thật không may chút nào. Nói cho cùng thì cáo phó không chỉ nhằm thông báo chuyện ai đó qua đời, mà nó còn là câu chuyện về một đời người, thậm chí còn là nguồn cảm hứng cho bài điều văn trước lễ truy điệu.

Hay nhất là khi cáo phó chuyển thể thành văn chương. Năm 1988, trên tờ Nhật Báo Luân Đôn có một bài cáo phó không tên dành cho nhạc sĩ Jazz vĩ đại Chet Baker như sau:

Chắc chắn là có những đêm không được như mọi đêm, nhưng thậm chí khi tiếng kèn của anh gần như trong suốt, giọng hát của anh như tiếng thì thầm, và âm nhạc ngập ngừng nguy cơ vụt tắt vĩnh viễn, thì tài năng âm nhạc bẩm sinh của anh cũng vẫn tạo được những phép màu nhỏ của sự thanh nhã không vẹn toàn.

Còn những bài cáo phó khác, như bài của Hugh Massingberd trên tờ Daily Telegraph, thì ít chất thơ

hơn một chút:

Lord Moynihan đệ Tam, mất tại Manila, thọ 55 tuổi. Bằng con người và sự nghiệp của mình, ông đã bắn những phát đạn chỉ trích thói con ông cháu cha. Nghề nghiệp chính của ông là người chơi trống bongo, tay lường gạt đầy tự tin, quản lý nhà thổ, buôn ma túy và bán tin cho cảnh sát...

Đương nhiên, hầu hết chúng ta không đủ nổi tiếng (hay tai tiếng) để được đăng cáo phó trên tờ Thời báo New York hay bất kỳ tờ báo cấp quốc gia nào. Lần đầu tiên và cũng là lần duy nhất một tờ báo địa phương dành hẳn một bài viết cho đại đa số người dân trong vùng là khi họ qua đời. Như cây bút chuyên viết cáo phó Richard Pearson hay nói, “Chúa là người giao bài cho tôi viết.”

Đó là một công việc khó khăn. Đối mặt với guồng quay cảm xúc liên quan đến người vừa mất, các cây bút viết cáo phó thường xuyên phải đón nhận nhiều chuyện không ngờ và với những người còn sống đang cực kỳ đau buồn, và phải cố hết sức hoàn thành công việc – trong thời hạn ngắn ngủi – để cho ra bài viết chính xác, sống động, và đáng nhớ.

Ngay cả khi người đã khuất có tiểu sử hay thì tóm tắt về cuộc đời họ vẫn là một trách nhiệm nặng nề. Mục đích là để tôn kính người đã mất, thông báo cho mọi người biết tin, và giúp thân nhân hiểu rõ hơn về một thành viên trong gia đình – và có lẽ còn về chính bản thân họ.

Cáo phó đặt nặng về cuộc đời và thành tựu mà người chết đã làm được, thể hiện tầm quan trọng của người ấy, một nơi chốn, một thời đại. Những bài cáo phó hay nhất không chỉ diễn tả nỗi đau thương, nó còn truyền cảm hứng để ta tiếp tục sống, nhắc ta nhớ điều gì quan trọng nhất với chính mình.

Cáo phó ít khi nào nhắc đến chuyện họp hội đồng, tăng lương, báo cáo tài chính hay chiếc Rolex Presidential. Thay vào đó, nó nhắc ta về tầm quan trọng của gia đình, bạn bè, cộng đồng, và khuyến khích ta học theo những phẩm chất tốt đẹp của người đã mất.

Đó hẳn là một nhiệm vụ to tát khi cái ngày của cha mẹ tôi đến. Thái độ sống, sự hài hước và niềm vui sống bất tận của họ không phải ai cũng noi theo được. Nhưng cha mẹ tôi mãi mãi là ngôi sao soi sáng.

Như Marilyn Johnson, tác giả quyển *The Dead Beat*, nói, “Phải mà mình được quen biết ông ấy” chính là cảm xúc mà những cây bút viết cáo phó tài năng muốn gieo vào lòng mọi người. Và đó cũng là những gì mà những người còn sống như ta cần nỗ lực để đạt được.

Mọi Thứ Đều Trở Nên Có Ý Nghĩa



Một đêm nọ cách đây vài tuần, đưa con trai 6 tuổi của tôi, David, bước xuống giường và tựa đầu lên vai tôi. Với giọng buồn rầu và mắt ướt đầm, nó nói, “Bố, con không thể tin được là mọi thứ rồi sẽ kết thúc.”

Sáng hôm đó ở trường, một đứa bạn đã nói với nó – với vẻ hứng thú – rằng một ngày nào đó trong tương lai, mặt trời sẽ phát nổ và thiêu rụi trái đất cùng con người sống trên đó.

Tôi bảo David điều đó không đúng. Những gì bạn nó diễn tả chỉ là một ngôi sao băng, một vụ nổ đánh dấu sự kết thúc của một ngôi sao nào đó chứ không phải mặt trời. Yếu tố duy nhất định đoạt việc một ngôi sao có bốc cháy hay không chính là khối lượng của nó. Và mặt trời phải nặng gấp 4 lần hiện nay thì mới có thể kết thúc bằng một vụ nổ chấn động như thế.

“Vậy là mặt trời sẽ không tiêu diệt trái đất hả bố?” thằng bé hỏi và nhìn chằm chằm vào mặt tôi để cảm thấy yên tâm.

Thật ra là tôi cũng muốn bịa chuyện một chút. (Đằng nào thì đây cũng là giờ ngủ mà.) Nhưng tôi tin mình phải nói cho con trẻ sự thật dù nó không vui còn hơn phủ nhận hay trốn tránh chúng.

Tôi nói với nó các nhà khoa học tin rằng trong vòng 4 hay 5 tỷ năm nữa, mặt trời sẽ kiệt quệ nhiên liệu – nguồn cung cấp hydro

– và sẽ phồng lên thành một khối đỏ khổng lồ. Lúc mặt trời phình lên như thế, nhiệt lượng của nó sẽ khiến các đại dương sôi và trái đất sẽ nóng chảy một lần nữa.

Nó có vẻ thất vọng.

“Nhưng tin tốt đó là,” tôi nói thêm, “chuyện này sẽ không xảy ra trong vòng mấy tỷ năm tới, rất lâu sau khi con và mọi người đều đã chết rồi. Và biết đâu đến khi đó con người đã phát triển được kỹ thuật công nghệ để đi đến những hành tinh xoay quanh những ngôi sao khác. Hậu duệ ta biết đâu sẽ được sống sung túc trên một thiên hà khác.”

Nó không màng đến cách nói tích cực này. Khi bạn mới học lớp 2 thì ý nghĩ một ngày nào đó bạn và mọi người sẽ chết hết chắc chắn chẳng vui vẻ gì, cho dù cái ngày đó đến sau hàng tỷ năm chẳng nữa. (David vẫn còn đang vật lộn với khái niệm “tuần sau”.)

Câu chuyện dẫn chúng tôi đến một cuộc thảo luận thứ hai và quan trọng hơn cái vừa rồi. Tôi nói với David rằng nó còn nhỏ và mạnh khỏe, và sẽ sống một cuộc đời dài hơn nó có thể tưởng tượng rất nhiều. Nhưng tôi cũng nhắc cho thằng bé nhớ rằng tất cả mọi sinh vật sống đều phải có lúc chết đi. Đó là quy luật tự nhiên.

Thật buồn khi phải nghĩ đến chuyện mình sẽ rời bỏ thế giới này hay chứng kiến cảnh người thân ra đi. Nhưng đến một lúc nào đó – nếu ta đủ may mắn để sống đủ lâu – tất cả đều già yếu đi. Cuộc sống mất đi chất lượng vốn có. Cái chết trở thành một điểm phúc.

Nhưng chắc chắn chúng ta, những người còn sống, không phải lúc nào cũng cảm thấy như thế khi than khóc cho những người đã mất. Nhưng chết chỉ là một phần của cuộc sống. Chúng ta không thể tồn tại mà không có nó. Chẳng hạn, tôi thường nói với David rằng tất cả mọi thứ trên đĩa thức ăn của con đều từng là sinh vật sống: trái cây, rau cải, thịt, thậm chí mì ống (theo một cách gián tiếp.) Con nên biết trân trọng. Nếu chúng không chết thì con cũng chẳng sống được.

Nếu thực vật và động vật – cũng như tổ tiên ta – không chết đi, sẽ không còn đủ không gian trên hành tinh này cho ta sinh sống. Trái đất không chứa được tất cả mọi người. Chúng ta ai cũng cố gắng sinh tồn. Thế nhưng, cuối cùng thì những người già rồi cũng sẽ phải chết để dành lại không gian cho lớp trẻ.

Tác giả chuyên viết về đề tài khoa học Connie Barlow và chồng của bà, Reverend Michael Dowd, giúp trẻ em xem cái chết và việc chết đi chỉ là một quá trình tự nhiên. Nhiều khi bà hỏi một đám trẻ, “Trong các cháu có ai có ông bà đã là người côi trên không?” Thay vì chần chừ, bọn trẻ thường rất hăng hái đưa tay. Tại một nhà thờ nọ, có một cậu bé còn tự hào tuyên bố, “Bà cháu đã quy tiên từ ngày 26 tháng 1 năm 2004!”

Không có cái chết, ta sẽ không thể tôn kính những người đi trước. Ta không thể đặt ra những mục tiêu quan trọng. Ta không biết đâu là ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống. Và thời gian sẽ không còn quý giá.

Cái chết giúp ta tách biệt được cái gì có ý nghĩa, cái gì chỉ là vật vãnh. (Cứ hỏi thử một người bị chẩn đoán ung thư xem cuộc họp bàn về ngân sách tuần sau quan trọng cỡ nào.) Thật kinh ngạc khi biết rằng phải mất đi người thân, ta mới thoát khỏi sự tự mãn và nhận ra điều gì thật sự quan trọng.

Cuối cùng, cái chết biến mọi thứ trở nên khả thi. Nếu núi không chết, ta sẽ không có cát hay đất trồng. Nếu không có cái chết của những khu rừng già và sông băng, ta sẽ không có biển hồ phía bắc. Nếu khủng long không chết, sẽ không có con người. Nếu những ngôi sao không chết – sự kiện tạo ra những

nguyên tố nặng cấu thành con người và tất cả mọi thứ chung quanh – sẽ không có các hành tinh và sự sống.

Cho dù cái chết là điều bi thảm, đặc biệt khi nó đến bất ngờ, cái chết sắp xếp lại cuộc sống của ta và khiến cho vạn vật có ý nghĩa. Cái chết nhắc ta nhớ mình phải sống sao cho trọn vẹn, để mai này buông xuôi nhẹ nhàng thanh thản.

Tôi nghĩ David đã bắt đầu hiểu. Khi chị của nó, Hannah, một ngày nọ đi học về và thấy chú chuột sóc Misty đã chết, David vòng tay ôm chị nó và nói, “Chia buồn cùng chị, Hannah.” Và nó nói thêm có vẻ rất triết lý, “Nhưng chị biết không Hannah, chết chỉ là một phần của sự sống.”

Và đúng thế thật.

Sự Thật Về Những Câu Chuyện Thần Thoại



Một ngày nọ, khi đang bàn chuyện phim ảnh với một người bạn, tôi nói mình nghĩ bộ phim Braveheart

(Trái Tim Dũng Cảm), bộ phim lịch sử kể về nhà cách mạng người Scotland, William Wallace, đã truyền cho tôi rất nhiều cảm hứng.

“Nhưng phim đó bị lãng mạn hóa quá mức, nó không còn thật nữa,” bạn tôi khẳng định. “Đã không có thật thì còn cảm hứng gì nổi?”

Tôi tin chắc nhiều độc giả cũng đồng tình với ý kiến của anh bạn tôi. Trong thế giới tầm thường này, một thiên anh hùng ca – trong sách hay trên phim – có ý nghĩa vì nó là sự thật. Còn những câu chuyện thần thoại đơn giản chỉ để giải trí, hay tệ hơn, một sự dối trá.

Nhưng không phải lúc nào cũng thế. Thần thoại đôi khi là phép ẩn dụ đầy ý nghĩa. Nó có thể chọn lấy một sự kiện cụ thể và biến nó thành chân lý để đời. Thậm chí ngay cả khi câu chuyện không có thật, nó vẫn ám chỉ điều gì đó hơn cả sự thật. Thần thoại không phải là kiến thức, mà là trí tuệ của con người.

Kể từ sau thời kỳ Khai sáng, quan điểm của chúng ta về lịch sử chủ yếu bị trói chặt với những sự kiện có thật. Thế nhưng ở thời tiền hiện đại, những người biết chuyện lại thường không đáng tin. Họ quan tâm đến ý nghĩa của sự việc hơn.

Họ xem thần thoại như một sự kiện chỉ diễn ra một lần (hay hoàn toàn không diễn ra) nhưng ở một khía cạnh nào đó, nó thường xuyên diễn ra. Thần thoại bàn đến các sự kiện và cảm xúc bất tận như: sinh, lão, bệnh, tử, khổ đau, mất mát, vận mệnh, sợ hãi, tán dương.

Thần thoại có ở mọi thời đại và trong mọi nền văn hóa. Ngay từ thuở khai sơ, loài người đã nghĩ ra những câu chuyện cổ tích đặt cuộc sống của chúng ta vào một bối cảnh lớn hơn và ban cho cuộc sống này một ý nghĩa, một phương hướng. Cụ thể là những câu chuyện thần thoại anh hùng ca, chúng được sáng tạo ra không chỉ để ta có một biểu tượng tinh thần, mà còn để đánh thức tính anh hùng trong mỗi chúng ta.

Anh hùng, theo định nghĩa, là người cống hiến cuộc đời cho nghiệp lớn. Khi một người trở thành hình tượng đề người khác noi theo, người ấy có thể được thần thoại hóa. Chúng ta thường thấy điều này trong lĩnh vực thể thao. Thể thao cho ta những ví dụ sống động nhất về sự xuất chúng, vượt qua thử thách, và đạt được thành tựu vĩ đại.

Tuy nhiên xét về mặt lịch sử, thần thoại đóng một vai trò khác. Nó giải thích về thế giới này và vị trí của ta trong đó. Thần thoại thường bắt nguồn từ nỗi bất an về những điều không giải thích được bằng suy nghĩ thực tế.

Chẳng hạn, xã hội nguyên thủy thừa nhận chúng ta phải sát sinh và ăn để sinh tồn. Thần thoại được tạo ra nhằm giải thích điều này. Như Laurence G. Boldt có viết, “Nếu bạn dành một khoảng thời gian dài trong ngày để lần theo và săn một con thú, sau đó nhìn nó khổ sở chịu đựng và chết dần dưới mũi giáo hay mũi tên của bạn, cảm xúc của bạn dành cho món ăn đó sẽ khác hơn là khi bạn đến siêu thị đông đúc, chọn một miếng thịt được bọc trong giấy kính và liệng vào xe đẩy hàng.” Người ta cần thần thoại để xoa dịu lương tâm con người, để biện minh và thần thánh hóa hành vi giết chóc của mình. Thế nhưng, những thần thoại đó ngày nay không còn được đón nhận như xưa nữa.

Những truyền thống tồn tại lâu đời nhất xuất hiện vào khoảng từ năm 800 đến năm 200 trước Công

Nguyên, giai đoạn mà nhà triết học người Đức Karl Jaspers gọi là “Thời kỳ Axial”. Trong khoảng thời gian này, loài người chứng kiến sự phát triển nở rộ của vô số tín ngưỡng từ đạo Khổng và đạo Lão ở Trung Quốc, đạo Phật và Hindu ở Ấn Độ, đạo độc thần ở Trung Đông và Hy Lạp, chủ nghĩa duy lý ở châu Âu. Lúc đó là lúc con người bắt đầu nhận ra những mặt hạn chế và khả năng của mình trong việc làm sáng tỏ được những điều trước giờ mình chưa từng biết. Những nhà hiền triết Axial dạy rằng: công bằng, tính chính trực và lòng trắc ẩn đem lại lợi ích cho cả cá nhân lẫn xã hội... Hơn 2 thiên niên kỷ sau, những lý lẽ này vẫn còn tác dụng.

Trong loạt phim tài liệu The Power of Myth (Sức Mạnh Của Thần Thoại) phát trên PBS có Joseph Campbell đóng, Bill Moyers đã nói:

Những điểm chung của loài người đã được thể hiện hết trong thần thoại. Thần thoại là những câu chuyện kể về quá trình tìm kiếm đằng đằng bao thế hệ để thấy được chân lý, ý nghĩa và tầm quan trọng. Chúng ta ai cũng muốn được kể và hiểu câu chuyện của mình. Tất cả mọi người đều cần hiểu về cái chết, và ta cần được người khác giúp đỡ từ lúc sinh ra, trong quá trình sống và đến lúc mất đi. Ta phải thấy đời mình có ý nghĩa, chạm được sự vĩnh hằng, hiểu được những điều bí ẩn, và khám phá mình là ai.

Campbell, một chuyên gia về thần thoại học tương đối, đã cống hiến cả cuộc đời mình để nghiên cứu về những phong tục tập quán thông thái của thế giới. Ông kết luận rằng thần thoại truyền thống có 4 tính năng chính:

Thứ nhất là để đánh thức nhận thức của con người về bí ẩn bao trùm, bản chất bí ẩn và lung linh của vũ trụ.

Thứ hai là đưa ra một hình ảnh của vũ trụ vốn là nền tảng của trật tự cuộc sống.

Thứ ba là để hợp thức hóa và ủng hộ một quy chuẩn đạo đức cụ thể.

Thứ tư là để giúp mỗi cá nhân vượt qua những giai đoạn khác nhau và trắc trở trong cuộc sống.

Tất nhiên, ngày nay, chúng ta đưa hai điều đầu tiên vào khoa học, và ta sững sờ trước vẻ bao la của vũ trụ và hiểu nhiều hơn về tự nhiên. Thế nhưng, liệu các phương pháp khoa học đã có thể, theo lời nhà văn Saul Bellow, là “truất ngôi niềm tin” được chưa?

Rõ ràng là chưa. Sự hiểu biết của khoa học về tự nhiên không ăn nhập gì với hướng lý giải của Sáng thế ký. Nhưng thần thoại cổ đại cũng có giá trị của nó. Nó giúp chúng ta nhìn thấu đáo hơn về ý nghĩa cuộc sống. Nó giúp ta ý thức hơn về những gì thật sự quan trọng. Nếu có thứ gì thay đổi được trái tim và suy nghĩ của ta, chẳng phải nó cũng có căn cứ đấy ư?

Thần thoại thể hiện những cảm nhận bên trong của ta rằng vẫn còn điều gì đó lớn lao hơn điều ta nhìn thấy, ngoài khả năng lý giải của toán học, ngôn ngữ, và nghệ thuật.

Trí tưởng tượng thời cổ đại dạy ta hành động đúng đắn, tránh sống một cuộc đời giả tạo. Chúng đánh thức ta khỏi tội vô ý thức, trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Chúng bảo ta hãy thay đổi cuộc đời.

Những hình ảnh trong truyện không chỉ là thứ cũ rích không đáng tin, từng bị ngộ nhận là chân lý. Nó chứa đựng tâm hồn người. Nó còn là một dạng khác của giáo lý, một phương pháp thay đổi ý thức để có được cảm giác siêu việt. Mục đích của tất cả thần thoại là để chuyển đổi tâm lý.

Ngày nay, ta nhìn thấy ý nghĩa đằng sau những hình tượng trong thần thoại. Và ở đó bạn nhận thức được về một thế giới đã mất trong thế giới bạn đang sống.

Campbell cho rằng thần thoại truyền tải những chân lý chung. Đó là quá trình tự khám phá, tự trọng, vai trò của cá nhân trong xã hội, và mối quan hệ giữa cả hai:

Quan trọng là bạn phải sống với những trải nghiệm, nhờ đó bạn sẽ có tri thức, với những bí ẩn của nó, và của chính bạn. Nó giúp cuộc sống trở nên lộng lẫy, hài hòa và rục rờ hơn. Suy nghĩ theo khuynh hướng thần thoại giúp bạn có thể chấp nhận những điều không thể tránh được ở xứ đau thương này. Bạn sẽ biết cách nhận ra những điều tích cực trong những phút giây và sự kiện tưởng chừng như tiêu cực. Câu hỏi lớn ở đây là liệu bạn có khả năng chấp nhận cuộc phiêu lưu này không. Cuộc phiêu lưu của người anh hùng.

Phần 5 Tiền Và Ý Nghĩa

Đầu xuân năm 2009, Jay – một người bạn tốt của tôi chuyên kinh doanh các tác phẩm nghệ thuật – gọi điện thoại và nói cần gặp riêng tôi gấp. Giọng anh nghe khá nghiêm trọng. Anh muốn mời tôi đi ăn bữa tối ở nhà hàng gần nhà để nói chuyện. Tôi đồng ý.

Tôi không đoán được điều gì đang khiến anh lo lắng và có liên quan đến tôi ra sao. Vài giờ sau, khi tôi bước vào nhà hàng thì thấy anh đã chờ sẵn ở quầy bar, anh vẫy tay gọi tôi.

Chúng tôi chào hỏi vài câu như thường lệ, nhưng trông anh có vẻ cáu kỉnh và căng thẳng, không giống con người thoải mái của anh thường ngày. Tôi đi ngay vào đề nhưng anh vẫn khẳng khái chờ ăn tối sẽ nói luôn. Khi chúng tôi đã ngồi vào bàn gọi món, anh tu một hơi rượu vodka, chồm người sang tôi và bảo anh cần lời khuyên.

Cơ nghiệp dồi dào của anh độ này sa sút đáng kể. Giữa lúc nền kinh tế suy thoái trầm trọng, việc kinh doanh tác phẩm nghệ thuật của anh đang đứng bên bờ nguy cấp. Về cơ bản, anh không có thu nhập. Tệ hơn nữa, anh phải chứng kiến các danh mục đầu tư của mình teo tóp trong lần khủng hoảng kinh tế vừa qua. Vì anh có ý định về hưu sớm nên điều này khiến anh cực kỳ bất an.

Jay là bạn tốt của tôi hơn chục năm nay. Tôi biết anh là người dè dặt, chỉ đầu tư vào loại cổ phiếu đa dạng hóa và trái phiếu quỹ. Nhưng ngay cả những phương pháp đầu tư đã chứng minh tính hiệu quả của nó cũng chẳng giúp được gì trong đợt khủng hoảng tài chính năm 2008. Đến 2009, tình hình cũng chẳng khá hơn là mấy.

“Alex này,” anh nói, khuôn mặt trông nhợt nhạt, “Cả đời tôi đã làm việc cật lực, dành dụm và đầu tư vào nhiều khoản cùng lúc. Nhưng giờ đây mọi thứ đang trôi tuột khỏi tay tôi. Năm nay tôi đã 65 tuổi và suốt 25 năm qua, tôi xem mình là người tự chủ tài chính. Tôi luôn đầu tư thông minh và thường xuyên đầu tư. Tôi chưa bao giờ lấy tiền vốn ra xài, dù chỉ một đồng. Giờ tôi sợ mình chẳng còn một xu dính túi để nghỉ hưu an nhàn. Có mơ tôi cũng không thể tưởng tượng được một ngày nào đó mình lại rơi vào hoàn cảnh này.”

Tôi gật gù.

“Tôi không xin anh lời khuyên trong chuyện đầu tư,” Jay nói tiếp. “Bởi nếu anh có bảo đây là thời điểm tốt để mua cổ phiếu thì tôi cũng sẽ không bỏ ra một xu nào nữa đâu. Tôi không còn sức mạo hiểm để mua gì nữa hết. Nhưng tôi cũng không bán sạch mọi thứ. Tôi không biết phải làm gì bây giờ.”

Anh ta lại tu một hơi vodka. Trông anh khá tuyệt vọng.

“Tôi có mang theo mấy bảng kê tài chính,” anh nói thêm.

“Hy vọng anh xem qua và cho tôi biết anh nghĩ gì.”

Tôi đồng ý nên anh thò tay xuống dưới bàn và lôi chúng lên. Nhìn qua danh mục đầu tư đó, tôi thấy tên của rất nhiều cổ phiếu chắc ăn, bảo đảm hiện nay. Jay nói đúng, anh không hề phạm sai lầm. Anh chỉ mắc kẹt giữa luồng nước xoáy đầu tư như hàng triệu nhà đầu tư khác.

Khi tôi ngồi xem từng trang thì Jay cứ lắc đầu ngán ngẩm và cảm rằm mình chẳng biết phải làm gì.

Tôi hỏi anh vài câu về lợi tức đầu tư, chi phí hoạt động hàng tháng và anh nghĩ mình cần bao nhiêu tiền để có thể an nhàn nghỉ hưu. Rồi tôi hỏi anh nghĩ danh mục đầu tư của anh sẽ kiếm được bao nhiêu trong 10 năm tới, nếu tính một cách dè dặt.

Tôi cảm thấy câu trả lời của anh hơi quá khiêm tốn, nhưng tôi không phản đối. Tôi lại hỏi, “Thế anh nghĩ mình sẽ sống đến năm bao nhiêu tuổi?”

“Hiện giờ sức khỏe tôi đang rất tốt,” anh trả lời. “Chắc tôi sống được thêm 30 năm nữa.”

Tôi lấy máy tính ra và tính cho Jay thấy khoản tiền anh có thể rút ra mỗi tháng từ danh mục vốn đầu tư trong vòng 30 năm tới, ngay cả khi nó không bao giờ lên giá lần nữa và anh chỉ thu được khoản lợi nhuận khiêm tốn như anh dự định. Tôi chỉ ra anh có thể sử dụng dần dần số vốn của mình – điều trước nay anh chưa bao giờ làm – nhưng danh mục vốn đầu tư của anh vẫn tồn tại trong 30 năm, miễn là mỗi tháng anh chỉ rút “bấy nhiêu”. (Nhân tiện tôi nói luôn, đây là phương pháp rút vốn có hệ thống, điều mà những ai sắp về hưu nên làm.)

Con số tôi đưa ra khiến anh kinh ngạc. Cũng như bao người cả đời dành dụm tiền khác, anh là người cần kiệm. Mỗi tháng anh chỉ xài chưa đến số tiền anh có thể rút. Và anh hy vọng mình sẽ cắt giảm chi tiêu thêm nữa trong những năm sắp tới (điều này cũng tốt bởi lạm phát ăn mòn dần sức mua của bạn).

Khuôn mặt Jay sáng lên hẳn. Tình trạng tài chính sa sút khiến anh ray rứt, nhưng anh nhận ra đây chưa phải tận thế. Anh sẽ không phải sống quăng đời còn lại trong thùng các-tông và đếm từng đồng bạc lẻ. Thái độ của anh thay đổi ngay lập tức. Dáng vẻ anh cũng thay đổi 180 độ. Thậm chí anh còn hân hoan giành trả tiền.

Trong tuần tiếp theo, Jay gọi cho tôi tổng cộng ba lần để cảm ơn. Trước đó anh ăn ngủ không yên và dễ cáu gắt với vợ. Anh tưởng sức nặng của cả trái đất đang đè lên vai mình. Giờ thì gánh nặng đó đã được cất đi.

“Nhờ có anh đó, ông bạn già,” anh luôn miệng nói. “Nhờ có anh đó.”

Những lời biết ơn dạt dào đó khiến tôi lúng túng. Suy cho cùng thì tôi có làm được gì đâu? Tôi đâu có thay anh ấy quản lý danh mục đầu tư. Tôi cũng không gợi ý để anh thay đổi. Trên thực tế thì tôi chẳng bày vẽ cho anh điều gì cả.

Bỗng tôi hiểu ra. Anh biết ơn tôi vì chuyện khác. Tôi đã giúp anh thay đổi cách nhìn nhận vấn đề – và điều đó đã tạo nên sự khác biệt.

Chuyện này có liên quan gì đến những bài viết của tôi? Thật sự là nhiều lắm. Mục đích của tôi ở đây là nhẹ nhàng thay đổi quan điểm của bạn qua việc chia sẻ những ý tưởng đã từng giúp tôi thay đổi

quan điểm bản thân. Đó có thể là một khám phá khoa học mới mẻ hoặc tìm về một triết lý xa xưa. Đó có thể là cuộc đối thoại với một sử gia, với một chuyên gia quản lý tài chính hoặc có khi là một trải nghiệm của tôi với một người lạ mặt nhưng đã khiến tôi thay đổi góc nhìn của mình. Những lần như vậy, chuyện có thể rất nhỏ, nhưng lại thay đổi cả thế giới quan trong tôi.

Chắc chẳng có mấy chuyên viên phân tích đầu tư chuyên lập báo cáo tài chính như tôi lại ngồi viết những điều như thế. Xét cho cùng, tôi sống nhờ việc bày cho người khác cách đầu tư, cách để đạt được mục tiêu tài chính của họ. Nhưng tôi cũng dành nhiều năm tháng đọc và ngẫm nghĩ về những thứ không thể đo bằng tiền. Tôi sắp chia sẻ vài thứ trong số đó.

Người Giàu Có Thông Minh Hơn Bạn Không?



Hồi mới lớn, mỗi lần hai mẹ con tôi cãi nhau, thì thoảng mẹ tôi dùng đến quyền uy tối thượng của mình: một câu hỏi có tác dụng khiến tôi im miệng. Bà đứng chống nạnh, nhái giọng miền Nam rất, “Phải, giỏi dữ ha, mà sao con vẫn không giàu nổi vậy?”

Tôi chẳng bao giờ biết trả lời lại bằng cách nào. Dĩ nhiên, khi ấy tôi mới mười hai tuổi, làm nghề phát

báo, và những người mua báo thiêu khiến thu nhập của tôi thấp lè tè. Tuy vậy, trong đầu tôi lúc đó đã ăn sâu một ý nghĩ mơ hồ rằng người giàu hẳn phải có gì hơn người lắm, chứ không thì tất cả chúng ta đều giàu hết cả rồi. Đúng không?

Thực tế cuộc sống cho thấy suy nghĩ này của tôi có căn cứ. Theo một báo cáo mới đây của Cục Thống kê Dân số Hoa Kỳ, trình độ học vấn có tương quan rõ rệt với thu nhập bình quân của từng cá nhân. Xét trên cả đời làm việc của một người trưởng thành, những người tốt nghiệp phổ thông trung học trung bình kiếm được 1,2 triệu đô, cử nhân kiếm được 2,1 triệu; thạc sĩ 2,5 triệu; tiến sĩ 3,4 triệu và bậc giáo sư là 4,4 triệu.

Nhưng cái khó là chỗ này: Các nghiên cứu cho thấy những người kiếm được nhiều tiền nhất không hẳn là người giàu nhất. Để xác định người ấy có giàu thật hay không, bạn cần xem kỹ bảng cân đối tài chính – tức tài sản trừ đi các khoản nợ – chứ không phải bản báo cáo thu nhập. Thử hỏi Thomas J. Stanley là biết ngay. Ông là tác giả của những quyển sách bán chạy như *The Millionaire Next Door* (Người Hàng Xóm Triệu Phú), *The Millionaire Mind* (Tư Duy Triệu Phú), *Stop Acting Rich and Start Living Like a Real Millionaire* (Đừng Ra Vẽ Mình Giàu Mà Hãy Sống Như Một Triệu Phú Thật). Tiến sĩ Stanley còn là chuyên gia hàng đầu về các thói quen và đặc điểm tính cách của người giàu trên đất Mỹ. Và phần lớn các khám phá của ông đều đáng kinh ngạc.

Chẳng hạn, ta hay tưởng tượng triệu phú sẽ đi xe Lexus, đeo đồng hồ Rolex, ở biệt thự đất tiền, và là khách hàng quen thuộc của các câu lạc bộ thượng lưu với thẻ mua sắm ở cửa hàng kim cương Tiffany. Thật sự thì nghiên cứu của Stanley cho thấy những người giàu “nứt đổ đổ vách” – những người có tài sản khả dụng từ 10 triệu đô trở lên – thường có cuộc sống như mô tả.

Tuy nhiên, phần lớn các triệu phú sở hữu tài sản khả dụng khoảng hơn 1 triệu đô có phong cách sống hoàn toàn khác với những gì người ta vẫn hình dung. Stanley nhận thấy hầu hết họ đều:

Sống trong căn nhà trị giá không quá 400.000 đô.

Và đó là căn nhà duy nhất họ có.

Không có du thuyền.

Hay đeo đồng hồ Timex thay vì Rolex.

Không sưu tầm rượu và chỉ vui vẻ chi tối đa 15 đô cho mỗi chai rượu.

Đi xe Toyota nhiều hơn Beemer.

Không bao giờ chi quá 400 đô cho một bộ quần áo.

Hiếm khi chọn mua đồ hiệu hoặc những món hàng xa xỉ.

Dĩ nhiên đây không phải là hình ảnh truyền thống của những nhà triệu phú như mọi người hay hình dung. Vậy nó khiến bạn tự hỏi, thế thì cái đám chết tiệt nào đang bỏ cả đồng tiền ra mua Mercedes mui trần, ví thời trang Louis Vuitton và nốc rượu vodka Grey Goose có giá 60 đô? Câu trả lời, theo Tiến sĩ Stanley, là những kẻ “tham vọng” – những người hành động như người giàu, muốn giàu, nhưng thật sự

thì chẳng giàu. (Có một câu thành ngữ dùng để chỉ đối tượng này là “thùng rỗng kêu to”).)

Nhiều người trong số đó là người tốt, có học thức và có lẽ thu nhập hàng tháng lên đến sáu con số. Nhưng họ không phải là những người giàu có đúng nghĩa, bởi đối với phần lớn người lao động – thậm chí cả với những người có lương cao – thì việc vừa tiêu xài quá tay vừa dành dụm tiền là điều hầu như không thể. (Mà tiết kiệm tiền là chìa khóa tiên quyết cho việc đầu tư.)

Trong quyển *Stop Acting Rich and Start Living Like a Real Millionaire* của mình, Tiến sĩ Stanley nhớ lại có lần, trong chương trình Oprah, một khán giả đã đặt câu hỏi mà ông từng nghe hàng trăm lần trước đó:

“Giữ cả đồng tiền mà không tiêu thì được ích gì?” Nữ khán giả này thậm chí còn tỏ ra hết sức phẫn nộ. “Những người như vậy chẳng thể nào hạnh phúc được.”

Cũng như bao người khác, cô ấy thật sự tin rằng bạn càng tiêu nhiều tiền thì cuộc sống càng tốt đẹp hơn. Xin bạn lưu ý, chúng ta không bàn đến những người đang sống trong cảnh bần cùng. (Vì rõ ràng cuộc sống của những người này chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn nếu họ có thêm tiền để tiêu.) Chúng ta đang nói đến tầng lớp từ trung lưu trở lên, những người vung tay quá trán để rồi nhận ra mình đang gồng gánh áp lực nặng nề, đặc biệt là tình trạng eo hẹp về tài chính.

Vài người tỏ ra lạc quan thái quá. Số khác không nhận ra mình đang chống chọi với một đạo quân gồm những tay tiếp thị giỏi giang và sáng tạo nhất trên thế giới. Nhiệm vụ của họ là thuyết phục bạn tin rằng “vật chất khẳng định đẳng cấp người dùng”, rằng bạn càng chi nhiều tiền thì càng khiến người khác khâm phục. Thông điệp ngầm của những mẫu quảng cáo trên ti-vi hay bảng hiệu do các nam nữ người mẫu xinh đẹp thể hiện là: bạn thật đặc biệt, bạn thật xứng đáng, bạn cần có vẻ ngoài và hành động như những người thành công ngay bây giờ.

Theo Tiến sĩ Stanley thì:

Những kẻ giàu có giả tạo này chú trọng vào thứ hạng của họ trong tầng lớp mà họ giao du. Thường họ đặt lòng tự trọng của mình vào những thứ sớm nở tối tàn. Trong tâm trí họ, chừng nào họ còn chạy theo được cạm bẫy giàu có kia, thì giá trị họ vẫn còn. Họ tin tưởng mạnh mẽ rằng tất cả những người thành đạt về tài chính thể hiện đẳng cấp của mình qua những vật dụng họ sở hữu. Và ngược lại, những ai không mua nổi hàng hiệu đều là những người không thành công.

Vậy mà những triệu phú “đời thường” có cái nhìn khác hẳn. Phần lớn họ giàu lên không phải nhờ trúng số, cũng không phải được thừa kế tài sản, mà nhờ biết tích góp và kiên trì tăng thu giảm chi hết mức có thể, đồng thời đều đặn tiết kiệm và đầu tư khoản tiền nhàn rỗi.

Họ không phải là những người tiêu tiền mạnh tay. Theo kết quả khảo sát của Stanley, những hoạt động yêu thích nhất của họ gồm:

Chơi với con/cháu (95%) Lập kế hoạch đầu tư (94%)

Gặp gỡ bạn bè thân thiết (87%) Thăm viện bảo tàng (83%) Quyên góp quỹ từ thiện (75%)

Tham gia các sự kiện thể thao (69%) Tham gia các hoạt động cộng đồng (69%) Nghiên cứu nghệ thuật (63%)

Tham gia các hoạt động đoàn thể (56%) Làm vườn (55%)

Tham gia các hoạt động tín ngưỡng (52%) Chạy bộ (48%)

Đi nghe diễn thuyết (44%)

Chi phí cho những hoạt động này rất thấp. Đa số các triệu phú đều hiểu rằng cảm giác hài lòng và thỏa mãn thật sự không nằm ở chiếc xe bạn đang đi hay đồng hồ bạn đang đeo, mà chính là thời gian bạn dành cho những hoạt động với gia đình, bạn bè và hội nhóm.

Họ cũng không phải là những kẻ keo kiệt bủn xỉn, đặc biệt trong việc giáo dục con cháu hay ủng hộ tài chính cho những công việc cao cả. Mặc dù họ rất tiết kiệm, nhưng chính những người giàu có nhất lại nằm trong danh sách các cá nhân đóng góp từ thiện nhiều nhất tại Mỹ.

Họ còn “trao đi” theo một cách khác. Theo Sở Thuế vụ Mỹ, những người có thu nhập nằm trong топ 1% trả 37% trên tổng hóa đơn thuế liên bang. Тóp 5% trả 57%. Тóp 10% trả 68%. (Nhóm 50% còn lại đóng ít hơn 4%.) Sự thật này khác xa so với những lời phàn nàn của nhóm người theo chủ nghĩa dân túy rằng người giàu “không đóng góp tương xứng cho xã hội.”

Vậy những triệu phú Mỹ này đang ở đâu? Theo Tập đoàn Spectrum, tính đến cuối năm 2008, có 6,7 triệu gia đình Mỹ có tài sản khả dụng ít nhất một triệu đô. Rất ít người trong số họ từng đoạt giải Grammy, chơi cho đội bóng rổ nhà nghề NBA hoặc khởi sự kinh doanh máy tính từ ga-ra của gia đình. Rõ ràng là tính tiết kiệm và sự khiêm tốn – dẫu có không hợp thời – vẫn tồn tại đâu đó trên đất Mỹ.

Thế nên trong khi hàng triệu người tiêu dùng mải chạy theo vẻ thành công phiến diện – còng lưng ra mua sắm để đến ngày nọ phải bán đất, bán nhà, cầm cố cửa tiệm – thì những người biết tích cóp và đầu tư nghiêm túc lại thông dong tận hưởng cảm giác tự do, hài lòng và thanh thản vì biết liệu cơm gắp mắm. Những người này không bị cơn nghiện chi tiêu thu hút, mà ngược lại họ chỉ quan tâm đến thành tựu cá nhân, những giải thưởng trong ngành, và được người khác công nhận. Họ biết thành công không nằm ở chỗ phô trương tiền của, mà chính là cảm giác hài lòng vì những thành quả đạt được... khả năng độc lập là đây. Họ có thể làm bất cứ điều gì, đi bất cứ nơi đâu và với bất kỳ ai.

Có thể họ không thông minh hơn bạn, nhưng họ nhận thức được một điều vô giá: Chính cách ta sống – chứ không phải cách ta tiêu tiền – làm ta trở nên giàu có.

Bạn Có Đánh Mất Linh Hồn Không?



Mới đây, tôi tình cờ gặp lại một người bạn cũ đã nhiều năm không liên lạc. “Dạo này anh vẫn làm bên quản lý tài chính chứ?” anh ấy hỏi.

“Không, giờ tôi viết về tư vấn đầu tư ,” tôi trả lời.

“À, vậy chắc kết quả không khả quan lắm,” anh đáp kèm một cái nháy mắt, “nếu không giờ anh đâu còn phải đi làm nữa!”

Tôi từng nghe nhiều người nói thế. Dù chỉ là câu nói đùa nhưng nó cho thấy nếp nghĩ đặc trưng: Tại sao người ta cứ phải làm việc trong khi không cần phải vậy?

Nhưng tôi sẽ chán đến chết mất nếu không được làm việc, và thậm chí sẽ là của nợ cho những người chung quanh, chắc luôn! (Warren Buffett và Bill Gates – hai quý ông rủng rỉnh tiền trong túi

– hình như cũng thấy thế.) Vậy mà theo 40 nghiên cứu của tổ chức Gallup, ba phần tư dân số Mỹ không toàn tâm toàn ý với công việc mình làm. Khảo sát mới nhất về mức độ gắn bó công việc của người lao động cho thấy: hơn 60% trong số đó đang tìm kiếm cơ hội việc làm mới.

Thật là kỳ lạ khi phần lớn thời gian còn thức chúng ta dành cho công sở – với công việc chính tay mình chọn – vậy mà hiếm khi ta tự hỏi vì sao mình quyết định thế, hay công việc ấy thật sự ý nghĩa ra sao.

Ví dụ như khi làm quen với người lạ, sau phần tìm hiểu về quê quán và coi thử ta với họ có chung bạn bè thân thích gì không, thì điều được thắc mắc tiếp theo thường là họ làm nghề gì. Bởi trên hết, công việc thể hiện con người.

Nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Ba trăm năm trước, Voltaire đã biện luận rằng công việc tồn tại là để cứu rỗi chúng ta khỏi ba điều xấu xa: buồn tẻ, bần cùng và trụy lạc. Nhưng trong đời sống xã hội, chúng ta lại đặt niềm tin của mình vào hai ý niệm lớn khác: tình yêu lãng mạn và công việc ý nghĩa.

Lịch sử đã cho thấy, niềm tin chúng ta dành cho hai điều trên lớn cùng với nhau. Chúng ta bắt đầu tin mình nên cưới người mình yêu cũng xấp xỉ vào khoảng thời gian ta bắt đầu nhận ra mình nên làm việc không chỉ để kiếm tiền mà còn vì niềm vui nữa.

Cả hai đều là chuyện lý tưởng, nhưng hiếm khi nào chúng đi cùng nhau mà không gặp trắc trở. Và bạn có thể tốt cùng đau đớn. Khi ta phải chịu cảnh thất nghiệp, như 29 triệu người Mỹ đang phải gánh chịu, chúng ta mất nhiều thứ khác nữa ngoài thu nhập; ta mất đi chân dung con người mình. Ta không thể giải thích mình đang làm nghề gì, và dĩ nhiên càng không thể tự giới thiệu mình là ai.

Khi tài năng con người bị lãng phí, đó luôn là điều đáng tiếc. Tương tự cho những ai có công việc nhưng không hết lòng với nó. Theo lý tưởng thì công việc phải giúp bạn phát huy mọi tố chất của mình và thể hiện bản thân với thế giới. Bạn có thể là lập trình viên, nha sĩ, hay đơn giản là ở nhà nuôi dạy con thành người, bất cứ việc gì cũng phải mang lại giá trị và ý nghĩa cuộc sống cho bạn.

Mỗi ngày bạn đều có quyền lựa chọn hăng hái. Bạn có thể xem công việc của mình đơn thuần là trách nhiệm và bổn phận, hoặc bạn có thể xem nó là một cuộc thi, một thách thức hay một cơ hội. Ngay chính bạn còn không vui với việc mình làm thì bạn mong gì người khác công nhận hay ấn tượng với kết quả bạn mang lại.

Tôi e rằng những ai không hài lòng với công việc đều có khuynh hướng định nghĩa “công việc tốt” dựa trên tiền lương, phúc lợi và tính ổn định, chứ ít quan tâm đến chuyện công việc đó có phát huy tài năng của họ hay không.

Đó là một sai lầm nghiêm trọng. Nhưng dù đã ý thức được chỗ bết tắc của công việc hiện tại, họ vẫn do dự không muốn thay đổi. Tại sao vậy? Có nhiều lý do khác nhau, nhưng đa số vì họ đã quá quen với việc theo đuổi chức vị, hình thức và tài sản vật chất từ trước đến nay không dứt ra được.

Theo đuổi công việc ý nghĩa thường đồng nghĩa với việc chấp nhận cắt giảm thu nhập trong một khoảng thời gian. Nhưng chuyện chấp nhận đó không phải lúc nào cũng khả thi nếu bạn có một khoản thế chấp lớn, phải thanh toán tiền mua xe trả góp hàng tháng hoặc chỉ cần 60 ngày chậm thanh toán là bạn sẽ vỡ nợ. Trớ trêu thay, việc từ bỏ giấc mơ “có tất cả mọi thứ” thường là bước khởi đầu cho một định hướng đúng đắn.

Một lý do khác khiến nhiều người kẹt cứng với công việc không phù hợp – dù họ có thừa nhận hay không – chính là nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi rót vào tai bạn suy nghĩ: dù có cố cắt giảm chi tiêu đi nữa, bạn vẫn không đủ khả năng xoay sở. Nỗi sợ hãi lừa dối bạn, khẳng khái cho rằng bạn phi thực tế; rằng bạn không có trái tim, không có khối óc, cũng không đủ kỷ luật bản thân để theo đến cùng; rằng công việc đúng sở thích chỉ dành cho người khác chứ không phải bạn.

Không đúng. Một trong những phần thưởng quý giá nhất mà cuộc sống ban tặng chính là cơ hội để ta dốc toàn lực vì những việc xứng đáng. Hãy đầu tư thời gian suy nghĩ xem hôm nay bạn sẽ làm gì và bạn vừa điểm một nét son cho cuộc sống của mình.

Đôi với những người đã về hưu cũng vậy. Cuộc sống sẽ thật sự ý nghĩa nếu ta có thể tăng thêm niềm vui, hoặc giải tỏa bớt nỗi buồn cho mọi người, bất kể bạn có được trả tiền để làm điều đó hay không. Nếu bạn vẫn đang làm việc nhưng vì hoàn cảnh phải chấp nhận một công việc không như ý, thì vẫn còn nhiều cách để bạn phát huy tài năng của mình một cách ý nghĩa hơn.

Ví dụ, vài năm trước, Hiệp hội Những người về hưu ở Mỹ (AARP) đã hỏi các luật sư liệu họ có thể tính phí những dịch vụ cơ bản cho những người về hưu có hoàn cảnh khó khăn với giá 30 đô một giờ được không. Các luật sư từ chối thẳng thừng. Nhưng sau đó, giám đốc chương trình của AARP đã nảy ra một ý tưởng tuyệt vời: Ông hỏi các luật sư liệu họ có thể cung cấp dịch vụ miễn phí cho những người về hưu có hoàn cảnh khó khăn không. Thật bất ngờ, họ đồng ý.

Vì sao chuyện miễn phí lại hấp dẫn hơn được trả 30 đô một giờ được nhỉ? Lời đề nghị đầu tiên nghe cứ như là sỉ nhục đối với một số người, vì họ phải cung cấp dịch vụ tư vấn pháp lý với mức phí thấp hơn giá thị trường. Nhưng khi nó trở thành công việc thiện nguyện – và rất có ý nghĩa – thì phần lớn đều vui vẻ giúp đỡ.

Trong quyển *Zen and the Art of Making a Living* (Thiền Và Nghệ Thuật Kiếm Tiền) – Lightning Press, 1992, Laurence G. Boldt viết:

Nếu con người ta không được thể hiện bản thân, cuộc sống sẽ mất đi cảm giác bất ngờ và niềm vui. Khi ta không được hành động vì lợi ích của người khác, cuộc sống sẽ mất đi ý nghĩa và mục đích... Nếu trong mọi việc ta làm, ta đều xem mình là người nghệ sĩ, ta sẽ thấy cuộc sống này trọn vẹn, tràn đầy niềm vui và những điều tốt đẹp. Khi nói ngắn gọn về quá trình đi tìm sứ mệnh cá nhân trong cuộc sống, tôi chưa thấy ai thể hiện được hay như Aristotle: “Nơi nào tài năng thiên bẩm của bạn đáp ứng được nhu cầu của thế giới, thì đó chính là nghề nghiệp dành cho bạn. Hai yếu tố này, khả năng cá nhân và nhu cầu của thế giới, chính là lời thức tỉnh tuyệt vời để bạn nhận ra sự nghiệp đời mình. Nếu bạn bỏ qua một trong hai yếu tố đó, xem như bạn đã đánh mất linh hồn.

Bạn sẽ thấy những người hạnh phúc nhất, bận rộn nhất là những người dồn hết tâm trí cho công việc hoặc cho cộng đồng (hoặc cả hai), ngay cả khi họ chẳng kiếm được đồng nào từ những việc đó.

Công việc vốn dĩ là nơi để ta tiêu hao năng lượng và thể hiện sự nhiệt tình. Còn gì thú vị hơn khi bạn yêu công việc mình làm và cảm thấy nó quan trọng?

Xét cho cùng, phần thưởng cao quý nhất mà công việc mang lại không phải là thứ bạn nhận được, mà nó vẽ nên chân dung con người bạn ra sao.

Jim Rohn, triết gia về kinh doanh hàng đầu nước Mỹ, từng nói: ‘Người nghèo có một chiếc tivi lớn. Người giàu có một thư viện lớn.’



Tổ Chức Impatient Optimist Và Những Mạnh Thường Quân



Liệu giàu sang có phải là điều tốt? Theo rất nhiều triết gia, chính trị gia và các lãnh đạo tôn giáo thì câu trả lời rõ ràng là không. Karl Marx luận rằng người giàu bóc lột tầng lớp lao động. Teddy Roosevelt thì nặng lời “bọn giàu có là kẻ bắt lương”. Quyển sách của nhà tiên tri Isaiah chỉ trích người giàu “chèn ép người dân chúng ta” và “áp bức người nghèo”.

Tuy nhiên, quan điểm của người Mỹ đối với sự giàu có vẫn không hề thay đổi, đặc biệt là giới thanh niên. Trung tâm Nghiên cứu Pew mới đây đã thực hiện một cuộc thăm dò trên diện rộng với hai nhóm đối tượng, nhóm từ 26 đến 40 tuổi và nhóm từ 18 đến 25 tuổi. Câu hỏi được đặt ra: “Mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc sống đối với thế hệ của bạn là gì?” 62% người thuộc nhóm 26 đến 40 tuổi trả lời

mục tiêu tối thượng của họ là “làm giàu”. 81% thuộc nhóm 18-25 tuổi cũng đưa ra câu trả lời tương tự.

Một số người cho rằng con số ấy đơn giản phản ánh lối sống trọng vật chất đang ngày càng gia tăng trong cộng đồng. Nhưng tiền bạc còn đồng nghĩa với sự tự do và khả năng thực hiện những quyết định quan trọng. Những người cực kỳ giàu có thường trở thành những mạnh thường quân nổi tiếng thế giới:

Vua thép Andrew Carnegie thành lập một tổ chức “nhằm đẩy mạnh phổ cập kiến thức tiên tiến đến cộng đồng”. Tổ chức này tài trợ cho thư viện công cộng và các trường đại học thuộc Scotland và Mỹ.

Henry Ford để lại phần lớn gia tài của mình cho Tổ chức Ford. Tổ chức này trợ cấp hơn 530 triệu đô-la mỗi năm cho sự nghiệp phát triển cộng đồng, kinh tế, giáo dục, nghệ thuật, văn hóa và nhân quyền.

Tổ chức W. K. Kellogg của cha đẻ món ngũ cốc dùng để ăn sáng đã dành tặng hàng trăm triệu đô-la mỗi năm để phát triển giáo dục và chăm sóc sức khỏe cho người nghèo.

David Packard, nhà sáng lập tập đoàn Hewlett Packard, đã thành lập Tổ chức David và Lucile Packard để xây dựng hệ thống bệnh viện cộng đồng trên khắp nước Mỹ.

Nhà sáng lập hãng Intel, Gordon Moore, đã dành hàng trăm triệu đô-la hỗ trợ cho các nhóm bảo tồn và các trường đại học. (Năm 2007, tổ chức của ông đã tài trợ 200 triệu đô-la cho Caltech và Đại học California để cho ra đời chiếc kính viễn vọng lớn nhất thế giới.)

Nhà sáng lập hãng Standard Oil, John Rockefeller, là cha đẻ của Đại học Rockefeller và thông qua tổ chức của mình, ông đã lập nên trường đào tạo y khoa vì cộng đồng đầu tiên, chuyên nghiên cứu và phát triển vắc-xin chủng ngừa bệnh sốt vàng da. Ông còn tài trợ cho các chương trình phát triển nông nghiệp trên khắp thế giới.

Truyền thống giúp đỡ cộng đồng của các mạnh thường quân đến nay vẫn được duy trì. Ta cùng xem tấm gương của người sáng lập tập đoàn Microsoft, Bill Gates. Cha mẹ Gates đã rất đau khổ khi đưa con trai của họ đang là sinh viên năm hai trường đại học danh tiếng Harvard đột ngột nghỉ ngang để theo đuổi một cơ hội kinh doanh mà ông tin rằng sẽ không kịp nếu đợi đến ngày tốt nghiệp.

Không thể có quyết định nào chính xác hơn được nữa. Chỉ trong vòng vài năm, Gates đã nhượng quyền sử dụng hệ điều hành máy tính của ông cho hãng IBM với mức giá 80.000 đô-la thay vì bán phần mềm trực tiếp ra thị trường. Ông dự đoán các nhà sản xuất phần cứng máy tính khác sẽ bắt chước mẫu thiết kế của IBM nên họ cũng cần mua hệ điều hành của ông về sử dụng.

Đó là một trong những quyết định kinh doanh thành công nhất mọi thời đại. Nhờ tiền bản quyền thu được từ các nhà sản xuất máy vi tính và các công ty phát triển phần mềm trên toàn thế giới, Gates đã mang lại cả gia tài cho các cổ đông theo ông từ ngày đầu thành lập, và ông nhanh chóng trở thành người giàu nhất thế giới với tổng tài sản lên đến hơn 50 tỷ đô-la. Tuy nhiên, gần đây ông đã hướng sự quan tâm của mình vào một lĩnh vực khác...

Khi lập nên tổ chức Bill & Melinda Gates, cũng như nhiều nhà từ thiện khác, Gates muốn sử dụng tiền của mình một cách khôn ngoan. Ông đã cân nhắc rót tiền vào một số nơi, nhưng rồi ông nhận ra sứ

mệnh của mình khi biết mỗi tháng có đến hàng triệu bậc phụ huynh phải đau đớn cả đời khi mất con chỉ vì những căn bệnh có thể dễ dàng phòng ngừa như sởi, sốt rét, tiêu chảy. Ngay lập tức, ông tìm đọc những tựa sách như The Eradication of Infectious Diseases (Diệt Tận Gốc Những Căn Bệnh Truyền Nhiễm), Mosquitos (Muỗi), Malaria & Man (Bệnh Sốt Rét & Con Người) và Rats, Lice and History (Chuột, Rận và Lịch Sử Phát Triển).

Sau những khoản tài trợ ban đầu để tuyên chiến với vấn đề này, một tội nợ, Gates mời một nhóm các bác sĩ, khoa học gia và các chức trách trong ngành nghiên cứu miễn dịch đến tư gia của ông để tìm hiểu xem họ có thể làm gì. Ông vô cùng kinh ngạc khi biết mỗi năm có đến 30 triệu trẻ em không có điều kiện tiêm ngừa vắc-xin. Ông đề nghị các vị khách mời của mình nghiên cứu phương pháp xử lý và ước đoán chi phí. Khi tiễn khách vào đêm hôm đó, Gates đã động viên: “Đừng e ngại những ý tưởng lớn.”

Ngày nay, Tổ chức Bill & Melinda Gates đã trao tặng nhiều món quà quý giá đến những trường hợp cần kíp ở Mỹ và cả nước ngoài, bao gồm mảng giáo dục, công nghệ, nông nghiệp, kế hoạch hóa gia đình và tài chính vi mô. Nhưng mục tiêu chính của tổ chức vẫn là nâng cao chăm sóc sức khỏe, giảm bớt những cảnh nghèo cùng cực ở các nước đang phát triển trên thế giới. Một sứ mệnh khác là chủng ngừa. Vì sao vậy? Khi bạn nhìn vào những lợi ích mà vắc-xin mang lại, chúng chính là phương pháp hiệu quả nhất và ít tốn kém nhất trong y khoa. Chỉ cần tiêm chủng vài lần trong năm đầu đời của trẻ đã giúp giảm số trường hợp tử vong một cách đáng kể.

Mỗi năm, Tổ chức Gates chi ra 800 triệu đô-la để chống lại những căn bệnh truyền nhiễm, xấp xỉ với số tiền tài trợ của Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ và gần bằng với ngân sách hàng năm của Tổ chức Sức Khỏe Thế giới (WHO) thuộc Liên Hiệp Quốc vốn nhận tài trợ từ 193 quốc gia.

Năm 2008, Gates từ bỏ vai trò trong các hoạt động thường nhật tại Microsoft để dành nhiều thời gian hơn cho tổ chức của mình. Tấm lòng hào hiệp của Gates đã cứu hàng triệu mảnh đời, nhưng tất cả chỉ mới bắt đầu. Và ông tự gọi mình là “người lạc quan không chịu ngồi yên” (Impatient Optimist).

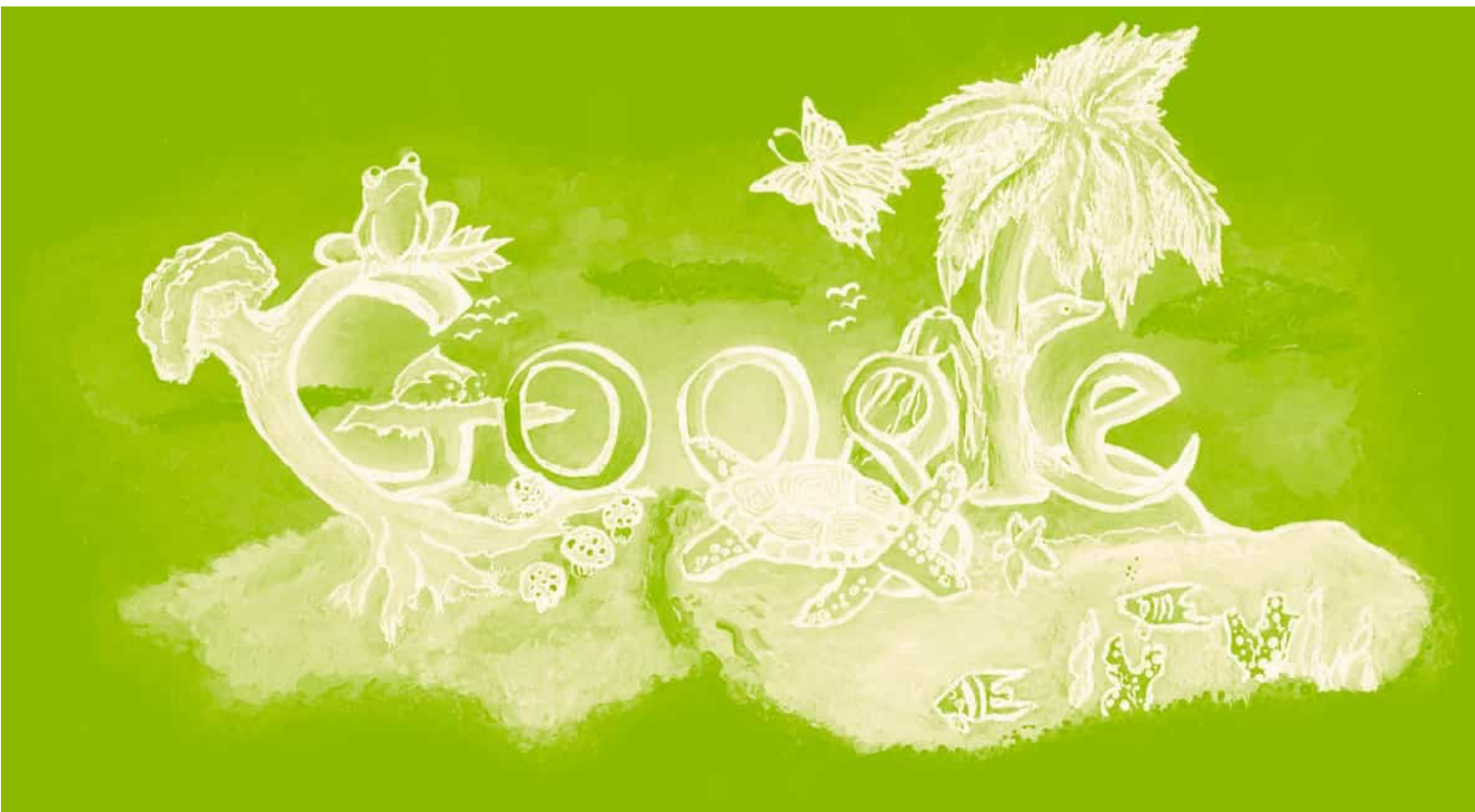
Gates hiểu rằng mình đã rất may mắn khi được sinh ra trong một đất nước xem trọng tự do, giáo dục và sáng kiến cá nhân. Ông cũng biết mình sẽ không bao giờ thành công nếu phải sống trong một xã hội thiếu điều kiện y tế, quyền sở hữu tài sản ít ỏi, còn thị trường thì không phát triển và cạnh tranh tự do. Nhiều người sinh ra không may mắn có được hoàn cảnh thuận lợi như ông, thậm chí không sống sót nổi qua những năm tháng đầu đời.

Gates nhận ra khó khăn ấy, và ông xem đó là trách nhiệm của mình.

Một số người sẽ cho rằng một người nghèo nếu đóng góp 10 đô-la thôi thì cũng hy sinh nhiều hơn Gates và Buffett đóng góp 10 tỉ đô-la. Tôi không tranh luận về quan điểm đó. Nhưng hai tấm gương tốt đẹp ấy đã làm được rất nhiều điều và họ đã truyền cảm hứng cho biết bao người khác. Họ không chỉ biết cách làm giàu, mà còn biết cách trao đi.

Có Những Thứ Bạn Tìm Trên Google Không

Thấy



Bữa nọ, tôi dùng cơm trưa với một người bạn. Phải nói là tôi chẳng lấy gì làm thích thú.

Cứ chừng năm phút anh lại lôi cái điện thoại BlackBerry ra kiểm tra e-mail. Có lúc anh chỉ nhìn sơ một cái, nhưng cũng có khi anh xin phép ngồi soạn tin nhắn. Gửi xong, anh nhét điện thoại vào túi quần, như thể nếu để nó trước mặt anh sẽ không chịu nổi. Năm phút sau, anh lại lôi điện thoại ra.

Chuyện này làm tôi nhớ đến một khóa tâm lý học thực nghiệm tôi tham gia hồi còn ở trường đại học. Tôi đã huấn luyện chú chuột bạch biết rằng mỗi khi nó ấn thanh chắn trong lồng một cái, nó sẽ nhận được một viên thức ăn. Sau đó tôi nâng yêu cầu lên thành ấn thanh chắn hai lần, rồi ba lần, năm lần, mười lần. Ngay lập tức, con chuột mắc chứng nghiện ấn thanh chắn, chẳng màng gì đến sự đời hay bất kỳ ai chung quanh nữa.

Bạn thấy có giống ai không?

Đừng hiểu sai ý tôi. Sự ra đời của Internet chính là món quà trời cho. Không ai hiểu chuyện này rõ hơn những người làm công việc viết lách. Hai mươi năm trước, tôi viết báo cáo nghiên cứu cho một công ty môi giới chứng khoán quốc tế. Công việc này đòi hỏi tôi phải thực hiện rất nhiều cuộc gọi cho các ngân hàng đầu tư và công ty giao dịch để dụ dỗ, phỉnh phờ, nịnh bợ (ok, thật ra là van xin) các nhà phân tích cung cấp cho tôi những thông tin cần thiết. Khi có được những thông tin đó – thường là sau vài ngày – tôi lại phải tiếp tục gọi điện để cập nhật dữ liệu.

Sự ra đời của trang web đã thay đổi tất cả. Các nghiên cứu từng buộc ta phải ngồi hàng giờ liền trong

thư viện hoặc mất nhiều ngày sàng lọc dữ liệu thì nay có thể hoàn tất trong vòng vài phút. Bạn có thể thu thập thông tin nằm rải rác hoặc ẩn giấu trên khắp thế giới gần như ngay lập tức. Ngày nay, viết về chủ đề tài chính cũng giống như bạn quay trở lại trường học và được thi đề mở vậy.

Chỉ có người thủ cựu mới không biết ơn tốc độ, hiệu quả, sự thuận tiện và tiết kiệm chi phí của Internet. Tuy vậy, chúng ta phải trả một cái giá đi kèm với nó. Hãy cùng xem qua một số ví dụ:

Theo kết quả khảo sát quốc tế thực hiện năm 2008 trên

27.500 người trưởng thành trong độ tuổi từ 18 đến 55, con người dành 30% thời gian rảnh rỗi để lên mạng. Con số này chưa bao gồm thời gian gọi điện thoại di động và các thiết bị di động khác.

Theo khảo sát mới đây của Tổ chức Henry J. Kaiser Family, trung bình mỗi ngày trẻ em dành hơn 7,5 giờ đồng hồ để sử dụng các phương tiện truyền thông gồm ti-vi, Internet, trò chơi điện tử và các thiết bị di động. Trẻ em dính chặt vào các thiết bị điện tử hơn 53 giờ mỗi tuần, còn hơn cả thời gian đi làm của người lớn.

Trẻ nghiện nặng các thiết bị điện tử có khuynh hướng học kém hơn trẻ không nghiện. (Vậy mà không đến một nửa số trẻ em cho biết cha mẹ chúng đặt ra những quy định hoặc giới hạn việc sử dụng các thiết bị này.)

Có đến $\frac{3}{4}$ trẻ em trong độ tuổi từ 12 đến 17 sở hữu điện thoại di động nhưng không dùng để nói chuyện nhiều. Một nửa thanh thiếu niên gửi hơn 50 tin nhắn mỗi ngày. Cứ 3 em thì có 1 em gửi hơn 100 tin nhắn mỗi ngày, vị chi là hơn 3.000 tin nhắn mỗi tháng. Có vẻ như không có chuyện gì cần phải trao đổi ngay.

Đặc biệt đáng sợ là 34% những người sở hữu điện thoại cầm tay trong độ tuổi 16 đến 17 thừa nhận rằng thỉnh thoảng họ soạn tin nhắn khi đang lái xe. Một nửa trong số đó nói rằng họ từng ngồi trong xe mà tài xế vừa lái vừa nhắn tin. (Lời khuyên của tôi ư? Tập trung nhìn đường và tay luôn đặt đúng tư thế trên vô-lăng.)

Có thể bạn cho rằng khoảng thời gian ta dùng để nhắn tin và lướt web được bù lại bằng cách xem ti-vi ít đi. Không hề. Theo nghiên cứu của công ty Nielsen, khi lượng người sử dụng Internet ngày càng rộng rãi thì lượng người xem ti-vi vẫn duy trì như trước thậm chí còn cao hơn. Năm 2009, thời lượng chúng ta ngồi trước màn hình nhỏ – có sự đóng góp một phần của đầu máy video – được ghi nhận là 153 giờ mỗi tháng. (Chưa kể các chương trình ti-vi được xem trên mạng Internet). Nước Mỹ là quốc gia mắc chứng nghiện các phương tiện truyền thông điện tử.

Những người lạc quan cho rằng người ta lên mạng là để đọc thông tin. Được vậy thì tốt. Nhưng khổ nỗi các nghiên cứu cho thấy phần lớn thông tin ta đọc trên Internet đều khá nông cạn. Chủ yếu chúng ta đọc lướt, cuộn lên cuộn xuống, mở hết liên kết này đến liên kết khác.

Một số người cãi rằng các đường dẫn này giúp tiết kiệm thời gian và khiến việc học trở nên dễ dàng hơn. Nhưng vấn đề này vẫn chưa ngã ngũ. Các nhà tâm lý học cho rằng người đọc trên mạng bị các văn bản đa phương tiện làm cho phân tâm và kích động. Chúng ta không chú ý nhiều đến những gì mình đọc và vì thế cũng chẳng nhớ bao nhiêu.

Môi trường trực tuyến khiến ta ngày càng quen với kiểu đọc lướt, suy nghĩ phân tán và tiếp thu nông cạn. Càng đọc online nhiều, chúng ta càng thiếu kiên nhẫn với những lập luận dài, chuyên sâu và đa chiều – kiểu lập luận thường chỉ có trong sách giấy.

Sách – kể cả sách điện tử – đòi hỏi người đọc phải tĩnh tâm, tập trung cao để thẩm thấu hết ý tưởng trong đó và biến chúng thành kiến thức của chính mình.

Chú tâm đọc sách sẽ kích thích ta liên tưởng, hiểu biết sâu sắc và đôi khi giác ngộ một chân lý nào đó. Suy nghĩ của ta rộng hơn, lượng ngôn ngữ phát triển, nhận thức cũng sâu sắc hơn.

Kiểu đọc này cải thiện và nâng cao trải nghiệm của ta đối với thế giới chung quanh. Nó củng cố khả năng suy nghĩ trừu tượng và làm giàu cuộc sống đời thực của ta. Đọc và nghiền ngẫm đòi hỏi thời gian và sự tập trung, nó giúp trí óc được rèn luyện để trở nên sắc sảo hơn. Tuy nhiên, kết quả thăm dò cho thấy ngày nay người Mỹ dành chưa đến 20 phút mỗi ngày để đọc những thứ được in ra, bất kể là đọc gì.

Thay vào đó, chúng ta lên mạng. Ngay cả khi không có máy vi tính và các thiết bị di động – ngay cả khi đang trong kỳ nghỉ – hàng triệu người vẫn muốn kiểm tra e-mail, lướt web, hoặc tra Google. Họ gấp rút tìm mọi cách để kết nối Internet, như đám cháy cần được dập lửa. Họ muốn có cảm giác gắn kết với thế giới.

Đối với nhiều người, cuộc cách mạng kỹ thuật số đã trao cho máy vi tính – máy tính bàn, máy tính xách tay và các thiết bị cầm tay

– quyền kiểm soát. Con chip silicon trở thành bá chủ, không phải vì các phương tiện truyền thông không buông tha ta mà vì chúng ta không thể rời xa nó.

Tôi chẳng khác gì các bạn. Tôi cũng làm việc online. Tôi dùng trình duyệt để đặt chuyến bay, đặt phòng khách sạn, thanh toán hóa đơn, lên lịch cuộc hẹn, theo dõi chứng khoán và xem tin tức. Nhưng tôi không ngại chuyện phải ngắt liên kết. Điện thoại di động của tôi thường xuyên tắt. Ngoại trừ những chuyến công tác, bình thường tôi bỏ máy tính xách tay ở nhà. Thỉnh thoảng mấy ngày tôi mới kiểm tra e-mail một lần, đặc biệt là vào cuối tuần. Đồng nghiệp nghĩ tôi là người cổ lỗ sĩ, nhưng tôi thấy vậy thật tuyệt.

Có hôm khi đang rảo bộ trong khuôn viên trường Đại học Virginia, tôi vô cùng thích thú với tiết trời khô lạnh và những chiếc lá đang chuyển vàng, cam rồi sang đỏ. Nhưng tôi tự hỏi liệu các bạn sinh viên của trường có nhận thấy điều đó hay không. Mắt dán chặt vào màn hình, tay dính trên bàn phím, họ mê mẩn khám phá những chân trời vô hình, hoàn toàn quên lãng mọi thứ đang diễn ra chung quanh.

Tôi biết một số người có công việc hoặc hoàn cảnh đặc biệt buộc phải kết nối mạng 24/7. Nhưng với hàng triệu người khác thì không cần như vậy. Chúng ta có vẻ càng ngày càng lo lắng mỗi khi không kết nối được Internet. Chúng ta sợ nếu không kiểm tra e-mail, không lướt net, không viết gì đó lên trang cá nhân thì bạn sẽ biến mất.

Những người bị ám ảnh bởi các thiết bị điện tử quên rằng họ có toàn quyền lựa chọn. Họ có thể dứt khỏi sự cám dỗ đó và tập trung vào sự vật/sự việc khác. Vậy bạn hãy làm một cuộc cách mạng quyết

liệt đi. Tắt ti-vi. Tắt điện thoại. Và bước ra ngoài trời.

Các nghiên cứu tâm lý suốt 20 năm qua cho thấy nếu bạn đến những vùng thôn dã yên bình và gần gũi với thiên nhiên, bạn sẽ tập trung tốt hơn, nhớ lâu hơn và nhìn chung nâng cao khả năng nhận thức hơn.

Tại sao ư? Tôi không biết. Có lẽ vì như vậy là bình thường... hoặc thư giãn, cũng có thể trong gen con người đã quy định thế. Rõ ràng khi được kết nối lại với mọi người và vạn vật quanh ta, cảm giác thật là tuyệt!

Mách nhỏ nhé, bạn không thể tìm thấy điều này trên Google đâu.

Điều Duy Nhất Thật Sự Quan Trọng



Tại sao khi đến tuổi xế chiều, nhiều người nhìn lại quãng đời đã qua và nói rằng họ chẳng muốn thay đổi gì nhiều – hoặc sẽ không thay đổi gì cả? Liệu có một công thức nào đó – pha trộn giữa tình yêu, công việc, thói quen và thái độ sống – mang đến cho ta cơ hội tốt nhất để trải nghiệm cuộc sống tươi

đẹp?

Tin hay không tùy bạn, nhưng các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard đã tìm hiểu vấn đề này suốt 72 năm qua. Họ theo dõi 268 sinh viên nam nhập học Harvard từ cuối thập niên 1930, trải qua giai đoạn chiến tranh, sự nghiệp, bệnh tật, ốm đau, lập gia đình, sinh con, có cháu và già cỗi. Những khám phá của họ về các yếu tố cấu thành một cuộc sống tốt đẹp sẽ khiến bạn ngạc nhiên.

Hãy nghe xem Tiến sĩ George Vaillant nói gì. Từ năm 1967, vị giáo sư trường Y khoa Harvard này đã dành trọn sự nghiệp của mình cho công cuộc tìm hiểu những người tham gia “nghiên cứu Grant” của đại học Havard – chương trình được đặt theo tên của người bảo trợ, ông trùm hệ thống bán lẻ W. T. Grant.

Chuyên môn của Tiến sĩ Vaillant thiên về nghiên cứu toàn diện một nhóm nhỏ tình nguyện tham gia qua một thời gian dài. Đối tượng nghiên cứu của ông không phải là những người tiêu biểu trong xã hội. Tất cả họ đều là những người trẻ, giới tính nam, sinh viên trường Harvard, có lai lịch khá tốt.

Thế nhưng những phát hiện của Vaillant mang lại sự hiểu biết sâu sắc về điều kiện cần thiết để có một cuộc sống tươi đẹp, áp dụng cho mọi đối tượng trên hành tinh này. Chúng phơi bày một yếu tố duy nhất liên quan mật thiết đến cảm giác hạnh phúc tuổi xế chiều.

Ngay từ đầu, nghiên cứu Grant đã được xác định là phải tiến hành một cách thấu đáo. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Harvard đã tập hợp một nhóm gồm các bác sĩ y khoa, nhà sinh lý học, nhà tâm lý học, chuyên gia tâm thần học, những người làm công tác xã hội, nhà nhân loại học cùng một số chuyên gia khác.

Trải qua hơn bảy thập kỷ, những người tham gia được quan sát, phỏng vấn và tìm hiểu kỹ lưỡng từ mọi góc độ, bao gồm thói quen ăn uống, sức khỏe tinh thần và thể chất, mọi thay đổi trong công việc, thành công và thất bại trong sự nghiệp, đời sống hôn nhân, vai trò làm cha mẹ, ông bà và cuộc sống lúc về già. Họ được cho làm những bài kiểm tra năng khiếu tổng quát và thực hiện bảng điều tra về tính cách, đồng thời họ phải thường xuyên gửi thư từ, tài liệu về cho tổ chức.

Nhiều người tham gia nghiên cứu Grant đã đạt được những thành tựu rực rỡ. Một số trở thành người đi đầu trong nền công nghiệp. Một người trở thành tác giả có sách bán chạy nhất. Bốn người tranh cử vào Thượng nghị viện Mỹ. Một người phục vụ trong nội các tổng thống. Và một người – John F. Kennedy (giờ thì chúng ta đã biết rồi đó) – là tổng thống. (Hồ sơ của ông vẫn được giữ kín cho đến năm 2040.)

Nhưng cũng có một số cá nhân khiến người ta thất vọng. Ví dụ như trường hợp số 47 qua đời do bị té trong lúc say xỉn. (Hoàn toàn không như những gì nhóm nghiên cứu dự đoán). Phần lớn những người tham gia nghiên cứu vẫn ẩn danh mặc dù có một số tự công khai danh tính của mình, chẳng hạn như Ben Bradlee, biên tập viên lâu năm của tờ Washington Post.

Qua bốn thập kỷ, cuộc sống của những người tham gia nghiên cứu Grant đã trở thành nỗi ám ảnh của Vaillant cả về phương diện cá nhân lẫn công việc. Trong quyển sách *Adaptation to Life* (Thích Nghi Với Cuộc Sống), ông viết: “Cuộc đời của họ sống động đến mức khoa học không lý giải được hết, đẹp đến mức những con số không thể hiện được hết, buồn đến mức không thể phán đoán được và trường tồn đến mức không thể viết hết trong những bài báo bị giới hạn câu chữ.” Tuy nhiên, những dữ liệu và

phân tích trong vòng 70 năm cho phép Vaillant đưa ra những kết luận rõ ràng hơn.

Ông đã tìm ra bảy yếu tố chính giúp con người sống khỏe mạnh vào những năm cuối đời, về thể chất lẫn tinh thần: kiến thức, hôn nhân bền vững, cân nặng hợp lý, tập thể dục, không hút thuốc, không nghiện rượu và “biết cách thích nghi với hoàn cảnh”. (Vaillant tin rằng các kỹ năng xã hội và cách đương đầu với trở ngại là rất cần thiết để con người cảm thấy hài lòng với cuộc sống.)

Tuy nhiên, khám phá quan trọng nhất của Vaillant lại được tiết lộ trong một cuộc phỏng vấn vào năm 2008 khi ông được hỏi: “Ông học được gì từ những người tham gia nghiên cứu Grant?” Vaillant trả lời: “Điều duy nhất quan trọng trong cuộc sống chính là mối quan hệ của bạn với những người xung quanh.”

Nghiên cứu Grant khẳng định một cuộc sống thành công không nằm ở quyết tâm phải đạt được mọi thứ mình muốn, cũng không phải khi ta kiểm soát được lượng cholesterol, hay sở hữu trí tuệ tinh tường hay thành công trong sự nghiệp. Mà nó chính là sợi dây kết nối con người: cha mẹ, anh chị em, vợ chồng, con cái, bạn bè, hàng xóm, thầy cô.

Không có họ, cuộc sống sẽ nhanh chóng mất đi hương vị độc đáo dù ta có điều kiện hưởng thụ vật chất đầy đủ đến mức nào. Cảm giác hài lòng không thể kéo dài nếu nó thiếu đi ý nghĩa và những mối quan hệ giữa người với người. Hãy ngẫm lại đời mình, bạn sẽ thấy phần lớn những khoảnh khắc quan trọng chính là khi nhà có trẻ con ra đời, người thân vĩnh viễn nằm xuống, đám cưới và những ngày kỷ niệm.

Những thời điểm nào ghi dấu sâu sắc nhất trong lòng bạn? Những khi bạn khiến người khác xúc động... hoặc họ khiến trái tim bạn thổn thức. Vào những lúc buồn – mất mát, bệnh tật, chết chóc

– chúng ta không cần được kê đơn thuốc, hướng dẫn phương pháp hay nhận lời khuyên nào cả, điều ta cần khi ấy là sự hiện diện của người khác giúp nỗi đau nguôi ngoai. Khi ta quên mất điều này – khi ta chỉ biết nghĩ đến bản thân – ta đã tự tay bóp chết cơ hội phát triển cho chính mình.

Ý nghĩa đích thực của cuộc sống bắt nguồn từ việc quan tâm chăm sóc những người bạn yêu thương và bày tỏ tình cảm ấy. May mắn thay, mỗi ngày chúng ta có vô vàn cơ hội để thể hiện sự quan tâm, nói lời cảm kích và đồng cảm với người khác.

Như Tiến sĩ Vaillant đúc kết, thành công thật sự “không nằm ở riêng cá nhân ta”.

Nguyên Tắc Căn Bản



Khi tôi diễn thuyết trong các hội thảo và hội nghị chuyên đề đầu tư, người tham dự thường muốn biết tôi dự đoán thế nào về nền kinh tế và thị trường chứng khoán trong thời gian ngắn sắp tới. Tôi ghét phải làm họ thất vọng. Nhưng dù sao thì tôi cũng phải trả lời: “Tôi không biết – và cũng chẳng ai biết cả.”

Thật may là điều này không quan trọng. Thành công trong đầu tư không phải nhờ bạn biết dự đoán chính xác, mà nằm ở chỗ bạn tuân theo những nguyên tắc đúng đắn.

Điều này hầu như đúng trong mọi khía cạnh cuộc sống. Cứ tưởng tượng cảnh một đường hầm, một cây cầu hoặc một tòa nhà chọc trời mọc lên mà không có bản thiết kế chi tiết, vật liệu xây dựng hay quy trình mà xem. Quả là thảm họa!

Một nhạc sĩ tự do sáng tác những bản nhạc hay, nhưng phải đảm bảo được các nguyên tắc về hòa âm phối khí. (Chẳng mấy ai chịu nổi những thứ “kiệt tác phi giai điệu”.)

Nếu là người chơi gôn, bạn phải đứng đúng tư thế và cầm gậy đúng cách. Phải giữ đầu cho thật yên, tay trái duỗi thẳng, khuỷu tay phải hơi cong. Sáng tạo ra tư thế đánh mới chẳng biến bạn thành nhà vô địch được đâu. Môn thể thao này khởi nguồn từ sân St. Andrew còn trước cả thời điểm Columbus tìm ra châu Mỹ.

Nói tóm lại, các nguyên tắc là sản phẩm của quá trình đúc kết kinh nghiệm trong đời sống loài người. Chúng mách ta điều đúng, cảnh báo điều sai. Các nguyên tắc trong luật pháp giúp bảo vệ xã hội và quyền con người. Nguyên tắc trong chăm sóc sức khỏe hướng dẫn ta chế độ dinh dưỡng đúng cách, vận động hợp lý cũng như đề phòng bệnh tật. Nguyên tắc trong khoa học giúp cải tiến công nghệ và lý giải về thế giới tự nhiên. Nguyên tắc tâm linh dẫn dắt cuộc đời ta. Hoặc nên như thế.

Các học thuyết thì bao giờ cũng gây tranh cãi, dĩ nhiên rồi. Nhưng với những nguyên tắc cốt lõi như sống trung thực, trầm ẩn, vị tha, khoan dung, kiên trì, công bằng, khiêm tốn, nhân hậu và biết ơn thì chẳng có ai phản đối.

Những nguyên tắc này không bó buộc con người. Chúng hoàn toàn tự nguyện. Nhờ vậy cuộc sống mới có ý nghĩa. Và đương nhiên, con người chính là loài luôn mưu cầu ý nghĩa cuộc sống. Không có lẽ sống, chúng ta dễ rơi vào tình trạng chán nản tuyệt vọng. Về mặt nào đó, tất cả chúng ta đều là những kẻ đi tìm ý nghĩa của cuộc sống phi vật chất.

Bạn có thể giữ Mười Điều Răn của Chúa, Bài Giảng Trên Núi, Tứ Diệu Đế của Phật giáo, Năm Cột Trụ trong Hồi giáo và những nguyên tắc đạo đức vượt thời gian khác.

Như David Foster Wallace từng phát biểu trong lễ tốt nghiệp tại trường Đại học Kenyon năm 2005: “Những thứ bạn tôn sùng đều có khả năng nuốt chửng bạn. Nếu bạn sùng bái của cải vật chất – nếu đó là nơi bạn tìm thấy ý nghĩa thật sự của đời mình – thì biết bao nhiêu cho đủ... Nếu bạn tôn thờ cơ thể mình, sắc đẹp và dục vọng, thì bạn lúc nào cũng thấy mình xấu xí, và khi khuôn mặt nhuốm màu thời gian, bạn sẽ bị dày vò khô sở cho đến lúc chết... Nếu bạn là người đam mê quyền lực – bạn sẽ thấy yếu đuối và luôn sợ hãi, và càng muốn kiểm soát người khác hơn bao giờ hết để không phải sợ nữa. Nếu bạn lúc nào cũng muốn được khen ngợi thông minh, giỏi giang – rồi bạn sẽ chỉ thấy mình là kẻ ngốc nghếch, gian dối, luôn canh cánh trong lòng nỗi lo bị người ta phát hiện.”

Ở mức độ nào đó, đa số chúng ta đều hiểu điều này. Thông điệp ấy được truyền tải trong những câu chuyện thần thoại, tục ngữ, cách ngôn, những bộ phim và tiểu thuyết kinh điển. Vậy mà xã hội, văn hóa, thậm chí là tiềm thức lại lôi kéo chúng ta theo hướng khác. Ngành công nghiệp quảng cáo hiện diện khắp mọi nơi – trên đường phố, qua các phương tiện truyền thông, trong nhà – bày cho bạn thấy mình nên mua cái này cái kia; khoác lên người bộ cánh thể này thể khác; cảm nhận ra sao khi sở hữu những vật dụng trang trí mới nhất, đẹp nhất và tốt nhất hiện nay. (Và bạn có biết chúng liên tục cải tiến không?)

Nền kinh tế hiện đại không chỉ đáp ứng nhu cầu con người mà còn không ngừng tạo ra những sản phẩm mới. Dĩ nhiên chuyện này chẳng có gì xấu. Tôi đâu có phiền khi môi trường kinh doanh mang lại cho chúng ta cơ hội sử dụng iPad, áo nâng ngực Miracle và ti-vi màn hình phẳng 60 inch.

Vấn đề nằm ở chỗ, nếu cuộc sống của bạn chỉ là những khao khát và thèm muốn – sùng bái cá nhân – thì cảm giác thỏa mãn cũng chóng tàn giống như đĩa trẻ nhìn hũ kẹo vơi đi. May thay, những nguyên

tắc của đời sống phi vật chất vẫn còn đó, như chòm sao Bắc Đẩu chỉ đường, để bạn luôn nhớ không chỉ sống vì mình, để bạn hiểu điều quan trọng nhất cần làm hôm nay không phải là sở hữu được một món hàng nào đó, mà khi bạn thể hiện sự quan tâm của mình đến những người xung quanh bằng nhiều cách vô cùng giản dị. Có thể nó không lộng lẫy, nhưng đó là chân lý.

Ralph Waldo Emerson hiểu rõ điều này. Lời kết trong bài viết “Self Reliance”(Tự Lực) nổi tiếng của ông có câu: “Bạn là người duy nhất có thể mang lại bình yên cho bản thân. Chỉ với những nguyên tắc sống, bạn mới có được cảm giác đó.”

Một Điều Đổi Thay Tất Cả



Dù bạn có nhận ra hay không thì vẫn có một phẩm chất tối cần thiết ảnh hưởng đến mọi mối quan hệ trong cuộc sống. Phẩm chất đó kết nối tất cả các mối liên hệ của bạn. Nó quyết định việc bạn có hiện thực hóa ước mơ của mình – trong đời sống cá nhân lẫn sự nghiệp – hay không. Nó gần như là chân dung của bạn trong mắt người khác. Không có nó, bạn không thể đạt được thành công đích thực.

Stephen M. R. Covey thậm chí còn nhấn mạnh:

Có một đặc tính ảnh hưởng đến từng cá nhân, mối quan hệ, hội nhóm, gia đình, tổ chức, dân tộc, kinh tế

và xã hội loài người trên toàn thế giới. Một đặc tính mà nếu không có nó thì một chính phủ quyền lực nhất, nền kinh tế hùng mạnh nhất, bộ phận lãnh đạo thế lực nhất, tình bạn gắn bó nhất, tính cách mạnh mẽ nhất, tình yêu sâu đậm nhất cũng sẽ bị hủy hoại.

Mặt khác, nếu được phát triển và dùng như một đòn bẩy, yếu tố đó có khả năng tạo nên những thắng lợi không gì sánh kịp và sự thành công trong mọi mặt của cuộc sống. Vậy mà trong thời đại ngày nay, đó là tiềm năng ít được biết đến nhất, bị lơ là nhiều nhất và bị đánh giá thấp nhất.

Yếu tố đó chính là lòng tin.

Nói nôm na lòng tin chính là sự tin cậy vào một cá nhân hay một tổ chức nào đó. Đó là lúc người khác cảm thấy an tâm khi nghĩ đến bạn. Giá trị của lòng tin là vô song. Đáng tin cậy là một phẩm chất tốt đẹp mà cả thế giới này phải công nhận.

Khi tin tưởng một người nào đó, bạn đặt lòng tin vào khả năng và sự thành thật của họ. Bạn sẵn sàng giao phó cho người ấy mọi việc. Bạn sẽ an tâm. Bạn thấy lòng thư thái. Nhưng một khi đã nghi ngờ mức độ chân thật, động cơ và mục đích của một người nào đó, sự tin tưởng sẽ không còn, nó được thay bằng nỗi hoài nghi và âu lo.

Bây giờ, hãy nghĩ đến một người mà bạn hoàn toàn tin tưởng. Người đó có thể là chồng, vợ, cha, mẹ, anh chị em, bạn bè, hoặc cộng sự của bạn. Mọi quan hệ này khiến bạn cảm thấy thế nào? Bạn giao tiếp dễ dàng đến mức nào? Mọi việc được thực hiện nhanh chóng ra sao?

Bây giờ, hãy hình dung về người mà bạn không thể nào tin nổi. Mọi quan hệ này khiến bạn thấy thế nào? Bạn giao tiếp dễ hay khó? Bạn có thấy thoải mái với mọi quan hệ này không, hay bạn thấy nó phức tạp, nặng nề và mệt mỏi?

Sự khác biệt giữa một mối quan hệ đáng tin cậy và một mối quan hệ không đáng tin là một trời một vực. Trong mối quan hệ có mức độ tin cậy cao, bạn có thể lỡ lời nhưng người nghe vẫn hiểu đúng. Còn khi đã không tin nhau, bạn thận trọng chọn lựa từ ngữ, cố diễn giải rõ ràng, vậy mà có lúc vẫn bị hiểu lầm.

Đáng buồn thay, trong xã hội chúng ta đang sống, lòng tin đang dần bị mai một. Kết quả cuộc thăm dò của công ty nghiên cứu thị trường Harris cho thấy chỉ có 27% người Mỹ tin vào bộ máy chính quyền, 22% tin vào các phương tiện truyền thông đại chúng, 12% tin vào các công ty lớn, và chỉ có 8% tin vào các đảng phái chính trị.

Lòng tin giữa người và người cũng chẳng khá gì hơn. Nhiều người khăng khăng dùng đến hợp đồng hay tờ giấy cam kết để nói chuyện với nhau. Phân nửa số lượng đám cưới cuối cùng đi đến ly hôn. Nhiều (mà có lẽ là hầu hết) các trường hợp đổ vỡ là do thiếu sự tin tưởng.

Con người mặc nhiên tránh xa những ai không thể tin tưởng và hướng về những người có thể đặt lòng tin. Thiếu tin cậy lẫn nhau là định nghĩa của một mối quan hệ tồi tệ. Và khi đã đánh mất lòng tin nơi người khác, sẽ vô cùng khó để có lại.

Điều này đặc biệt đúng trong kinh doanh. Tất cả chúng ta đều tồn tại bằng cách buôn bán sản phẩm,

dịch vụ hoặc kỹ năng. Nhưng giao dịch kiểu nào cũng có năm trở ngại cơ bản: không có nhu cầu, không có tiền, không cảm thấy cần thiết phải mua ngay, không ham thích sản phẩm và không tin tưởng.

Nếu thiếu sự tin tưởng, hãy quên đi bốn yếu tố còn lại. Bạn đã hết cơ hội. Chỉ cần khách hàng nghi ngờ động cơ của bạn, mọi thứ bạn làm đều vô nghĩa.

Đó là lý do vì sao các công ty thành công đều ưu tiên việc xây dựng và giữ gìn uy tín doanh nghiệp. Giáo sư danh dự John Whitney thuộc Ban quản lý trường Đại học Thương mại Columbia ước tính rằng bất tín nơi khách hàng sẽ đội chi phí kinh doanh lên gấp đôi. Bạn có thể cung cấp sản phẩm tốt nhất, dịch vụ chu đáo, giá cả cạnh tranh, có hàng đồng thông tin hỗ trợ và nhiều giấy chứng nhận chất lượng, nhưng nếu không tạo được lòng tin từ khách hàng, bạn sẽ không thể thành công lâu dài.

Bạn không thể tự nhiên yêu cầu người khác tin tưởng mình, mà bạn phải nỗ lực để đạt được sự tín nhiệm của họ.

Đối với những mối quan hệ cá nhân, lòng tin đồng nghĩa với việc chia sẻ trách nhiệm, thể hiện mình là người đáng tin cậy và người khác có thể dựa vào bạn hết lần này sang lần khác. Không chỉ là sự chính trực, mà bạn phải chú tâm đến lợi ích của người khác và cả chính bạn.

Chủ doanh nghiệp tạo dựng lòng tin với người lao động bằng cách giao cho họ nhiều trọng trách, chấp nhận khi họ phạm sai lầm và lấy đó làm gương. Nghệ thuật lãnh đạo là vừa đạt kết quả bạn muốn, vừa củng cố lòng tin.

Trong thế giới đổi thay nhanh đến chóng mặt như hiện nay, niềm tin là yếu tố sống còn.

Chuyên gia tư vấn kinh doanh Tom Peters gọi lòng tin là “vấn đề của thập kỷ”. Tin tưởng lẫn nhau giúp công việc trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn. Nó duy trì mối quan hệ bền vững và dễ dự đoán. Nó tạo nên tinh thần tập thể.

Điều quan trọng là bạn đừng để lòng tin bị hủy hoại. Phải mất nhiều năm để gây dựng nhưng có thể tan thành mây khói chỉ trong tích tắc. Một khi đã mất lòng tin, biết đâu bạn chẳng còn cơ hội để khôi phục.

Đối với từng cá nhân – cũng như các tổ chức – lòng tin là điều cần phải góp nhặt, bảo vệ, trân trọng, yêu quý và gìn giữ cẩn thận. Nó là điều làm đổi thay tất cả.

Những Điều Chưa Biết Về Hạnh Phúc



Nước Mỹ đang lên cơn sốt hạnh phúc. Mỗi năm, các nhà xuất bản đua nhau in hàng ngàn tựa sách về đề tài này. Các chương trình tọa đàm trên truyền hình thường trích dẫn lời khuyên của các nhà tâm lý học và trị liệu. Bìa tạp chí nhan nhản những lời hứa “Đường tắt đến cuộc sống viên mãn” hay “7 bí mật để hôn nhân hạnh phúc”.

Có thể bạn sẽ thắc mắc tại sao thị trường này lại lớn đến vậy. Theo kết quả Trung tâm Nghiên cứu Pew, khoảng 85% người Mỹ khẳng định họ hạnh phúc hoặc rất hạnh phúc.

Thế nhưng vẫn còn hàng triệu người muốn được hạnh phúc hơn nữa. Và họ cảm thấy mình có thể làm được điều đó nếu theo đuổi quyết liệt hơn.

Chỉ có điều... phương pháp đó hoàn toàn vô tác dụng. Vì hạnh phúc chỉ là thứ sản phẩm phụ. Ta sẽ gián tiếp có được hạnh phúc nếu ta làm được những điều tốt đẹp, hữu ích nhằm mang lại niềm vui cho người khác. Mưu cầu hạnh phúc là một trong những cội nguồn to lớn dẫn đến khổ đau.

Bạn hãy nhìn quanh mà xem. Nhiều trường hợp khó khăn về tài chính ta chứng kiến ngày nay là do không kiềm chế được cơn thèm muốn có nhà to hơn, đi xe xịn hơn và tận hưởng những chuyến du hí xa xỉ hơn. Chính cảm dỗ của văn hóa tiêu dùng và sự ám ảnh muốn sở hữu nhiều hơn là lý do khiến con người không biết hài lòng.

Các triết gia Stoic luận rằng hạnh phúc không đến từ tiền tài hay danh vọng, mà từ phẩm chất tốt đẹp và trí tuệ con người. Pythagoras, triết gia kiêm nhà toán học vĩ đại từ thế kỷ VI trước công nguyên đã yêu cầu các môn đồ của mình trước khi đi ngủ hãy tự vấn ba câu: Mình đã làm gì? Mình sai chỗ nào?

Trách nhiệm nào mình chưa hoàn tất?

Nếu ta chỉ biết chăm chăm thỏa mãn những ham muốn bản thân, rất có thể ta sẽ trở thành kẻ hời hợt, tham lam, cả tin hoặc ngốc nghếch. Mưu cầu hạnh phúc một cách mù quáng có thể khiến ta không nhận ra những vấn đề nghiêm trọng hoặc vô cảm trước nỗi đau của người khác. Suy cho cùng, cuộc sống luôn tồn tại hai thái cực sướng vui và khổ đau. Tình yêu và tiếng cười là một phần của cuộc sống, nhưng bên cạnh đó còn đau đớn và bất hạnh. Chối bỏ những khía cạnh tiêu cực của cuộc sống chính là lấp liếm đi một phần ý nghĩa quan trọng lớn của đời người.

Nhà viết kịch Tennessee Williams hiểu rõ điều này. Trong một buổi phỏng vấn, khi được hỏi hạnh phúc là gì, ông đáp: “Là sự vô cảm, tôi đoán vậy.”

Các nghệ sĩ vĩ đại hay tìm cách cảnh tỉnh con người – hoặc đánh thức lương tâm – bằng cách nhắc ta nhớ đến những khía cạnh đau buồn trong cuộc sống. Sau cuộc đánh bom vào nhà thờ Tin lành trên đường số 16 năm 1963 – một cuộc tấn công do đảng kỳ thị chủng tộc 3K ở Birmingham thực hiện khiến bốn thiếu nữ thiệt mạng – nghệ sĩ chơi kèn saxophone John Coltrane đã sáng tác “Alabama”, một nhạc phẩm không lời thể hiện nỗi thống khổ và bi thương mà ngôn từ không thể nào diễn đạt hết.

Thi ca cũng khơi dậy trong ta nhiều xúc cảm trước những thực tế buồn. Thi sĩ người Anh thế kỷ XVII Robert Herrick đã viết: “Hãy ngắt lấy nụ hồng khi vừa kịp hé / Hãy níu thời gian xưa khi trôi vụt qua tay / Và đóa hoa đang hàm tiếu hôm nay / Ngày mai đến sẽ tàn phai hấp hối.”

Shakespeare cũng thể hiện cảm xúc tương tự trong tác phẩm Cymbeline: “Những cô gái và chàng trai đang rạng rỡ xuân thì / Rồi phải đến ngày tan thành tro bụi.”

Lịch sử đã chứng minh các bậc kỳ tài thường u sầu. Chẳng hạn như tác giả Ernest Hemingway và Virginia Woolf, hai nhà soạn nhạc Rossini và Mahler, chính khách Lincoln và Churchill, họa sĩ kỳ tài Michelangelo và Gauguin, triết gia Schopenhauer và Kierkegaard.

Năm 1890, sau một thời gian dài chống chọi với cảm giác vô dụng, danh họa Vincent Van Gogh một mình tha thân ra cánh đồng phía Bắc nước Pháp, rút súng lục tự bắn vào bụng mình. Hai ngày sau ông qua đời ở tuổi 37. Trong hai năm cuối đời, bất chấp cuộc đời đầy ảm đạm, ông vẫn hoàn thành hơn 200 bức họa, rất nhiều trong số đó đã trở thành kiệt tác.

Nhà soạn nhạc người Đức, Handel, sau nhiều năm thống trị thế giới âm nhạc thời bấy giờ đã lâm vào cảnh bần cùng, sức khỏe suy kiệt, tinh thần suy nhược nghiêm trọng. Từ vực buồn sâu thẳm, ông vẫn hoàn thành kiệt tác “Messiah”.

Nhà soạn nhạc thiên tài người Đức Beethoven tuy vô cùng ức chế với bệnh điếc và những hạn chế về sức khỏe, ông vẫn tạo ra những nhạc phẩm bất hủ, trong đó phải kể đến Bản giao hưởng số 5, vở opera duy nhất Fidelio, các bản tứ tấu đàn dây, Bản giao hưởng số 9 với phần lời trong chương cuối được lấy từ bài “Ode to Joy” (Khúc Hoan Ca).

Dĩ nhiên không phải thiên tài nào cũng mang tâm trạng u sầu, và không phải tâm hồn phiến muộn nào cũng sáng tạo. Tôi không có ý lãng mạn hóa chứng sầu bi muôn thuở – một căn bệnh thường khiến con người ta yếu đuối. Nhưng nếu không có sầu khổ thì ta sẽ không cảm nhận được niềm hân hoan, cũng

nếu phải trải qua đêm dài thì mới thấy bình minh đang tới. Những nốt trầm của cuộc đời là lẽ tự nhiên và thậm chí còn là điều quý giá. Làm sao có thể nhận biết được những khoảnh khắc tươi đẹp nhất của cuộc đời nếu không nhìn lại thời kỳ đau khổ?

Cảm giác thỏa mãn thường bào mòn động lực phát triển của chúng ta. Cảm giác bất đắc chí mới chính là động lực kích thích sự phát triển. Thử hình dung nếu ngày trước chúng ta hài lòng với bút lông ngỗng, xe ngựa hay tin vào bệnh dịch do “quỷ nhập” thì ngày nay chúng ta sẽ mất đi biết bao phát kiến mới.

Ngày nay, hàng triệu người đánh đồng hạnh phúc với tiền bạc. Nhưng nhiều nghiên cứu cho thấy một khi con người ta thoát khỏi cảnh nghèo thì niềm hạnh phúc của họ không còn phụ thuộc vào thu nhập nữa, mà thay vào đó, nó gắn liền với tình yêu thương và một công việc ý nghĩa. Trạng thái hài lòng được chứng minh là có phụ thuộc một phần vào ghen di truyền, sức khỏe, hoàn cảnh và khả năng đương đầu với khó khăn.

Hạnh phúc đến khi ta đạt được khát vọng và lạc quan hướng về tương lai, khi ta phát triển tiềm năng bản thân hay giúp người khác phát triển năng lực của họ. Nói tóm lại, chúng ta hạnh phúc nhất khi cảm giác hạnh phúc không phải là mục tiêu.

Triết gia đương đại Robert Nozick từng viết:

Chúng ta muốn có những trải nghiệm, những trải nghiệm phù hợp về mối quan hệ sâu sắc với người khác, về sự thấu hiểu các hiện tượng tự nhiên, về tình yêu thương, về những cảm xúc mãnh liệt khi lắng nghe một giai điệu buồn hay xem một vở bi kịch, hoặc làm một điều gì đó mới mẻ và mang tính cách tân, những trải nghiệm khác xa với hình ảnh được tô vẽ tươi hồng của khoảnh khắc hạnh phúc.

Trong những công thức mưu cầu hạnh phúc, cách kém hữu hiệu nhất nhưng lại được áp dụng nhiều nhất thời nay là bạn có thể xóa tan nỗi phiền muộn bằng cách “tập trung sự chú ý vào chính mình”. Khó đấy. Người hạnh phúc luôn là những người bình thường, mỗi ngày trôi qua đều bận rộn với công việc và không quá chú tâm vào bản thân.

Nói thế không có nghĩa là bạn phải hy sinh lợi ích của mình cho người khác. Thay vào đó, bạn không chỉ tự hỏi “Phải làm sao để mình thấy hạnh phúc?”, mà còn câu “Trên con đường mưu cầu hạnh phúc, tôi nên đặt ra những giới hạn nào?” “Tôi nên so sánh hạnh phúc của mình với người khác như thế nào?” và “Ngoài hạnh phúc, còn điều gì khác quan trọng?”

Tất cả chúng ta đều mong muốn được hạnh phúc. Nhưng cuộc sống còn cần kiến thức, công việc, lòng can đảm, danh dự, sự cảm thông và kiên cường khi đối mặt với gian khổ. Cảm giác thật sự mãn nguyện sẽ đến khi bạn thấy cuộc sống mình đáng sống và bạn đã dành trọn nó cho những điều ý nghĩa lớn lao. Nhờ vậy bạn mới biết ơn cuộc sống.

Lòng biết ơn, hóa ra, là một phần không thể thiếu của hạnh phúc.

Chìa Khóa Mở Ra Tự Do Cá Nhân



Nạn thất nghiệp ngày càng tăng cùng nền kinh tế Mỹ suy thoái nghiêm trọng khiến con số các cá nhân mất khả năng chi trả chạm mức kỷ lục, hơn 50% so với cùng kỳ năm trước.

Dĩ nhiên góp phần cho tình trạng này còn có một yếu tố khác: đó là hàng triệu người quá tham vọng. Xét về mặt nào đó thì điều này cũng dễ hiểu. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta muốn cải thiện tình hình tài chính, muốn tận hưởng những thứ tốt đẹp nhất mà cuộc sống mang lại và “vui là chính”. Tuy nhiên, nếu không tiết chế, những ham muốn của chúng ta sẽ không bao giờ dừng lại.

Trên thực tế, một số người không có nhu cầu cao như người khác. Tuy nhiên, những người chi tiêu dè dặt không hẳn là họ thiếu tham vọng, kém sáng tạo hay thậm chí là thiếu tiền, mà thường là vì họ đã tập được cho mình thái độ chừng mực trước mọi thứ trong bao nhiêu năm qua.

Tự do, xét cho cùng không phải là lối sống vô trách nhiệm. Tự do chính là không bị vướng vào những ràng buộc do người khác đặt ra. Tuy vậy, để thật sự tự do, chúng ta phải biết tự kiềm tỏa bản thân. Điều này thường đồng nghĩa với việc trì hoãn cảm giác thỏa mãn tức thời... hoặc chấp nhận những thứ bình thường hơn... hoặc đơn giản là không màng tới chúng.

Đây là liều thuốc đắng cho hàng ngàn người tiêu dùng đang là nô lệ của ham muốn vật chất, như con tằm không thể thiếu lá dâu. Đặc biệt là khi các phương tiện truyền thông tô vẽ thêm cho lối sống trọng vật chất, hàng xóm của họ – những người có thể sắp sửa phá sản đến nơi – vẫn sống phong lưu; và các chuyên gia quảng cáo ngày ngày dội bom khách hàng bằng những thông điệp tinh vi – hoặc không mấy khéo léo – để khuấy động lòng tham của họ.

Tuy nhiên, vẫn còn một lá chắn đáng tin cậy, bắt đầu từ chính quan điểm trong tâm trí bạn. Nếu bạn hoặc một người thân trong gia đình đang phải chống chọi với thói “thích tiêu tiền thoải mái”, bạn có thể làm theo bốn bước sau để giành lại tự do cá nhân và có lẽ là cả sự tín nhiệm của mình.

1. Ý thức rằng con người luôn mang nặng cảm giác không hài lòng với hoàn cảnh hiện tại. Bộ mã gen của ta quy định điều này. Một anh chàng người tiền sử lúc nào cũng thấy hài lòng với những gì mình có – cả ngày nằm ườn trên đồng cỏ châu Phi, ngắm mây lững lờ trôi và nhủ thầm “Ồi, đời sao mà đẹp” – sẽ chẳng có cơ may tồn tại và duy trì nòi giống như người hàng xóm của anh, vốn nỗ lực học hỏi từng giờ.
2. Hiểu được tâm lý ham muốn. Tất cả chúng ta đều có xu hướng “ham muốn phù phiếm” – mong muốn những điều chúng ta không thật sự cần và một khi đã có được thì lại không biết quý trọng. Hãy nhớ lại món đồ giá trị gần nhất bạn bỏ tiền ra mua mà không cảm thấy thỏa mãn, vậy mà bạn vẫn chưa chịu tin lần tới sẽ chẳng có gì thay đổi.
3. Đừng xem cuộc sống là cuộc chiến giành giật địa vị xã hội nữa. Hãy bước ra khỏi trò chơi đó – đấu có vẻ mọi người đều tham gia – như vậy bạn sẽ không bị quan điểm của người khác kiểm soát hay làm nhụt chí. Hãy làm những gì bạn thích, dù thu nhập có thấp một chút. Hãy dành thời gian và tiền bạc để lưu giữ những ký ức đáng nhớ hơn là khuân vè thêm đồ đạc.
4. Thay vì tập trung vào những gì bạn muốn, hãy quý trọng những gì bạn đang có. Không một phương thuốc nào chữa bệnh thèm muốn vật chất nào hay bằng suy nghĩ mình có thể mất đi người bạn đời, con cái, sức khỏe, hay bất cứ thứ gì bạn đang nắm trong tay.

Trong quyển *On Desire: Why We Want What We Want* (Tham Vọng: Vì Sao Chúng Ta Muốn Những Điều Mình Muốn), William B. Irvine cho rằng điều đa số chúng ta đang thiếu là: cảm nhận mình may mắn khi được sống cuộc đời mình đang sống – nghĩa là trong bất kỳ hoàn cảnh nào, yếu tố tiên quyết nhất mang lại hạnh phúc vẫn còn đó. Nếu có được suy nghĩ này, ta sẽ bớt đi cảm giác căng thẳng; sẽ không còn bị ám ảnh vật chất – như xe hơi mới, nhà to hơn, bụng săn chắc hơn... những thứ ta lầm tưởng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Quan trọng hơn cả là nếu làm chủ được ham muốn, và biết nỗ lực thực hiện, chúng ta sẽ không còn mơ được sống cuộc đời của người khác; thay vào đó, chúng ta sẽ trân trọng cuộc sống của chính mình và sống trọn vẹn mỗi ngày.

Nghe có vẻ đơn giản. Nhưng chúng ta còn đối mặt với một lực cản mạnh mẽ khác. Nền văn hóa hiện đại cũng như di sản văn hóa kế thừa đã biến ta thành những người tiêu dùng vô tâm, vung tay quá trán và cứ muốn bằng chị bằng em. Ngày nay, hàng triệu người đang hứng chịu cái gọi là “mối lo địa vị xã hội”.

Tuy vậy, ngục tù này do chính ta xây nên. Chìa khóa để cởi bỏ xiềng xích nằm ngay trong tâm trí ta. Chúng ta có thể tỉnh táo chọn lựa quay lưng lại với cuộc sống tiêu pha để sống bình dị, hạnh phúc với những chân giá trị tốt đẹp.

Có lẽ một số người cho rằng điều này chỉ là lý tưởng hóa mà thôi. Nhưng tự do là gì nếu không phải là một lý tưởng?

Thay Quan Điểm, Đổi Cuộc Đời



Gần đây tôi nhận được bức thư của một độc giả tỏ ý tiếc thương cho một kỷ nguyên đã qua từ lâu.

“Xã hội ngày nay đầy rẫy tham nhũng, tham lam vô độ, vô nhân đạo và những hành động tàn phá trái đất,” trong thư bà viết. “Tôi ước sao mình được sống ở châu Âu vào thời một ngàn năm về trước, thưởng thức vẻ đẹp của những ngôi nhà thờ cổ xưa, những cảnh quan lung lay, những câu chuyện tình lãng mạn, niềm đam mê trong sáng và thiêng liêng. Chưa bao giờ cuộc sống lại bi thảm và đáng buồn như bây giờ.”

Chắc bà ấy nói đùa thôi.

Là người vừa trải qua một ca phẫu thuật lấy sỏi răng hơi khó chịu nhưng hoàn toàn không đau đớn hồi tuần rồi, nên tôi không dễ gì tin rằng cuộc sống thời này lại không tốt đẹp bằng thời vàng son đã qua. Tuy vậy, quan điểm của độc giả này không phải hiếm hoi, nhất là đối với những người bị tin tức trên ti-vi nhồi nhét liên tục mỗi ngày bằng những cảnh chiến tranh, thiên tai, giết người hàng loạt... với chất lượng hình ảnh sống động và sắc nét.

Sau khi cân nhắc kỹ, tôi thấy cuộc sống ngày nay khá thoải mái. Ngược lại, một ngàn năm trước, tổ tiên chúng ta sống trong sự tàn bạo, ngu dốt và hoang tưởng – một cuộc sống mà nhà triết học người Anh Thomas Hobbes miêu tả là “bẩn thỉu, tàn bạo và thiển cận”. Đó là kỷ nguyên của dối trá lọc lừa, của trụy lạc và man rợ. Và nếu chẳng may sinh ra vào thời đó, bạn sẽ chẳng thể làm gì khác được.

Lấy cuộc sống thời Trung Cổ làm ví dụ:

Đại đa số người dân là tá điền, bán mặt cho đất bán lưng cho trời để kiếm kế sinh nhai.

Không có hệ thống an sinh xã hội, nạn đói liên tục hoành hành. Những lúc ấy, người ta ăn ngấu nghiến vỏ cây, rễ cây, cỏ, thậm chí cả đất sét.

Hoàn toàn không có tự do chính trị. Những bạo chúa khi bị chống đối sẽ đáp trả bằng cơn cuồng nộ. Kẻ thù của nhà vua thường bị treo cổ, bị kéo lê trên đường hoặc bị phanh thây.

Bắt cóc trẻ em và phụ nữ để tống tiền là kế sinh nhai được xã hội chấp nhận đối với những kỵ binh lão luyện nhưng không có ruộng đất.

Đó là cái thời mà bạo lực tàn khốc diễn ra mỗi ngày. Các vụ án mạng xảy ra nhiều gấp đôi số người chết vì tai nạn. (Và theo ghi nhận của các nhân viên điều tra, chỉ 1/100 kẻ sát nhân bị tống giam.)

Những kẻ sống ngoài vòng pháp luật hiếm khi bị truy nã. Ai đủ can đảm đi từ thành phố này sang thành phố khác phải tự bảo vệ mình. Những kẻ ăn trộm, bắt cóc, giết người thường ẩn mình trong rừng rậm đợi “con mồi” đi ngang. Trong tác phẩm *A World Lit Only by Fire* (Lửa Cứu Thế), sử gia William Manchester viết: “Những lũ khách lương thiện luôn mang theo dao sắc vì biết mình có thể phải ra tay giết chóc, họ chỉ mong mình có gan để xuống tay.”

Dân làng mang đầu óc thiên cận, suốt ngày quanh quẩn xung quanh nhà và cưới người trong vùng. Chỉ cần sống cách nhau vài dặm, họ đã không hiểu ngôn ngữ địa phương của nhau.

Đại đa số đàn ông phụ nữ đều ngu dốt và tin vào phép thuật, phù thủy, và những chuyện hoang đường. Họ thường xuyên trừ khử những ai không cùng tôn giáo hoặc đối đầu với tín ngưỡng của họ.

Săn phù thủy là trò tiêu khiển phổ biến. Khi phát hiện ra phù thủy – thường là những người có vấn đề về thần kinh – họ sẽ treo cổ những người này hoặc thiêu sống.

Công rãnh vệ sinh còn rất sơ sài; hệ thống dẫn thoát nước chưa được biết tới. Người ta chỉ đơn giản ném phân, xả nước tiểu, vứt rác ra ngoài cửa sổ, thu hút chuột, bọ chét tràn đến quấy phá. Dần dần, những cơn đại dịch chết người bắt đầu xuất hiện.

Ước tính, đại dịch Cái Chết Đen đã giết chết khoảng 60% dân số châu Âu vào khoảng giữa thế kỷ thứ XIV. Nó kinh hoàng đến nỗi cứ đêm đến, từng đoàn xe ngựa nối đuôi kéo kệt rảo qua các con phố, đó đây có tiếng người đào huyệt hô to: “Nhà ai có xác thì mang ra đây!”

Nhà thờ tiến hành thu thuế giáo dân – thường cao gấp hai lần so với chính quyền – mà không cần sự đồng ý của họ, rồi dùng số tiền ấy để khai chiến với những kẻ thù địch và sẵn sàng nhận tiền để xá tội cho những kẻ vi phạm pháp luật.

Khi muốn cải tạo kẻ khác, người ta mang án tử hình ra đe dọa – và đe dọa bằng những án phạt thời Trung Cổ bao giờ cũng có tác dụng.

Án tử cũng là hình phạt dành cho hàng trăm tội danh khác, đặc biệt là liên quan đến tài sản.

Các phiên tòa không cần nhiều chứng cứ và thường xử rất tàn khốc. Một người phạm tội phi báng có

thể bị cắt lưỡi. Một tên cướp có thể bị chặt tay. (Và nếu bạn sống ở thời Trung Cổ, tốt nhất là đừng bao giờ phạm tội thông dâm.)

Các thiếu nữ thường kết hôn khi vừa tròn 12 tuổi. Hiếm có chuyện được tự chọn bạn đời. Thường thì cha mẹ đã sắp đặt hôn nhân cho con khi chúng sắp lên bảy.

Số trường hợp phụ nữ chết khi sinh con cao khủng khiếp. Tuổi thọ trung bình của những cô gái trẻ thường là 24 năm.

Đàn ông hiếm khi sống được đến gần 50 tuổi. Nếu có, tóc họ sẽ bạc trắng và lưng còng xuống như những cụ ông 80 tuổi bạn vẫn thấy thời nay.

Con người đếm thời gian bằng mặt trời, các vì tinh tú và sự thay đổi các mùa. Đồng hồ hay bất kỳ thứ gì thể hiện “mốc thời gian” đều không tồn tại – ngoại trừ bàn ăn vào mùa Phục sinh ở nhà thờ.

Đối với một người bình thường, trái đất là một mặt phẳng, loài người bị ma quỷ vây quanh, và vùng đất ở phía bên kia đường chân trời là điều bí ẩn khôn cùng.

Ngày nay, chúng ta có xu hướng tin vào sự phát triển ổn định của tự nhiên. Tuy nhiên, phần lớn thời gian trong lịch sử loài người lại không tin như vậy. Ví dụ, trong khoảng thời gian từ năm 1810 đến năm 2010, khác biệt trong cuộc sống thường nhật của con người là vô cùng lớn, nhưng trong khoảng từ năm 810 đến năm 1010 gần như không có gì khác biệt. Chúng ta mới gọi đó là Thời Kỳ Đen Tối không phải là không có lý do.

Vậy mà phần lớn thời gian trong lịch sử loài người và thời tiền sử, cuộc sống tàn bạo hơn nhiều. Hẳn bạn đã thấy trong những chương trình phóng sự về cuộc sống hoang dã, những con thú săn mồi tìm cách tách những con mồi già yếu, bệnh tật ra khỏi đàn của nó. Đã có lúc tổ tiên của chúng ta cũng bị y hệt vậy. Hầu hết đều có cuộc sống ngắn ngủi và chết trong đau đớn tột cùng.

Chẳng hạn, các nhà cổ sinh vật học phát hiện thấy hang ổ của loài hổ răng kiếm chứa đầy sọ người. Điều này cho thấy chúng ta từng là những con mồi dễ bắt của loài hổ hung tợn nặng hơn 300 ký.

Ta đều biết thế giới ngày nay không hoàn hảo. Thế nhưng chúng ta sẽ tìm được cảm giác toại nguyện khi chung tay làm cho nó tốt đẹp hơn. Bối cảnh về cuộc sống xa xưa sẽ giúp bạn nhận thấy cuộc sống bạn đang có hôm nay chắc chắn tốt hơn nhiều so với 99% tổ tiên của bạn.

Nếu muốn cải thiện cuộc sống của mình, có lẽ bạn nên bắt đầu bằng việc thay đổi quan điểm sống.

Bạn Sẽ Xây Dựng Thế Giới Mình Muốn Ra Sao?



Mỗi năm, hàng triệu thanh niên tốt nghiệp đại học hoặc cao đẳng. Nếu có bạn bè hoặc người thân tốt nghiệp trong thời điểm này, có thể bạn sẽ băn khoăn suy nghĩ xem năm nay sẽ tặng cho họ món gì. Đừng lo lắng, tôi biết một món quà mà người đó sẽ thích.

Tiền. (Đúng vậy, năm ngoái tặng cái này họ cũng thích.) Tuy nhiên, tặng kèm một món quà nho nhỏ – thật ý nghĩa – thì càng tốt. Hay nhất là món quà ấy phải động viên được sinh viên vừa ra trường theo đuổi ước mơ, vừa biết nhìn lại quá khứ, vừa biết trông đợi vào tương lai. Đó là lý do vì sao tôi thích kẹp bao lì xì vào quyển sách kinh điển của James Allen: *As a Man Thinketh* (Khi Con Người Suy Nghĩ).

Sinh tại Anh năm 1864, James Allen là một cậu bé mảnh khảnh, sức khỏe yếu ớt. Năm 1879, cha ông – một người thất nghiệp và đang đối mặt với nguy cơ vỡ nợ – tìm đến Mỹ lập nghiệp, hy vọng kiếm được tiền gửi về cho gia đình. Không may, qua Mỹ được một thời gian, ông bị cướp hết tiền và bị giết chết.

15 tuổi, Allen phải bươn chải đi làm cho một nhà máy dệt, sau đó làm công việc thư ký riêng để nuôi sống gia đình. Ông cảm thấy công việc đó đơn giản đến mức nhàm chán và bất mãn, nhưng ông tìm được niềm khuây khỏa khi ngồi đọc sách mỗi buổi tối. Ông thường đọc Kinh Thánh, những tác phẩm của Shakespeares, Tolstoy và Whitman đến gần sáng. Năm 1903, ông quyết định dấn thân vào sự nghiệp viết lách và cho ra đời tác phẩm nổi tiếng nhất của mình, *As a Man Thinketh*, trong cùng năm đó.

Đó là một quyển sách mỏng. Thời gian để đọc hết nó còn ngắn hơn thời gian bạn ngủ gục khi nghe diễn văn khai mạc. Thế nhưng, nó hàm chứa sức lay động vô cùng mạnh mẽ. Vấn đề cơ bản mà tác phẩm nêu lên chính là niềm tin của bạn sẽ định hình tính cách, sức khỏe, hoàn cảnh và quan trọng nhất là số phận của bạn, dù bạn có nhận ra hay không. Suy nghĩ tạo nên thực tại. Bạn sẽ trở thành con người mà bạn muốn tượng ra trong đầu.

Vì vậy, hãy cẩn trọng với những suy nghĩ bạn gieo vào đầu mình, y như bạn chọn món để ăn, bạn nghĩ gì thì cuộc đời bạn sẽ gần giống như thế.

Nói thế không có nghĩa là một mình sức mạnh tư duy có thể chữa lành cơn bạo bệnh, cải thiện tình hình tài chính, hay thay đổi thế giới. Allen không phải tuýp người tin vào chuyện vớ vẩn. Hơn ai hết, ông là người theo chủ nghĩa thực dụng và tin vào tính cần cù và nỗ lực vươn lên không ngừng. Tuy vậy, ông hiểu để làm nên việc lớn, đầu tiên bạn phải có tư duy phù hợp.

Nói theo cách của ông thì:

Con người ta mãi lo cải thiện hoàn cảnh sống nhưng lại không sẵn sàng cải thiện bản thân, vậy nên họ không thoát ra được.

Hãy để một người thay đổi triệt để tư duy của họ trước, rồi họ sẽ bàng hoàng nhận ra nó nhanh chóng biến đổi đời sống vật chất của chính mình ra sao. Người ta hay ảo tưởng rằng suy nghĩ của mình không ai biết tới, nhưng thật ra không phải vậy; suy nghĩ nhanh chóng kết tinh thành thói quen, và thói quen sẽ hiện thực hóa thành hoàn cảnh.

Tất cả những gì một người đạt được và cả những thứ không đạt được đều trực tiếp từ suy nghĩ mà ra... Người ấy chỉ có thể đứng lên, chinh phục và đạt được điều mình muốn nếu mang tư duy tích cực. Ngược lại, người ấy sẽ mãi mãi yếu đuối, khốn khổ và thảm hại nếu không chịu tiếp nhận lối suy nghĩ đó.

Cây non vươn lên từ hạt mầm, tất cả những hành động của con người đều nảy nở từ những mầm xanh tư tưởng chôn giấu trong đầu. Một mầm non không thể tự nhiên mà có nếu không có hạt mầm, cũng như hành động của một người không thể bỗng nhiên xuất hiện mà không có mầm mống từ trong tư tưởng.

Trí tuệ của con người được ví như một khu vườn, nó hoặc được vun trồng chăm bón, hoặc mặc cho phát triển tự nhiên, nhưng cho dù được tỉa tót hay bị bỏ bê, nó vẫn và chắc chắn sẽ phát triển.

Dù thực tại thế nào đi nữa, bạn sẽ vấp ngã, ở yên như thế hay quyết tâm đứng dậy, mang theo mục tiêu và lý tưởng của mình. Bạn hoặc trở nên hèn mọn như những ham muốn đã thao túng bạn, hoặc trở thành vĩ đại như những khát khao đang ngự trị trong bạn.

Allen tin rằng hoàn cảnh không hình thành bản chất con người. Nó thể hiện con người họ. Không phải lúc nào bạn cũng có thể làm chủ hoàn cảnh, nhưng bạn luôn làm chủ được bản thân mình.

Allen dĩ nhiên không phải là người đầu tiên nhận thức được điều này. Phần mở đầu trong bộ Kinh Pháp Cú có từ 2.300 năm trước đã viết:

Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý ô nhiễm, nói lên hay hành động, khổ não bước theo sau.

Như xe, chân vật kéo.

Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý thanh tịnh, nói lên hay hành động, an lạc bước theo sau.

Như bóng, không rời hình.

(Dựa theo bản dịch kinh Pháp Cú của Tỳ kheo Thích Minh Châu - Sài Gòn, Việt Nam, 1996.)

Allen – sức khỏe yếu ớt – qua đời vì bệnh lao phổi ở tuổi

47. Mười chín tựa sách của ông đã bán được hàng triệu bản. Tất cả những tựa sách này hiện vẫn còn được tái bản, hầu hết được phát hành sau khi ông qua đời. Cả đời Allen không biết đến sự giàu có – ít ra là theo quan niệm truyền thống. Tuy vậy, ông vẫn mang niềm tin mãnh liệt về sứ mệnh của mình. Những câu nói của ông đã khơi dậy cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Ông đã ảnh hưởng sâu sắc đến những người kế thừa như Dale Carnegie, Napoleon Hill và Norman Vincent Peale.

Điểm nổi bật nhất của quyển As a Man Thinketh ở chỗ: nó là một quyển sách thiện. Tuy vậy, nó còn là tác phẩm khai sáng. Allen chỉ ra rằng cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn và dần dần trở nên hoàn hảo nhờ những chuyển biến nội tại. Đó là một lời nhắn nhủ rất hữu ích cho những bạn trẻ vừa ra trường, sắp va chạm với cuộc sống – và cũng là một lời nhắc nhở không tẻ cho tất cả chúng ta.

Nhiều tác giả khác cũng chuyển tải thông điệp tương tự. Nhưng hiếm có ai diễn đạt những điều đó bằng một ngôn ngữ giàu chất thơ như Allen.

Người nuôi dưỡng một tầm nhìn rộng lớn, một lý tưởng cao đẹp rồi sẽ có một ngày hiện thực hóa được điều đó. Columbus áp ủ viễn cảnh về một thế giới khác, và ông đã khám phá ra nó. Copernicus theo đuổi một tầm nhìn về vũ trụ vô hạn và ông đã chứng minh được điều đó. Đức Phật nhìn thấy được một thế giới tâm linh viên mãn và an lạc, rồi cuối cùng Ngài đã nhập Niết Bàn.

Hãy nuôi dưỡng chí hướng của bạn; hãy theo đuổi lý tưởng của bạn; hãy trân trọng những giai điệu xao động trong tâm hồn, những nét đẹp định hình trong tâm trí, những vẻ đáng yêu chứa đựng suy nghĩ thuần khiết nhất của bạn, bởi từ tất cả những điều ấy, cuộc sống tốt đẹp sẽ sinh sôi; và bắt đầu bằng những viên gạch này, nếu bạn kiên trì theo đuổi, thế giới mà bạn mong đợi cuối cùng sẽ khai sinh.

Công Việc Quan Trọng Nhất Thế Giới



Hai người bạn của tôi là John và Nancy dường như có tất cả mọi thứ – sức khỏe, một gia đình kiểu mẫu, một căn hộ xinh xắn, và rất nhiều tiền.

Vấn đề là gì? Mấy đứa con đang tuổi thành niên của họ khiến họ phát điên lên. Mới đây tôi và vợ, Karen, ghé thăm họ vào dịp cuối tuần, một căn nhà nằm ở ngoại ô New York.

Nancy than thở, “Thật là tức điên lên được! Mấy đứa nó chẳng chịu học hành gì cả. Đi chơi bất kể giờ giấc. Vợ chồng mình chẳng nắm được chúng đang đi đâu hay đi với ai. Dĩ nhiên là đang ở với bạn mà bị bố mẹ gọi điện kiểm tra thì thật là quê, nhưng chúng thậm chí không thèm nhắn tin lại nữa. Thật là điên tiết!”

Tôi mới hỏi, “Vậy ai cho tiền tụi nhỏ mua điện thoại, xe hơi và cả tiền tiêu vặt?”

Nancy bực bội trả lời, “Còn ai vô đây nữa?”

Tôi không nói gì nữa. Chuyện chẳng có gì vui, lại chẳng liên quan gì đến tôi. Tuy nhiên, tôi không thể thôi nghĩ đến thuở nhỏ anh em tôi lớn lên trong một mái nhà, nơi mọi thứ hoàn toàn khác. Nhà tôi có bốn anh em trai trạc tuổi nhau. Cũng như bao cậu bé khác, chúng tôi rất nghịch ngợm. Thường xuyên.

Nhưng ngay khi bắt đầu hơi quá đáng, cha tôi liền hăm dọa “liệu hồn”. (Tôi không biết có đũa nào hiểu chính xác nghĩa của từ đó không, nhưng với ánh mắt và giọng điệu gầm gừ của cha, rõ ràng “liệu hồn” là có chuyện không ổn cho cả bọn.)

Dĩ nhiên, đó là khi chúng ta còn nhỏ. Đến tuổi dậy thì, mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ đã trở nên gần bó. Với cách giáo dục ấy trong nhà, chúng tôi không thể không tôn trọng cha mẹ.

Thế nhưng, tôi lại có vài người bạn nói rằng họ trải qua những tình huống tương tự như John và Nancy. Họ than phiền con cái họ học dở và cư xử vô lễ, thiếu tôn trọng người khác, không có mục đích sống cũng như quá tự cao tự đại.

Tôi nhận thấy đa số họ không đề cập đến vai trò của mình trong những sự việc đang diễn ra. Nhiều người sẽ có thể cải thiện được tình hình bằng cách nghĩ đến việc thay đổi phương pháp giáo dục của mình, thay vì cứ chăm chăm thay đổi con cái.

Tôi biết đây là một đề tài khá nhạy cảm. Những ai từng làm con, hoặc đã làm cha mẹ – nói tóm lại là tất cả chúng ta – đều là chuyên gia về vấn đề này. Nhưng còn công việc nào quan trọng hơn nữa không?

Trách nhiệm của những người làm cha làm mẹ như chúng ta là phải giáo dục con cái về những hệ quả trong hành vi của chúng. Điều này buộc bạn phải giao tiếp thường xuyên (thỉnh thoảng có biện pháp trừng phạt) với con. Thế nhưng, theo một nghiên cứu mới đây, mỗi tuần một phụ huynh bình thường chỉ dành khoảng ba phút rưỡi để trò chuyện thật sự với con mình. Hèn gì ngày càng lắm trẻ con hư hỏng.

Vậy cha mẹ nên trao đổi với con cái những gì? Ban đầu, hãy hướng dẫn, thông cảm và góp ý cho con những chuyện đúng sai. Dạy cho con tầm quan trọng của giáo dục và tính cần cù. Quan trọng nhất là cha mẹ phải thể hiện tình thương yêu vô bờ của mình, nhưng không nuông chiều quá mức. Bọn trẻ phải hiểu cuối cùng tất cả chúng ta là người đón nhận hệ quả.

Một điều nữa là thế giới bên ngoài rất phức tạp. Điển hình như vào năm 1940, các giáo viên cho rằng bảy lỗi mà con trẻ hay mắc phải nhất là nói leo, nhai kẹo cao su, làm ồn, chạy nhảy trong hành lang, chen lấn không xếp hàng, ăn mặc không phù hợp và xả rác. Ngày nay, những vấn đề đó chuyển sang nghiện ngập, rượu bia, mang thai, tự tử, cưỡng hiếp, cướp của và hành hung.

Chúng ta có thể suy xét về nguyên nhân của tình trạng này – bạo lực và tình dục chiếm lĩnh các chương trình truyền hình, phim ảnh và game; hàng triệu gia đình thiếu vắng sự hiện diện của người cha; và nhiều lý do khác – nhưng không thể phủ nhận sự xuống cấp của văn hóa nói chung.

Làm cha mẹ thời nay không dễ. Thế ta mới hiểu trở thành người cha, người mẹ tốt là chuyện cần kíp hơn bao giờ hết. Nhà trường dạy cho bọn trẻ biết đọc biết viết, các môn khoa học tự nhiên, lịch sử, toán học (nên là như thế)... nhưng việc dạy cho chúng hiểu tầm quan trọng của công việc, sức khỏe, tiền bạc, mối quan hệ, đạo đức... lại phụ thuộc vào chúng ta.

Dĩ nhiên, một phần quan trọng của việc giáo dục này là bạn phải làm gương. Bọn trẻ có thể không chịu nghe bạn nói, nhưng chúng luôn dõi theo những gì bạn làm. Có nhiều phương pháp giáo dục con khác nhau nhưng theo tôi, một số giá trị cốt lõi nhất mà đũa trẻ nào cũng cần biết là:

Tôn trọng người lớn.

Hai cái tai, một cái miệng: Nên nghe nhiều hơn nói.

Khi đã hứa, phải giữ lời. Lúc nào cũng vậy.

Nhìn vào mắt người khác khi nói chuyện với họ.

Biết đứng lên bảo vệ chính kiến của mình.

Cười – nụ cười không mất tiền mua.

Nếu không bỏ thời gian để làm cho đàng hoàng, làm sao ta có thể tìm ra thời gian để quay lại sửa chữa lỗi lầm?

Tránh cảnh được đồng nào xào đồng nấy. Để riêng một mớ cho tiết kiệm và đầu tư.

Ăn nói lễ phép, lời cửa miệng luôn là “làm ơn”, “cảm ơn”, “ạ”, “vâng”.

Công sở là nơi có tổ chức, cấp bậc, không phải cá mè một lứa.

Khi mượn người khác món đồ gì, lúc mang trả món đồ đó phải ở trong tình trạng tốt hơn lúc mượn.

Học cách tư duy.

Có điều gì không biết, hãy tìm hiểu.

Thuốc lá không giúp bạn trở nên sành điệu. Nó khiến bạn trông như một thằng ngu.

Ma túy chỉ sướng nay mai, nhưng tàn phai một đời.

Quan hệ tình dục thì không có gì, nhưng mang thai ngoài ý muốn và nhiễm bệnh qua đường tình dục thì có gì liền.

Khi cần giúp đỡ, hãy nhờ người khác. Khi người khác cần, hãy giúp họ.

Ở hiền gặp lành.

Nếu làm sai, phải biết xin lỗi.

Có làm thì mới có ăn.

Làm những gì mình thích, rồi tiền sẽ chảy vào túi bạn. (Có thể không giàu có nhưng đủ sống một cuộc đời ý nghĩa).

Đừng chờ người khác hoàn thiện bạn. Hãy tự hoàn thiện mình.

Những người thành công luyện thói quen làm những việc mà người thất bại chẳng bao giờ muốn làm.

Giữ cửa cho người đi sau, bất kể nam nữ.

Dám nhận trách nhiệm về mình.

Khi đối mặt với một quyết định khó khăn, hãy tự hỏi “Điều này khiến mình cảm nhận ra sao về bản thân?”

Và đừng quên câu: Không yếu hèn khuất phục dưới áp bức.

Dĩ nhiên danh sách này chưa đầy đủ. Khoảng thời gian cần thiết để ta tích lũy kinh nghiệm và trở thành một người trưởng thành có trách nhiệm là 18 năm. Hầu như ai cũng sai sót nhiều lần trước khi đưa ra được những quyết định đúng đắn.

Nói cho cùng, các bậc phụ huynh cũng chỉ có khả năng hướng dẫn hành vi của con cái đến thế thôi. Các nhà khoa học vẫn chưa xác định được tính cách của chúng ta được ảnh hưởng bởi gen di truyền hay môi trường nhiều đến mức nào, và có thể họ sẽ không bao giờ biết. Tuy vậy, việc dạy dỗ con cái nên người là một trách nhiệm tuyệt vời, một công việc quan trọng nhất trên thế giới. Vì vậy chúng ta – và cả xã hội – nên hoàn thành thật tốt.

Gia đình là nền tảng của xã hội, là đơn vị kinh tế vi mô và là yếu tố tinh túy nhất của mọi hình thái xã hội. 2.500 năm trước, Khổng Tử đã nói, “Kiềm thúc bất nghiêm, phụ huynh bất năng cấm ước tử đệ vi cường, tri tình tàng nặc tội nhân.” (Làm cha mà không dạy con lễ nghĩa thì cũng nặng tội không thua gì điều nó phạm). Trường hợp người mẹ cũng thế, đặc biệt ngày nay nhiều đứa trẻ lớn lên trong những ngôi nhà “không nóc”.

Làm cha mẹ luôn là một nhiệm vụ thiêng liêng. Khi con trẻ lớn lên, chúng sẽ phải đối mặt với những hệ quả từ lựa chọn của chúng. Không bậc làm cha làm mẹ nào muốn hối hận cả đời vì “biết thế mình dạy con từ trước”.

Đối với hầu hết chúng ta, gia đình là quan trọng nhất. Nếu tôi cảm thấy trách nhiệm làm cha của mình chưa tốt thì không một thành công hay thắng lợi ở bất kỳ phương diện nào có thể bù đắp được lỗi lầm đó. Tuy nhiên, “mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh”, chỉ có bạn mới hiểu rõ nhất mà thôi.

Không ai hoàn hảo cả, nhưng ta sẽ vô cùng mãn nguyện khi truyền lại cho con những gì tinh túy nhất, và bằng mọi khả năng của mình, ta nâng bước con vào đời, giữa xã hội cạnh tranh đầy khốc liệt, dẫu biết còn nhiều hạn chế nhưng ta đã nỗ lực hết mình.

Một Trong Những Phép Màu Của Cuộc Sống



Hôm nay, tôi muốn nói vài lời về một nhóm người vô cùng quan trọng mà theo mục sư John S. C. Abbott thì họ là người “tạo ảnh hưởng mạnh mẽ đến hạnh phúc của thế hệ tương lai tương đương với tất cả các nguồn lực khác hợp lại”. Sử gia Will Durant gọi họ là “hạt nhân của nền văn minh”. Một câu ngôn ngữ Do Thái nói rằng Chúa tạo ra những con người này vì Ngài không thể xuất hiện ở khắp mọi nơi vào cùng một thời điểm.

Tôi đang nói về những người mẹ.

Hãy nghĩ về mẹ của bạn. Nếu không có bà, giờ đã không có bạn ở đây. Ít nhất là về mặt sinh học. Chắc chắn chúng ta không ai sống nổi nếu không được mẹ yêu thương, nâng niu chăm sóc trong những năm đầu đời.

Mẹ hẳn nhiên là ký ức đầu tiên của bạn. Thậm chí trước khi con trẻ có khả năng nhớ, giọng nói của người mẹ đã mang lại cảm giác an tâm, vòng tay mẹ là trải nghiệm đầu tiên về tình yêu thương, còn sự quan tâm chăm sóc của bà khiến ta tưởng mình đang sống trong một thế giới bình dị nhưng mang nặng lòng trắc ẩn vô bờ.

Dĩ nhiên đời không như là mơ, nhưng chẳng phải được khởi đầu cuộc sống như thế là quá tươi đẹp hay sao? Mẹ chính là người thầy đầu tiên, là người ủng hộ bạn nhiều nhất, là mối tình đầu của bạn. Bạn càng lớn, mẹ càng phải hy sinh nhiều hơn. Khi bạn bệnh, mẹ chăm sóc bạn. Khi bạn gặp khó khăn, mẹ nâng đỡ bạn. Khi bạn cần đi đâu, mẹ dẫn bạn đi.

Là một trong số 4 người con trai, tôi đã lớn lên và tin rằng mẹ sinh ra để làm đầu bếp, người giúp việc, y tá, nhà tư vấn, trọng tài, và tất nhiên, tài xế. (Peter DeVries từng miêu tả mẹ là người có vai trò “đón con một lần trong phòng sanh để rồi tiếp tục đưa đón con cả đời ”.)

Nhà đông người, việc của mẹ chẳng bao giờ hết. Vậy mà bạn bè có khi khen mẹ tôi may mắn vì có 5 người đàn ông khỏe mạnh giúp đỡ. Thế nhưng tôi không bao giờ quên lần nọ, người hàng xóm có việc ghé sang nhà khi chúng tôi đang xem đá banh. “Ê,” ông nói và nhìn năm đứa chúng tôi đang chăm chú xem, “sao cả năm đứa mày ở đây xem ti-vi trong khi mẹ tụi mày lúi húi ngoài sân cắt cỏ?” “Con đâu biết,” tôi nhớ mình là đứa lên tiếng trả lời. “Con tưởng mẹ thích vậy.”

Có hiếu là thế sao?

Trong nhà, mẹ tôi là nội tướng. Bà sắp xếp mọi thứ, ghi nhớ mọi chuyện, và tôi thấy xấu hổ khi nhớ ra rằng, cũng chính mẹ là người nhúng tay vào hầu hết những việc cần làm. Còn nữa, mẹ biết nấu – đến giờ vẫn vậy – món súp rau củ cực đỉnh. Tôi không có ý nói món đó ngon, mà phải là cao lương mỹ vị chính hiệu.

Hẳn bạn sẽ băn khoăn, món súp rau củ ai chả nấu được, có gì mà cao lương mỹ vị. Chẳng qua là bạn chưa nếm món súp mẹ tôi nấu thôi. Chưa có ai ăn xong mà bảo tôi nói quá lời cả.

Người ta không nói quá về sức ảnh hưởng của người mẹ lên đứa con. Xét về nhiều mặt, bạn không thể nào đong đếm được. Bạn không cần phải giành lấy hay chứng tỏ điều gì mới có được tình yêu thương của mẹ – thứ tình cảm mạnh mẽ nhất, mù quáng nhất, cao cả nhất, và không bao giờ có thể diễn tả được đầy đủ.

Nhà thơ Billy Collins, người từng được đề cử giải Laureate của Mỹ từ năm 2001 – 2003 đã ưu ái dành những áng thơ tuyệt đẹp để miêu tả tình mẹ:

Dây đan

Một ngày kia tôi thơ thẩn trong phòng chạm tay vào bức tường màu xanh nhạt, đến chiếc máy đánh chữ, và bàn phím cây dương cầm, tôi mân mê kệ sách, nhặt lên phong thư chơ vơ trên sàn nhà, và dừng lại ở mục D của quyển từ điển vô tình tôi nhìn thấy từ “dây đan”.

Ngay cả chiếc bánh mà một tiểu thuyết gia đang nhấp nháp cũng không thể lôi tuột tôi về quá khứ nhanh đến thế này – tôi thấy mình trên chiếc ghế băng dài, một ngày nơi hội trại bên hồ sâu Adirondack học cách bện những tép nhựa mỏng thành chiếc dây đan, làm quà tặng mẹ.

Tôi chưa thấy ai dùng dây loại này cũng chưa thấy ai đeo nó lên cổ, chẳng biết phải thế không, nhưng tôi mặc kệ cứ kiên trì bện từng gút dây cho đến khi tôi hoàn thành chiếc dây đan vuông vắn hai màu trắng đỏ cho mẹ.

Tôi sinh ra và lớn lên nhờ bầu sữa mẹ, và tôi mang về tặng mẹ cọng dây đan.

Mẹ ngồi bên tôi biết bao lần trong bệnh viện, mớm từng muỗng thuốc, đắp khăn mát lên trán, rồi dắt tôi đi vào vùng ánh sáng, dạy tôi biết đi, dạy tôi bơi lội, đáp lại, tôi tặng mẹ chiếc dây đan. Hàng ngàn

bữa cơm mẹ nấu tôi ăn, cả quần áo và cho tôi kiên thức.

Còn tôi tặng lại cho mẹ, cọng dây đan.

Vật đơn giản tôi làm nhờ có người hướng dẫn.

Cơ thể con đây, trái tim này đang sống, đây chân cứng, răng khôn, xương cốt vững vàng, và đôi mắt tinh anh nhìn đời, mẹ thì thầm, tôi đáp, đây cọng dây đan con làm trong hội trại.

Giờ tôi ước ao mẹ đứng nơi đây nghe tôi kể, về một món quà nhỏ - chứ không phải sự thật ngàn đời rằng bạn không bao giờ đền đáp hết công ơn người mẹ, tôi thấy buồn khi nhớ lại, thời khắc mẹ đón sợi dây hai màu từ tay tôi, đứa bé trai trong tôi chắc như đinh đóng cột, rằng món đồ vô dụng tôi đan, để giết thời gian, lại đủ trả hết những gì tôi nợ mẹ.

Đây là cơ hội để bạn tôn vinh người quan trọng không ai thay thế nổi, người phụ nữ bạn mang nợ sự tồn tại của chính bản thân mình. Người phụ nữ không chỉ xứng đáng được nhận từ tay con mình một tấm thiệp, một cú điện thoại hay lâu lâu một hộp sô-cô-la, mà sự bày tỏ lòng biết ơn chân thành.

Nếu mẹ bạn còn sống, hãy trân trọng bà. Nếu bà không còn, hãy trân trọng những ký ức về bà.

Trước khi bạn thành hình, mẹ đã mong chờ bạn. Trước khi bạn sinh ra, mẹ đã yêu thương bạn. Khi bạn ra đời, mẹ sẵn sàng hy sinh mọi thứ vì bạn. Đó chẳng phải là một trong những phép màu cuộc sống ư?

Sức Mạnh Của Việc Hình Dung Tiêu Cực



Khi Norman Vincent Peale viết *The Power of Positive Thinking* (Sức Mạnh Của Tư Duy Tích Cực) vào 60 năm trước, ông bị không biết bao nhiêu là nhà xuất bản từ chối phát hành. Thất vọng tràn trề, ông vứt bản thảo vào sọt rác và cấm vợ mình không được lấy ra. Vợ ông không hề lấy ra. Ngày hôm sau, bà mang tập bản thảo còn nằm nguyên trong sọt rác đến gặp nhà xuất bản đồng ý phát hành nó ra công chúng. Quyển sách trở thành nền tảng lót đường cho phong trào phát triển tiềm năng con người, bán được hơn 20 triệu bản và được dịch ra 47 thứ tiếng.

Nhiều lời khuyên giản dị của Peale nghe có vẻ kỳ quặc, thậm chí là buồn cười với chúng ta ngày nay. Thế nhưng quyển sách lại truyền tải được một sự thật cơ bản: Rõ ràng là bạn tạo nên thế giới của mình bằng chính suy nghĩ của bạn. Đa số thành tựu cá nhân đều bắt đầu bằng niềm tin sắt đá rằng mình có thể và sẽ làm được.

Ngay cả khi đạt được mục tiêu, chưa hẳn bạn đã cảm thấy thỏa mãn dài lâu, bởi ham muốn của con người là vô hạn. Hầu như tất cả chúng ta đều rơi vào cái mà các nhà tâm lý học gọi là guồng xoay

khóai lạc. Chúng ta làm việc để đạt được những gì mình khao khát. Ta thấy mình thỏa mãn trong một thời gian. Thế nhưng ta sẽ nhanh chóng quen với điều đó và cảm thấy bất mãn trở lại. Vì thế lần sau ta lại đặt ra thử thách cao hơn.

Ta dễ dàng biến cuộc sống của mình thành một bức tranh ghép từ những khát khao bất thành. Chúng ta muốn công việc với mức lương cao hơn, được công nhận nhiều hơn, địa vị xã hội cao hơn, một chiếc xe mới hơn, một căn nhà to hơn, một cơ thể rắn chắc hơn, hay một người bạn đời quyền rũ hơn.

Tất nhiên không phải bất mãn nào cũng xấu. Ham muốn sẽ thúc đẩy chúng ta vươn đến những mục tiêu tốt đẹp trong cuộc sống. Nhưng cảm giác thiếu thốn thường xuyên sẽ dẫn đến lo âu. Nó tàn phá sự thỏa mãn. Và ta không còn bình yên nữa.

May thay, những triết gia Stoic xa xưa biết một kỹ thuật giúp ta vượt qua cảm giác quen thuộc nhằm chán với những gì mình có và lấy lại sự hài lòng mà ta tìm kiếm. Kỹ thuật đó gọi là “hình dung tiêu cực”.

Hình dung tiêu cực là mỗi ngày dành ra một khoảng thời gian ngồi tưởng tượng xem mình sẽ ra sao nếu bỗng dưng mất đi những gì bạn quý nhất. Chẳng hạn như tưởng tượng bạn bị mất việc, nhà bạn – cùng tất cả tài sản – bị cháy ra tro, người bạn đời bỏ bạn đi theo người khác, hay bạn bị mù, điếc hay bị liệt.

Nghe có vẻ thảm quá, tôi biết chứ. Nhưng những người theo chủ nghĩa Stoic có lý của họ.

Họ hiểu rằng tất cả những gì ta đang tận hưởng trên đời này đều do Vận May cho ta “vay mượn”. Bất cứ thứ gì – tất cả những gì thuộc về bạn – đều có nguy cơ bị đòi lại bất cứ lúc nào, không một lời báo trước. Ví dụ như Epictetus nhắc ta rằng con cái là do Trời ban “trong thời điểm hiện tại, chứ không phải bên nhau không rời”. Lời khuyên của ông: Ngay cả khi hôn con, hãy thầm nhủ rằng con mình có thể qua đời vào ngày mai.

Nhà triết học La Mã Seneca khuyên ta hãy sống như ngày cuối cùng được sống, hay chính xác hơn, mỗi phút giây đều sắp đến tận cùng. Không phải ông xúi bạn gạt bỏ trách nhiệm và phung phí từng ngày vào chuyện khoái lạc bông bột, mà ông khuyến khích bạn thay đổi cách nghĩ.

Hầu hết chúng ta đều theo đuổi ước mơ mà mình từng khao khát. Thế nhưng dọc đường đi, ta trở nên mệt mỏi, chán chường và không còn cảm nhận được những phước lành quanh ta. Mục đích của chủ nghĩa Stoic là đánh thức ta, nhắc ta trân trọng những gì mình đang có.

Một số người sẽ không tán đồng với phương pháp này, họ cho rằng hình dung tiêu cực áp dụng được với những người đang sống hạnh phúc, khỏe mạnh và sung túc, nhưng còn những người đang gặp khó khăn hay kém may mắn thì sao? Hình dung tiêu cực vẫn có tác dụng. Nếu bạn đã bị mất việc, hãy tưởng tượng đến cảnh mất hết tài sản. Nếu tài sản đã tiêu tan, hãy tưởng tượng mất đi những người thân yêu. Nếu những người thân yêu đã qua đời, hãy tưởng tượng mất đi sức khỏe. Nếu không còn khỏe mạnh, hãy tưởng tượng mất đi mạng sống này.

Hiếm có ai hứng chịu tất cả những tình cảnh nguy kịch đến thế. Vậy nên phương pháp này hẳn sẽ hữu ích với tất cả mọi người. Khả năng thích nghi khiến ta quên đi niềm vui sống. Hình dung tiêu cực sẽ

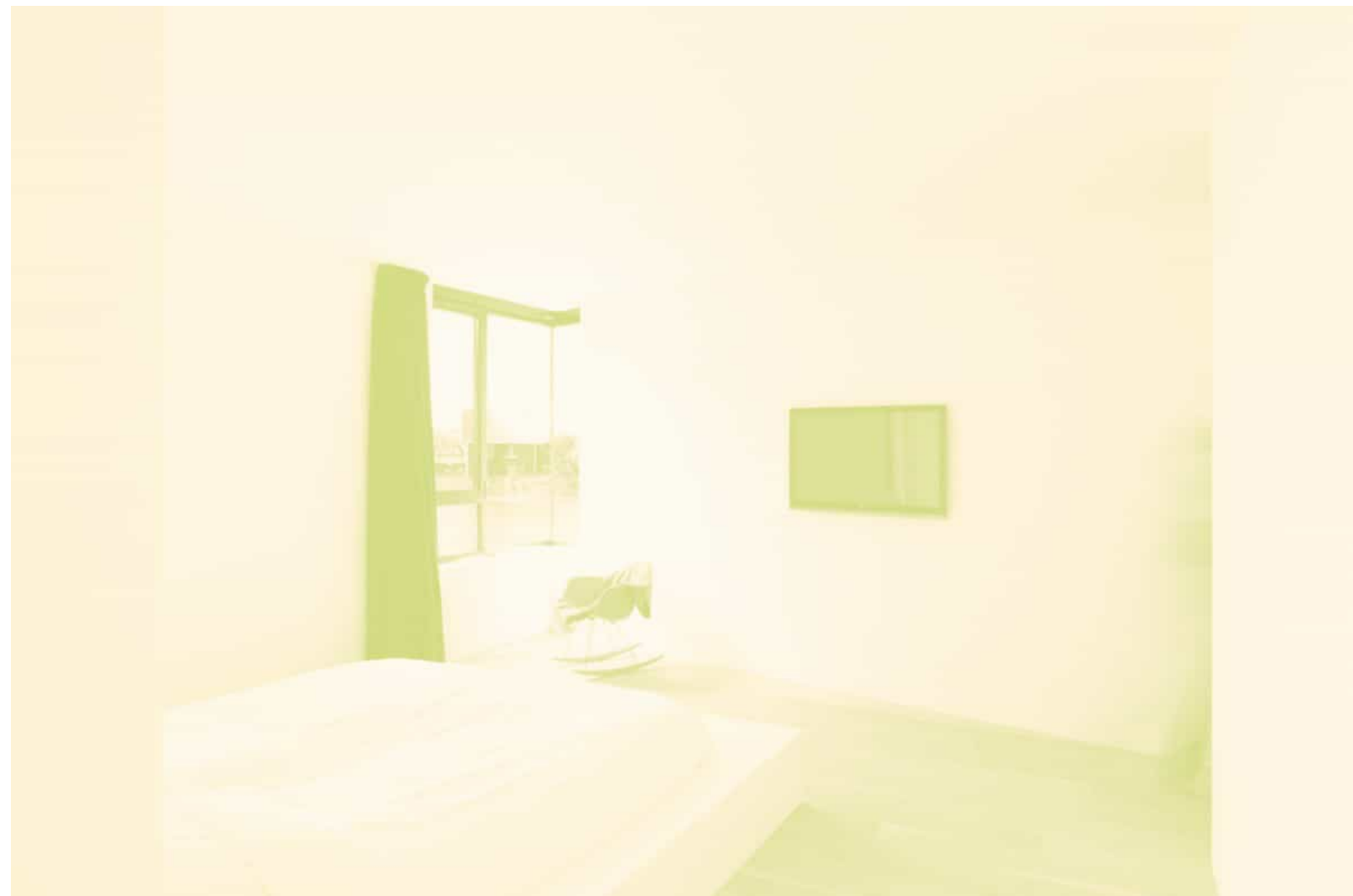
mang nó quay về với bạn. Nó còn giúp bạn chuẩn bị tinh thần để đối mặt với những khó khăn không tránh khỏi trong cuộc sống. Chẳng hạn như những người từng sống sót qua các trận bão, động đất, gió lốc, hay các thiên tai khác thường phải gánh chịu hậu quả rất nặng nề. Thế nhưng về sau họ đều cho biết, trước đây họ sống như người mộng du, còn bây giờ họ thật sự vui vẻ, biết ơn vì mình còn giữ được tính mạng.

Không nhất thiết bạn phải trải qua đại họa mới cảm nhận được điều này. Thay vào đó, phương pháp hình dung tiêu cực sẽ giúp bạn. Bạn còn có thể thực hành thường xuyên, và hiệu quả của nó sẽ duy trì mãi mãi, khác hẳn với những tai ương. Hãy thử đi, rồi bạn sẽ thấy. Nó rất thích hợp trong những lúc bạn đang xếp hàng, bị kẹt xe, những lúc thời gian trôi qua lãng phí.

Khi nghiền ngẫm về sự biến thiên của vạn vật, bạn sẽ hành động một cách nhiệt tình, có chủ đích và ý thức cao hơn.

Norman Vincent Peale nói đúng một nửa. Hình dung tích cực giúp bạn có được những gì bạn muốn. Hình dung tiêu cực giúp bạn muốn những gì mình có.

Giành Lại Cuộc Sống



Đã nhiều năm, tôi và vợ mình, Karen, nghĩ đến chuyện dọn từ Florida sang Virginia. Cách đây ba năm, cuối cùng chúng tôi cũng quyết định thuê một căn nhà gần Charlottesville.

Kế hoạch của chúng tôi rất đơn giản. Nếu thích, chúng tôi sẽ ở lại. Không thì chúng tôi sẽ quay lại Florida, chỉ ít chúng tôi cũng đã thử.

Hóa ra chuyện dọn nhà cũng chẳng có gì ghê gớm. Nhà mới được trang bị đầy đủ từ cái khăn tắm cho đến ly uống rượu. Chúng tôi chỉ việc thu dọn hành lý, bay đến Virginia, và cất đồ vào tủ. Xong.

Chúng tôi nhanh chóng có cảm tình với Charlottesville và những người hàng xóm mới. Thậm chí chúng tôi còn nhận ra một điều không ngờ đến. Tất cả những gì chúng tôi bỏ lại Florida – tủ, kệ, giá và thùng đựng đầy những thứ mình đã tích lũy – chúng tôi không hề nhớ chúng một chút nào. Cảm giác như được giải phóng.

Lẽ ra chúng tôi không nên lấy làm ngạc nhiên. Theo Peter Walsh, người phụ trách phát sóng loạt chương trình Clean Sweep trên TLC, thì nước Mỹ bị quá tải “vật chất” và chìm trong hỗn loạn. Trong một số trường hợp, nhiều người mất đi khả năng xử lý một cách sáng suốt và thực tế trước những thứ thuộc về mình.

Rõ ràng ta không nên như thế. Căn nhà chính là hình ảnh ẩn dụ cho cuộc sống của bạn. Nó thể hiện con người bạn và những gì bạn quý trọng. Kiến trúc sư thế kỷ XVIII William Morris cho rằng bạn không nên để bất cứ vật gì không đẹp hay vô dụng trong nhà.

Thế nhưng nhiều người trong chúng ta đã trượt bài kiểm tra đơn giản này. Trong nhà ta chất đầy những thứ không hề đựng đến trong một thời gian dài. Khoảng 10% hộ gia đình Mỹ sử dụng hơn 40.000 nhà kho trên khắp cả nước. Con số này tăng thêm 75% so với 12 năm trước, trong khi kích thước trung bình của một căn nhà ở Mỹ lại giảm đi phân nửa.

Nhiều người còn muốn chuyển sang nhà lớn hơn – hay thậm chí mua thêm một căn thứ hai – để chứa đồ. Những người này thật hết nói nổi.

Căn nhà nên là nơi bạn sống, hít thở, thương yêu, thư giãn và sáng tạo. Làm sao bạn có thể thực hiện những điều đó nếu cảm thấy tù túng trong chính căn nhà mình? Hèn gì nhiều người kêu ca nhà cửa bừa bộn đến chết ngộp, kiểu như “Tôi không thở nổi trong cái nhà kho này nữa” hay “Tôi bị chìm trong cái đồng lộn xộn ở văn phòng.”

Tình trạng đó còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Nghiên cứu cho thấy những người sống trong môi trường hỗn độn rất có khả năng gặp phải:

Trầm cảm và những chứng bệnh lo âu

Suyễn, dị ứng, hay các vấn đề về hô hấp (do nấm mốc và bụi bẩn)

Đau đầu Mất ngủ

Tính khí thất thường Tự ti

Căng thẳng trong các mối quan hệ Một mối và không có sinh khí

Ngoài vấn đề về sức khỏe ra, còn có những lý do khác khiến bạn nên giải quyết cái đồng bừa bộn mà mình tạo ra:

1. Bừa bộn khiến bạn quên mất thứ tự ưu tiên của mình. Chúng ta ai cũng có những tấm hình, vật lưu niệm hay những chuyện đáng nhớ. Những gì thật sự giá trị xứng đáng để bạn đặt lên nơi trang trọng trong nhà. Nhưng thử hỏi bạn có đủ thời gian – và hứng thú – để tiêu hóa hết đồng tạp chí cũ hay những vật linh tinh chất đồng trong thùng cất trên gác xép hay trong nhà xe không?
2. Bừa bộn gây hại cho các mối quan hệ. Nó khiến các thành viên trong gia đình căng thẳng với nhau. Nó tạo ra những trận cãi vã về thói quen cá nhân và tính không ngăn nắp. Nhiều người thậm chí còn thú nhận họ ít khi mời khách đến chơi vì xấu hổ chuyện nhà cửa bừa bộn.
3. Bừa bộn làm bạn tốn tiền. Chúng ta thường giữ lại những thứ không cần thiết vì “mua mất bao nhiêu là tiền”. Nhưng nếu như bạn không dùng thì hãy cho người đang cần nó – hay cho từ thiện. Hãy nhớ rằng chi phí để lưu trữ, di chuyển và giữ gìn những thứ không dùng đến cũng khá tốn kém. (Trường hợp tệ nhất, chúng còn gây ra hỏa hoạn.)
4. Bừa bộn chiếm hết không gian. Còn gì là phòng ngủ hay phòng làm việc nữa nếu bạn không dùng được hay phải lộn giũa đồng đồ? Khoảng không gian ngăn nắp mang lại sự sáng sủa, giúp tinh thần ta tốt hơn và tạo ra nhiều năng lượng tích cực hơn.
5. Bừa bộn làm tốn thời gian. Có thể bạn nghĩ mình không có thời gian giải quyết những thứ mình đã tích trữ. Nhưng cảnh đi tìm đồ thất lạc (bao gồm cả hóa đơn chưa thanh toán), cảm giác căng thẳng, khó chịu và bực dọc, có đáng không?
6. Bừa bộn khiến bạn không sống trọn vẹn với hiện tại. Nếu mãi quan tâm đến những gì thuộc về quá khứ hay những thứ “sẽ có lúc dùng đến”, chúng ta đã đánh mất giây phút cần sự hiện diện của ta nhất: hiện tại.
7. Bừa bộn bào mòn tinh thần. Tài sản phải là công cụ giúp bạn hiện thực hóa ước mơ, chứ không phải là chướng ngại vật cản trở nỗ lực của bạn. Như Walsh viết trong cuốn *It's All Too Much* (Quá Nhiều), “Một trong những lý do chính khiến tôi thường xuyên dọn dẹp nhà cửa là vì tôi thấy phần không gian mà những thứ tạp nham ấy chiếm dụng làm cản trở nghiêm trọng đến khả năng phát triển và tiến bộ của người sở hữu chúng. Nó hủy hoại người ta về mặt tinh thần.”

Giải pháp là gì? Giành lại cuộc sống của bạn chỉ bằng vài lựa chọn khó khăn.

Theo Walsh, tính kỷ luật sắp xếp mọi thứ chỉ là thứ yếu. Để thực hiện đúng đắn, trước tiên bạn phải hình dung ra một cuộc sống lý tưởng, bầu không khí bạn muốn có trong tổ ấm của mình và mối quan hệ tốt đẹp mà bạn mong đợi với những người mà bạn chung sống.

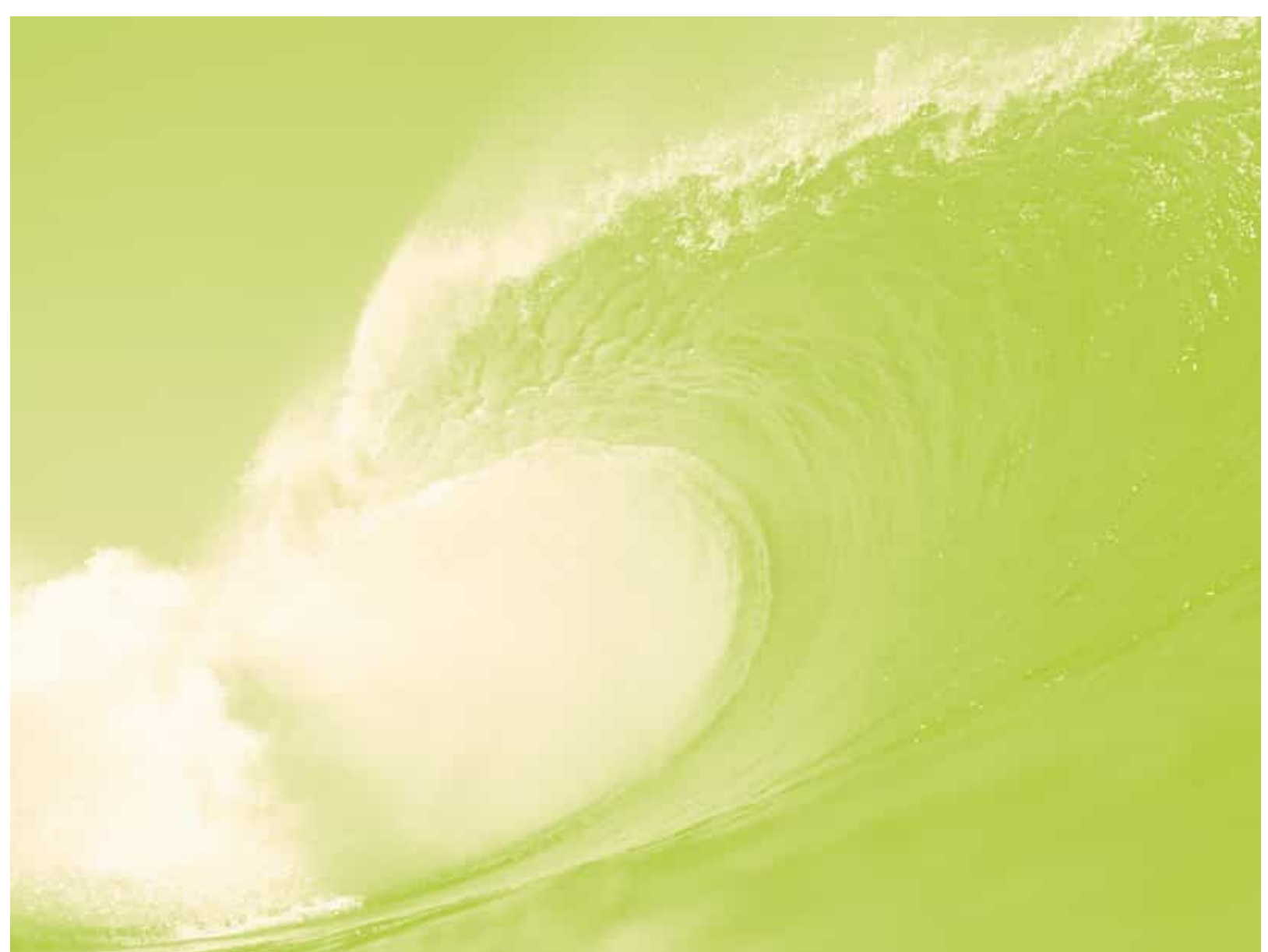
Một số người trong chúng ta đã quá quen với cảnh bừa bộn đến nỗi không còn thấy khó chịu nữa. (Ngay cả khi đồ chất cao tới mức chẳng nhìn qua nó được nữa.) Rõ ràng, nhiều người thấy thế chẳng sao. Einstein là một ví dụ.

Tuy nhiên, đa số chúng ta không phải Einstein. Và chúng ta nên sáng suốt hiểu rằng chỉ có chính ta, hoặc thế hệ sau này của ta, sẽ là người đứng ra dọn dẹp mớ hỗn tạp này. (Vậy bạn có muốn người mà mình thương yêu thừa hưởng cái mớ bòng bong này không?)

Bữa bộn không chỉ thu hẹp không gian nhà bạn mà còn bóp méo tầm nhìn của bạn. Nó khiến bạn không thể hình dung ra cuộc sống mình mong muốn. Nó khiến bạn căng thẳng và trở nên xa cách với gia đình, bạn đời và cả những ước mơ.

Hãy tự mình tìm lối ra. Và nếu bạn cảm thấy mình thật sự không thể giải quyết nổi, nếu mớ hỗn độn đã quá sức tưởng tượng thì... còn một ngôi nhà khác đang mở bán ở cuối phố Charlottesville.

Đam Mê Thống Trị Của Những Con Người Cao Quý Nhất



Người Mỹ chẳng mấy khi bàn về danh dự trong đời sống thường nhật.

Tôi cũng không đề cập đến những giải thưởng dành cho những nhân vật xuất chúng, mà là về bản chất của danh dự. Nói ngắn gọn, danh dự là lời khen người khác dành tặng bạn, là hệ quả tự nhiên do tính cách, sự chính trực và công tâm của bạn mang lại. Thế nhưng, từ này nghe có vẻ hơi lỗi thời đối với một số người. Hay tệ hơn, nghe có vẻ phán xét. Thậm chí, tác giả James Bowman còn nói rằng thế giới ta sống ngày nay là một “xã hội hậu danh dự”.

Hy vọng không phải thế.

Sự giàu có, tiếng tăm và thanh danh là những thứ ta phải giành được mới có. Tương tự, danh dự là thứ không thể mất đi. Hơn 2.000 năm trước, nhà thơ La Mã Juvenal tuyên bố rằng không tội nào tày đình hơn chuyện đánh đổi danh dự để giữ mạng sống, bởi như thế thì cuộc đời đã mất đi ý nghĩa của nó. Người cùng thời với ông, Publilius Syrus, cũng tán thành, “Còn gì nữa khi danh dự đã mất?”

Thế nhưng trong vòng 50 năm trở lại đây, văn hóa xã hội đã thay đổi. Một số người cho rằng việc mình mình cứ làm, bất chấp chuyện người khác bị mất lòng hay mất mặt. Họ nghĩ làm thế người khác sẽ không dám giởn mặt với họ. Nhưng hành vi kiểu đó đơn thuần là thói cư xử lỗ mãng. Tỏ ra thô lỗ là cách chứng tỏ sức mạnh của những kẻ yếu đuối.

Lấy ví dụ, một ngôi sao giải bóng rổ nhà nghề NBA xô người khác qua cửa kính và tự hào tuyên bố rằng anh ta “không phải là người mẫu mực”. (Xin miễn bàn ở đây.) Những chính trị gia thoái hóa và ô danh tin rằng mình có thể tái dựng lại sự nghiệp chỉ bằng vài lời thú nhận đầm nước mắt và một lời xin lỗi công khai. Và tên trùm vô lại Bernie Madoff sống xa hoa sung túc trong khi bòn rút hết tiền tiết kiệm cả đời của khách hàng, thậm chí hấn còn hút máu 15,2 triệu đô-la từ tổ chức từ thiện dành cho các nạn nhân sống sót sau vụ thảm sát Elie Weisel. Không thể nào đòi bại hơn được nữa.

George Will từng nhận thấy ngày xưa cha mẹ thường dạy con cái sống sao cho hợp với thuần phong mỹ tục, còn ngày nay họ cố ngăn con mình không bị tiêm nhiễm thứ văn hóa độc hại. Điều này thật đáng tiếc, nhất là khi nước Mỹ được gây dựng bởi những con người không màng giàu sang và danh lợi, mà là một thứ gì đó rất khác.

Trong những bức thư gửi cho nhau, những người sáng lập ra nước Mỹ thường viết, “sống tốt trước đã”. Đó là lối nói vắn tắt. Theo nền giáo dục cổ xưa, câu nói của Alexander Pope thường được lấy ra để dạy học trò, “Danh dự và hổ thẹn mặc nhiên mà có; hãy tự sống tốt, danh dự sẽ tìm đến.”

Đó không chỉ là những lời sáo rỗng. Chúng là những lý tưởng được hướng tới. Alexander Hamilton, người đã đấu một trận sinh tử với Aaron Burr vào năm 1804, diễn tả danh dự là “đam mê thống trị của những con người cao quý nhất”. John Adams gọi khát khao trở nên khác biệt là “nhiệt huyết hàng đầu của tâm hồn”. Ở nhiều góc độ, khát khao này khẳng định con người họ. Trong Bản Tuyên ngôn Độc lập, họ đánh cược không chỉ mạng sống và gia tài của mình, mà còn cả danh dự thiêng liêng. Danh dự cá nhân không chỉ là điều cần thiết, nó còn là yếu tố đáng trân trọng.

Đương nhiên, không riêng gì người Mỹ có phẩm chất này. Chính khách người Đức thế kỷ XIX Otto von Bismarck từng nói, “Thưa các quý ông, danh dự của tôi không nằm trong tay ai khác ngoài tôi; niềm danh dự tôi chất chứa trong tim mình, chỉ dành cho riêng tôi, không một ai có thể đánh giá và đưa ra

quyết định được liệu tôi có nó hay không.”

Danh dự nghĩa là dám đứng lên bảo vệ những nguyên tắc cá nhân lẫn trên phương diện quốc gia. Binh lính đôi khi được gọi nhập ngũ để “hy sinh cao cả”. Thế nhưng, chủ nghĩa hòa bình và chủ nghĩa duy tâm lệch lạc đang góp phần làm giảm giá trị của danh dự. Bạn có thể thấy rõ điều này qua phương châm của những ai theo chính thể chuyên chế “Chiến tranh không bao giờ là giải pháp.”

Thật không may, điều đó không hề đúng trong thực tế. Mohandas Gandhi và Martin Luther King thành công trong những cuộc đấu tranh phi bạo lực để giành lại công lý vì đối thủ của họ là tính nhân đạo và chính quyền dân chủ. Với những kẻ thù tàn bạo hơn, đứng khoanh tay là hèn nhát... hoặc tự sát. Bin Laden ngang nhiên khủng bố nước Mỹ vào ngày 11 tháng 9 chính vì thái độ quá lãnh đạm của nước Mỹ trước những vụ tấn công người Mỹ ở nước ngoài của hắn.

Những gì chúng ta sẵn sàng đứng lên bảo vệ là yếu tố khẳng định bản chất con người ta. Sự hy sinh đó không ai dám coi thường. Ngoài lòng yêu nước, còn nhiều yếu tố danh dự cá nhân khác trong cuộc sống hàng ngày. Bạn có đối xử với người khác công bằng không? Bạn có hành xử một cách chính trực không? Bạn có nói năng đúng mực với những người hoặc những tổ chức đáng được kính trọng không? Bạn có hành động với lòng dũng cảm và tính liêm chính không?

Tại lễ hội FreedomFest tổ chức tại Las Vegas hai năm về trước, nhà tâm lý học Nathaniel Branden đã có bài nói chuyện về lòng tự trọng. Tự trọng, theo ông, không phải là nhìn vào gương và nói, “Mình thật đặc biệt. Chẳng phải mình tuyệt vời quá sao?” Tự trọng cũng không phải là món quà tự nhiên ban tặng. Nó cần được vun xới. Nó cần được rèn luyện.

Để minh họa cho quan điểm này, ông kể chuyện về một người bạn vốn cũng là tác giả, Charles Murray. Trong chuyến đi đến California để thăm Branden, Murray – một người suu tập rượu

– được giới thiệu chai Cabernet quý hiếm với giá cắt cổ tại một cửa hàng rượu vang trong vùng. Anh nhìn chai rượu đầy ngưỡng mộ nhưng nói với chủ tiệm rằng giá quá cao.

Tuy nhiên, khi về đến nhà Branden, anh phát hiện ra người chủ tiệm đã bán nhầm chai rượu đắt giá cho anh với giá chỉ bằng chai rượu rẻ tiền mà anh đã chọn mua. Thế nên anh quay lại để trả. Người chủ tiệm vừa thở phào nhẹ nhõm vừa hết sức ngạc nhiên. Ông nhanh chóng nhận ra mình đã bán nhầm, nhưng vì Murray không phải là người trong vùng và lại thanh toán bằng tiền mặt, nên ông nghĩ chỉ có nằm mơ mới gặp lại anh.

Khi về đến nhà Branden, Murray bày tỏ sự kinh ngạc của mình. “Tôi không hiểu sao ông ta lại ngạc nhiên đến vậy,” anh nói. “Nếu tôi giữ chai rượu đó, tôi sẽ không thể chấp nhận nỗi bản thân mình.”

Sau khi kể xong câu chuyện, Branden dừng lại một lát và nhìn xuống khán thính giả. “Đó,” ông nói, “chính là lòng tự trọng”.

Có lẽ vậy. Nhưng tôi thích dùng từ danh dự hơn.

Lời Bạt

Với hơn 150 bài tiểu luận về Spiritual Wealth trong suốt 3 năm qua, có lẽ đây là lúc để tổng kết lại. Đầu tiên, tôi muốn cảm ơn người bạn tốt và đồng nghiệp Julia Guth vì đã chịu xuất bản một mục hoàn toàn ngoài lĩnh vực chuyên môn của chúng tôi – tư vấn đầu tư – đặc biệt là khi việc này chẳng mang về chút lợi nhuận nào. Tuy nhiên, lượng phản hồi chúng tôi nhận được chứng tỏ chúng tôi đã làm một việc tốt. Khi làm kinh doanh, những nguồn thu kiểu này bạn không tính nổi đâu. Nhưng cũng không nên xem thường nó.

Tôi cũng phải cảm ơn những độc giả trung thành của mình, những người đã dành cho tôi điều quý giá: đánh giá tác phẩm của tôi mỗi tuần, chỉ ra khi nào tôi nói trùng, khi nào tôi nói trật. Họ cung cấp cho tôi những thông tin mới, bắt lỗi và la rầy tôi khi tôi quá tham dùng câu ở thì bị động. (Xin lỗi, tôi chưa bao giờ có một biên tập viên đúng nghĩa.)

Đặc biệt, tôi thấy mình được tưởng thưởng mỗi khi có độc giả trên khắp thế giới gửi phản hồi kèm kiến thức bổ sung cho vấn đề đang bàn đến. Điều này vô cùng hữu ích vì một người viết tiểu luận, theo đúng nghĩa đen, là người tổng hợp thông tin chứ không phải chuyên gia nghiên cứu.

Tôi cũng rất biết ơn thư từ của mọi người từ khắp nơi gửi về nói rằng họ đã suy nghĩ thấu đáo – hay vẫn đang trăn trở – với những vấn đề ta bàn ở đây. Kiến thức sâu rộng của họ khiến tôi ngạc nhiên, mặc dù đúng ra là tôi không nên như thế. Các vấn đề về tâm linh thường bị cho là quá nặng nề, nhạy cảm hơn cả đề tài chính trị, cho một cuộc đối thoại xã giao. Bạn có thể đã quen biết ai đó nhiều năm – hay thậm chí cả đời – nhưng vẫn không biết suy nghĩ sâu thẳm và đức tin của họ là gì. Thường ta chỉ xét đoán thông qua hành vi của họ.

Nhân dịp bàn về hành vi, một vài độc giả có hỏi, liệu tôi có làm theo những lý tưởng đã nêu ra chẳng. Tôi rất vui khi nói rằng mình đã tìm được sự cân bằng hoàn hảo giữa công việc và giải trí, trừ những lúc nằm ngủ, còn lại tôi vẫn tập thể dục thường xuyên, ăn uống điều độ, giúp đỡ người nghèo, đọc Shakespeare và nghe nhạc Mozart, học hỏi cách sống của Gandhi và Marcus Aurelius, nhưng chao ôi, bạn bè và gia đình tôi lại không ủng hộ. (Có quá nhiều bánh kem chung quanh để mà ném thử.) Mặc dù những đề tài bàn đến ở đây là những thứ tôi cực kỳ tâm đắc, rất nhiều trong số đó chỉ mới là nguyện vọng, thậm chí là cho tác giả – có lẽ đặc biệt là cho tác giả, một cá thể rất không hoàn mỹ.

Vậy tại sao tôi cứ viết? Tôi không biết. Có loại người cứ phải viết ra mới được, cũng giống như bò phải cho sữa. Tôi đang làm một công việc cực kỳ thích hợp cho một người hay mơ mộng như tôi. Dù tôi biết tài văn chương của mình chưa là gì cả, tôi vẫn chưa tìm ra cách nào tốt hơn để giải tỏa sau hàng giờ ngồi đọc sách, nghiên cứu và hí hoáy. Với tôi, đây không phải công việc, mà là thú vui. Quả thật nó tuyệt vời vô cùng. Tôi có nói trong quyển sách mới nhất của mình, *The Secret of Shelter Island* (Bí Mật Đảo Shelter), rằng tôi dự định dành những lời này cho Hannah và David. Và ở đây cũng thế. Bây giờ chúng còn quá nhỏ để hiểu được những điều tôi viết, nhưng tôi hy vọng một ngày nào đó, chúng sẽ cầm quyển sách này lên, và học được chút ít gì đó về thế giới... và có lẽ, về cả bố của chúng nữa.

Lời Cảm Ơn

Đây là quyển sách thứ 3 của tôi, và quyển nào cũng trở thành một dự án to lớn hơn những gì ban đầu tôi hình dung. Cảm ơn tất cả mọi người tại John Wiley & Sons đã giúp tôi hoàn thành quyển sách này, đặc biệt là Debra Englander, Kelly O'Connor, và Stacey Fischkelta.

Tôi ước gì mình có một đội ngũ hùng hậu – chí ít là một biên tập viên – để cảm ơn vì đã giúp tôi nghiên cứu và viết những bài luận này. Thế nhưng, quyển sách này gần như là một dự án cá nhân. Không phải tôi phàn nàn. Tôi chẳng tha bỏ ra một buổi chiều ngồi viết bài luận còn hơn ra bãi biển hay đi chơi gôn. (Cứ nhìn cách tôi vung gậy là bạn sẽ hiểu vì sao ngay.) Tôi đã học được rất nhiều điều trong quá trình nghiên cứu và viết ra quyển sách này, và tôi luôn trân trọng bất cứ cơ hội nào giúp tôi bổ sung những gì mình chưa biết.

Tất nhiên, có rất nhiều người cần đặc biệt cảm ơn, bắt đầu từ những nhà tư tưởng lớn hay tác giả tôi trích dẫn trong những bài viết của mình. Cụ thể, xin gửi lời cảm ơn đến những tác giả đã viết ra các tác phẩm góp phần định hình quan điểm của tôi, John Templeton, Karen Armstrong, Bryan Magee, và Joseph Campbell.

Tôi muốn cảm ơn vị chủ nhiệm xuất bản và cũng là bạn của tôi, Julia Guth, vì đã nhiệt liệt quảng bá cho dự án Spiritual Wealth ngay từ đầu. Chị còn viết Lời Mở Đầu rất hay. Đội ngũ quản lý trang web của tôi – Martin Denholm, Erick Shutz, và Karen Schildt – thật xứng đáng với những lời khen tặng vì đã chịu đựng mỗi khi tôi nộp bài trễ vào chiều thứ sáu và những chỉnh sửa vào phút chót.

Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến vợ tôi, Karen. Chung sống với một người dành hầu hết thời gian của mình, trừ những lúc anh ta ngủ, để đọc sách, viết lách hay nhìn thần thờ vào khoảng không thật chẳng dễ dàng gì – và tôi nghĩ ngắm một người như thế chả có gì vui. Xin cảm ơn Karen vì đã chấp nhận tôi.

về tác giả

Alexander Green là Giám đốc Đầu tư của Câu lạc bộ Tài chính lớn nhất thế giới The Oxford Club, Giám đốc Chiến lược Đầu tư của Tổ chức Tư vấn Tài chính Investment U, đồng thời là tác giả của hai quyển sách bán chạy: The Gone Fishin' Portfolio và The Secret of Shelter Island: Money and What Matters.

Ông từng xuất hiện trên chương trình Oprah & Friends, Fox News, The O'Reilly Factor, CNBC, MSN-BC, C-SPAN, Ra-đi-ô Quốc gia (NPR), được giới thiệu trên Wall Street Journal, BusinessWeek, Forbes và nhiều ấn phẩm khác.

Hiện ông sống tại Charlottesville bang Virginia và Winter Springs bang Florida cùng vợ, Karen và hai

con, Hannah và David.

Trang web của ông: www.spiritualwealth.com www.oxfordclub.com

Email: feedbacksw@gmail.com

Chúc mừng bạn đã hoàn thành quyển sách này! Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc hoặc đóng góp ý kiến gì, hãy liên hệ với chúng tôi qua email books@tgm.vn.

Dịch giả Uông Xuân Vy

Uông Xuân Vy là một phụ nữ trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Từng là học sinh lớp chuyên Anh trường Bùi Thị Xuân và được tuyển thẳng vào Đại học Kinh tế, chị lại tiếp tục thi đậu vào khoa Quản trị Kinh doanh của trường Đại học Quốc gia Singapore (NUS), một trong 20 trường đại học hàng đầu thế giới.

Niềm đam mê của chị là mang kho tàng kiến thức của thế giới về Việt Nam thông qua những quyển sách được chuyển ngữ với chất lượng cao nhất. Do đó, chị đã từ bỏ công việc tại tập đoàn Yahoo! Đông Nam Á ở Singapore, trở về quê hương để nắm giữ vai trò Giám đốc Xuất bản của TGM Corporation.

Với phương châm “Mang chất lượng vào kiến thức”, những quyển sách do chị xuất bản được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam... để mang lại những giá trị hữu ích cho độc giả người Việt. Vì vậy, TGM Books nói chung và chị nói riêng luôn tự hào về những quyển sách liên tục nằm trong danh sách bán chạy nhất và được độc giả cả nước yêu thích.

Chị là dịch giả của những quyển sách nổi tiếng như: *Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!*, *Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh*, *Những Bước Đơn Giản Đến Ước Mơ*, *Mặt Phải*, *Bí Quyết Thành Công Dành Cho Tuổi Teen*... Cho đến nay, những quyển sách của chị (bao gồm cả sách in và sách điện tử) đã đến với hơn 1.000.000 độc giả trên khắp cả nước.

Bạn có thể giao lưu với dịch giả Uông Xuân Vy tại trang: <https://www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy>

Dịch giả Trần Đăng Khoa

Trần Đăng Khoa (sinh năm 1981) là một doanh nhân trẻ thành đạt, một diễn giả được công chúng ủng hộ và một dịch giả – tác giả sách được nhiều người yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam từ năm 2009 sau gần 10 năm học tập và làm việc tại Singapore, nhưng những quyển sách, những buổi hội thảo và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm ngàn người. Anh được yêu mến nhờ ý chí cũng như khát vọng vươn lên không ngừng từ sự kém cỏi, nghèo khó và hai bàn tay trắng. Chính vì thế, những đóng góp thiết thực của anh cho đất nước đã và đang ngày càng được xã hội công nhận.

Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã có hơn 10 tựa sách lọt vào danh sách bán chạy nhất tại Việt Nam. Cho đến nay, những quyển sách của anh đã đến với hơn 1.000.000 độc giả trên khắp cả nước.

(bao gồm cả sách in và sách điện tử).

Trong vai trò tác giả, Trần Đăng Khoa đã tạo nên một hiện tượng cho dòng sách kỹ năng tư duy thành công khi quyển sách đầu tay của anh - *Sống Và Khát Vọng* - có hơn 10.000 bản được bán ra chỉ sau 2 tháng phát hành và lọt vào TOP 10 Sách Kỹ Năng Được Độc Giả Yêu Thích (2014).

Trong vai trò diễn giả, Trần Đăng Khoa được công nhận là Master Trainer (Chuyên Gia Đào Tạo Cao Cấp) bởi Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực - Adam Khoo Learning Technologies Group. Cho đến nay, anh đã đào tạo cho hơn 120.000 người tại Singapore, Malaysia và Việt Nam.

Trong vai trò doanh nhân, Trần Đăng Khoa góp phần đưa TGM Corporation từ một công ty non trẻ chỉ có vài nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô.

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo và các kênh truyền thanh truyền hình.

Bạn có thể giao lưu với anh Trần Đăng Khoa trên trang:
<https://www.facebook.com/diengia.trandangkhoa>

Dịch giả Vi Thảo Nguyên

Vi Thảo Nguyên tốt nghiệp hai trường đại học chuyên ngành Ngữ Văn Anh và Báo chí, từng đạt nhiều thành tích trong các kỳ thi năng khiếu Văn ở cấp phổ thông. Với tình yêu đặc biệt dành cho sách, ngày ra trường, chị quyết định làm việc trong môi trường xuất bản sách.

Sau sáu năm đảm nhiệm vai trò của một người biên dịch, một Phó phòng biên tập với hàng trăm tựa sách đã xuất bản tại một công ty xuất bản sách tiếng tăm, chị quyết định thôi việc để gắn bó với TGM Books từ năm 2011 với mong muốn được cùng TGM Books thực hiện sứ mệnh “Mang chất lượng vào kiến thức”.

Là người luôn đặt ra những yêu cầu cao đối với bản thân và trong công việc, chị mong muốn mang lại cho độc giả những tựa sách hay, được dịch chính xác, biên tập kỹ lưỡng và được thực hiện bằng tất cả sự tâm huyết của những người làm nên nó.

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>