

Vắc xin chấn nẫu

LÊ DI



(Vắc
-xin
chấn
nẫu
(

VẮC-XIN CHẤN NÂN

Bản quyền © Lê Di, 2018

Sách được xuất bản và phát hành theo hợp đồng hợp tác xuất bản độc quyền ký kết giữa tác giả và Công ty Cổ phần Sách Alpha

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

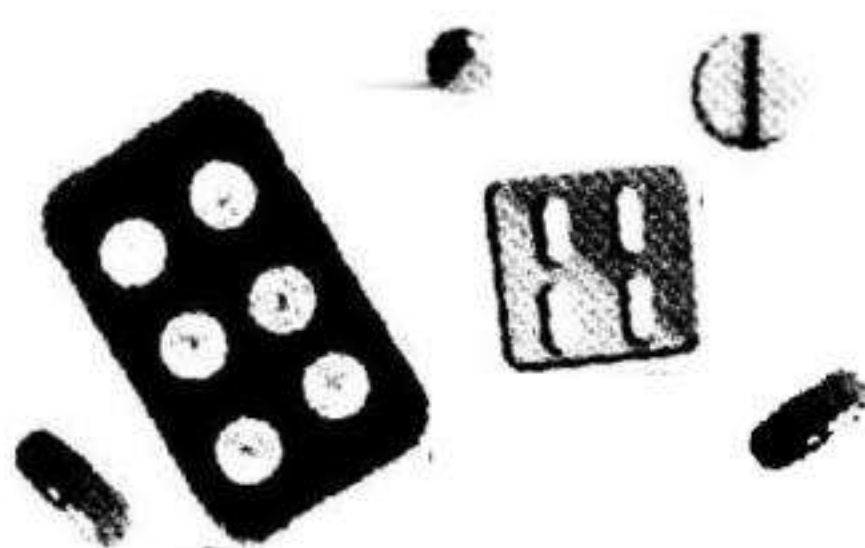
Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: project@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**Lê Di****Vắc xin chấn nân / Lê Di. - H. : Thanh niên ; Công ty Sách Alpha, 2018.****- 204tr. ; 19cm****ISBN 9786049661655****1. Tâm lý học ứng dụng 2. Cuộc sống 3. Bí quyết thành công
158.1 - dc23****TNH0154p-CIP**

LÊ DI

Vắc
-xyn
chấn
nẫu



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN



<https://www.facebook.com/tramdocvn>
website: <http://tramdoc.vn/>

MỤC LỤC

Lời mở đầu	7
------------------	---



01

<i>Bạn có đang chán nản?</i>	11
Có một thứ cảm giác gọi là “chán nản”	13
Chán nản đến từ đâu?.....	19
Chặng đường đồng hành cùng chán nản	37
Hai mặt của chán nản.....	41

02

<i>Những mảnh ghép chán nản</i>	48
Thế giới riêng	50
Thế giới công việc	59
Thế giới gia đình	70
Thế giới bạn bè.....	78
Thế giới tình yêu	87

03

<i>Tập sống chung với chán nản</i>	95
Ai rồi cũng sẽ trải qua chán nản	97
Không tránh được thì nên hòa vào	106
Sau cơn mưa trời lại sáng.....	115

5

04

<i>Vượt qua chán nản.....</i>	123
Ngưng lo lắng.....	125
Chìm sâu xuống đáy của sự chán nản.....	131
Ngủ quên đi một lúc	140
Đừng quên đặt chuông báo thức.....	149
Giờ thì bơi lên thôi	159

05

<i>Chuẩn bị cho đợt sóng chán nản mới</i>	168
Chu kỳ chán nản của bạn	170
Ai cũng nên thích một cái gì đấy.....	178
Mục tiêu sống của bạn đang ở đâu?.....	185
Cuộc sống bận rộn sẽ giúp bạn quên đi chán nản	191
Dọn dẹp cuộc sống thật cẩn thận	197

6



Lời kết.....	202
--------------	-----

Lời mở đầu

Bước qua càng nhiều chuỗi ngày dài trong cuộc đời, ta càng thấm thía một điều rằng dường như tổng số lần ta thở dài ngày càng nhiều hơn những lần ta có thể mỉm cười. Ta chẳng bao giờ hài lòng với chính mình, luôn cảm thấy mình bước lùi so với hình mẫu lý tưởng ta tự đặt ra. Ta ngần ngại dán lên trán mình câu hỏi: *“Tôi đã làm gì với cuộc đời mình trong những năm vừa qua?”*



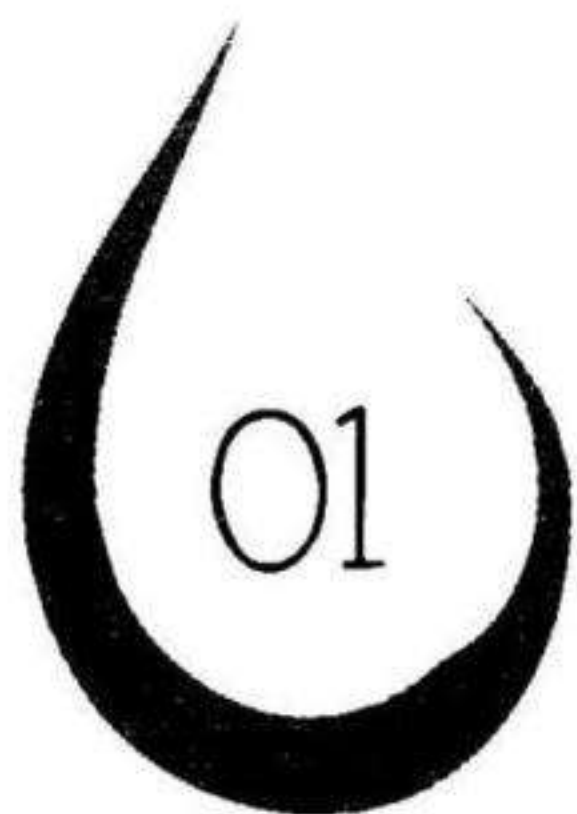
Người ta vẫn truyền tai nhau những bài học về chuyện phải qua bao lần thất bại mới chạm đến được thành công, phải qua bao mối tình dang dở ta mới tìm được tình yêu chân chính, hay đơn giản phải đi qua những ngày mưa ta mới thêm yêu những ngày nắng. Mà nào có ai bước qua thất bại hay thất tình mà vui cho được. Vậy nên, sống một cuộc đời mà có đến bảy phần chán nản có lẽ mới là kiếp sống bình thường nhất.

Có thể bạn sẽ cho rằng tôi là người bi quan hoặc tôi đang cố tình “kịch tính hóa” cuộc sống qua cuốn sách này. Nhưng tôi có thể cam đoan với bạn rằng, đây là một cuốn sách hoàn toàn tươi sáng, nhằm hướng tới một cuộc sống an yên và hạnh phúc.

Tôi đã sống chung với người bạn “chán nản” từ những ngày đầu có những nhận thức cơ bản nhất về thế giới và cuộc sống xung quanh, vậy nên tôi vốn chẳng có thù hằn gì với người bạn “xấu tính” này. Sau những giây phút cháy hết mình với những dự án, ước mơ và hoài bão, tôi thường sẽ lại ghé thăm người bạn này đôi ngày để tỉ tê tâm sự, để được trốn đi một thời gian và cân bằng lại cảm xúc của chính mình. Chúng tôi cùng chia sẻ những buồn phiền và nói xấu cả hệ mặt trời cho đến khi tâm tư tôi thực sự hài hòa trở lại.

Tôi luôn tin mọi việc xảy ra đều có hai mặt, và bằng cách này hay cách khác, tôi vẫn luôn cố gắng tìm mặt tích cực trong mọi vấn đề để lật ngược các tình thế nan giải mình vấp phải. Vậy nên, ở bên cạnh người bạn “chán nản” đôi lúc còn đem lại cho tôi niềm tin mãnh liệt vào cuộc đời hơn là chỉ mãi đắm mình vào những điều tốt đẹp.

Với những dòng tự sự, có lẽ là lê thê và lan man tiếp theo đây, tôi xin mời bạn lên một chuyến đò, tham gia một cuộc hành trình cùng người bạn mang tên “chán nản” để cùng hiểu thêm về người bạn tưởng chừng như khó tính này, để khám phá những mảnh ghép trong cuộc sống mà ở đó, bạn sẽ dễ bắt gặp người bạn này nhất. Và rồi đến cuối cùng, bạn sẽ hiểu được cách nói câu “Xin chào!” và “Tạm biệt!” với người bạn “chán nản” của chính mình.



Bạn có đang chán nản?



Nếu đột nhiên có một ngày đến thở thối bạn cũng cảm thấy nặng nề, khi đó, chắc chắn, bạn đang trải qua cơn chán nản vô cùng chân thực.

Có một thứ cảm giác gọi là “chán nản”

13

Có một thứ cảm giác gọi là “chán nản”. Phải. Khi bắt tay vào viết những trang đầu tiên của cuốn sách này, tôi cũng đang đầu đờ đờ đứng ở bờ rìa của sự chán nản và uể oải. Nó là thứ cảm giác khiến bạn chỉ muốn ngồi yên một chỗ và... chẳng làm gì. Nó kéo mọi cơ bắp trôi tuột xuống theo chiều trọng trường trái đất. Nó khiến mọi cử động của bạn đều trở nên nặng nề hơn, kể cả việc vốn nhẹ nhàng nhất như thở. Nó khiến một ngày của bạn trở nên vô nghĩa.

Rõ ràng, chán nản là một thứ cảm xúc tiêu cực, một trạng thái tâm lý khó chịu, khiến bạn cảm thấy bản thân thật tệ hại, cảm thấy cuộc đời thật trống rỗng.



Vào những ngày chán nản, bạn chỉ muốn vùi mình vào giấc ngủ thật sâu, thật lâu, chẳng phải màng tới bất kỳ điều gì khác.

Vào những ngày chán nản, bạn chẳng buồn ăn bất kỳ món gì dù món đó có ngon đến cỡ nào, hoặc bạn có thể ăn rất nhiều nhưng cuối cùng chẳng đọng lại chút vị nào nơi đầu lưỡi.

Vào những ngày chán nản, bạn chỉ biết ngồi trước bản kế hoạch cuộc đời mình và thở dài ngao ngán, hay cứ mở đi mở lại một cửa sổ nào đó trên màn hình máy tính mà chẳng buồn động tay vào bàn phím lấy một lần.

Vào những ngày chán nản, bạn dù đứng trước những điều hoa mỹ nhất cũng chẳng chút rung động, mặc cho đó có là món đồ hay một người nào đó bạn rất thích.

Vào những ngày chán nản, bạn... đóng băng... vô điều kiện.

Một ngày chán nản điển hình thường bắt đầu bằng tiếng chuông báo thức “vô duyên” vang lên. Rồi bạn sẽ tắt nó đi theo phản xạ tự nhiên, nằm im bất động và ngóng xem hôm nay trời có mưa

không, có giông bão sấm chớp động đất hay sóng thần gì không... Nhưng rồi thời tiết lại trao cho bạn những tia nắng đầu ngày len dần qua khe cửa sổ rọi vào phòng.

Bạn chẳng mấy hứng thú với quang cảnh nên thơ đó, mặc cho gió có lùa vào hiu hiu, xoa nhẹ lên đôi mi đang giả vờ nhắm hờ che đi cơn buồn ngủ đang thấm sâu vào từng thớ thịt. Những hình dung về chồng hồ sơ đang còn cao ngất ở văn phòng, về hộp thư điện tử chắc chắn đang ngập e-mail sau kỳ nghỉ cuối tuần chóng vánh, về những gương mặt, những lời hẹn mà bạn thực chẳng muốn đối mặt chút nào... bỗng dừng, chúng khiến bạn chỉ ao ước mình có một nút dịch chuyển thật nhanh để sang sao Hỏa.

Ấy vậy rồi bạn vẫn phải tỉnh giấc, vẫn phải bước xuống giường để bắt đầu các thủ tục vệ sinh cá nhân cơ bản nhất, vẫn phải chọn bữa cho mình thứ gì đó trong tủ quần áo, rồi đóng bộ, dắt xe ra đường, hòa mình vào dòng người đang chen nhau trên phố tầm giờ cao điểm. Cái đông đúc của phố làm bạn bức bối hơn. Khói bụi của xe cộ làm bạn ngột ngạt hơn. Nếu không phải vì đang cố gồng mình lên để đóng vai người tốt và muốn bảo toàn tính mạng trên đường đi làm thì có lẽ bạn đã kịp nổi đóa lên và chửi rủa

không biết bao nhiêu lần trên con đường chỉ vón vện vài cây số đó.

Dĩ nhiên là bạn cũng chẳng kịp ăn sáng hoặc có khi là chẳng buồn ăn sáng. Cứ thế, bạn vô thức khởi động vòng quay công việc cùng chồng hồ sơ đang còn cao ngất ở văn phòng, hộp thư điện tử đang ngập e-mail và những gương mặt, những lời hẹn có phần ngang trái. Đó là trong điều kiện lý tưởng khi lý trí bạn vẫn còn tỉnh và kìm nén được cơn chán nản đang len lỏi vào từng tế bào trên cơ thể. Còn không, bạn sẽ chỉ ngồi thẩn thờ trước tập hồ sơ đầu tiên, cái e-mail đầu tiên và suy nghĩ xem mình có nên hủy cái hẹn đầu tiên hay không.

Bạn quên ăn trưa, hoặc chỉ ăn qua loa gì đó. Dù sao thì trong lúc “chán nản”, bạn vốn sẽ chẳng cảm nhận được vị ngon từ bất cứ thứ gì. Giấc ngủ trưa kéo dài hơn. Bạn tỉnh dậy và càng mệt mỏi hơn khi nhận ra còn tận bốn tiếng nữa mới được giải thoát khỏi nơi đang chôn chân mình.

Nhưng rồi, đâu có lối thoát nào là đơn giản.

Bạn những tưởng rằng chỉ cần bay ra khỏi công sở hay giảng đường là sẽ được trở về với khoảng không của riêng mình, với bầu trời tự do và an yên, được làm mọi dự định đang còn dang dở. Nhưng, điều bạn

có được lại là một cái thở dài khác, một nhịp buông mình khác, một cái cúi đầu ngao ngán khác.

Mọi năng lượng rút cạn sau một ngày thiếu hiệu quả càng làm cho thang đo chán nản của bạn tăng lên đáng kể. Bạn lang thang trong siêu thị cả giờ đồng hồ bên chiếc xe đẩy ngập những thứ bạn chẳng thể kể tên mà tâm trạng cũng không khá lên phần nào. Bữa cơm bạn chuẩn bị mà chính bạn cũng chẳng thể nuốt trôi. Bạn chợt nhận ra, một ngày của mình đã gần hết với những thú xả “stress” đầy vô ích.

Cẩn nhắc dặn lòng rằng thôi còn vài tiếng, bạn sẽ làm gì đó có ích để cứu vớt đôi phần cái ngày “chán nản” này, để nó không lây sang những ngày sau, và để bạn có thể thoát khỏi những cảm xúc nặng nề cứ dần bám chặt lấy bạn chẳng chịu rời.

Nhưng rồi dù cố gồng lên đến mấy, nào bạn vẫn từ chối mọi tín hiệu yêu cầu hoạt động. Tất cả những gì bạn có thể làm là xem nốt vài tập phim, làm vài ván game, đọc nốt vài trang sách... hoặc... không gì cả. Chỉ ngồi im. Không làm gì cả. Kể cả nhắm mắt và ngủ thiếp đi một giấc.

Giá mà lúc này bạn có thể khóc. Phải. Sớm muộn gì rồi bạn cũng sẽ ước điều này. Khóc được thì mọi nặng nề cứ thế sẽ theo nước mắt mà trôi đi hết.

Đương nhiên, lý trí bạn chẳng thể xử lý cơn “chán nản” dễ dàng được. Tuy đó là thứ cảm xúc dồn nén xuất hiện sâu thẳm bên trong nhưng lại chẳng đủ ầm ức hay tủi hờn để bạn bật ra nức nở.

Rấm rứt là thế. Bực bội là thế. Chẳng đủ sức để nhắc mình. Cũng chẳng đủ hơi để làm gì.

Tôi gọi đó là những ngày “chán nản” siêu kinh điển của mình.

Dĩ nhiên, đó là câu chuyện cuộc đời tôi. Bạn sẽ chỉ thấy mình ở một vài phần trong đó. Nhưng nếu từng một lần nhìn lại và ghi lại một ngày chán nản của chính bạn, thì chắc chắn, tôi và bạn, chúng ta đều đồng ý rằng mình chẳng bao giờ muốn sống lại cái ngày tệ hại đó thêm một lần nào nữa.

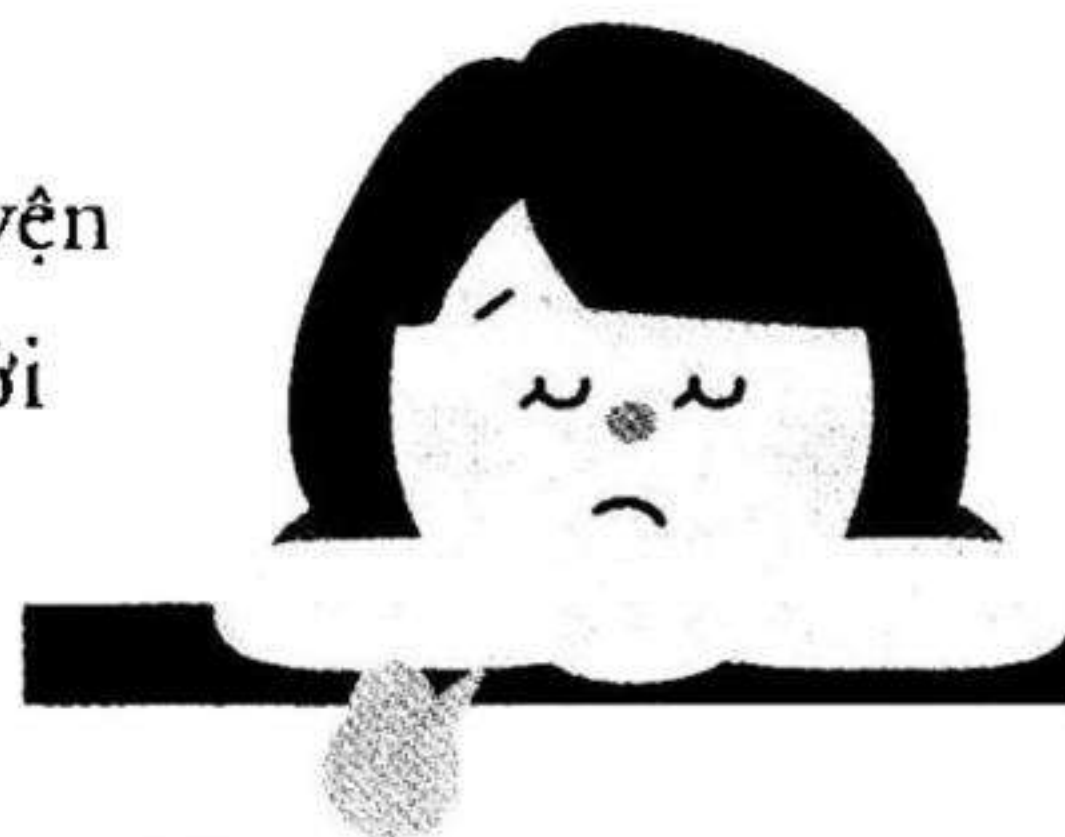
Chán nản đến từ đâu?

Thấy tôi vẫn thường nói, con người đa phần chỉ buồn phiền và chán nản vì ba chuyện: tiền, gia đình... và chuyện gia đình không có tiền.

Dĩ nhiên, câu nói vu vơ đó chỉ là đúc kết từ hơn nửa số ca buồn phiền thấy tôi gặp phải trong hơn nửa chặng đường đời. Đám học trò chúng tôi khi nghe thì chỉ biết cười, tặc tặc gật đầu và rồi dần dà thấm thía chuyện đó.

Tuy nhiên, kể cả người giàu có và có gia đình êm ấm cũng chẳng tránh nổi những phút giây chán nản. Sự chán nản thường trực thực chất nằm ở những điều rất nhỏ khác mà đôi khi ta vô tình lãng quên hay cố tình không nhìn thấy.

Vậy nên, ngoài tiền, gia đình và chuyện gia đình thiếu tiền, các ngã đường dưới đây cũng sẽ dẫn tới nơi ẩn náu của chán



nản, giống như “mọi con đường đều dẫn tới thành Rome” vậy.

Thiếu mục tiêu trong cuộc sống

Có một thời gian, cách đây vài năm, tôi liên tục trải qua những ngày dài tỉnh giấc và bước đi trong vô thức. Lặng lẽ đến cơ quan. Lặng lẽ mở cuốn sổ ghi chép dày đặc những công việc còn dang dở. Lặng lẽ diễn thêm những việc phát sinh. Rồi lặng lẽ, miệt mài xử lý mọi thứ theo một công thức lặp đi lặp lại.

20

Cứ thế cho đến cuối ngày, cơn mệt nhoài kéo đến, đẩy tôi vào góc tường của sự uể oải. Thế rồi, tôi chợp mắt và thiếp đi cho đến tận sáng hôm sau rồi lại bắt đầu một vòng lặp tương tự.

Những ngày tháng đó, mỗi lần lướt News Feed trên Facebook, tôi chỉ biết thở dài cho chính mình khi bạn bè đưa thi thành đạt, đưa thi yên bề gia thất, còn mình thì vẫn đang loay hoay với quỹ ngân sách ít ỏi hằng tháng và tự bon chen trong cuộc sống chật chội của chính mình.

Tôi chẳng thể ngưng lại để nhìn ra xa hơn, mà dường như, cũng chẳng buồn ngưng lại để nhìn ra xa hơn.

Tôi lạc trong những mộng lung của tuổi trẻ.

Sếp tôi lúc đó chỉ biết nhìn tôi và thở dài: *“Trông nó lúc chán nản người cứ dài thườn thượt. Đến khổ!”*

Cho đến một hôm nào đó tôi cũng không còn nhớ rõ, ai đó hỏi tôi rằng: *“Thế sắp tới có dự định gì không?”* và tôi, đột nhiên, khựng lại.

Tôi chợt nhận ra, đã quá lâu rồi tôi không tự đặt mục tiêu cho riêng mình, cho cuộc sống cứ lặp đi lặp lại mà tôi đang vất vả kéo lê qua từng ngày đầy vô nghĩa.

Bảo sao động lực một ngày của tôi cứ trôi đi đâu hết. Bảo sao khoảng trống vô hình cứ đọng lại dai dẳng trong tâm trí tôi mà tôi chẳng thể biết nó đến từ đâu. Bảo sao tôi cứ thấy từng nhịp thở của mình thật lãng phí.

Tôi ngồi xuống và bắt đầu viết lại những mục tiêu của cuộc đời mình từ những điều nhỏ nhất. Dĩ nhiên, cuộc sống của tôi sau đó vẫn là những bon chen, cựa quậy yếu ớt trong vòng xoay cơm áo gạo tiền. Nhưng đâu đó, sâu trong tâm trí, ánh sáng của hy vọng và niềm tin đã bắt đầu len dần qua từng tế bào để đánh thức những hoài bão, khát vọng ngủ quên, đánh thức trong tôi những giấc mơ, niềm tin vào con đường mình đang đi và tương lai phía trước.

Bạn thân mến, có những con đường, nếu cứ miệt mài đi mà chẳng biết mình đi về đâu, thì có lẽ, đôi chân bạn sẽ mỏi mệt rất nhanh mà chẳng thể vãn hồi. Giống như một đoàn quân cứ đi mãi trên sa mạc mà chẳng biết nơi nào có ốc đảo. Sẽ rất mệt mỏi và chán nản.

Nhưng nếu trên chặng đường dài dễ khiến bạn nản chí đó, tôi đột nhiên nói với bạn rằng, cố lên chút nữa thôi, chỉ 10 bước nữa là đến nhà rồi, thì chắc chắn, bạn sẽ dồn hết chỗ sức lực cuối cùng để bước xăm xăm về phía trước, phi thẳng vào nhà và ôm chầm lấy cái giường êm ái. Cũng như câu chuyện về vị tướng quân nọ, khi nói về một cây mơ bên cạnh một cái hồ nhỏ với binh sĩ của mình đã khiến cả đoàn quân đột nhiên hăng hái hơn.

Việc thiếu mục tiêu trong cuộc sống cũng giống như việc bạn quên không đặt cột mốc từng đích đến trên chặng đường mình cần đi. Cũng như việc bạn khiến các bác tài xế taxi chờ dài khi bước lên xe rồi bảo đi đâu cũng được, hay muốn gọi Uber mà không biết đến điểm đến ở đâu. Chuyển xe cuộc đời bạn cũng vậy, chỉ khác người chờ dài sẽ là chính bạn chứ không phải ai khác. Để rồi, phía cuối hành

trình đó, thứ duy nhất bạn gặp chính là người bạn có tên “chán nản”.

Thiếu sở thích đặc biệt

Chúng ta đã đồng ý với nhau rằng việc thiếu mục tiêu trong cuộc sống là một trong những con đường dẫn ta đến chán nản thật nhanh. Chúng ta cũng đồng ý rằng chẳng ai muốn trải qua những tháng ngày chán nản. Nhưng ta cũng chỉ là một người bình thường như bao người khác, chẳng thể lúc nào cũng đủ tỉnh táo hay quyết tâm để đặt ra những mục tiêu cho chính mình và theo đuổi nó. Khi đó, cái ta cần không phải những lời động viên hay lời khuyên to tát, mà chỉ một cú đẩy thật nhẹ, thật êm, để ta có thể bình tĩnh tiến lên phía trước một cách từ từ, chậm rãi, để cơ thể đang rệu rã hồi phục dần dần.

Điều kỳ diệu đó, ta chỉ có thể tìm thấy trong những sở thích, những thói quen, những điều nhỏ lẻ như xem phim, nghe nhạc, đọc truyện, vẽ tranh, đạp xe, chơi cờ, trồng cây, trò chuyện với thú cưng... chứ không phải các cột mốc trọng đại ta cần đặt ra. Chỉ những việc đơn giản vậy thôi. Ta chẳng cần gồng mình thực hiện những sở thích, thói quen nhỏ xinh đó, nhưng vẫn cảm thấy cuộc sống của mình đang vận động, có bước tiến. Để dù cơn chán nản có ập

đến, ta vẫn không cảm thấy mình là kẻ vô dụng nhất thế gian.

Để tôi dắt bạn qua một ngày như thế, để những lan man phía trên thêm phần dễ hiểu.

Vào một ngày khi mà cả bầu trời như đang rơi dần xuống hai vai bạn, nặng trĩu, bạn cố gắng vực mình dậy, tự dặn lòng còn nhiều thứ phải làm, nhiều việc phải lo... nhưng dường như mọi nỗ lực chỉ là vô ích. Bạn vẫn ngã xuống dù cố gắng đến thế nào.

Không còn cách nào khác, bạn đành phải ngậm ngùi... xin nghỉ ốm.

Tôi vẫn chưa tìm được từ ngữ cụ thể nào để miêu tả trạng thái đó. Chỉ biết rằng tất cả những người tôi từng biết, thi thoảng đều trải qua những ngày như thế. Cơ chán nản cũng sẽ bắt đầu từ những ngày như vậy.

Cảm giác ấy sẽ lan đi rất nhanh, ngấm vào từng tế bào trên cơ thể. Bạn chẳng thể chống lại, đơn giản vì cả tâm trí lẫn thể chất đều đã quá mệt. Bạn chẳng còn đủ sức làm những chuyện to tát như viết kế hoạch cho tháng tới, đặt lại mục tiêu cho mình trong quý tới hay thậm chí là kiểm tra e-mail công

việc để không bỏ lỡ bất kỳ điều gì quan trọng. Nhưng có một điều bạn luôn chắc chắn rằng, bằng mọi giá, bạn phải vượt qua cơn chán nản này một cách nhanh nhất nếu muốn cuộc sống của mình vẫn tiếp tục nhịp điệu đều đặn của nó.

Những lúc như thế, tôi thường ước có một ai đó sẽ xuất hiện và rủ mình làm gì đó thật điên rồ hay thú vị, để cuộc sống của mình có thêm những gợn sóng động đôi phần ý nghĩa.

Nhưng giả như, bạn đang ở trạng thái cô đơn lúc đó thì biết phải làm sao khi cơn chán nản vẫn đang rình rập để đánh gục bạn bằng một cú nốc ao ngoạn mục?

Hay là...

Hãy để tôi dắt bạn qua một phòng trà nhỏ, nơi có anh nhạc công chơi đàn guitar, anh đánh trống ngồi trên chiếc cajon đã sờn và một cô ca sĩ hát những bản tình ca nhẹ nhàng hay những bài nhạc jazz sôi động. Giả như, bạn là người thích ca hát, yêu âm nhạc hay đơn giản chỉ mê những ly trà nhẹ dịu trong một không gian lãng mạn, hẳn cơn chán nản lúc đó sẽ chợt tiêu tan, chẳng còn lăm le xâm chiếm tấm thân nhỏ bé của bạn nữa.

Hãy cùng tôi ngồi yên lặng trong một quán cà phê với một cuốn sách nhỏ, hay một quyển sổ tay cùng chiếc bút chì nhỏ xinh. Bạn có thể đọc sách, viết lách hay vẽ ký họa một điều đẹp đẽ gì đó thoáng qua đầu hoặc ký họa chính chân dung người bạn chán nản của mình. Khi ấy, có lẽ người bạn đó cũng sẽ theo những trang sách, những nét bút mà trôi ra khỏi cơ thể bạn.

Hãy cùng tôi dạo qua cầu đi bộ trên cao, ngắm nhìn thành phố lúc xế chiều vào một ngày se gió, hay lặng lẽ đạp xe dọc hồ vắng, để cho không khí mát lành từ mặt hồ khẽ kéo đến xoa dịu cơn chán nản trong bạn thật nhanh. Không gian ấy, chắc chắn đủ sức làm những chán nản đậm đặc trong đầu bạn tan biến theo một cách thần kỳ nào đó.

Hay hãy cùng tôi ghé qua một phòng tập. Gym, yoga, khiêu vũ thể thao, múa đương đại, nhảy hiện đại, cầu lông, bơi lội, boxing... hay bất kỳ môn thể thao nào bạn có khả năng luyện tập. Những giờ phút đốt sức nơi đó sẽ đưa cơn chán nản của bạn trôi ra theo dải mờ hơi thấm đẫm lưng áo. Người ta vẫn nói chỉ số hạnh phúc của con người sẽ tăng lên sau những giờ vận động thực cũng chẳng sai. Mà bạn biết rồi đấy, hạnh phúc với chán nản vốn chẳng chung đường, nên chỉ cần chỉ số hạnh phúc tăng, nấc thang chán nản sẽ giảm dần và nhòa mất.

Dĩ nhiên, đó là những sở thích của tôi, những điều tôi thường chọn làm mỗi khi người bạn chán nản lại gần.

Còn bạn, bạn thân mến, giả như ngay lúc đó, bạn đột nhiên quên mất mình có những sở thích đặc biệt, chẳng phải, cơn chán nản sẽ cứ thế ung dung xâm chiếm tâm trí bạn hay sao?

Vậy, bạn của tôi, nếu gác mọi hoài bão cuộc sống sang một bên thì điều bạn thực sự thích làm nhất là gì?

Thiếu năng lượng

Trải qua một năm dài với hơn mười hồ sơ bệnh án ở các viện khác nhau cùng hàng loạt những cơn suy sụp tinh thần và sức khỏe, tôi thấm thía hơn bao giờ hết rằng việc nạp đầy cột pin năng lượng cho bản thân quan trọng đến thế nào trong việc giúp tôi tránh xa cơn chán nản.

Chẳng nói đâu xa những điều to tát, người ta vẫn thường truyền tai nhau câu: “*Có thực mới vực được đạo*”. Điều này vốn dĩ chẳng sai.

Bạn chẳng thể vui vẻ với một cái bụng đói, chẳng thể hào hứng khi cơ thể bắt đầu lâm vào trạng

thái thiếu đường dẫn đến choáng váng hay uể oải vì đã quá lâu bạn không dành thời gian tái tạo năng lượng cho mình.

Nào có ai mệt mỏi, rũ rượi mà hạnh phúc đâu.

Nếu là học sinh hay nhân viên, có lẽ bạn cũng sẽ như tôi, cảm thấy đôi phần vui mừng khi thấy mình chớm ốm. Những cơn cảm sốt nhẹ có thể là lý do tuyệt vời để bạn tự thưởng cho mình những ngày nghỉ phép vô cùng chính thống, tự cấp phép cho mình lười biếng một thời gian và sống trong những thú vui của bản thân. Tôi đã từng giữ suy nghĩ đó rất lâu sau khi ra trường và coi đó như một thói tiêu khiển đầy thích thú.

Tuy nhiên, vấn đề sẽ phát sinh khi cơn ốm có chủ đích kia bỗng chốc nặng lên và đẩy bạn vào tình thế chẳng còn chút sức lực để làm bất kỳ việc gì nữa, kể cả những gì bạn thích. Bạn trót thả trôi bản thân đến mức khó có thể phục hồi ngay, để rồi khi chạm đáy của sự buông thả, người bạn chán nản đã chờ sẵn bạn ở đó tự bao giờ.

Trạng thái thường xuyên thiếu năng lượng là một trong những con đường đáng cảnh báo dẫn tới chán nản nhanh chóng. Năng lượng đó không nhất thiết đến từ cơ bắp, mà đôi khi chỉ cần vun vén trong tinh thần.

Bỏ bữa, ăn uống không đều đặn, ngủ không đủ giấc, suy nghĩ quá nhiều dù là điều vẫn vợ hay trọng đại đến mức ngay cả trong mơ, bạn vẫn không thể tự cho bản thân mình yên giấc... tất cả những hành động vô thức đó đều sẽ khiến cột pin năng lượng thể chất và tinh thần của bạn tiêu hao đáng kể.

Thử tưởng tượng trong một tuần đầy căng thẳng, bạn vô tình bỏ qua mọi hoạt động thư giãn về thể chất và tinh thần sau giờ làm, chỉ liên tục nghĩ (hay không thể ép bản thân ngưng nghĩ) đến đối tác, sếp, đồng nghiệp và những cam kết về doanh thu bạn đã đưa ra, lo lắng về nó đến độ đêm nào cũng nằm mơ mình đang ở trong một cuộc họp đối chất về kết quả công việc rồi cặm cui làm việc ngay cả trong mơ. Ban ngày sống trong những lo toan đời thực, ban đêm sống trong những cơn miên man. Vậy coi như bạn chưa từng ngủ. Những tuần như vậy, đối với đầu óc tôi, thật sự là một cực hình.

Bạn thân mến, giá như lúc đó, chúng ta chịu bình tĩnh lại, chịu hít một hơi thật sâu rồi thở ra nhẹ nhàng, chịu để những gì đang tồn đọng ở lại văn phòng cho ngày kế tiếp, chịu để âm hưởng du dương xoa dịu những nếp nhăn đang in trên trán... như vậy chẳng phải sẽ tốt hơn sao? Và bạn, cũng như tôi, chẳng đến nỗi bị “chai pin” nhanh đến vậy.

Thiếu liên kết

Người cô độc nhất là người dễ cảm thấy chán chương nhất. Giống như bạn phải đi cả một chặng đường dài mà không có ai đồng hành hay sẻ chia bên cạnh, chẳng mấy chốc chuyến đi đó sẽ chẳng còn mấy phần hứng khởi chứ đừng nói đến việc bạn sẽ hoàn thành được chuyến đi như kỳ vọng.

Không phải ngẫu nhiên lịch sử nhân loại sản sinh ra “cộng đồng”, “xã hội”, những quần thể như gia đình, chòm xóm hay quốc gia. Đơn giản, con người luôn cần được tồn tại trong các mối liên kết với đồng loại, chứ không thể là một cá thể chống chọi với cả vũ trụ bao la, rộng lớn.

Lầm lũi bước đi, thứ duy nhất bạn có được sẽ là sự chán nản ngày một tăng dần theo cấp số nhân dù mục tiêu trước mắt có rõ ràng đến mấy.

Có một lần tôi quyết tâm học tiếng Trung. Mục tiêu rõ ràng là để hiểu được phim với mấy cảnh hậu trường mà không cần xem phụ đề. Suốt mấy ngày đầu tôi rất hào hứng, chí thú dậy từ sáu giờ sáng, ôm sách vở ra học và ghi ghi chép chép trước khi đi làm. Tôi tưởng như có thể ngốn hết cả bốn tập giáo trình chỉ trong đôi ba tháng.

Dĩ nhiên, chẳng có gì lý tưởng đến như vậy.

Tôi bắt đầu uể oải vào ngày thứ ba và quyết định ưu tiên cho giấc ngủ của mình, lùi lịch học về khung giờ tối. Sau đó vài ngày, tôi một lần nữa tự thỏa hiệp với chính mình, nhường giờ học để làm việc, và nhận ra tôi nên chọn khung giờ sáng. Vấn đề là nếu tôi cứ tự dậy vào sớm tinh mơ, thì chẳng mấy chốc, tôi sẽ chán ốm cái bộ môn đây thi thú này.

Tuần sau đó, tôi quyết định tìm bạn học để có động lực dậy sớm hơn và học hành chăm chỉ hơn. Một phần may mắn là cô bạn đồng hành cùng tôi lúc đó lại là một giáo viên tiểu học. Như vậy, tôi đỡ khoản tự dậy sớm, cũng đỡ luôn khoản buôn dưa lê trong giờ, vì cô bạn tôi khá nghiêm túc.

Chúng tôi cùng nhau đi được tới gần hết cuốn giáo trình số hai, cho đến khi cả hai đưa quá bận để hẹn nhau học buổi sáng. Tôi cũng bắt đầu có thể xem phim Hoa ngữ không cần phụ đề từ đó, dù nói thì chỉ mới bập bẹ được vài câu đơn giản.

Nói về sự chán nản đến từ chuyện thiếu liên kết giữa người với người, hãy để tôi dắt bạn đi qua một trải nghiệm kinh hoàng mà tôi đã tự hứa với lòng

rằng sẽ không bao giờ tái phạm, không bao giờ đi lại vào vết xe đổ ấy.

Đó là khoảng thời gian tôi mới được đẩy lên vị trí quản lý của một nhóm dự án nhỏ trong công ty đầu tiên tôi làm việc sau khi ra trường. Những bất đồng cơ bản xuất hiện khi một đứa 9x tay non như tôi phải làm việc với đội ngũ nhân viên ít cũng phải hơn tôi đôi ba tuổi.

Tôi không còn nhớ rõ mình đã nghĩ gì vào lúc đó, chỉ biết sau khi tiếp nhận vị trí được hơn một tháng thì tôi bắt đầu tự cô lập bản thân. Lịch trình đều đặn khi đến văn phòng của tôi là ngồi im một chỗ viết kế hoạch ngày trong khoảng nửa tiếng, gửi e-mail công việc đầy vô cảm cho cả đội, kiểm tra tiến độ theo giờ, rồi lặng lẽ ghi chú lại mọi thứ vào bản kế hoạch ngày và kế hoạch tổng vào nửa tiếng cuối giờ trước khi về.

Đứa trẻ trong tôi lúc đó dường như đang phụng phịu hờn dỗi và không muốn nói chuyện trực tiếp với bất kỳ ai trong đội. Cái sự giả vờ chuyên nghiệp, giả vờ nghiêm túc, giả vờ lạnh lùng của tôi cứ thế kéo dài suốt vài tuần, làm không khí cả phòng chùng xuống đến tẻ hại.

Rồi cơn chán nản ập đến, nhanh như chớp mắt. Lúc đó, tôi như gánh cả bầu trời trên vai, chỉ nhận

được sự hỗ trợ “có lệ” của đồng nghiệp. Tôi cứ thế lầm lũi bước đi mà không biết lúc nào bầu trời sẽ hoàn toàn sập xuống. Tôi như đang cố gắng vật lộn để tồn tại từng ngày chứ không phải để sống và làm việc theo sở thích hay đam mê nữa.

Quãng thời gian tôi ngắt đứt mọi liên hệ với đồng nghiệp ấy quả thực rất kinh hoàng.

Bạn thân mến, dù thuộc mẫu hướng nội hay hướng ngoại, ai trong chúng ta ít nhất cũng cần những điểm kết nối (connection dots) cho chính mình, nếu bạn không muốn bị rơi ra ngoài rìa xã hội.

Để đi nhanh, bạn có thể đi một mình. Để đi xa, bạn nên đi với nhiều người. Mà có ai lại không muốn sống lâu? Chưa kể, đó còn là cuộc sống không “chán nản” nữa, nhỉ?

Những điều không tên

Nếu là một người hướng nội hay người đầu óc luôn có phần bay bổng không bao giờ đặt chân xuống đất, có lẽ bạn sẽ đồng cảm với tôi nhiều hơn khi tôi nói “chán nản” đôi khi có thể đến từ những thứ chẳng thể gọi tên cụ thể.

Những điều không tên ở đây là thứ mà chỉ vô tình chạm phải cũng đủ khiến bạn chẳng còn hứng thú với bất kỳ điều gì của thực tại trước mắt. Bạn chỉ biết thở hắt ra một tiếng, chùng người xuống và yên lặng. Cứ thế, suốt nhiều giờ đồng hồ, cơn chán nản ập đến tự lúc nào không hay.

Có câu nói thế này: *“Người thường buồn vì những điều đã cũ.”* Đồ cũ, người cũ, những thứ cũ kỹ thuộc về quá khứ đều có phần khiến chúng ta chán nản với chính cuộc sống hiện tại.

Ta buồn vì những kỷ ức tươi đẹp mà ta chẳng thể sống lại lần nữa.

Ta buồn vì những nỗi muộn phiền trong quá khứ ta từng phải trải qua.

Có chẳng quá khứ luôn là thứ khiến ta phải khẽ thở dài.

Những thứ vu vơ đó, những điều không tên đó, nếu ở cạnh quá lâu, ta sẽ càng tiến gần hơn đến người bạn “chán nản”.

Rồi người ta cũng hay “rớt tâm trạng” vì thời tiết. Gặp phải bất kỳ dạng thời tiết nào, bạn cũng

đột nhiên thấy mọi thứ thật lạ, thật khác, như gọi lại cái gì đó... đã cũ. Thực cũng chẳng phải do thời tiết đâu. Đơn giản vì bạn đang quá nhạy cảm với những thứ xung quanh mình, quá để ý tới những đổi thay đang chạm dần lên da thịt. Ấy vậy là cơn “chán nản” cứ từng bước bủa vây mà đến chính bạn cũng chẳng hiểu vì sao. Tại thời tiết ư? Thật nực cười! Nhưng bạn cũng chẳng thể tìm ra một lý do nào hợp lý hơn điều đó nữa.

Mọi người thường hỏi tôi sao lúc nào trông cũng cứ rầu rầu như vậy? Tôi vẫn trêu rằng tại thời tiết thôi chứ tôi vẫn bình thường mà. Nhưng bạn thân mến, khi những cơn chán nản mấp mé đến, chỉ cần bạn nhượng bộ thì sẽ chẳng còn cái gọi là “bình thường” nào tồn tại bên trong bạn cả.

Có một lần, khi đang lang thang dọc con đường đi làm về, tôi đột nhiên nghe thấy cuộc nói chuyện của hai người đang ngồi ghế đá. Tôi không còn nhớ rõ nội dung câu chuyện lúc đó là gì. Chỉ biết rằng mọi suy nghĩ sau đó của tôi cứ thế xoay quanh câu chuyện ấy đến độ tôi “rớt tâm trạng” đến trầm hại suốt vài ngày sau đó và phải khó khăn lắm mới thoát khỏi thứ cảm xúc đáng sợ ấy.

Tôi chẳng biết gọi nguyên do ấy là gì ngoài việc đặt cho nó hai chữ “không tên”. Chẳng phải tại hai người lạ đó vô tình chạm phải điều gì đó khiến tôi tủi hờn hay ảm ức. Chẳng phải tại tôi đang có chuyện gì không vừa lòng trong cuộc sống. Chỉ là tự dưng tôi thấy buồn, vậy thôi.

Có thể do tôi đa cảm. Nhưng chẳng phải ai cũng có một góc đa cảm cho riêng mình sao? Hay ai cũng có những con đường vô thức dẫn đến chán nản như thế?

Tôi chẳng thể kể hết những thứ không tên dẫn mình đến bên cạnh người bạn xấu xí mang tên “chán nản”. Bạn cũng chẳng thể trả lời câu hỏi: “*Tại sao em/anh buồn thế?*” khi tự dưng rơi vào cảnh chán đời vu vơ. Chẳng lẽ nói: “*Tại trời mưa?*” Thật khó tin mà, phải không?

Chặng đường đồng hành cùng chán nản

Nếu vô tình sánh đôi với người bạn “chán nản” vào một ngày nào đó, bạn sẽ bước qua đầy đủ các cung bậc cảm xúc dưới đây mà chẳng kịp có được đôi tiếng cười hay chút lạc quan nào.

Khởi đầu chặng đường đó, nỗi buồn trong bạn sẽ dâng lên thật nhẹ. Bạn thức dậy rồi chợt cảm thấy có gì đó sai sai trong nhịp đập nơi lồng ngực. Một chút bồi hồi. Một chút gì đó đầy tiếc nuối bạn chẳng thể gọi tên. Chỉ biết rằng bạn chẳng thể mỉm cười dù có cố gắng đến thế nào. Bạn thở dài thườn thượt trên trang cá nhân... và cả thế giới biết bạn đang buồn.

Phạm lúc buồn, bạn sẽ chẳng thể tập trung vào bất kỳ điều gì cụ thể,



ngoại trừ nỗi buồn của bản thân. Tất cả những gì bạn có thể làm là ngồi yên, lặng nhìn vào đâu đó và suy nghĩ về nỗi buồn của mình hay vì sao mình lại thấy buồn như vậy.

Nhìn lại quá khứ, hiện tại, tương lai khi thấy mọi thứ đều đang còn dang dở, bạn bỗng chốc thấy chán tất cả những gì mình đang phấn đấu, mình cố gắng nỗ lực vươn tới mà mãi chẳng tới đâu. Thêm một cái thở dài, bạn thả một chữ “*Chán!*” rất nhanh vào “box chat” hay ô bình luận ở đâu đó.

38

Cuộc sống vẫn cứ trôi, bạn vẫn tiếp tục phải đối mặt với những bộn bề đã gác lại từ hôm trước vào sáng hôm sau. Nhưng với sự cộng hưởng của nỗi buồn và cơn chán vừa tới đêm hôm trước, giờ đây tất cả những gì bạn cảm thấy khi đối mặt với danh sách công việc dài miên man phải làm trước mắt là “nản”. Nản thực sự. Thực sự ấy.

Đến đây, thì bạn bắt đầu gặp lại người bạn mang tên “chán nản” của mình.



Cơn “chán nản” có cơ chế thẩm thấu vô cùng kỳ diệu. Nó kéo bạn đi từ trạng thái “không muốn làm gì” đến trạng thái “không thể làm gì” do cơ bắp cũng tự dừng theo tâm trạng mỗi nhử.

Bạn chuyển dần từ việc đứng yên, sang ngồi yên rồi nằm yên mà chẳng thể nào tự vực bản thân dậy. Nó xâm chiếm cơ thể và trí óc của bạn từng bước, từng bước một rồi quyết định ở lì đó và nhất quyết không chịu rời đi. Bạn tưởng như mình đang trải qua một trận ốm nặng, chẳng thể tả hết triệu chứng cho bác sĩ. Phải rồi, lấy đâu ra thứ bệnh nào mà không sốt, không đau, chỉ uể oải, thiếu sinh khí và chẳng thiết tha gì với cuộc sống. Có lẽ, nếu bạn mạo muội đi gặp bác sĩ thật, bạn sẽ được tặng vài viên an thần và chẩn đoán là đang “stress” quá độ. Còn thì, như thấy tôi hay nói, bạn chỉ đang ốm vì “rớt tâm trạng” mà thôi!

Cuộc sống cứ thế ngưng đọng lại khi bạn chẳng chịu bước thêm dù chỉ nửa bước. Người ta cứ tiến, bạn thì giật lùi. Cái cảm giác ngày càng thụt lại phía sau khiến bạn lại thêm chán nản hơn bao giờ hết.

Bạn có thể nghĩ tới chuyện cần răng để bắt đầu lại, tìm cách khơi dậy cảm hứng. Nhưng rồi khi nghĩ đến một núi việc cần làm để có thể khởi động lại đam mê, bạn lại chùn chân và tiếp tục tựa đầu vào vai người bạn “chán nản”.

Và thế là hai bạn cùng ôm nhau rơi tự do theo nấc thang tâm trạng của bạn. Nhanh thôi, có lẽ bạn

sẽ chạm được điểm đáy của dải thang đó. Nhưng liệu con đường leo lên cũng dễ dàng như khi rơi xuống. Và liệu bạn đủ dũng cảm để chia tay người bạn đồng hành có vẻ đầy thấu hiểu đã giúp mình lảng tránh những áp lực đang đè nặng lên vai trong chốc lát?

Hãy cùng tôi đi tiếp chặng đường này, bạn sẽ thấy lối ra cho riêng mình ở đó.

Hai mặt của chán nản

Những góc nhìn xấu xí

Nhắc đến hai từ “chán nản”, mọi người sẽ nhanh chóng đặt nó vào phân vùng cảm xúc tiêu cực đầy xấu xí.

Hẳn rồi, xấu từ trong gương xấu ra, từ ngã ba xấu vào mà.

Vào những ngày chán nản, bạn dù có soi gương đến hàng trăm lần vẫn cảm thấy bản thân thật tệ hại, bê tha không đường cứu vớt. Mọi thứ hiện ra trong mắt bạn, dù là những hành động quan tâm nhất từ đối phương cũng dễ khiến bạn nổi cáu và cho rằng đối phương đang muốn hạch sách hay mỉa móc mình.

Đồng hành cùng chán nản, bạn chẳng làm cái gì ra hồn, kể cả việc



đơn giản là trả lời một “e-mail” cho ai đó. Bạn như bị đóng băng. Bạn tự thả trôi mình trong vô định, không biết mình thật sự thuộc về nơi nào. Bạn quên mất rằng trên mặt đất vốn chẳng có đường, người ta đi mãi thì thành đường thôi. Và con đường duy nhất dành cho cuộc đời bạn chính là con đường in những dấu chân bạn đặt lên chứ không phải là con đường đã được bày sẵn ra trước mắt.

Trong cơn chán nản, bạn bỏ quên chính bản thân mình.

Người trong cơn chán nản chẳng còn tâm trí để ý đến mọi thứ xung quanh. Tất cả những gì bạn cần là một mình, yên lặng và không bị làm phiền. Bạn có xu hướng xa lánh tất cả những vương bận, những mối liên kết trong cuộc sống, kể cả gia đình, bạn bè hay người thương. Cơn chán nản càng dài, khoảng cách sẽ càng lớn, bạn sẽ ngày càng lạc lõng trong thế giới đầy mộng lung của chính mình.

Có những ngày chán nản, bạn đột nhiên muốn ăn nhiều hơn bình thường. Đơn giản là bạn buồn miệng chứ thực bạn cũng không phải đang đói. Giống như khi viết đến những dòng này, tôi đã ăn đến bữa thứ năm trong một tối chưa đầy ba tiếng. Buồn thay cho chỗ cân tăng thêm trong những ngày như thế.

Rồi có những ngày chán nản, bạn chẳng thiết ăn uống gì, chỉ nằm bẹp trên giường cả ngày, chẳng muốn cựa mình lấy một ly. Dĩ nhiên, tần suất của chuyện này cũng ít xảy ra nên đừng hy vọng bạn sẽ giảm cân được trong những ngày như vậy.

Bạn cứ ngồi lặng lẽ, nhìn vô định vào một thứ gì đó. Một trang sách. Màn hình máy tính. Ti-vi. Hay có khi là con cá vàng trong bể. Đồng hồ vẫn điểm những tiếng tích tắc đầy vô cảm bên tai. Còn bạn thì vẫn thân thờ như mất hồn mà chẳng thể nào chớp mắt.

Những giấc mơ trong cơn chán nản cũng nặng nề hơn với những khát khao, kỳ vọng, ước mong ngoài tầm với hay những nỗi tiếc về quá khứ đã rất xa. Tất cả đột nhiên dội về bắt bạn phải sống lại một thời bạn muốn quên đi trong vồn vện vài tiếng nghĩ ngợi duy nhất trong ngày.

Vào những ngày chán nản, bạn dù cố lạc quan đến mấy, dù có tận dụng mọi sở thích cá nhân như đi spa, mua sắm, mát-xa, bar, cà phê, trà, đọc sách, tản bộ... bạn vẫn sẽ luôn thấy phiền lòng về một điều gì đó. Có thể là túi tiền, có thể là gia đình, cũng có thể là gia đình và túi tiền hay vô vàn những điều nhỏ nhặt khác, dù vu vơ nhưng chúng cũng đủ khiến đầu bạn thêm đôi phần nặng nề.

Những ngày chán nản như thế, giá như ta có thể tránh xa chúng... thật xa...

Những ngày chán nản như thế, giá như chúng chưa từng xuất hiện trong đời.

Những ngày chán nản như thế, giá như ta đủ mạnh mẽ để khước từ chúng.

Thế nhưng, bạn thân mến, cuộc sống vốn chẳng có gì là toàn mỹ. Ngay đến cả những mặt trái của chán nản cũng sẽ tồn tại vài điều tích cực và ngược lại. Vì vậy, trước khi tìm cách khước từ người bạn này, hãy cứ cùng tôi dạo qua những chiều tâm tư chán nản, bạn sẽ có một cái nhìn hoàn toàn khác về người bạn này.

Lạc quan trong bế tắc

Tôi vốn là kẻ nghiện những nỗi đau tinh thần. Thế nên, với tôi, nỗi buồn hay chán nản không nên bị khước từ.

Khi ở quá lâu bên một thứ gì đó tươi đẹp, dần dà bạn sẽ chẳng còn nhìn thấy trọn vẹn vẻ đẹp của nó nữa. Cảm giác khi bắt đầu rơi xuống hố đen chán nản, rơi xa thật xa khỏi những chốn hạnh phúc từng sống, rồi từ từ ngược lên nhìn về nơi đó, bạn sẽ thấy hình ảnh đó cứ ngày một nhỏ dần theo chiều rơi tự

do của cảm xúc, cuối cùng chỉ còn lại chút ánh sáng nhỏ nhoi như một ngôi sao bé sắp vụt tắt trên bầu trời. Bất giác, ta chợt trân quý biết bao vùng trời đó, trân quý biết bao nơi mà mới cách đó không lâu ta còn tỏ ra khó chịu đó.

Bạn thấy đấy, nếu thi thoảng không có người bạn “chán nản” ở bên, bạn sao biết được những an yên mình từng có khi vắng người bạn ấy.

Với những người bạn rộn, việc đôi khi tự dừng chán nản cũng chưa hẳn là điều tồi tệ. Mãi mê chạy theo cơn áo gạo tiền, người bạn rộn vốn dĩ chẳng bao giờ cho phép mình nghỉ ngơi thật sự. Thế nên có được đôi ba phút chán nản để tâm trí đóng băng vô điều kiện, âu cũng có thể coi đó như phần thưởng của tạo hóa, là món quà nhỏ của cuộc sống giúp bạn hồi phục phần nào năng lượng.

Giống như hôm nay, cơn chán nản đột nhiên gõ cửa cuộc sống của tôi sau những trận mưa ngâu tâm tã. Phần “con” bên trong tôi liên tục gào thét, đình công, đòi một ngày nghỉ ốm ngay lập tức. Dĩ nhiên, với kẻ tham công tiếc việc như tôi thì những yêu sách của tâm trí đó từ lâu đã chẳng còn tác dụng.

Tôi vẫn vô thức sắp đồ, vô thức bước lên xe buýt, vô thức đi hơn hai mươi tầng thang máy để đến văn phòng. Chưa đầy một tiếng, không biết bằng cách nào, tôi đột nhiên đóng băng như một lịch trình định trước. Não không hoạt động, tay không biết phải gõ thế nào trên bàn phím. Tôi... chính thức... gặp người bạn “chán nản” của mình.

Gọi một chuyến Uber, chạy ra quán trà sữa cách đó không xa, tự thưởng cho mình một vài giờ đi trốn đúng như yêu sách phần “con” trong tôi đang vùi vĩnh và ngồi đây viết những dòng này trong lúc chờ một “cạ cứng” trà sữa khác đang chạy ra với một túi quà hứa hẹn từ tuần trước. Bạn thấy đó, nếu thi thoảng, cơn chán nản không ghé thăm cuộc sống, có lẽ, tôi đã chết chìm trong công việc, ngập ngụa trong đồng giấy tờ, con số chữ chẳng thể thông dong ngồi trên chiếc xích đu, nghe nhạc jazz và tâm sự những điều này cùng bạn.

Chán nản đã sao? Bế tắc đã sao? Chỉ đơn giản là đột nhiên cuộc sống của bạn trôi chậm lại hơn bình thường. Chỉ đơn giản là mọi dự định, hoài bão của bạn tạm thời chững lại. Chỉ đơn giản đó là một trạm dừng chân để bạn nạp thêm chút năng lượng trong cuộc sống.

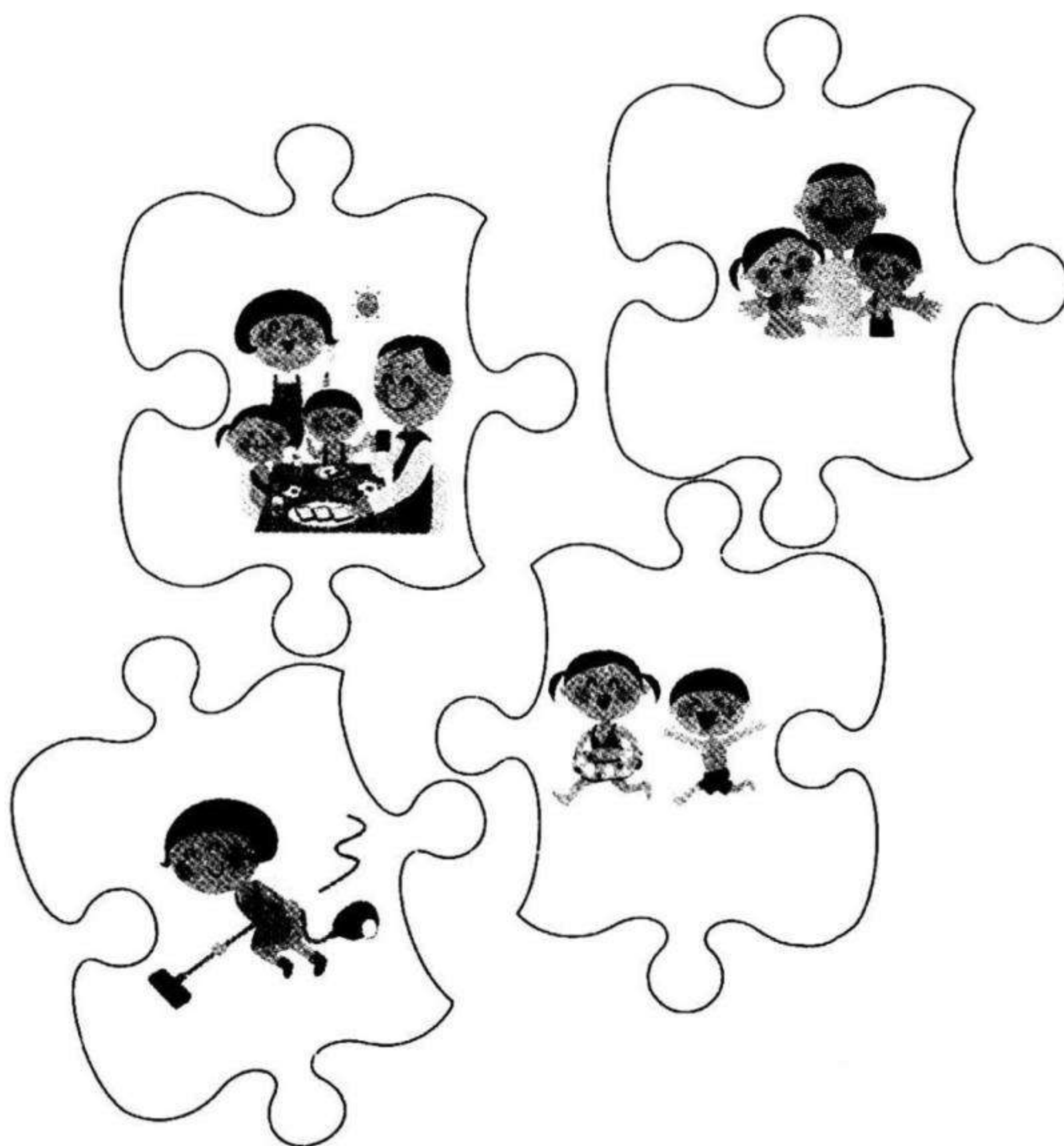
Chắc hẳn bạn cũng từng trải qua cảm giác chán nản đến độ chỉ muốn được yên thân, không muốn bất cứ ai động đến mình, dù chỉ là một lời thăm hỏi. Rất nhiều bạn bè hay thậm chí là người thân của tôi, luôn lo lắng và sốt sắng mỗi khi thấy tôi đột nhiên biến mất, đột nhiên nằm dài cả ngày ở nhà mà chẳng động đậy gì, đột nhiên một mình lang thang khắp nơi chẳng liên lạc với ai. Ai cũng có phần sợ thay cho tôi mỗi lần tôi bỏ trốn để đồng hành cùng người bạn “chán nản” của mình.

Vậy nên, bạn thân mến, chán nản nào có đáng sợ đến mức đó. Và thời gian gặp gỡ người bạn chán nản cũng giống như lúc bạn cần một mình suy nghĩ, cũng có cái thi thú riêng của nó.

Những kẻ lãng mạn vẫn tin rằng: “*Trong gặp gỡ đã có mầm ly biệt*”, với tôi thì trong mọi bề tắc sẽ có những nút thắt đủ lỏng để bạn bắt đầu gỡ rối. Khi một cơn chán nản đang cận kề, thay vì hoảng loạn và lo lắng quá đà, thay vì cứ mãi suy nghĩ luẩn quẩn, hãy cứ dành tặng nó những góc nhìn lạc quan nhất, dùng con mắt “giải quyết vấn đề”, chọn cách ứng xử phù hợp nhất với nó. Lúc đó, bạn của tôi, cuộc sống sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều, thực sự đấy.



Những mảnh ghép chán nản



Nếu đột nhiên được hỏi: “Bạn có đang chán nản?”, có lẽ 90% các bạn sẽ gật đầu ngay tức khắc. Con người luôn có xu hướng nhìn vào những mặt tối trong cuộc sống, luôn muốn mình trở nên đáng thương để nhận được sự quan tâm, cứu mạng từ xã hội.

Những câu nói như “Bạn là người hướng nội”, “Bạn sống nội tâm”, “Bạn là người có nhiều cảm xúc”... luôn là những câu đánh trúng tâm lý khách hàng vào mỗi tối rảnh rang khi tôi xem Tarot cho họ.

Thế nhưng, liệu bạn có thực sự đang đồng hành cùng người bạn chán nản, liệu bạn có thực sự chạm đến ranh giới của bờ vực cảm xúc?

Hãy cùng tôi dạo qua các phần tiếp theo đây, để tận mắt chứng kiến từng mảnh ghép chán nản trong cuộc sống. Khi ấy, bạn của tôi, bạn sẽ biết được rằng thực sự mình có đang chán nản đúng nghĩa hay không.

Thế giới riêng

Cảm giác chán nản đôi khi xuất hiện ở thẳm sâu bên trong tiềm thức mà đến chính ta cũng chẳng thể nào lý giải được nguồn cơn của nó.

50

Bình minh vô nghĩa

“Mỗi ngày đều là ngày đầu tiên trong phần còn lại của cuộc sống của bạn.” Tôi đã từng rất nghiện câu nói này và lấy đó làm tôn chỉ sống trong thời niên thiếu.

Thế nhưng, có một điểm yếu trong khởi đầu ấy là mọi thứ đều trắng trợn, đều nguyên sơ, đều trống trải và ta phải điền lại tất cả từ đầu. Với một cơ thể và tâm trí đã có sức ỳ, thì việc phải khởi đầu mọi thứ khi vừa mở mắt thật sự là điều kinh hoàng.



Vì như có một ngày, khi vừa tỉnh giấc, ta chợt nhận ra mình không biết phải làm gì cụ thể trong ngày hôm đó. Cứ thế, ta miên man nằm nhìn trần nhà trong vô vọng và cảm thấy cuộc sống thật trống trải, vô vị.

Rồi giả như có một ngày, cũng vừa thức dậy, ta chợt nhận ra mình còn quá nhiều điều đang chờ đợi trước mắt, nhưng lại chẳng cảm nhận được được gì, chẳng đủ nhiệt huyết hoàn thành những nghĩa vụ hay trách nhiệm đó. Ta lúc ấy, cũng chẳng vui vẻ được mấy phần.

Tôi vẫn gọi đó là những bình minh vô nghĩa. Bạn tỉnh dậy và chợt thấy cuộc đời mình đang sống thật vô nghĩa. Bạn chẳng thể cưỡng lại suy nghĩ rằng mình thực là một đứa vô dụng, rằng mình đã làm gì với cuộc sống của mình trong suốt những tháng ngày vừa qua. Rồi bạn phả ra những tiếng thở dài đầy ngao ngán vào bầu không khí trước khi bật dậy và bước ra khỏi giường.

Thực thì bạn chẳng thể đổ cho bất kỳ điều gì vào lúc ấy. Có thể do thời tiết. Có thể do giấc mơ đêm trước vô tình đánh thức một phần vùng cảm xúc tiêu cực trong bạn. Có thể do một lời nói vô tình nào đó bạn nghe được khi đang lơ mơ thức giấc. Hay cũng

có thể chỉ do cơ địa của bạn hôm đó chợt muốn sâu sâu như vậy.

Cảm giác đó có thể trôi qua rất nhanh, cũng có thể sẽ đeo bám bạn cả ngày nếu bạn cứ tiếp tục nằm bất động trên giường. Tự dưng thấy mình chẳng là gì hẳn không phải cảm giác dễ chịu vào những phút đầu ngày, khi bạn còn chưa kịp định hình chính mình. Và bạn cảm thấy chán nản làm sao!

Những bình minh vô nghĩa luôn mang tới trong tôi một nỗi sợ vô hình, khiến tôi chỉ muốn chạy trốn khỏi chính cuộc đời mình khi ấy.

Đó là cảm giác khi thức dậy, tôi chợt nhận ra mình đã nghỉ việc quá lâu mà vẫn chưa tìm được hướng đi chính xác cho cuộc sống, hướng đi hội tụ cả đam mê, năng khiếu và sở thích của bản thân.

Là cảm giác khi vừa mở mắt, tôi nhớ ra rằng mình còn một chồng hợp đồng cao ngất đang đợi ở văn phòng để xử lý, với vô vàn những điều khoản ngất nghèo mà tôi sẽ phải làm việc sát sao từng chút với đối tác khách hàng của mình.

Là cảm giác khi vừa vươn vai, tưởng như đã sẵn sàng cho ngày đầu tiên trong phần còn lại của cuộc

sống, tưởng như đã biết chính xác mình cần phải làm gì từ mười giờ sáng tới mười giờ đêm, nhưng rồi tôi lại thở hắt ra một tiếng nặng nề khi nhận ra mình sẽ chẳng có đủ thời gian để sống hết ngân ấy nguyện vọng, làm hết ngày ấy dự định chỉ trong vòn vẹn có hơn 12 tiếng đồng hồ.

Là cảm giác khi vừa tỉnh giấc, câu đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi chợt là *“Ôi lại phải dậy đi làm sao? Ôi...”*

Là cảm giác khi mới chạm vào ngày, tôi đã chán ngán chính cuộc sống của mình khi ấy, thật sự.

Còn bạn, bạn của tôi, bạn đã từng có những bình minh khiến bạn cảm thấy chán ngán bản thân và cuộc sống đến thế chưa?

Những đêm dài mất ngủ

Có một thời gian, tôi liên tục thao thức đến hơn ba giờ sáng dù đã cố gắng lên giường đi ngủ thật sớm. Tôi không biết có nên gọi đó là quãng thời gian chán nản và khổ sở hay không, chỉ biết rằng khi đó, bản thân tôi chẳng hạnh phúc chút nào.

Nhưng đó là tôi của những tháng ngày rối loạn giấc ngủ. Và dĩ nhiên, chứng rối loạn này không phải

là nguyên nhân cho những cơn chán nản thực sự tôi đã từng trải qua.

Cảm giác chán nản thực sự trong những đêm dài mất ngủ là như thế này, bạn thân mến.

Đó là một đêm mất ngủ với bộn bề công việc mà bạn chẳng thể đếm nổi đây là đêm thứ bao nhiêu. Những tiếng thở hắt sau mỗi đầu việc được gạch đi dường như chẳng thể làm nguôi ngoai sự chán nản khi danh sách công việc vẫn còn quá nhiều, không đếm xuể, hay khi nghĩ đến đêm kế tiếp bạn vẫn sẽ phải làm đi làm lại những điều nhàm chán y như vậy. Quãng thời gian ngập trong số liệu quảng cáo và tối ưu hóa dòng tiền trong các chiến dịch dày đặc chỉ tiêu với tôi là một trong những chuỗi đêm như thế. Những đêm mà bạn liên tục hy sinh sức lao động ngoài giờ nhưng lại chẳng biết thật sự việc đó sẽ đưa bạn đến đâu hay hứa hẹn điều gì cụ thể. Chỉ đơn giản là bạn không muốn mất việc. Ngang trái làm sao!

Đó là những đêm bạn đang định bắt tay vào một việc gì đó rồi không hiểu sao chỉ thoáng cái, đồng hồ đã điểm sang ngày mới, còn bạn thì vẫn chưa thật sự bắt tay vào bất kỳ việc gì. Bạn cứ ngồi

lặng lẽ trước màn hình máy tính, tay như đóng băng trên bàn phím, hay đơn giản là ngồi yên trước những trang sách đang đọc dở dang mà chẳng biết mình thật sự muốn gì. Đột nhiên, bạn lạc lõng giữa khung thời gian mà trước đó bạn nghĩ rằng mình sẽ làm được nhiều, nhiều lắm. Bạn tự dưng cảm thấy lịch trình đó thật vô nghĩa. Trước mắt bạn, một con số không tròn trĩnh cứ thế to dần lên. Còn đồng hồ thì đã điểm sang canh hai tự khi nào.

Đó là những đêm, bạn sợ phải khép hai mí mắt, sợ cái bình minh đang chờ đợi bạn ngày hôm sau, sợ cuộc sống của mình tiếp diễn theo nhịp điệu mà bạn chẳng hề ao ước. Bạn mong đêm có thể kéo dài mãi, mong “hôm nay” có thể bằng cách nào đó giãn ra thêm đôi chút để ngày mai tới thật chậm, đừng vội vàng chạm tới bạn. Có khi bạn còn ước ao rằng giá như mình có thể đóng băng mọi thứ ngay lúc này thì hay biết mấy. Ấy thế, khi ngược mắt lên và nhận ra trời đã lờ mờ sáng, điều tiếp theo bạn nhìn thấy là người bạn “chán nản” đã kê vai. Có lẽ đây cũng chẳng phải điều



gì to tát, chỉ là trong những đêm đó, bạn đột nhiên không muốn tiếp tục cuộc sống như trước giờ.

Những phút lặng thinh

Người ta nói đêm dễ gợi lên nỗi buồn, dễ làm người ta chán nản. Nhưng có lẽ, đúng hơn thì những khoảng lặng trong đêm tạo ra chỗ trống trong đầu khiến ta bắt đầu nghĩ tới những điều không nên nghĩ, nhớ tới những người không nên nhớ, rồi vô tình mang đến tâm trạng mà ta chẳng nên đắm chìm quá lâu.

56

Vậy, điều gì sẽ xảy ra, nếu đột nhiên giữa ban ngày, ta gặp phải những phút lặng thinh như thế?

Đó là phút giây ta chợt thở nhẹ ra khi vừa hoàn thành xong một đầu việc nào đó. Còn quá ít thời gian để bắt đầu một đầu việc mới nhưng lại còn quá dư thời gian trước khi kết thúc ca làm. Vậy là, ta đột nhiên, chùng xuống.

Những lúc như thế với tôi thật sự vô cùng đáng sợ. Chỉ dừng lại một chút thôi, mọi lo âu trong cuộc sống sẽ ùa về, mọi bộn bề trong các mối quan hệ không tên sẽ nhanh chóng ngập tràn tâm trí, và đôi khi mọi thứ không vui đang chờ đợi trước mắt sau giờ làm cũng có thể sẽ khiến tôi buồn phiền. Đó là lý

do vì sao tôi luôn tự kiếm chuyện cho mình bận chân bận tay trong những lúc vu vơ như thế. Pha trà, đun nước, đi lại xem có giúp được ai cái gì hay không. Miễn là không phải ngồi một chỗ, không phải lặng thinh, không phải suy nghĩ vẩn vơ.

Hay một phút vô tình thôi, ta đột nhiên dừng lại, đột nhiên thở dài, đột nhiên chẳng muốn cất thêm một tiếng động nào nữa. Có thể ta vừa nhìn thấy điều gì đó gợi buồn, vừa nghe thoáng một âm thanh gợi buồn, hay đơn giản vừa nghĩ tới một chuyện gì đó buồn, đủ để khiến ta chán nản. Thế là... tâm trạng ta buông rơi vô điều kiện... không gian đóng băng vô điều kiện... còn ta... ừ... có lẽ là chán nản vô điều kiện.

Không ít lần tôi bị đám bạn thân gõ đầu cái tội buồn chán vì những điều vẩn vơ như thế. Đang viết bài về chuyện thất tình, tôi mất vài tiếng sau đó buồn miên man vì những mối tình đã qua. Đọc đâu đó một câu chuyện gia đình hạnh phúc, tôi chợt tủi thân về bình minh vô nghĩa mình vừa trải qua với những lời nhieć móc. Thoạt nghe tin một người quen cũ thành đạt sống cuộc sống sung túc ở một khung trời xa xôi nào đó, tôi buồn cho chính mình với những bộn bề, bon chen ở quê nhà đầy vất vả. Dù vẫn hiểu rằng ai cũng có những mặt tối và khó khăn của riêng

mình. Nhưng than ôi, dù cho cái sự chán nản đó có ngớ ngẩn đến nhường nào thì tôi cũng không biết cứu vớt làm sao.

Bạn thân mến, nếu vô tình, bạn cũng như tôi, cũng là một kẻ dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc hay thời tiết, thì có lẽ, những phút lặng thinh sẽ luôn là điềm báo cho cuộc ghé thăm của người bạn “chán nản”. Bạn chẳng thể trốn chạy người bạn này trong những phút giây đột nhiên lặng thinh như vậy. Bạn chỉ có thể cùng người bạn này thở dài, cùng ngồi thật yên, rồi loay hoay tìm cách đứng lên, mặc cho sức kéo của nó lớn đến thế nào... hoặc không.

Thế giới công việc

Trong suốt những năm đầu sau khi bước ra khỏi cánh cổng đại học, ai trong chúng ta cũng liên tục đối mặt với những cuộc khủng hoảng và những cơn chán nản trong công việc, trong việc định hướng ngành và tìm kiếm môi trường để bản thân có cơ hội phát triển nhất. Và có lẽ, những cơn chán nản ập đến trong công việc cũng là điều mà chúng ta có thể ngồi sẻ chia với nhau hàng giờ liền không biết chán.

59

Những “khởi đầu” kinh hoàng

Khi bắt đầu chính thức đi làm, có một điều tưởng như hứa hẹn nhưng vẫn gây cho tôi kinh hoàng. Đó chính là những khởi đầu.

Những ngày đầu, đầu tuần, đầu tháng, đầu quý hay đầu năm đều dễ dàng mang đến cho ta những



áp lực đáng sợ, sự uể oải khi phải lên kế hoạch cho những ngày dài đằng đẵng kế tiếp hay phải tiếp tục đối mặt với khối lượng KPI, trách nhiệm khổng lồ bạn vừa mới kịp thoát khỏi nó trong ngày trước, tuần trước, tháng trước, quý trước hay năm trước.

Tôi gọi đó là những khởi đầu kinh hoàng, là con đường tuyết vùi mang chán nản đến bên cạnh một kẻ dù làm công ăn lương hay đang làm chủ một nơi nào đó.

Đó là một sớm đầu ngày, ta uể oải với chuyện hôm nay mới là thứ năm, vẫn còn thêm một sớm phải thức dậy nữa để đi làm.

Đó là những ngày thứ hai, ta phải trở lại chốn công sở đầy thị phi sau những giờ phút cuối tuần chỉ đọng lại đôi phần thư thả.

Đó là những ngày đầu tiên của tháng, của quý, khi câu đầu tiên ta nhận được là thông báo từ sếp, từ trưởng phòng giục kế hoạch mới, chỉ tiêu mới, những cam kết mới mà đến chính ta còn hoang mang không biết nên lên như thế nào hay hoàn thành nó ra làm sao.

Đó là những ngày đầu năm, ta lặng lẽ ngồi nhìn lại bản kế hoạch của mình trong năm trước, ngập

ngừng đặt bút ghi ra những dự định của 365 ngày sắp tới và chợt chẳng biết viết gì lên đó.

Hoang mang làm sao, chán nản làm sao với những khởi đầu đáng sợ ấy khi ta chưa sẵn sàng, chưa có bất kỳ sự chuẩn bị gì... chí ít là ngay lúc đó.

Bạn thân mến, nếu vô tình giống nhau, có lẽ bạn và tôi sẽ cùng có chung một nỗi sợ điển hình – nỗi sợ “ngày thứ hai” – thứ ám ảnh kinh điển nhất của những khởi đầu.

Tôi vẫn thường nghĩ con người là giống loài có một quá trình phát triển đầy kỳ lạ. Đang an yên với cuộc sống giản đơn tự thuở sơ khai, bỗng vào một ngày đẹp trời, chúng ta tạo ra thứ gọi là thời gian, tạo ra các thước đo để đo đạc và định hình, rồi vô tình trở thành nô lệ của thời gian. Ý thức về sự khởi đầu hay kết thúc cũng dần hình thành. Thế rồi, ta vô tình tạo ra thứ khiến chính ta phải e sợ. Ai cũng sợ thiếu thời gian, sợ một ngày kia thời gian của chính mình sẽ ngừng lại, sợ những “hữu hạn” ta tự đặt ra cho chính mình để mà phải thốt lên rằng: *“Mau với chứ, vội vàng lên với chứ/Em, em ơi, tình non đã già rồi.”*

Quay trở lại câu chuyện điển hình của “ngày thứ hai”, tôi vẫn thường có một khát khao mãnh liệt rằng

cuối tuần của mình có thể dài ra, dài nữa, dài mãi. Giống hệt như ngày bé bạn luôn ao ước kỳ nghỉ hè của mình không bao giờ kết thúc vậy. Tôi thường tự khiến mình bận rộn thêm vào cuối tuần cũng là vì lẽ đó. Dĩ nhiên, bận rộn để tận hưởng những giờ phút rảnh rang hiếm hoi làm những việc tôi ưa thích như viết lách hay đọc sách chứ không phải với công việc ôm từ công ty về. Phải, tôi đã tự hứa với bản thân sẽ không làm việc mình không thích vào cuối tuần để tránh phải gặp anh bạn “chán nản” quá nhiều trong cuộc sống.

Và nếu tôi để tâm trí mình rảnh rang với những “nhàn cư”, cái đầu “vi bất thiện” của tôi chắc chắn sẽ lại quẩn quanh suy nghĩ về “ngày thứ hai”, về cái khởi đầu mà tuần nào tôi cũng bị ám ảnh y như vậy, rồi tự đẩy mình vào trạng thái chán nản khi còn chưa chạm đến những giây đầu tiên của cái ngày kinh hoàng đó.

Bạn của tôi, thế giới công việc luôn ngập tràn những “khởi đầu” kinh hoàng mà ta vốn chẳng bao giờ sẵn sàng cho nó. Bạn có thể tự chuẩn bị tâm lý cho những khởi đầu cố định được tính theo thời gian, nhưng sẽ chẳng thể nhanh chóng điều chỉnh tâm lý cho những khởi đầu đầy biến số khác suốt quãng đường sự nghiệp của mình. Nào có ai đủ thần thông

quảng đại để biết được rằng bạn sẽ vô tình trúng thầu một hợp đồng bạc tỷ vào đúng mười giờ đêm thứ bảy và sếp bạn sẽ căn bản kế hoạch triển khai chi tiết vào đầu giờ sáng thứ hai?

Đó là một trong những khởi đầu kinh hoàng tôi vừa trải qua cách đây vài hôm.

Còn bạn, bạn đã chuẩn bị sẵn “kháng sinh chán nản” trong hành trang cho những khởi đầu kinh hoàng của chính mình chưa?

Những ngày cuối cùng

Nếu những khởi đầu nặng nề tạo cảm giác chán nản đến tri tri, thì những ngày cuối cùng cũng có thể khiến bạn chán và nản theo một nhịp còn dồn dập và áp lực hơn rất nhiều.

Tôi thường xuyên phải đối mặt với những cảm xúc đó vào cuối mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi quý, mỗi năm hay trước mỗi “deadline” với từng khách hàng mà mình không mấy mặn mà.

Cảm giác phải phấn đấu vì một thứ mà đến cuối cùng bạn cũng không thật sự cảm thấy nó có ích lợi gì cho mình ngoài một chút tiền công chỉ đủ trả nước hằng tháng, hay cảm giác phải tự ép bản thân vươn xa để đạt được một thứ gì đó quá lớn lao nằm ngoài

tâm kiểm soát, thậm chí vượt xa cả chính thế giới vốn nhỏ bé của bạn – điều mà có lẽ bất kỳ người làm sếp nào cũng mong muốn ở một nhân viên mẫn cán như bạn, bạn thần mẫn, đối diện với tất cả những điều đó vốn dĩ vô cùng áp lực.

Tuy nhiên, việc có một mục tiêu để vươn tới, để chinh phục vào những ngày cuối cùng, dù có khiến bạn uể oải, sợ hãi đến mấy cũng còn may mắn hơn rất nhiều việc bạn phải đối mặt với những ngày cuối cùng trống rỗng.

Bạn bước vào những ngày thứ sáu, những ngày 30 và những tháng 12 lặp đi lặp lại nhiều năm trời và luôn ngộ ra cùng một chuyện, ấy là bạn dường như vẫn đang giậm chân tại chỗ, vẫn là bạn của những ngày này nhiều năm về trước, thực chẳng biết là nên vui hay nên buồn. Duy một điều có thể chắc chắn rằng, trong hoàn cảnh ấy, khi thấy chúng bạn xung quanh cách quá xa bạn, chán nản và lo âu sẽ đến ngay bên bạn để cùng trút bầu tâm sự. Mà bạn thì hơi ôi... nào muốn tỉ tê cùng kẻ xấu xí đó, phải không?

Nếu bạn hỏi tôi, ngày cuối cùng đáng sợ nhất trong cuộc đời tôi là gì? Tôi sẽ kể cho bạn nghe về

những đêm thức trắng hoàn thành nốt khóa luận tốt nghiệp để chuẩn bị kết thúc quãng đời sinh viên của mình. Dĩ nhiên, ngày ấy, tôi còn phải đối mặt với một khởi đầu kinh hoàng khác, là những kỳ thi chuẩn bị cho chuyến du học thạc sĩ vào đầu tháng Chín ngay kể đó. Những con chữ trong luận văn choán trọn tâm trí tôi kể cả trong giấc mơ thoáng qua. Sự chán ngán dâng đến tận cổ hòa lẫn với niềm háo hức về một tương lai sẽ diễn ra trong quý tới khiến tôi mang cảm xúc rối bời khôn tả. Những ngày ấy, nếu không thật sự gồng lên, có lẽ, tôi đã tự nhấn chìm mình trong những chuỗi thở than, chán nản đầy vô vọng.

Hay tôi sẽ kể cho bạn nghe về mỗi cuối tháng làm báo cáo thông số kênh truyền thông tôi đang chạy, mặc cho tôi có vượt mấy trăm phần trăm chỉ tiêu đi chăng nữa, tất cả những gì tôi nhận được ở sếp cũng chỉ là những cái lắc đầu và những yêu cầu theo kiểu: *“Tôi cần hơn nữa. Hơn nữa. Em hiểu không?”* Ừ thì, dĩ nhiên, tôi chưa bao giờ hiểu thế nào là hơn nữa và cũng tự động rời xa nơi chốn ấy sau sáu lần yêu cầu “hơn nữa” đó.

Hoặc như ngay lúc này, tôi đang gần cán đích giai đoạn đầu tiên trong chuỗi chiến dịch truyền thông cho khách hàng lớn đầu tiên trong đời làm quản lý khách hàng quảng cáo (account executive)

của mình mà cũng mới chỉ đạt được 70% chỉ tiêu đã đề ra. Chỉ còn năm ngày làm việc nữa, tôi và cả ê-kíp sẽ ra sao nếu tuột mất cơ hội mình đã phấn đấu giành giật trong suốt hơn nửa năm ròng rã. Theo bạn, tôi có nên bắt đầu lo âu và chán nản cho chính cái năng lực yếu ớt của mình ngay lúc này?

Còn nhiều lắm những ngày cuối cùng như thế tôi đã bước qua cùng những nhay cảm thái quá của mình.

Giả như, nếu đột nhiên có ai đó hỏi, ngày cuối cùng đáng sợ nhất trong cuộc đời bạn là gì? Bạn sẽ kể lại gì?

Chưa bao giờ là đủ

Trong công việc, thế nào là đủ?

Thực ra thì tôi chưa bao giờ trả lời được câu hỏi đó. Giống hệt như lúc ba tôi thốt lên một câu chí mạng: “*Thế bao giờ thì con hết bạn?*”, tôi hoàn toàn cứng họng.

Tôi vẫn thường nghĩ, thế giới công việc sẽ thật hoàn hảo nếu bạn luôn bận rộn cho những mục tiêu trước mắt và không bao giờ mất tập trung, đi chệch ra khỏi con đường mình đã định. Thế nhưng cái chạng

đường cứ đi hoài, đi mãi không có điểm dừng ấy, đôi lúc lại vô tình rút cạn năng lượng tích cực trong tôi, trả lại cho tôi chỉ vồn vện những buồn phiền, một tương lai vô chừng, một tương lai mà tôi chẳng đoán biết được phía cuối con đường, liệu có ai đang chờ mình ở đó.

Trạng thái chẳng bao giờ hài lòng với chính mình ấy, dĩ nhiên, cũng chẳng bao giờ mang lại cho tôi cảm giác thỏa mãn, hạnh phúc, dù chỉ vài giây. Giống như một kẻ luôn nhận huy chương bạc trong trận chung kết, thứ duy nhất ta nhận được sẽ chỉ là những nỗi tiếc, những giá như, những chán nản, thất vọng về chính bản thân mình.

Tuy nhiên, chữ “đủ” trong công việc không chỉ dừng lại ở thế giới riêng của bạn, mà còn ở những cột mốc người khác đặt lên bạn.

Có một thời gian, tôi liên tục chạy theo mọi ý nguyện của tất cả mọi người tại nơi làm việc. Dù từng đứng ở vị trí lãnh đạo một nhóm hoạt động xã hội ở thời sinh viên, tôi cũng phải thú nhận rằng việc dẫn dắt một nhóm làm việc vì lợi ích khó hơn rất nhiều việc đưa một nhóm hoạt động vì cộng đồng tới đích.

Tôi không còn nhớ rõ, đám sinh viên chúng tôi lấy động lực từ đâu để có thể làm ngân ấy chuyện sóng gió trong cộng đồng dù chẳng lấy nổi một đồng lương nào. Những ngày huy hoàng ấy, dù vất vả, chịu đủ thứ thiệt thòi, nhưng ngọn lửa trong mỗi dự án cứ không ngừng cháy lên và chẳng bao giờ tắt – ngọn lửa mà sau này tôi chẳng còn bao giờ thấy được ở những đồng nghiệp của mình, dù chỉ là một tia sáng lóe lên chốc lát.

Người ta đi làm, mọi cố gắng, mọi nỗ lực, mọi đóng góp đều được tính theo giờ công lao động. Đa số chỉ làm việc tương xứng với mức lương nhận được, hoặc thấp hơn. Những ngày ngò ngày đầu khi vô tình tỏ ra quá vượt trội trong cái người ta thường gọi là quản lý vi mô (micro-management), tôi dễ dàng leo lên được vị trí trưởng nhóm dự án nhỏ tại nơi làm việc đầu tiên. Thế giới trong mắt tôi lúc ấy vẫn còn giản đơn như những ngày trên ghế nhà trường, mãi mê làm hoạt động xã hội. Tôi làm theo từng bước những bài quản trị nhân sự trong đám sách vở tôi đã thuộc nằm lòng, tiếp cận nhóm rồi tiếp cận từng thành viên, lắng nghe nguyện vọng chung và riêng của tất cả mọi người. Và dĩ nhiên, tôi rơi vào cái bẫy của chính mình, cái bẫy chạy theo những ước mong của người khác. Tôi cố gắng gồng lên để thỏa mãn

mong mỗi của tất cả mọi người, mà quên mất rằng mong muốn của con người luôn là vô đáy.

Đây là tôi vẫn quên chưa thêm vào những nguyện vọng của sếp, bạn thân mến.

Nhiều đấy thôi, bạn cũng đủ hiểu là ai sẽ tìm đến bên tôi lúc đó rồi. Phải. Chính là anh bạn xấu xí mang tên “chán nản”. Không phải thứ chán nản thông thường đâu. Tôi vẫn thường nói với thầy tôi lúc đó: *“Em yêu thế giới. Em yêu nhân loại. Nhưng thực sự em chán loài người lắm lắm rồi.”*

Tôi đã chán nản đến mức như vậy đấy, bạn của tôi.

Thế giới gia đình

Người ta vẫn hay nói: *"Nhà là nơi cuối cùng ta luôn có thể trở về khi thật sự chẳng biết đi đâu."* Nhưng liệu rằng dưới mái hiên ta vẫn coi là nhà đó, hạnh phúc sẽ luôn quấn quanh, tiếng cười lúc nào cũng tồn tại? Và bạn có dám chắc rằng, mình chưa từng trải qua bất kỳ cơn chán nản nào trong ngôi nhà thân thương của mình?

Bữa cơm có lệ

Có những ngày như thế này, khi mà hơn bao giờ hết, ta hiểu sâu sắc nhất thế nào là khoảng cách thế hệ, khi mà ta biết dù có nỗ lực đến thế nào, ta cũng chẳng thể tìm lấy một điểm chung cho những quan điểm trái chiều.



Những ngày như thế, ta đột nhiên sợ cảm giác phải trở về nhà. sợ cảm giác thức dậy, mở cửa phòng bước ra ngoài và đi qua quá nhiều ánh mắt, hay thậm chí, sợ những bữa cơm đông đủ cả nhà.

Các bạn trẻ vẫn thường truyền tai nhau câu chuyện về những bữa cơm chan nước mắt. Tôi và bạn, chúng ta có lẽ đã từng một lần trải qua những bữa cơm như vậy.

Ta chẳng thể giải thích cặn kẽ lý do ta muốn có một năm nghỉ học để trải nghiệm, để sống một cuộc sống không ràng buộc với mọi thử nghiệm ta hằng ao ước.

Ta chẳng thể nói chính xác nguyên nhân ta muốn từ bỏ công việc có đái ngộ hậu hĩnh để chạy theo đam mê của chính mình dù kèm theo là một cuộc sống long đong đang đợi chờ trước mắt.

Ta chẳng thể đưa ra đủ những lý do ta chưa muốn lập gia đình và chỉ muốn tập trung vào sự nghiệp.

Ta chẳng thể lý giải đủ hợp lý cho chuyện ta muốn dọn ra ở riêng, muốn tự lập trên chính đôi chân của mình khi vừa tròn 18 hay 22 tuổi.

Ta chẳng thể nói rõ nguyên do những tiếng thở dài từ tâm hồn mong manh bên trong ta.

Ta chẳng đủ trải nghiệm để chứng minh được rằng mọi cuộc vui thâu đêm không nhất thiết chỉ dành cho những kẻ ăn chơi trác táng, chẳng thể sẽ chia được vì sao tâm hồn mơ mộng nơi ta luôn khao khát tìm về với đêm trong lòng thành phố.

Hay như ta cũng chẳng thể giải thích với ba mẹ sao cho trọn vẹn việc quan hệ trước hôn nhân là chuyện bình thường.

Những bữa cơm cứ kéo dài vô tận trong những lời thuyết giảng hoặc đôi khi là sự im lặng đến rùng mình. Khi mỗi lời ta cất ra luôn được cho là hỗn hào, là sai trái, còn mỗi lần ta lặng im thì được mặc định cho là vô tâm, là bất cần.

Mỗi lúc như thế, dù cuộc sống bên ngoài của ta có hoàn mỹ đến thế nào, chán nản vẫn luôn tồn tại dưới nơi ta gọi là mái ấm.

Dần dà, ta coi việc về nhà ăn cơm như một nghĩa vụ nặng nề. Dần dà, thứ tưởng như là sợi dây vô hình gắn kết mọi thành viên trong nhà lại trở thành gánh nặng trên đôi vai ta. Dần dà, ta sẽ chẳng còn thở được bình thường ở nơi vốn ta luôn thuộc về đó.

Lạ lắm thay!

Những bữa cơm có lệ mà sự hiện diện của ta chỉ để điểm danh rằng ta vẫn còn tồn tại trong nhà.

Những trách nhiệm ta thực hiện trong lặng im, cho xong chuyện. Ta chẳng mong tình trạng đó cũng chẳng ai trong nhà muốn như vậy. Chỉ đơn giản ta vô tình để cơn chán nản thắng thế, rồi chẳng còn màng đến việc chứng minh cho những gì ta tin tưởng.

Cuộc sống gia đình như thế, thực mệt mỏi biết bao.

Kỳ vọng ngoài tầm với

Tôi đã từng 12 năm học sinh giỏi. 12 năm chưa bao giờ lọt ra khỏi tốp năm của lớp, chưa kể bằng khen và giấy khen hồi mẫu giáo. Chỉ riêng 12 năm ấy thôi, dường như tôi đã nhận đủ áp lực từ những kỳ vọng lớn lao của ba mẹ, gia đình và họ hàng đặt lên vai mình.

Học giỏi. Hạnh kiểm tốt. Tề gia nội trợ đầy đủ. Giao hòa với họ hàng và chòm xóm. Khiêm tốn. Tiết kiệm. Tài đức vẹn toàn. Luôn vui vẻ. Và đặc biệt là, không yêu sớm.

Tôi từng coi đó là hình mẫu hợp lý để hướng tới khi trưởng thành, từng lấy đó là mục tiêu sống trong nhiều năm. Chỉ đơn giản vì ba mẹ muốn như vậy.

Tôi cũng chưa có dịp hỏi về ba mẹ của những bạn học khác, bởi ngày đó, tôi vẫn luôn nghĩ rằng chắc ai cũng được kỳ vọng như vậy, chắc mọi đứa trẻ đều nên phát triển như những gì ba mẹ mong muốn.

Những ngày đó, tôi không thể đếm xuể những lần tôi phải đóng cửa một mình trong phòng chỉ để khóc, chỉ để xả hết ra những mệt mỏi mà tôi chẳng bao giờ dám nói ra. Ngay cả bây giờ, khi đang viết những dòng này, có lẽ đâu đó, tôi cũng chưa thật sự đủ dũng khí đối mặt với điều đó nếu giả như ba mẹ tôi có vô tình đọc được.

Mãi đến sau này, tôi mới biết được rằng không phải ba mẹ nào cũng mong mỗi con mình như vậy. Bạn bè tôi, có đứa ba mẹ chỉ cần nó vui cười, hạnh phúc, chuyện học hành thì khá giỏi cũng không cần quá quan trọng. Có đứa, ba mẹ chỉ cần nó kiếm được một tấm chồng tử tế, họ sẵn sàng đầu tư cho con mình bay đến tận trời Âu để học vài ba chương trình thạc sĩ nối tiếp nhau, để tìm một anh tiến sĩ gửi gắm tấm thân, để có thể thay đời đổi vận. Có đứa, ba mẹ nó chỉ cần nó lớn thật nhanh để tự do bay đi, còn hai ông bà có thể được ung dung tự tại cùng nhau tiếp tục hành trình lãng mạn. Có đứa may mắn thì ba mẹ nó luôn nói, chỉ cần con đam mê, mọi thứ đều có thể trong tầm với.

Tôi chẳng thể trách ba mẹ mình bởi nếu không có những kỳ vọng đó sẽ chẳng có một tôi vững vàng của ngày hôm nay. Nhưng đâu đó, khi biết được rằng con người trong cuộc sống vốn chẳng nhất thiết phải

tự gồng mình lên để trở nên hoàn hảo, tôi đã biết cách tự giảm bớt kỳ vọng đặt lên vai mình.

Đó là tôi của những năm về trước. Vào một ngày đẹp trời nào đó của tuổi 24, tôi đã bước chệch ra khỏi chính con đường mình từng tin tưởng để một lần được sống theo trực giác. Dĩ nhiên, những đánh đổi cũng nhiều hơn tôi nghĩ, nhưng ít ra lần đó, tôi đã đủ dũng cảm để chọn con đường cho riêng mình.

Những kỳ vọng ngoài tầm với của ba mẹ có lẽ là một trong những ám ảnh đáng sợ nhất ở những người con, cũng là một trong những con đường kéo chán nản tới mái ấm gia đình nhanh nhất.



75

Ai cũng mong muốn con mình thật hoàn hảo và được xã hội yêu thương. Nhưng bạn thân mến, nếu đã từng một lần trải qua áp lực kỳ vọng ngoài tầm với của ba mẹ và những tháng ngày chán nản đầy dai dẳng, bạn có chắc sẽ muốn con mình cũng bước qua quãng thời gian như thế?

Tôi viết phần này, không chỉ đề cập đến thế hệ ba mẹ của tôi và bạn, thế hệ những năm 60 hay 70 khi mọi quan niệm về cuộc sống chưa thoải mái như bây giờ, mà còn dành cho bạn, bạn của tôi, những ông bố bà mẹ tương lai, để bạn luôn nhớ rằng khoảng

cách thế hệ luôn tồn tại, dù ở bất cứ thời đại hay không gian nào. Điều quan trọng là bạn có sẵn sàng mở lòng ngay từ đầu để thấu hiểu và đón nhận, để cảm thông, lắng nghe và chia sẻ thay vì áp đặt những kỳ vọng, định kiến lên vai con trẻ không?

Tiếng cười ngủ quên

Điều đáng sợ nhất trong gia đình là khi trở về, ta thấy không gian đột nhiên im ắng đến kỳ lạ.

Có thể do ta đã quá mệt mỏi để cất lời.

Có thể vì một chuyện gì đó không vừa ý ở bên ngoài, ta cảm thấy uể oải dưới chính mái nhà của mình.

Có thể vì phút giây vô tình nào đó ta làm mất lòng giữa các thành viên dưới cùng một mái nhà.

Hay có thể vì bất kỳ điều không tên nào khác.

Chỉ biết là, ta vô tình để cho tiếng cười ngủ quên trong chính mái ấm của mình.

Một mái nhà vắng tiếng cười là một mái nhà dễ mang chán nản đến mỗi thành viên nhất.

Ta chẳng thể hiểu tại sao ba mẹ đột nhiên im lặng rồi thờ dài nhiều hơn mọi ngày. Ta cũng chẳng đủ dũng cảm để hỏi nguyên do mà cho dù có đủ can đảm để cất lời, ba mẹ dường như chẳng thể cho ta nổi

một lý do cụ thể. Thế rồi ngày hôm đó, ta ăn bữa cơm chẳng ngon lành và cũng chẳng còn mấy tâm trạng để làm thêm chuyện gì suốt cả tối.

Cũng như ba mẹ chẳng thể hiểu tại sao bạn đột nhiên cáu bẳn từ lúc rời trường học hay chốn công sở về nhà, rồi lẳng lặng chẳng nói nổi một câu chào hỏi niềm nở. Mọi lời quan tâm hỏi han lúc ấy chỉ được đáp lại bằng những cái chau mày, đôi khi là những quát tháo đầy vô lý từ bạn. Và rồi, không khí bạn mang về nhà lúc ấy chỉ khiến tâm trí ba mẹ thêm nặng trĩu.

Cũng biết là vô tình thôi. Cũng biết là chẳng ai cố ý tạo ra những cảm giác nặng nề ở nơi duy nhất luôn đón ta về vô điều kiện, ở nơi mà khi cả thế giới quay lưng lại, vẫn sẽ luôn bao bọc, chở che và mang tới cho ta cảm giác ấm êm, an vui nhất.

Giá như ta có thể công tâm. Giá như ta có thể mở lòng. Hay giá như ta luôn nhớ nở nụ cười dù gượng gạo khi đặt chân tới cửa nhà. Giá mà như vậy, có lẽ cơn chán nản sẽ chẳng từ những lặng im đó mà lan tỏa, hay chẳng vì những lặng im đó mà nhân lên không ngừng.

Bạn của tôi, bạn đã từng vô tình mang chán nản về nhà một lần nào như thế chưa?

Thế giới bạn bè



78

Con người sinh ra vốn không thể chọn gia đình cho chính mình, nhưng bạn bè lại là chuyện khác. “*Chọn bạn mà chơi*”, mọi người vẫn thường khuyên như vậy. Thế nhưng, dù có nỗ lực đến thế nào, ta cũng chẳng thể tránh được những giây phút “chán nản” trong chính tình bạn ta đã sàng lọc kỹ lưỡng cho riêng mình.

Chỉ muốn ở một mình

Những ngày đầu mới có bạn thân không khác những ngày đầu mới có người yêu là mấy. Tự dưng ta cảm thấy cả hai hợp nhau đến lạ. Tự dưng chỉ muốn ở bên cái đứa “rách trời rơi xuống” đời mình ấy. Tự

đứng ước ao giá như hai đứa được ở chung một nhà thì hay biết mấy.

Có một đứa bạn thân có thể chia sẻ với ta đủ chuyện trên trời dưới biển, ở mọi khung thời gian, mọi nơi chốn là thứ cảm giác tuyệt vời như ta đã chọn được gia đình thứ hai cho riêng mình. Những lúc ở bên bạn thân, cả thế giới như chỉ thu nhỏ xung quanh hai người, bạn như chẳng còn màng đến bất kỳ hỉ nộ ái ố nào xung quanh nữa. Giá như có một điều ước, có lẽ những con tim đã từng bị tổn thương đều sẽ ước rằng thế giới chỉ còn mình và đứa bạn thân chí cốt.



Ấy thế nhưng “xa thơm gần thối”. Những thân thiết tưởng như bền chặt ấy rồi sẽ đến lúc cần có độ đàn hồi của riêng mình. Giống như việc ăn quá nhiều đường sẽ khiến bạn cảm thấy nôn nao, bức bối chẳng hạn. Những ngọt ngào trong tình bạn âu cũng như vậy mà thôi.

Vậy là đến một ngày, một trong hai đứa đột nhiên ngộp thở, đột nhiên thấy thời gian riêng của mình hình như đã bị “mất cắp” từ lúc nào, đột nhiên muốn “một mình”... thật lâu.

Sự bối rối bắt đầu từ những câu từ chối. Nào ai có thể thoải mái được khi tự đứng thấy “chán” chính

đưa bạn thân của mình. Ừ thì, tự dừng thôi. Nhưng mà... ai lại thế? Thật khó hiểu, phải không?

Bạn thân mến, những thời điểm như vậy cũng chính là những nhịp rơi cảm xúc trên đồ thị hình sin tình bạn. Những chán nản trong thế giới tình bạn cũng sẽ xuất hiện từ đó và nổi lên trong tâm trí đang đầy mông lung của hai bạn.

Bạn chẳng thể hiểu nổi tại sao mình lại muốn tránh mặt đưa bạn thân một thời gian, cũng chẳng thể hiểu nổi tại sao mọi nỗ lực hẹn hò của mình đều bị đối phương từ chối.

Cảm giác một thứ thân thiết sắp tuột khỏi tay đáng sợ hết như người yêu đột nhiên gọi điện và nói: *"Mình cần nói chuyện..."* vậy. Bạn chẳng thể biết được đối phương đang muốn gì, đang nghĩ gì, hay đang định làm gì thật sự. Tất cả những gì bạn có thể làm là "đoán". Mà với một cái đầu và con tim đầy mông lung và ngơ ngác, thì những sự "đoán" đó... sẽ lệch lạc đến thế nào.

Bạn của tôi, nếu đột nhiên vô tình bạn muốn ở một mình, không muốn đụng mặt những người bạn thân của mình, thì cũng hãy để lại tối thiểu một lời nhắn. Những phút rơi tâm trạng đó của bạn không

phải không hợp lý, nhưng vô thức gieo rắc những hạt mầm chán nản lan ra xung quanh như thế thì chẳng hợp lý tẹo nào, phải không?

Những khung trời lệch

“*Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã*” vốn là câu thành ngữ mà dù không muốn tôi vẫn luôn phải ghi nhớ để tự an ủi cho những mất mát của mình.

Người ta vẫn nói, một khi đã là bạn bè thật sự thì sẽ không có sự phân biệt cao sang – nghèo hèn, thường dân – vương giả, công nhân – tri thức... Ấy thế nhưng, ta chẳng thể phủ nhận rằng những tình bạn xuyên biên giới, xuyên tầng lớp đó là quá ít so với thực tại đang bày ra trước mắt.

Mỗi lần chứng kiến cuộc sống của mình, chứng kiến tập bạn bè của mình thay đổi vì những lý do như thế, là mỗi lần tôi luôn tự cảm thấy mệt mỏi và chán nản.

Có thể tôi là một kẻ tham lam, luôn muốn giữ lại mọi mối quan hệ đã từng có, muốn duy trì mọi mối quan hệ đã từng kết giao, và việc phải dừng gặp gỡ một ai đó luôn mang tới cho tôi những khoảng trống nhất định trong lòng. Thế nhưng, có lẽ bạn cũng giống như tôi, cũng luôn mong mỏi có được

một tình bạn cứ thế kéo dài mãi từ lúc bé tới lớn cho đến khi già đi, rồi cùng nhau ôn lại mấy chục năm tình bạn suốt cả chặng đường đời. Tôi vẫn luôn tin rằng đó là mong muốn ở bất cứ ai. Và có lẽ, chính niềm tin ấy đã khiến tôi vô số lần chán nản trên con đường tìm kiếm tình bạn thân cho riêng mình.

Tôi vẫn gọi quãng thời gian ấy là khung trời lệch, là khi hai đứa tự dưng chẳng muốn giao thoa với nhau.

Đó là vào một ngày đẹp trời của một năm cấp hai nào đó, cô bạn thân của tôi chọn một khung trời cách tôi nửa vòng trái đất.

Đó là những lần chuyển cấp, khi tôi cứ liên tục hướng tới những đích đến cao hơn trong trường và chạy theo tham vọng của riêng mình để lại đám bạn cùng xóm ở sau. Cho đến một ngày, khi đột nhiên dừng lại và thấy mình là người duy nhất đứng ở ngôi trường đại học đó. Phải, người duy nhất trong cả ba lớp, ba trường, ba cấp tôi từng học.

Đó là sau ngày tốt nghiệp đại học, chúng tôi đưa thì chọn kết hôn, đưa thì chọn con đường học lên thạc sĩ và đưa thì chạy theo con đường sự nghiệp mơ ước của riêng mình.

Đó là vào một ngày, đột nhiên chúng tôi nhận ra thế giới quan của cả hai quá khác nhau và chẳng thể tìm được điểm chung nào để sẻ chia.

Đó là một lần... vô tình thôi... chúng tôi chẳng còn liên lạc với nhau nữa... chẳng vì một lý do nào cụ thể.

Đi qua mỗi khung trời lệch, cơn “chán nản” lại kéo đến bên tôi, nhẹ nhàng ngồi bên cạnh, vỗ về, an ủi và rủ tôi cùng chơi. Đó là một lần tôi ngậm ngùi xếp vào quá khứ một tình bạn, khép lại quãng đường chúng tôi từng sánh bước bên nhau. Và ngay cả đến bây giờ, mỗi lần nhìn lại quãng thời gian ấy, nếu không kiềm lòng, có lẽ tôi sẽ lại rơi vào khoảng không “chán nản” cùng những nỗi tiếc dầy bất lực.

Có thể một ngày đẹp trời nào đó sau này, chúng tôi sẽ vô tình gặp lại, vô tình tâm sự, vô tình thân thiết lại theo một nhịp nào đó. Nhưng chắc chắn, sẽ không phải là hai chúng tôi trong những khung trời lệch hiện tại.

Những lời chưa nói

Thứ nhanh nhất giết chết một mối quan hệ là sự im lặng. Những câu hỏi dạng như “*Tao có làm gì đâu mà nó lại đối xử với tao như thế?*” hay “*Tao có nói gì*

đâu mà nó lại như vậy?... thì bạn thân mến, câu trả lời đã luôn nằm trong câu hỏi của bạn rồi. Đơn giản là vì bạn “không làm gì” và bạn “không nói gì”.

Trong công việc cũng thế. Trong gia đình cũng vậy. Trong tình yêu hay tình bạn cũng chẳng có mấy phần ngoại lệ.

Những tâm tư ẩn giấu trong “câu chuyện tình bạn” sẽ luôn là hạt mầm chán nản tích tụ dần theo năm tháng khiến ta chán ngán lẫn nhau, rồi đôi khi còn có thể vô thức đẩy cơn chán nản đó lan sang cả đối phương.

Có thể đó chỉ là những hiểu lầm rất nhỏ, những sự “không vừa lòng” bé xíu, những khó chịu tí teo mà ta vô tình tặc lưỡi cho qua. Những chuyện con con đó, ta vẫn nghĩ nó sẽ tan vào hư không, chỉ cần ta không chấp nhận. Thế nhưng, bạn của tôi, tất cả rồi sẽ chuyển hóa thành “định kiến”, thành những chuyện “bằng mặt không bằng lòng”, thành những gượng gạo đang dần được xây lên trong chính tình bạn của bạn.

Những khoảng cách vô hình cứ thế xuất hiện. Còn đưa bạn thân ngây ngô sẽ chẳng thể nào hiểu nổi tại sao đôi lúc bạn lại dễ nổi cáu đến vậy.

Cơ chán nản cũng từ đó trỗi dậy và trở thành người thứ ba đầy vô duyên mà bạn chẳng hề mong đợi.

Đã từng có thời gian, tôi dối hai đứa bạn thân của mình chỉ vì tội nó liên tục mang chuyện yếu đuối trong tình cảm của tôi ra trêu chọc, liên tục lấy hình ảnh tôi là một đứa dễ bị bắt nạt ra làm trò đùa, liên tục... làm nhiều chuyện gì đó mà đến giờ tôi cũng chẳng nhớ nữa.

Sau buổi tiệc sinh nhật hôm đó, tôi đột nhiên im lặng. Mặc cho trước đó tôi từng trân quý nhóm đó đến thế nào. Nhưng tất cả những gì tôi muốn làm lúc ấy là thở ra thật dài và lặng im, tách biệt, chẳng màng tới những buổi hẹn hò tiếp theo nhiều ngày sau đó.

85

Câu chuyện của chúng tôi vẫn kéo dài sau đó vài năm có lẽ. Sự xuất hiện của tôi cũng chập chờn như chính tâm trạng hờn dỗi của mình. Tôi chưa từng một lần nói ra những tâm tư đó, chỉ lặng lẽ tích lại những lần tổn thương bên trong mình, bởi một định kiến quá lớn là tội nó sẽ chẳng bao giờ hiểu được tôi đang nghĩ gì.

Tôi ngừng mọi liên lạc vào năm thứ năm hay thứ sáu gì đó, thực thì cũng chỉ mới gần đây thôi. Và

tôi cũng phải mất tầm nửa năm để quên hẳn cảm giác “chán nản” khi mất đi một nhóm bạn mà tôi từng thân thiết.

Chẳng thể nói cụ thể ai là người sai trong câu chuyện dở chừng của tôi khi ấy.

Thế nhưng, bạn thân mến, có một điều tôi có thể dám chắc rằng, nếu những lặng im không tồn tại nơi tôi lúc đó, có lẽ tình bạn ấy vẫn sẽ còn tới bây giờ, dù cho chúng tôi có thể không còn quá thân thiết như lúc trước.

Thế giới tình yêu

Chán nản trong tình yêu ư? Hay là tôi cứ thờ dài thoi, để bạn tự kể lại những khoảng lặng của chính mình trong thời gian con tim lệch nhịp?

87

Những pha lệch sóng

Thầy tôi từng nói, một tình yêu bền vững được tạo nên từ hai thứ: những mong đợi của phụ nữ và khả năng đáp ứng của đàn ông.

Vấn đề nằm ở chỗ, phụ nữ luôn mong muốn những điều nằm ngoài khả năng đáp ứng của đức lang quân, và đàn ông thì luôn có khả năng đáp ứng mọi thứ trừ nguyện vọng của người phụ nữ đời mình.

Những mong đợi lệch sóng đó sẽ luôn là rào cản không phải để các cặp đôi yêu nhau vượt



qua mà để chấp nhận sự tồn tại của chúng, nhằm khiến cơn chán nản không ập tới từ một trong hai phía hay từ cả hai phía.

Câu chuyện thường bắt đầu từ một trong những khoảnh khắc như thế này.

Cô gái gọi người yêu đến cơ quan đón về lúc tan sở, tất cả những gì cô mong đợi là được gặp người yêu vào lúc đang mệt mỏi và cần chỗ dựa nhất, cũng là để cho đám bạn gái văn phòng phải ganh tị vì sự quan tâm cô nhận được.

Trong một diễn biến khác ở đầu kia điện thoại, chàng trai sẽ tự dịch mong muốn đó thành chuyện cô cần được đưa về nhà và đưa ngay ra một lời khuyên hữu ích: *"Đợi tí anh gọi Uber cho nha!"*

...

Hai người yêu nhau cùng nhìn về một mái ấm. Cô gái nhìn thấy hình ảnh hai người sẽ ở bên nhau sớm tối, cùng chung bữa cơm giấc ngủ. Chàng trai nhìn thấy những gánh nặng tài chính anh chuẩn bị gánh lên vai và nghĩ về những kế hoạch to tát anh cần phải đầu tư thời gian và công sức để người con gái đời anh có được một cuộc sống đủ đầy, ấm êm.

...

Cô gái thở dài, tựa đầu vào chàng trai, kể cho anh nghe một ngày dài và buồn của mình. Chỉ đơn giản là cô muốn nói ra, muốn xả ra cho nhẹ lòng. Thế nhưng, chàng trai sẽ tự dịch tín hiệu đó thành người mình yêu đang cần giúp đỡ, mình cần đưa ra lời khuyên gì đây, và bắt đầu chuỗi thuyết giảng đầy nhức óc sau đó.

...

Những pha lệch sóng đó, bạn thân mến, nếu cứ vô tình được tích tụ dần theo thời gian, cuộc tình của bạn sẽ dần chìm vào những mệt mỏi, những chán nản sẽ đến từ cả hai phía.

Cô gái sẽ chẳng thể chịu nổi những ấm ức dồn nén vì sự “vô tâm” của chàng trai.

Chàng trai cũng chẳng thể biết mình phải cố gắng đến thế nào để chứng minh cho người yêu rằng anh đang vô cùng nỗ lực.

Còn bạn, bạn của tôi, bạn đã từng trải qua những tháng ngày chán nản đầy bất lực và tuyệt vọng như thế chưa?

Chuyện về những thói quen

“Yêu nhau yêu cả đường đi.”

“Một khi đã yêu, ta sẽ yêu mọi thứ ở nhau, dù là những thói quen gàn dở nhất.”

Phải. Bạn thân mến. Đó là những lý thuyết đầy màu hồng người ta vẫn thường nói mỗi khi bàn luận về tình yêu.

Nhưng, bạn có chắc mình sẽ chấp nhận được hết điều đó trong suốt nửa cuộc đời đồng hành cùng nhau nếu hai người thành đôi thành lứa?

90

Mỗi tình thời đại học của tôi, có lẽ cũng giống như bao cô gái từng cảm nắng các anh chàng bằng tuổi khác, là với một anh chàng “mê điện tử”. Ngày đó tôi chưa phải kẻ ham “game” như bây giờ. Mọi điều ở chàng trai đó tôi đều có thể bỏ qua, trừ thói quen ngồi lì ở quán net đánh điện tử suốt ngày và xếp tôi đứng sau thứ tự ưu tiên đó.

Có những lúc, tôi chỉ muốn buông tay, đơn giản vì thói quen ấy không mang lại cho tôi bất kỳ hình dung gì về tương lai sau này của hai đứa.

...

Một mối tình sau đó cũng được xếp vào một ngăn kỷ niệm vì một thói quen đầy kỳ lạ của anh người yêu tôi là “ngủ” hoặc luôn biết cách “mệt” đúng lúc. Đã từng có lúc, tôi cố gắng tự thuyết phục bản thân rằng người béo thì hay như thế chứ thực anh cũng chẳng có động cơ gì sai trái cả. Dĩ nhiên, vài tháng sau thì những lý do “cao thượng” đó cũng chẳng thể giữ chân tôi lâu hơn được nữa. Tôi đành ngậm ngùi ghi thêm vào nhật ký một mối tình vừa kịp cũ.

...

Một người đàn ông tôi từng biết, chọn cho mình thói quen im lặng trước mọi điều không hài lòng về bạn đời của mình. Với anh, cô ấy là một người con gái để yêu thương, để chiều chuộng và anh sẽ chấp nhận mọi thiệt thòi chỉ để cô hạnh phúc. Cô gái ấy sống trong nhung lụa, trong bao bọc, trong yêu thương của anh suốt nhiều năm. Còn tôi, có lẽ là một trong số ít những người được anh chọn để than thở về mọi thói xấu của vợ mình. Nhưng dù có thế nào thì kết thúc câu chuyện, anh luôn thở ra một câu rằng: *“Thôi thì trót yêu rồi, đành chịu thôi.”* Còn đám chúng tôi thì hiển nhiên đứa nào cũng nhận thấy rõ như in tiếng thở dài đầy “chán nản” của anh trước những bất lực thay đổi thói quen của vợ mình.

Yêu thương suy cho cùng không phải chuyện riêng của con tim mà còn cần sự song hành của lý trí để xem nếu như bỏ hết cảm giác quẩn quýt yêu đương, liệu ta có thể ở trọ chung một mái nhà cùng người đó khoảng 50 năm không?

Nếu có thể dám chắc về điều đó, ta mới có thể đảm bảo rằng “chán nản” sẽ không ảnh hưởng đến tình yêu của ta trong suốt ngần ấy thời gian.

Những bước tiến bị lãng quên

Tôi vốn là kẻ ưa những chuyện tình lửng lơ không hồi kết. Tôi thường thích những buổi hẹn một lần cho mãi mãi, để lại nơi nhau những kỷ niệm chẳng có cơ hội phai nhòa, rồi đột nhiên biến mất, để lại nơi đối phương những tiếc nuối đến tận khi nhắm mắt tới một hành tinh khác.

Nhưng đó là câu chuyện của kẻ lang thang không chốn đỗ trong tình yêu như tôi.

Còn bạn, bạn thân mến, nếu đang may mắn có tình yêu, đừng nổi hứng gieo những hạt mầm chán nản đó giống tôi, bởi đó sẽ là cực hình cho chính người bạn đang thể hẹn.

Ngày bé, câu chuyện tôi vẫn luôn thích nghe là về một mối tình nảy nở từ thời trung học. Hai người quấn quýt bên nhau suốt hơn mười năm trời rồi làm đám cưới sau khi cả hai cùng cầm trên tay tấm bằng thạc sĩ. Phải. Cảm giác yêu nhau từ năm 18 tuổi đến 28 tuổi kết hôn vẫn luôn là điều tôi hằng ao ước. Và giả như được đánh đổi quãng thời gian trưởng thành để trở lại năm 18 tuổi, để được sống trong tình yêu đó lần nữa, có lẽ tôi cũng sẽ gật đầu.

Thế nhưng, sau biết bao thăng trầm tôi nghe được từ vô vàn những con tim đầy thương tổn xung quanh, tôi chợt nhận ra rằng vấn đề quan trọng trong một cuộc tình vốn không nằm ở độ dài mà nằm ở những bước tiến nó có được theo từng mốc thời gian.

Giả như cuộc tình tôi hằng mong ước cứ thế kéo dài mãi chẳng một câu ngỏ lời cầu hôn, có lẽ kẻ mơ mộng là tôi sẽ lại tìm về với người bạn “chán nản” của riêng mình để tâm tình, kể lể.

Giả như trong suốt mười năm đó, mọi thứ cứ lặp đi lặp lại theo một lịch trình cũ kỹ, có lẽ những chán ngán cũng sẽ nhanh thôi choán trọn lấy tâm trí của hai đứa tôi rồi mặc nhiên đẩy cuộc tình ấy vào bế tắc.

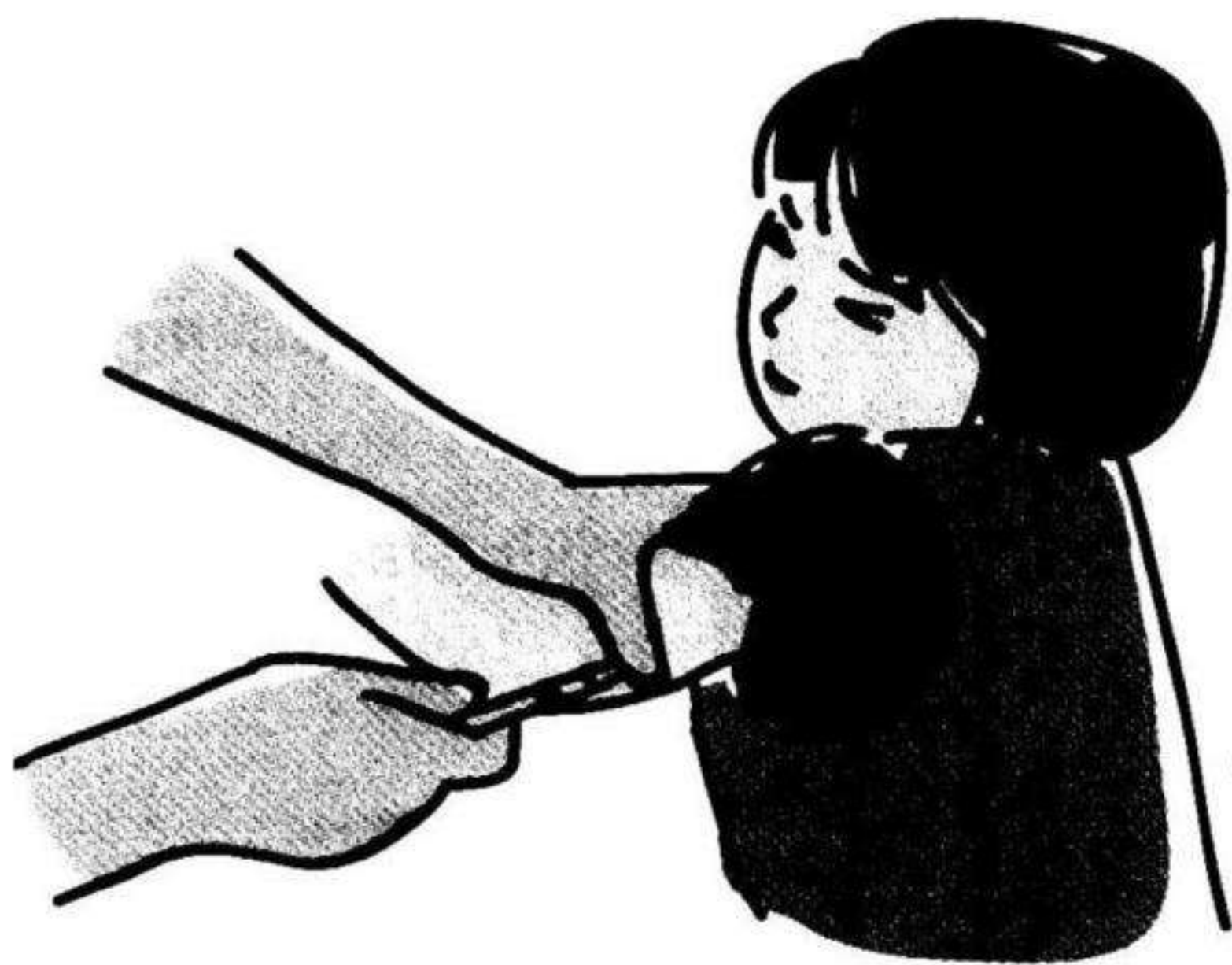
Tôi từng tự hỏi tại sao một cuộc tình đã từng kéo dài đến tận 7-8 năm lại có thể kết thúc đầy chóng vánh bằng hai cái đám cưới chẳng liên quan tới nhau chưa đầy một năm sau đó. Mãi sau này, khi bước qua quá nhiều chuyện lửng lơ không tên, không bước tiến, tôi mới có thể tự trả lời câu hỏi này.

Giống như 18 tháng hẹn hò đầy vô vọng của tôi với một chàng trai tôi thầm ngưỡng mộ, từ những đợi chờ, mong ngóng cái gật đầu sau bao ngày đầu bên nhau đầy hứa hẹn... tới những chán nản, mệt mỏi, tuyệt vọng trong những ngày tháng sau đó. Cuối cùng tôi quyết định phải chấm dứt chuyện tình đơn phương của mình bằng một lời tỏ tình.

Vậy nên, bạn thân mến, nếu đang may mắn được sánh bước trong một cuộc tình, liệu bạn có đã hay đang vô tình lãng quên những bước tiến cần thiết cho chính mối quan hệ này?



Tập sống chung với chấn thương



Người ta vẫn thường khuyên phải sống tích cực lên, lạc quan lên, học cách nhìn về tương lai phía trước để tin tưởng vào một ngày mai tươi sáng.

Nhưng giả như tôi nói với bạn rằng, ẩn sâu bên trong mỗi người, hạt mầm chán nản luôn tồn tại, luôn hiện hữu chỉ chờ một giọt nước mắt rơi để nảy mầm và trỗi dậy, bạn có chắc mình có thể mãi gồng lên để chẳng phải rơi lệ trong đời?

Nếu chán nản đã là thứ chẳng thể tránh khỏi, có chẳng, ta nên học cách sống chung với nó?

Ai rồi cũng sẽ trải qua chán nản



Nhắc lại những con đường dẫn ta tới gần người bạn thân mang tên “chán nản”, chắc hẳn ai trong đời cũng sẽ từng ít nhất một lần trải qua quãng thời gian thiếu mục tiêu cuộc sống, thiếu sở thích đặc biệt, thiếu năng lượng, thiếu liên kết hay sống trong những cảm giác như thất tình, thất nghiệp, thất bại... và nhiều những điều vắn vơ khác.

Có lẽ, tôi và bạn, chúng ta sẽ đồng tình rằng:
“Chán nản là một phần tất yếu của cuộc sống.”

Và ngay cả những mảnh đời bạn tưởng như hoàn mỹ nhất thì cũng không tránh khỏi có những

lúc chán nản. Bạn sẽ rõ điều đó hơn qua những câu chuyện tôi sắp kể sau đây.

Gương mặt hạnh phúc nhất

Khi thấy một cô gái cười, người ta thường nói cô ấy đang hạnh phúc. Bạn có tin điều đó?

Trong suốt nhiều năm, tôi luôn cố gắng lớn lên với một nụ cười mặc định trên môi mỗi khi ra đường. Cô em tôi cũng từng nói: *“Chị lúc nào cũng cười như thế. Sướng hết phần của người khác mất.”* Và dĩ nhiên, với một nếp sống như vậy, ai cũng nghĩ, tôi là một kẻ hạnh phúc.

Ngày đó, mọi người thường nói với tôi những câu đại loại như: Tôi sướng thật, lúc nào cũng vui vẻ được; Nhất tôi rồi, sống sung sướng thế còn gì; Thích nhỉ, được như tôi thì còn gì bằng... Thậm chí, đôi lúc, tôi còn vô tình được vào vai “con nhà người ta” – chủ thể luôn bị kỳ thị trong mọi bữa cơm của bạn bè đồng trang lứa.

Những lời nói đó luôn làm tôi băn khoăn, bởi dường như chúng luôn có phần nào đó thật sai với tôi. Vẫn có lúc tôi tủi thân và khóc vì những điều vu vơ. Vẫn có lúc tôi chỉ muốn nằm dài trên giường không cựa quậy. Vẫn có lúc tôi ngồi một mình rất

lâu, nhìn đăm chiêu về một hướng nào đó và chẳng muốn tiến thêm một bước nào nữa trong cuộc sống. Vẫn có những ngày... tôi... chán nản...

“Nhân vô thập toàn”. Một gương mặt hạnh phúc nhất, bạn thân mến, vẫn chẳng thể tránh khỏi những lúc tâm trạng chùng xuống.

Đôi khi vì chính nỗi cô đơn khi không được thấu hiểu, không được quan tâm do ai cũng ngỡ người đó đã có đủ đầy vui vẻ, hạnh phúc rồi.

Đôi khi vì những lo sợ về tương lai, liệu rồi những hạnh phúc đang hiện hữu có còn kéo dài mãi, liệu khi nào sóng gió sẽ lại dậy lên, liệu ta có còn được mãi an yên như thế không.

Đôi khi vì nhầm chán chính cuộc sống bình lặng đó của mình.

Hay thậm chí, đôi khi vì những hoang mang về bản thân, những phút ta đột nhiên thấy trống trải vì đã lâu rồi mình không rơi nước mắt, đã lâu rồi người bạn chán nản không đến thăm.

Phải. Đôi khi, tôi vẫn tự nhiên nhớ nhung người bạn chán nản của mình như thế, tự nhiên đang vui vẻ, an yên lại chợt thêm một trận buồn thật sâu để được rơi xuống điểm tận cùng của cảm xúc, để được

thêm một lần lê lết trong nỗi buồn chán thực sự dù chỉ qua vài giờ ngắn ngủi.

Người ta vẫn thường đùa nhau, không có gì buồn cũng là một nỗi buồn, thực cũng không sai.

Ấy thế nhưng, bạn của tôi, nào mấy ai hiểu được một phần cảm xúc ấy của tôi và bạn, nhỉ?

Gương mặt thành công nhất

Nào ai dám khẳng định những gương mặt thành công chưa từng trải qua chán nản?

Phải. Bạn có thể nói với tôi rằng, những chán nản đó là trước khi họ đạt đến thành công, là trước khi họ có được một cuộc sống mà nhiều người ngưỡng mộ.

Thế nhưng, bạn thân mến, dù đứng trên đỉnh vinh quang, con người vẫn là con người, vẫn mang trong mình bấy nhiêu cảm xúc, bấy nhiêu hỉ nộ ái ố. Người thành công cũng yêu, cũng thất tình, cũng đôi lúc vấp phải tám phần thất bại sau hai phần thành công được xã hội biết đến, hay... đâu đó vẫn gặp những mâu thuẫn chẳng thể dàn hòa với gia đình, bè bạn. Những nốt lặng đó trong cuộc sống, ẩn sau những ánh hào quang thành công, nào mấy ai thấu được cho đành.

Từng có thời gian tôi thần tượng một chị giám đốc xinh đẹp ở một công ty truyền thông cạnh nơi tôi làm việc. Xinh đẹp, tài hoa, quyết đoán, giọng văn lãng mạn, thẩm mỹ sang trọng, có chỗ đứng trong giới, một người chồng lý tưởng luôn yêu thương và một bà mẹ chồng hết ý. Cuộc sống của chị hoàn hảo đến mức tôi từng coi đó là mẫu hình mình cần hướng tới, chứ chẳng cần một vĩ nhân nào khác.

Thế nhưng, đằng sau người phụ nữ thành đạt và tưởng như may mắn đó vẫn luôn đau đáu một nỗi niềm vô hạn – nỗi niềm làm mẹ. Tôi đã chứng kiến chị vật lộn với cơn chán nản lớn nhất của đời mình để giữ lại chút hy vọng nhỏ nhoi rằng một ngày, chị sẽ được làm mẹ, được nâng niu trên tay giọt máu của chính mình. Có những lúc, tưởng như chị sẽ buông xuôi tất cả, sau biết bao chuyến chạy chữa dọc ngang cả trong và ngoài nước, biết bao nước mắt đã rơi sau nụ cười trên cơ quan, biết bao lo lắng, tủi hờn khi năm ấy, chị đã ngoài ba mươi mà chưa một mụn con đâu lòng.

Bạn thấy đấy, nếu chỉ nhìn vào thành công của chị ở cơ quan, nhìn vào sự lạc quan mong đợi đứa con đầu lòng trên các trang cá nhân của chị, bạn nào

có thể biết được chị đang phải vượt qua cơn chán nản tuyệt vọng thế nào với khát khao làm mẹ.

Một cô gái khác tôi từng thần tượng. Phải. Tôi vẫn luôn ưu tiên phụ nữ và quan tâm tới sự thành đạt của nữ giới. Bạn có thể cho là tôi thiên vị. Dù sao thì phụ nữ sinh ra cũng là để được yêu thương, nâng niu và trân quý.

Quay trở lại với cô gái của tôi. Tốt nghiệp trường đại học top một với tấm bằng giỏi. Quay trở về nước sau khi tu nghiệp thạc sĩ ở một trường ngoại quốc danh tiếng. Nhanh chóng trở thành quản lý của một nhãn hàng nổi tiếng toàn quốc. Kết hôn với một người chồng “xứng lứa vừa đôi” như đám học trò của cô thường ngợi ca.

Ngày đầu mới biết tới cô, tôi gần như choáng ngợp. Bởi ở độ tuổi 25, số cô gái có được một cuộc sống như vậy quả thực rất hiếm, đa phần nếu được cái này thì sẽ hỏng cái kia. Thế nhưng, cô gái của tôi dường như có tất cả. Cô đang ở đỉnh vinh quang cả trong sự nghiệp, tình yêu và gia đình.

Một ngày đẹp trời, tôi cũng không còn nhớ rõ là khoảng thời gian nào cụ thể, tôi vô tình nói chuyện với một người quen, nghe người đó tâm sự

chuyện tình yêu, chuyện hẹn hò sau khi ly hôn. Và đột nhiên, cô gái tôi hằng ngưỡng mộ xuất hiện trong câu chuyện của chúng tôi. Đó là một câu chuyện về những chán nản trong hôn nhân, về cuộc sống đằng sau những thành công. Tôi ngậm ngùi, khẽ thở dài một tiếng rồi gật đầu tự nhủ cuộc sống thực chẳng có gì là toàn vẹn.

Giương mặt giàu có nhất

Có người nói: *“Những gì không thể mua bằng tiền thì sẽ có thể mua bằng rất nhiều tiền.”* Ta chẳng thể phủ nhận được quyền năng của tiền bạc – thứ có thể mua được rất nhiều tiện nghi. Dù có đang buồn chán đến mấy, nếu tự dưng nhận được một món đồ mới, được đi ăn ngon, được nghỉ dưỡng xả hơi ở một khu “resort” đắt tiền nào đó, chắc chắn, bạn sẽ cảm thấy cơn chán nản rời xa mình đôi phần.

Thế nhưng, bạn thân mến, sau khi “đốt” tiền để cứu vớt những nỗi buồn tủi đột ngột xuất hiện trong cuộc sống, một điều tôi có thể dám chắc với bạn rằng, tiền chỉ mua được niềm vui trong chốc lát, chỉ mang lại cho bạn một lớp màn che phủ cơn chán nản tạm thời. Và khi lớp màn đó tan đi, cơn chán nản vẫn còn đó, những tủi buồn vẫn còn đó, vẹn nguyên như mới bắt đầu.

Vậy nên, ngay đến cả người giàu cũng chẳng thể mãi chạy trốn sự buồn chán, thì bạn, bạn của tôi, việc cơn chán chương thi thoảng ghé thăm bạn cũng là điều dễ hiểu thôi.

Cuộc sống có lẽ đã ưu ái cho tôi được dịp bước qua rất nhiều mảnh đời thuộc nhiều tầng lớp. Hoặc có lẽ cái sự tò mò liên tục trong tôi đã trở thành động lực để tôi quan sát và ghi nhận nhiều mảnh đời đến vậy.

Tôi may mắn được làm quen với một anh giám đốc vùng của một nhãn hàng lớn ngoài miền Bắc vài năm trở lại đây. Anh có một cô bạn gái, cũng là mối tình đầu từ thời đại học. Anh cũng sở hữu mức lương mà tôi và những bạn đồng trang lứa luôn hằng ao ước. Ở tuổi 27 với những thành đạt trong công việc và tài chính như thế, anh vẫn giữ trong mình những tiếng thở dài đầy chán nản về ước mong một ngày có thể thoát khỏi vòng lặp công việc.

Một người đàn ông hào sảng, vươn lên trở thành đại gia chốn nội đô, trong túi ông luôn có sẵn một tập năm trăm ngàn dày cộp. Thế nhưng, ông vẫn luôn than thở với người anh kết nghĩa của mình về việc cậu con trai đang yêu người ông không ưng

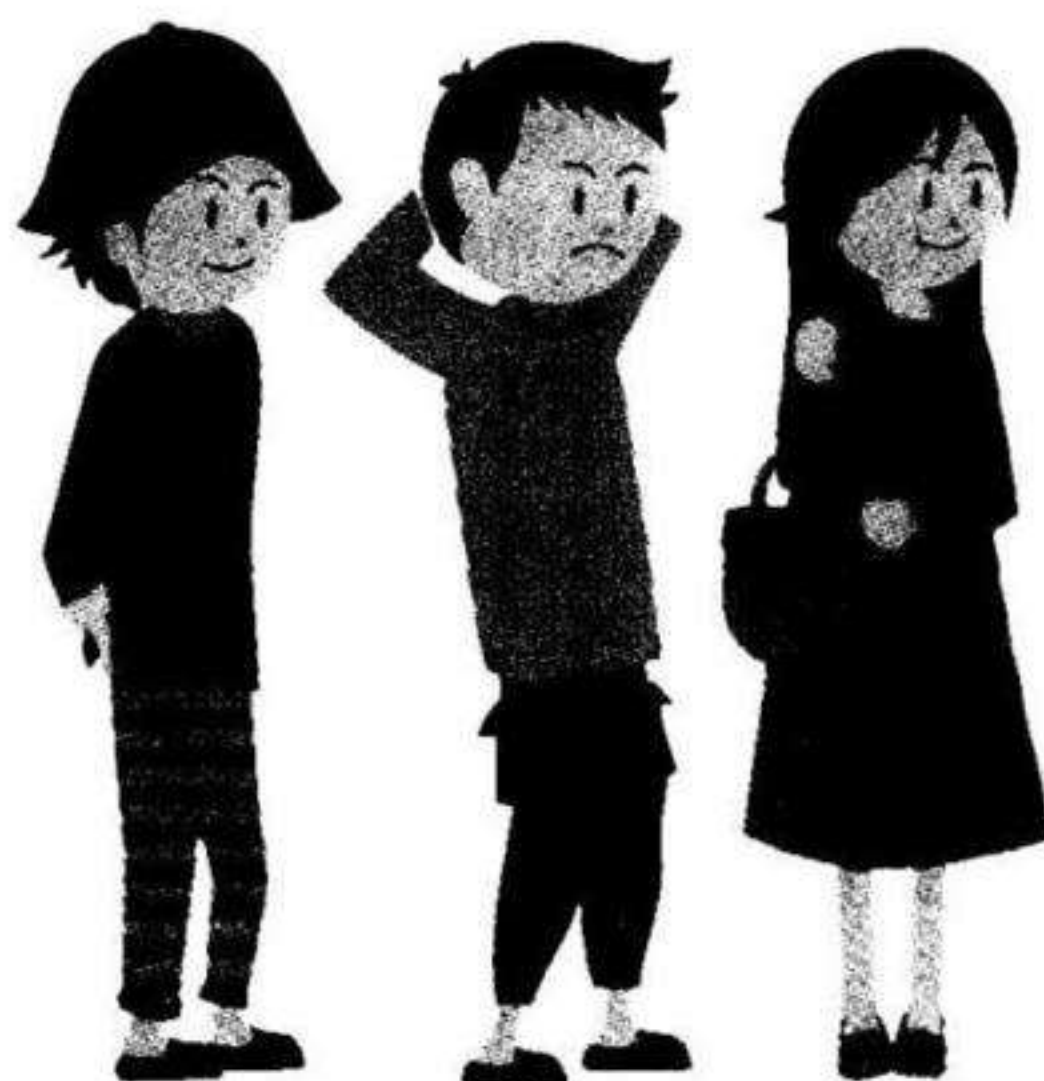
ý, nếu chưa muốn nói điều này có thể ảnh hưởng tới tương lai của cậu sau này.

Một cô gái lớn lên trong nhung lụa. Bốn năm học đại học ở đất nước mà cô yêu thích. Quà tốt nghiệp khi về nước là một xế hộp đáng mơ ước, và nhiều lắm những ưu ái khác cô nhận được từ ba mẹ cho cuộc sống xa hoa của chính mình. Thế nhưng, cô gái ấy vẫn tìm đến tôi thủ thỉ những âu lo, những chán chường khi đối mặt với cuộc sống hôn nhân từ quá sớm, chỉ vì nguyện vọng của ba mẹ và gia đình người yêu.

Chẳng xa xôi đâu, ngay như anh bạn thân của tôi cũng may mắn là một chàng công tử lớn lên trong vinh hoa phú quý. Ấy vậy mà ngoài quãng thời gian rong ruổi bên trời Âu xa xôi, tôi dường như chưa thấy lúc nào anh bạn tôi vui cười thực sự. Những chán nản trong cuộc sống của “anh chàng hoàn hảo” đó luôn đến từ những tan vỡ tình cảm của bạn bè xung quanh. Dĩ nhiên, tôi chiếm một khoảng khá lớn trong đồng lộn xộn ấy. Cứ mỗi lần nhắc đến một cặp đôi tan vỡ, tôi vẫn luôn cảm nhận rất rõ được tiếng thở dài và cái lắc đầu đầy ngao ngán.

Bạn thấy đó, ngay đến cả những người tưởng chừng như sung sướng nhất ấy, vẫn có những nỗi chán nản thật lạ, phải không?

Không tránh được thù nên hòa vào



106

Nếu kiểu gì ta cũng đi qua chán nản, thì nên chẳng hãy cứ học cách làm quen với chán nản?

Cảm xúc tiêu cực cũng có mặt sáng của riêng nó

Tôi vẫn tin vào chuyện mọi thứ đều có hai mặt. Chỉ cần bạn nhìn ở một góc độ khác, mọi thứ trước mắt bạn sẽ mang một màu sắc, một dáng vẻ hoàn toàn mới. Cảm xúc tiêu cực cũng không ngoại lệ.

Những ngày ở tận cùng của đáy sâu cảm xúc, là những ngày tôi viết được rất nhiều điều mình

chiêm nghiệm được, ghi lại được rất nhiều khoảng tối, những ý niệm u uất nhất tôi có thể chạm tới, để rồi tự nhắc mình phải tiếp thêm nhiều động lực hơn, nhiều niềm tin hơn để đi đến những vùng đất mới, tươi sáng mà chẳng còn vương đọng những mảng màu tối tăm như thế.

Những ngày chìm trong đau khổ sau mỗi tình tan vỡ, chàng trai thả mình vào rượu, vào thuốc, vào những đọa đày kinh hoàng nhất anh có thể tự nghĩ ra để hành hạ bản thân. Ở nơi tưởng như là tốt cùng khổ đau đó, anh tựa vào bức tường tuyệt vọng nơi đáy vực, nhìn lên bầu trời xanh phía xa, xa lắm, và chợt nhận ra rằng cuộc sống của anh không phải chỉ có tình yêu, không phải chỉ có duy nhất một người để quan tâm, che chở. Vẫn còn bên cạnh anh là gia đình, là bè bạn, là hoài bão, là chí trai luôn khát khao vươn lên trong sự nghiệp. Bất giác anh nhớ ra ngần ấy thứ, rồi lại tự gắng gượng đứng trên chính đôi chân của mình và học cách sống cho riêng bản thân mình.

Khi những giọt nước mắt gần như chực rơi trên bàn đàm phán, cô giám đốc trẻ tuổi gắng gồng mình lên, nuốt những tủi hờn vào trong, lặng lẽ tiễn đối tác ra về, rồi quay trở lại phòng làm việc, khóa trái cửa và bắt đầu nấc lên đầy chua xót. Cơ mệt mỏi và

tuyệt vọng bao trùm, nhấn chìm cô thật sâu trong bế tắc. Cô chẳng còn biết phải đối mặt ra sao với những người ngoài kia, những người đang từng ngày trông chờ vào cô để trang trải cơm áo gạo tiền. Đó là chuỗi ngày cô chỉ muốn buông xuôi tất cả để chạy trốn về một chốn bình yên nào đó... nhưng lại chẳng đủ dũng cảm để bỏ lại sau lưng tất cả. Đôi vai gầy cứ thế run lên từng đợt. Rồi, đột nhiên, chiếc khóa cửa tự mở từ bên ngoài, những ánh mắt cảm thông, những vòng tay triu mến, những cái siết tay đầy tin tưởng từ mọi người trong công ty lúc ấy đã tiếp thêm động lực cho cô rất nhiều.

Là thế đó, bạn thân mến. Nếu không từng sống trong bóng tối, bạn sẽ chẳng bao giờ hiểu được thực sự ánh sáng là thế nào. Nếu chưa từng thất tình, bạn sẽ chẳng thể hiểu được trọn vẹn tình yêu vốn ra sao. Nếu không vô tình đâm đầu vào ngõ cụt, bạn sẽ chẳng thể biết được mình còn quá nhiều người xung quanh quan tâm đến thế.

Vậy nên, nếu như có một ngày, bạn vô tình nhận ra có một cơn chán nản đang rình rập, dần xâm chiếm tâm trí mà bạn chẳng thể cưỡng lại, hãy cứ để nó lan tới, để được một lần ngồi cạnh và thấu hiểu nó

hơn. Biết đâu bạn lại nhận được nhiều hơn những gì bạn nghĩ. Tại sao không?

Đừng khước từ mặt tối của chính mình

Con người vốn chẳng ai hoàn hảo. Mọi cá thể dù tuyệt vời nhất vẫn luôn có những góc tối của riêng mình, những mảng đời ta chẳng bao giờ muốn nói ra, những điểm khuất chỉ muốn quên đi thực sự. Tôi vẫn gọi đó là phần “con”, phần bản ngã ẩn sâu nhất bên trong thâm tâm của mỗi người.

Đã từng có thời gian, tôi cố gắng chạy trốn phần “con” của mình, tìm cách lánh xa nó, càng xa càng tốt. Tôi sợ những tổn thương quay lại, sợ những hoài nghi, những đa đoan quay lại trong cuộc tình tôi đang có, trong dự án tôi đang làm, trong những công việc đầu tay luôn đòi hỏi tinh thần tích cực.

Tôi dặn mình đừng buồn, đừng ghen, đừng nghĩ vẩn vơ, đừng để cho tâm trạng chùng xuống, đừng lo lắng, đừng lao đầu vào ngõ cụt với những suy nghĩ không đâu. Tôi bỏ quên đoạn cảm xúc vốn chiếm hơn bảy phần trong con người mình, cố gắng tránh né những suy nghĩ thực sự bên trong mình, kìm nén nó và hy vọng tất cả những cảm xúc, suy nghĩ “xấu xí” sẽ biến mất nếu như tôi cố gắng phớt lờ chúng.

Tôi từng tin tưởng những nỗ lực ấy có thể đem lại cho tôi một cuộc sống mới, một con người mới, hạnh phúc và vẹn toàn.

Thế nhưng, sau quãng thời gian ấy, tất cả những gì đọng lại trong tôi chỉ là những trống rỗng và vô vọng. Một hố sâu cứ thế xuất hiện trong tôi, để lại cảm giác hụt hẫng chẳng thể nào lấp đầy. Tôi chơi vơi, lạc lõng trong chính mình, thực sự.

Khi nỗi buồn chợt tới, dù người khác có khuyên bạn vui lên thế nào, bạn cũng chẳng thể nào mỉm cười thật sự.

Khi cơn trầm cảm ập đến, việc ai đó ép bạn sống tích cực lên sẽ là một cực hình.

Vậy hà cớ gì, bạn cứ luôn phải tự ép mình lãng quên những mảng tối trong mình thiết tha đến thế?

Một ngày trọn vẹn được cấu thành bởi ngày và đêm.

Trời có tối ta mới nhìn thấy được trăng, sao và vẻ đẹp lung linh của chúng.

Sau cơn mưa mới xuất hiện cầu vồng.

Sau cái nắng hạn, cơn giông mát lành cùng những hạt mưa mới đến.

Nụ cười của một sinh linh bé nhỏ bắt nguồn từ một nỗi đau thấu trời nào ai thấu.

Vạn vật đều hàm chứa sự giao thoa giữa thiện – ác, xấu – đẹp, vui – buồn. Ngay cả trong hạnh phúc cũng đã có mầm ly biệt, bởi nếu không gặp gỡ thì nào có phải chia ly.

Vậy nên, khước từ mặt tối của chính mình dường như cũng chỉ là cách bạn chạy trốn vấn đề trong chốc lát. Bạn có thể trốn một vài giờ, một vài ngày, một vài tháng hay thậm chí một vài năm... nhưng bạn nào có thể trốn chạy cả đời một phần bản ngã vẫn luôn tồn tại bên trong mình ấy? Những trống trải đọng lại có lẽ sẽ gặm nhấm bạn tệ hơn là khi bạn để cơn chán nản quần quanh đôi lúc.

Vì thế chi bằng, ta cứ chấp nhận nhau, cứ dung nạp nhau như một lẽ hiển nhiên, cứ thừa nhận sự tồn tại của nhau rồi nhắc nhở, đốc thúc người bạn ấy. Có lẽ, như vậy, người bạn chán nản trong bạn sẽ bớt nghịch ngợm hơn chút đỉnh so với việc bị cấm đoán và ngăn cản mọi lúc mọi nơi như bạn vẫn làm, nhỉ?

Lùi một bước để tiến xa hơn

Trong cuộc sống, thường khi gặp thất bại, bạn sẽ nhận được những lời khuyên dạng như:

“Thôi thua keo này ta bày keo khác.”

*“Nhấn nhin tí, lùi một bước để tiến hai bước.
Đừng nản.”*

“Coi như là một bước lùi. Thất bại là mẹ thành công mà.”

Là thế đó, bạn của tôi. Sự chán nản bên trong bạn thực ra cũng như vậy thôi. Nó thả lại nơi bạn một khoảng trống, đẩy lùi bạn lại phía sau một vài bước... âu cũng là để bạn có thêm thời gian nhìn lại chính mình, cảm nhận lại cuộc sống vội vã, từng mảnh ghép bạn vô tình bỏ lỡ bằng một góc máy quay thật chậm.

Mọi cú nhảy cao đều cần những bước lùi thật xa để lấy đà tiến tới.

Cú đá phạt đền đẹp nhất cũng đều bắt đầu từ những bước chạy giạt lùi.

Và để lên kế hoạch cho tương lai, người ta cũng sẽ nhìn lại những thất bại để rút kinh nghiệm trước khi nhìn sang những thành công hiện có.

Cứ lùi bước về sau để thấy nhau rõ hơn như một câu ca nào đó đang thịnh hành chẳng phải cũng là một điều dễ thương hay sao?

Tôi từng chứng kiến những người quyết định lùi lại phía sau hàng năm trời sau khi hứng chịu những thất bại dồn dập trong cuộc sống từ hôn nhân, gia đình tới sự nghiệp, đắm mình trong cơn chán nản, tuyệt vọng đầy thống khổ của mình trước khi đủ dũng cảm quay trở lại nhịp đời thông thường.

Giả như vô tình một ngày nào đó, bạn cảm giác như mọi chuyện trong cuộc sống đều đang đâm vào ngõ cụt, tìm mãi chẳng thấy lối ra, có lẽ việc tiếp tục lao đầu vào bức tường cũng chẳng phải cách hay ho gì. Khi đó bạn hãy ngồi tĩnh lại, khẽ ngả vào vai người bạn mang tên chán nản bên cạnh.

113

Cứ thế, bạn chỉ cần ngồi yên đó thôi, thật lâu. Sớm muộn rồi, kẻ đang có phần chán đời là bạn cũng sẽ thấy đói, thấy khát, thấy mỏi lưng, thấy buồn ngủ hay đơn giản là muốn đi giải quyết một vài “nỗi buồn” khác.

Rồi bạn sẽ chuyển mình. Những chuyển mình sau nhiều phút hay nhiều giờ ngồi im bất động đâu đó sẽ mang lại phần nào sức sống cho kẻ vô dụng bạn đang nhìn thấy bên trong mình. Cơn “rớt cảm xúc” lúc ấy sẽ bắt đầu dịch chuyển theo một nhịp rất riêng.

Bạn hoàn toàn có thể khiêu vũ cùng chán nản. Khi dừng chân tại một nốt lặng nào đó, bạn sẽ chợt

thấy cuộc sống của mình hình như vừa đóng băng trong giây lát, thấy cả bức tranh cuộc đời riêng hiện ra trước mắt, tĩnh lặng, an yên, chẳng chút ồn ào. Biết đâu lúc đấy, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra những mảnh ghép còn thiếu của mình?

Và cuộc hành trình tìm kiếm sẽ lại bắt đầu. Con chán nản sẽ ở lại phía sau, nhìn bóng bạn xa dần đến khi đi khuất.

Tôi vẫn tin vào sức mạnh của những khoảng lặng trong cuộc sống, nhưng cơn “rớt cảm xúc” – những lần thả bản thân rơi tự do theo cảm xúc.

Đó là thứ có thể khiến một con tim đang tràn đầy nhiệt huyết, sục sôi tuổi trẻ như bạn và tôi muốn lắng lại, để nhịp thở bớt gấp gáp hơn, để nhìn thấy bản thân mình rõ hơn trước khi lại vươn cao đến ước mơ, hoài bão và khát vọng ngoài kia.

Vậy thì, cứ rơi đi. Tại sao không?

Sau cơn mưa trời lại sáng



115

Cuộc sống luôn có những nốt trầm mà khi đi qua, bạn sẽ thấy cuộc đời tươi sáng hơn. Vậy nên, hãy coi những giờ phút chán nản như một điểm tựa để bật lên trong cuộc sống.

Trời có lúc nắng lúc mưa, con người cũng vậy

Đừng vội hoảng hốt khi nhận thấy mình đang rơi vào một cơn “rớt cảm xúc” nào đó.

Đừng vội lo lắng khi trước mắt còn quá nhiều thứ cần làm, khi lý trí đang liên hồi thúc giục những

điều hò dô đây hào sảng trong khi con tim chỉ mong được nghỉ phép vài ngày.

Đến trời còn có lúc nắng lúc mưa, đến sông còn có khúc, nên người cũng thường có lúc này lúc nọ. Vậy nên bạn còn ngại ngần gì chứ? Chỉ là chán nản thôi mà.

Ngày bé, mỗi lần tôi đột nhiên tỏ ra chán nản, phản ứng đầu tiên của ba mẹ sẽ luôn là lo lắng, đôi khi là quát nạt cái vẻ chán đời dai dẳng của tôi trong nhiều ngày.

Ngày đó, tôi đã từng rất cố gắng để giữ cho tinh thần mình tích cực. Mỗi khi cơn “rớt cảm xúc” tới, tôi hay tự nhốt mình trong phòng, đôi khi là để khóc cho hết ra những ấm ức mà tôi cũng chẳng rõ từ đâu tới, rồi rửa mặt thật sạch trước giờ cơm tối.

Có những lúc, tôi sợ hãi cả nỗi buồn của chính mình. Ngày ấy trong mắt tôi, những cơn chán nản là điều vô cùng sai trái, tôi không được để nó lấn chiếm cuộc đời mình.

Dĩ nhiên sức người có hạn. Càng cố gắng chạy trốn bao nhiêu, tôi lại càng mệt mỏi bấy nhiêu vì cái mẫu hình tích cực lý tưởng tôi được dạy phải sống cùng.

Mọi thứ vỡ òa vào một năm nào đó khi tôi bước qua tuổi 20, khi tôi biết đến một góc nhìn rất khác về nỗi buồn, về chán nản, về cách quan sát và lắng nghe bản thân như hai người bạn độc lập nhìn về phía nhau.

Nó giống như việc bạn để cái tôi của mình lùi lại một bước và nhìn thật sâu vào bên trong con người mình bằng góc nhìn khách quan nhất. Bạn sẽ bóc tách được đâu là tiếng nói ích kỷ của phần “con”, đâu là những quyết đoán lý trí của phần “người”. Bạn sẽ nhìn thấy người bạn chán nản đang đợi mình ở đâu, biết được cơ thể vốn mong manh của mình đang cần gì...

Khi ấy, nỗi buồn hay cơn chán nản sẽ chỉ còn là một mắt xích rất nhỏ trong toàn bộ chuỗi phản ứng cảm xúc của bạn. Nhưng nếu thiếu đi, cuộc sống của bạn chẳng thể kết nối liền mạch theo cách trơn tru nhất. Và nếu lắng nghe kỹ hơn nữa những tâm tư của chính mình, bạn sẽ yên tâm hơn rất nhiều trước những cơn chán nản vừa tới hay chuẩn bị gõ cửa cuộc đời mình. Bởi trời mưa rồi cũng sẽ có lúc tạnh, chán nản đến rồi cũng sẽ có lúc rời đi, nước mắt rơi mãi rồi cũng sẽ đến lúc dừng. Vốn



chẳng có gì là mãi mãi. Cơ chán nản của bạn cũng vậy. Cứ mặc kệ, nó sẽ qua mau thôi mà.

Đi qua đêm tối, thứ duy nhất bạn sẽ nhìn thấy là mặt trời

Tôi vẫn thích cách ví von này. Khi nhìn thấy một người đang đứng trong bóng đêm của cuộc sống, của tâm trạng, của tình yêu, hay công việc, có lẽ đây sẽ là câu nói động viên nhất bạn có thể dành tặng cho họ, để họ yên tâm sống chung với cơ chán nản tạm thời đang đeo bám lấy bản thân.

118

Dĩ nhiên, không phải sau màn đêm mặt trời sẽ luôn xuất hiện. Vì đôi khi vẫn có những ngày nhiều mây hay những ngày mưa giông kéo dài. Nhưng có một điều bạn hoàn toàn có thể chắc chắn là dù thời tiết có bất thường đến mấy, ánh nắng mặt trời vẫn sẽ bằng mọi cách len lỏi để làm sáng lên vùng trời nào đó.

Vậy nên, bạn của tôi, nếu đang vô tình sống trong bóng đêm che phủ của cơ chán nản kinh hoàng nhất trong cuộc sống, hãy cứ đối diện với nó, dũng cảm nắm thật chặt tay nó dù chỉ một lần vì chẳng mấy chốc, hai bạn sẽ phải chia tay nhau khi những tia nắng đầu tiên trở lại sau đêm tối.

Có những cơn chán nản ập tới vài ngày rồi vội qua mau. Nhưng cũng có những cơn chán nản kéo dài hàng năm trời âm ỉ mãi không dứt.

Cơn chán nản trong tình yêu của tôi kéo dài gần ba năm có lẻ. Tôi vẫn luôn dùng những bận rộn trong công việc và học hành để tránh phải đối mặt với nó.

Nếu trong công việc tôi mạnh mẽ bao nhiêu, trên giảng đường tôi chí thú bao nhiêu, thì chỉ cần đứng trước ngưỡng cửa của tình yêu, tôi lại như một con cún con dính mưa dấy tuyết vọng vì không có chìa vào nhà, mà giả như nếu có thì con cún nhỏ là tôi cũng nào đâu biết cách cầm chìa mở cửa.

Đã từng có lúc tôi nghĩ chuyện yêu đương của mình quá vô vọng và chẳng còn thiết tha cố gắng xây đắp mối quan hệ dù có bao nhiêu cơ hội trước mắt. Tôi thả trôi chính mình cho duyên số, cho định mệnh. Thậm chí, tôi còn từng chắc như đinh đóng cột rằng con tim nguội lạnh nơi tôi sẽ chẳng bao giờ rung động lại lần nữa, bởi chỉ cần một dịch chuyển nhỏ thôi, nhớ đâu những vết vá chằng chịt năm xưa lại tuột chỉ và rỉ máu trở lại. Tôi chẳng thể nào chịu thêm một cơn sang chấn nào nữa cho những nỗi đau đã cũ.

Ấy thế rồi chạy trời không khỏi nắng, tôi đột nhiên quay trở lại cảm giác vện nguyên của lần rung

động đầu nhiều năm về trước, bước qua đây đủ trạng thái xôn xao, ngại ngần khi thích một ai đó, đến cảm giác vui vẻ lâng lâng lúc gặp nhau, rồi nhớ nhung khi xa cách, ghen tuông khi đột nhiên có một người con gái nào đó xuất hiện trong đời bạn mình, cả xót xa cho những cuộc tình đơn phương gần đây của mình.

Dù không trọn vẹn như những ngày yêu đương xưa cũ, nhưng dường như, con tim tôi đã lại biết yêu.

120

Là thế ấy bạn của tôi, đêm đen dù có kéo dài đến mấy, mặc cho bạn có tự chìm mình xuống đáy của sự tuyệt vọng đến bao nhiêu, trời rồi sẽ lại sáng thôi, bạn rồi sẽ lại ổn thôi, nhỉ?

Ở tận cùng vực thẳm, hướng duy nhất bạn còn có thể lựa chọn là đi lên

Dạo gần đây tôi rất hay xem đi xem lại một bộ phim. Nó kể về cuộc sống tuyệt vọng của một chuỗi nhân vật trong thành phố, bất kể già trẻ, giàu nghèo, hạnh phúc hay đơn độc. Và bằng tài biến hóa kỳ diệu nào đó của đạo diễn, toàn bộ nhân vật đều có thể bước qua những chuỗi ngày chán nản, vô nghĩa của mình và tỏa sáng vào cuối phim.

Ngoài việc nội dung liên quan tới chủ đề cuốn sách hay toàn bộ ca khúc trong phim đều rất bắt tai thì câu nói của nhân vật chính vẫn luôn là đoạn tôi để ý nhất và có thể nhai lại thoải liên tục như hồi còn mãi mê mấy bộ phim ngôn tình vậy.

“Điều tuyệt vời nhất khi ở dưới đáy cùng của cuộc sống là bạn chỉ còn duy nhất một đường để đi. Và con đường đó chính là đi lên!”

Cũng phải thôi, bạn vốn chẳng còn lựa chọn nào khác. Trừ khi bạn đủ rảnh để đào sâu thêm ở nơi đáy vực bạn đang đặt chân.

121

Khi một cơn bão đi qua để lại cho bạn một ngôi nhà tốc mái, bạn chẳng thể nào ngồi mãi và thờ dài về việc cái mái đã yên vị ngoài đồng. Bạn chỉ còn cách duy nhất là xây lại cái mái đã mất kiên cố và cẩn thận hơn.

Bị đuổi việc, dù có cố gắng thả trôi bản thân để ăn bám gia đình đến mấy, rồi cũng đến lúc bạn phải đứng lên để đi tìm một chốn dung thân mới cho sự nghiệp của mình.

Phá sản, dù không quay trở lại con đường kinh doanh bạc bẽo nữa, bạn cũng sẽ lại bắt đầu đi tìm những cửa kiếm cơm mới để lo toan cho bản thân và gia đình.

Thất tình, mặc cho bạn có gào thét ầm ức về người yêu cũ đến thế nào, rồi bạn cũng sẽ tươi tỉnh lại, tiếp tục để ý những đối tượng xung quanh, tìm kiếm những rung động mới cho riêng mình đây vô thức.

Nếu đang trải qua quãng thời gian chán nản mà bạn cho là đã tệ hại nhất rồi, thì hãy yên tâm, thứ cảm xúc duy nhất bạn có thể cảm nhận trong những ngày tiếp theo chỉ có thể là vui lên, mỗi ngày một ít.

Suy nghĩ rằng mình đang ở tận cùng của một điều gì đó tồi tệ đôi khi cũng là điều tích cực nhất mà ta có thể làm cho bản thân mình trong những ngày bế tắc.

Bạn đang chán nản ư? Hãy tự hỏi bản thân xem *“Mình đã ở tận cùng của sự chán nản chưa?”*; *“Mình đã đi đến điểm tuyệt vọng nhất chưa?”* Nếu câu trả lời là có, bước tiếp của bạn sẽ chỉ là trèo lên khỏi cái hố sâu hoắm đó mà thôi.



Vượt qua chán nản





*Bạn đã sẵn sàng để vượt qua cơn chán nản?
Sau đây là công thức giúp bạn có thể tạm biệt
người bạn chán nản đó một cách suôn sẻ.*

Ngưng lo lắng



125

Nếu một ngày, đột nhiên bạn nhận ra rằng mình đang bắt đầu chán nản. Dừng lo lắng, chuyện không có gì nghiêm trọng đâu. Đơn giản là bạn đang “chán” thôi.

Lo lắng không làm bạn giải quyết vấn đề nhanh hơn

Một người mắc bệnh nan y, dẫu lo lắng đến đâu cũng chẳng thể nào khỏi bệnh nhanh hơn.

Một kẻ vừa mới chớm rung rinh trước một người, dù là lo người ta biết chuyện hay không biết chuyện, cũng chẳng thể đẩy mối quan hệ đi nhanh hơn.

Một dự án khó giao vào tay, dù lo lắng hay không, bạn cũng chẳng thể nào biết trước kết quả.

Cơn chán nản ập đến cũng vậy thôi, lo hay không lo thì nó cũng đã hiện diện ở đó rồi, nào đâu khác được.

Mọi sợ hãi đều chỉ nằm trong suy nghĩ chứ đó chẳng phải điều đang thực sự tồn tại ở thời điểm bạn nói. Những điều bạn lo lắng vốn dĩ luôn nằm ở thì tương lai chứ chưa thực sự xảy đến với bạn cụ thể.

Bạn lo rằng hai bạn rồi sẽ chia tay, tức là hiện tại vẫn đang còn là người yêu của nhau trên danh nghĩa.

Bạn lo sẽ bị sếp đuổi việc, tức hiện tại vẫn đang còn có công ăn việc làm.

Bạn lo trời mưa, tức là giờ trời vẫn đang nắng ráo.

Bạn lo ly cà phê bị đắng, tức là vẫn chưa kịp chạm môi.

Cũng như khi bạn lo rằng bạn sẽ chẳng thể nào thoát khỏi cơn chán nản mình đang rơi vào, tức là bạn còn chưa đi đến phía cuối con đường của sự chán nản và vẫn sẽ luôn còn cơ hội để bạn không mãi chìm sâu trong đó. Tất cả, bạn thân mến, chỉ đơn giản là

bạn lo thế thôi. Nào ai biết trước được tương lai sẽ như thế nào.

Vấn đề lớn hơn nằm ở chỗ, lo lắng vốn dĩ chẳng giúp ích được gì cho bạn mà còn làm tổn thêm của bạn đôi phần năng lượng khi bạn để cho cảm xúc đó trôi qua đây nặng nề và trầm uất.

Cuộc sống càng hiện đại, càng văn minh, hay chỉ đơn giản là càng lớn lên, chúng ta lại càng có nhiều lo lắng quẩn quanh bên mình không ngừng nghỉ. Cứ thế, ta cứ mãi lo lắng những thứ thuộc về tương lai, chưa chắc chắn sẽ xảy ra, rồi vô tình quên mất mình còn một thực tại để sống, để tạo cơ hội đánh tan những nỗi lo đó.

Dĩ nhiên, lo âu là điều tự nhiên, khó có thể khước từ bên trong mỗi con người. Cũng sẽ có lúc, bạn và tôi, chúng ta chẳng đủ mạnh mẽ để gạt đi hết mọi lo âu, phiền muộn. Vậy nên, bên cạnh bước đầu tiên và tiên quyết để bạn bắt đầu bước qua cơn chán nản là ngưng hết mọi thứ âu lo đang tồn tại xoay quanh câu chuyện chán nản của chính mình, bạn cũng có thể biến những lo lắng, những sợ hãi đang tồn tại thành động lực để sống tốt hơn trong hiện tại, để nỗ lực hơn, mạnh mẽ hơn, can trọng hơn, để những gì bạn lo sợ không tạo ra quá nhiều hệ quả hay tổn thất.

Giống như một người bạn hay đồng nghiệp nào đó của tôi lần dài ra bàn cà phê và bắt đầu than thở những câu chuyện dạng như: *“Ôi chán đời quá! Chẳng có tâm trí làm cái gì cả! Cứ thế này thì chết mất thôi! Phải làm sao bây giờ! Còn bao nhiêu thứ phải lo... Lỡ đâu...”* Và sau cái “lỡ đâu” đó, sẽ là hàng loạt những nghĩa vụ, những trách nhiệm, những âu lo người đó phải gánh lên mình, chỉ sợ sẽ chẳng kịp hoàn thành trước khi nhắm mắt. Tôi vẫn thường chỉ vỗ vai an ủi một câu rằng: *“Thôi cứ bình tĩnh thả lỏng đi. Chuyện đâu rồi sẽ có đó. Lo thế chứ lo nữa thì cũng nào làm được gì ngay đâu. Cứ chán đến lúc ngán đi rồi quay lại. Trời không sập được ngay đâu mà sợ!”*

Ngưng lo lắng. Chắc chắn rồi. Bước đầu tiên của chặng đường vượt qua chán nản có thể bắt đầu với việc bạn cần ngưng lại tất cả mọi suy nghĩ về tương lai. Hãy cứ như một kẻ đang đau chân và chỉ quan tâm tới cái chân đau của mình. Gật đầu chấp nhận bạn đang chán nản và mặc kệ thiên hạ. Giờ bạn đang chán mà, phải không? Thế giới có xảy ra chuyện gì cũng đâu còn quan trọng nữa. Hãy nhìn vào bạn ấy, hãy quan tâm đến chính bạn ấy. Tương lai hãy để sau. Lo lắng hãy để sau. Dũng cảm đứng lên tuyên bố một câu: *“Tôi đang chán! OK! Fine!”*

Lo lắng là kẻ thù của sức khỏe

Có một điều mà đến tận bây giờ tôi vẫn không thể lý giải được là vì sao tôi lại có thể mắc bệnh đau dạ dày vào năm 12 tuổi.

Những ngày đầu, mọi người vẫn dọa là do ăn đồ chua cay nhiều quá nên thành ra như thế. Thế là tôi kiêng trọn vẹn đồ chua cay trong suốt nhiều năm liền. Ấy nhưng, bằng một cách kỳ diệu ngớ ngẩn nào đó, căn bệnh ấy vẫn cứ quay lại với tôi đều đặn một năm một lần vào nhiều thời điểm ngang trái khác nhau.

Mãi về sau, vào một ngày đẹp trời khi đang nằm nghỉ dưỡng trong viện cùng với hồ sơ bệnh án đau dạ dày cấp, sau khi kể lại toàn bộ lịch trình ăn uống sinh hoạt đầy điều độ như một người già của mình, tôi mới được nghe bác sĩ dặn dò rằng căn bệnh ấy thực ra phần nhiều là do lo lắng, áp lực quá đà mà gây nên.

“*Ôi thôi xong...*”, tôi thở dài. Với một kẻ hay nghĩ và buồn vẩn vơ như tôi thì làm sao mà hết lo lắng, hết áp lực quá đà cơ chứ. Và từ ấy, tôi hiểu rằng số phận mình sẽ phải như thế nào với căn bệnh ầm ưong đó.

Suy nghĩ ấy khiến tôi tủi thân. Tôi cũng tự cho rằng chẳng có ai đáng thương hơn đứa thích ôm sầu thiên hạ vào mình như tôi. Rồi tôi ngộ ra rằng, khi những lo lắng kéo đến, không chỉ mỗi căn bệnh đau

dạ dày tăng lên mà còn kéo theo vô số các chứng bệnh trên trời dưới biển khác.

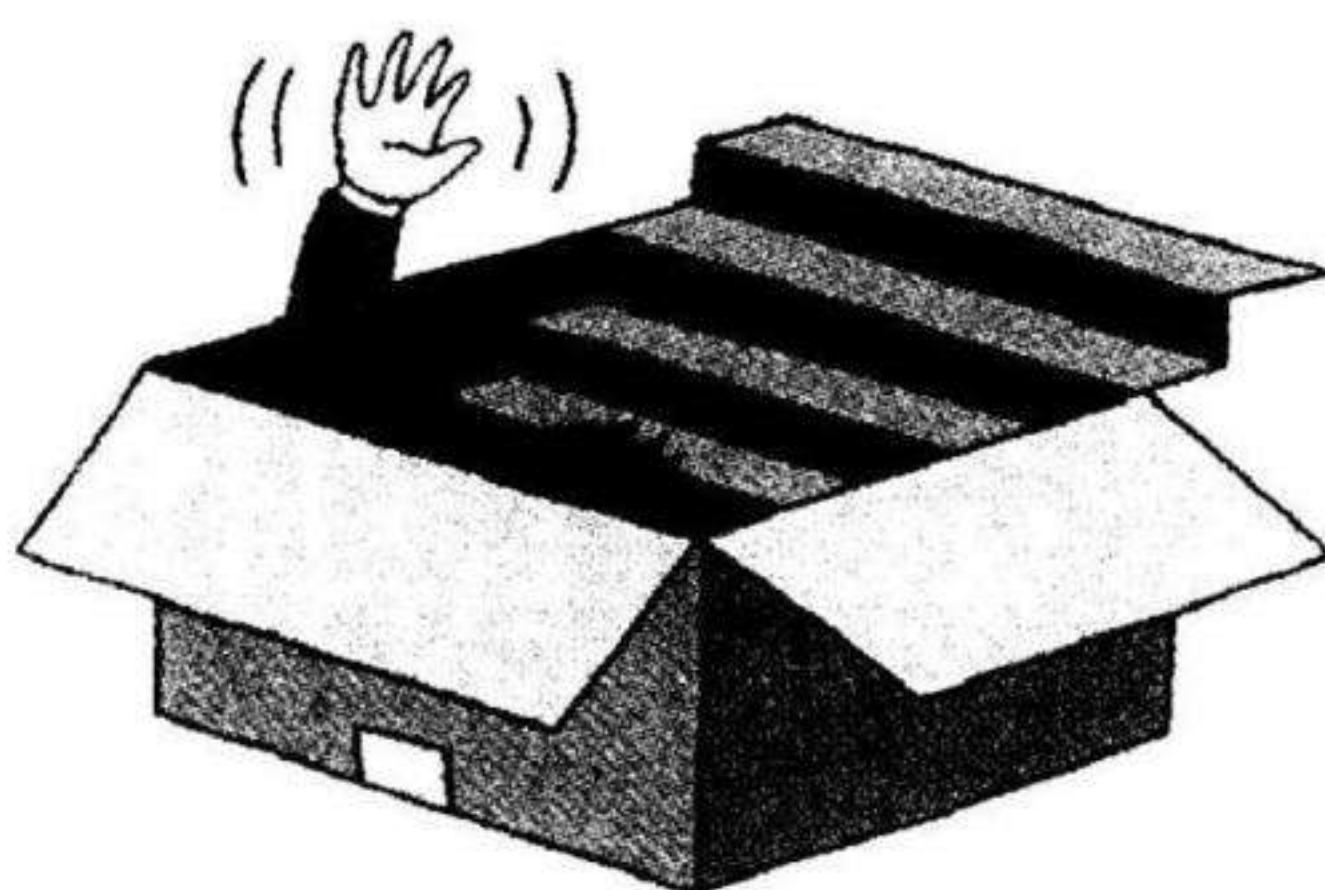
Ngay lúc đó, tôi thấm thía hơn khi nào hết, rằng lo lắng hay “stress” đều là kẻ thù không đội trời chung của sức khỏe.

Thử tưởng tượng đến một ngày, bạn vô tình rơi hột vào hố sâu chán nản, rồi vô tình lo lắng không đâu quá nhiều chuyện vẫn vơ, và vô tình yếu đi trông thấy chỉ vì những áp lực bạn tự vẽ ra cho bản thân mình, cuộc sống của bạn lúc ấy chẳng phải sẽ rất đáng thương sao?

Để một thứ tai hại luẩn quẩn xung quanh mình, rồi bị cơn chán nản đang hiện hữu đưa đến gần cánh cổng bệnh viện, bạn của tôi, hẳn là bạn sẽ chẳng bao giờ muốn viễn cảnh đó xảy ra với mình.

Nếu hiện giờ bạn đang chán nản, hãy cứ thử thật mạnh ra một cái, rồi nghe đi nghe lại những ca khúc đại loại như *Let it be* của The Beatles. Chỉ khi gạt được bớt các mối lo, bạn mới có thể yên tâm bước tiếp hành trình vượt qua chán nản mà tôi đang hứa hẹn, giống như việc bạn cân bình tâm trước mọi sóng gió vậy.

Chìm sâu xuống đáy của sự chán nản



131

Hãy cứ để bản thân tự chìm xuống đáy rồi bạn sẽ chỉ còn một đường duy nhất là đi lên. Tin tôi đi. Cảm giác đó rất tuyệt!

Ai cũng có lúc cần nghỉ ngơi

Cuộc sống càng hiện đại, nhịp sống sẽ càng trôi nhanh và vô tình đẩy con người vào một vòng quay bất tận của bốn chữ “cơm, áo, gạo, tiền”. Đa phần các cơn chán nản cũng phát sinh từ những nguồn cơn ấy kết hợp với thế giới nội tâm đầy phức tạp bên trong bạn.

Có một khoảng thời gian, cuộc sống của tôi rơi vào nhịp chảy rất nhanh, chẳng thể ngưng lại dù chỉ vài giây để tĩnh lặng, để bình tâm viết tiếp những gì chân thật, lắng đọng nhất trong các tác phẩm của mình. Lịch trình công việc liên tục từ 10 giờ sáng đến 12 giờ đêm gắn chặt vào tôi gần một tháng để lại một khoảng trống rỗng cảm xúc rõ rệt.

Đã có lúc, tôi dừng lại và tự hỏi chính mình: *“Liệu có khi nào tôi sẽ bỏ quên những độc giả của mình? Tôi sẽ ngừng những dòng hạnh phúc tôi từng hứa tặng trao?”*

Nhưng, như người ta vẫn nói, cuối cùng rồi cũng có một ngày...

Một ngày như ngày hôm nay...

... khi tôi bắt đầu mở những trang sách về “chấn nản” đang còn dang dở, bắt đầu một bài viết nào đó về những điểm lặng trong cuộc sống;

... khi tôi vừa kết thúc những chương truyện giả tưởng (fantasy) tiếp theo như một thú vui khi rảnh rỗi, khi tôi vừa kịp nhắc người bạn đồng hành của mình giảm chậm tình tiết câu chuyện lại;

... khi tôi bỗng thấy những chậm rãi nơi tôi trong vài tiếng buổi tối vừa rồi hình như đã mang lại ít màu tươi vui lâu rồi tôi không có được;

... chợt, tôi nhận ra... “Ừ nhỉ! Có lẽ đôi khi tôi cũng cần được nghỉ ngơi... cần được sống chậm lại đôi phần.”

Sống lâu ở một nơi có nhịp đời vội vã, có lẽ bạn cũng đã quá quen với câu nói: “*Muốn nhanh thì phải từ từ*”. Thực cũng chẳng sai, bạn thân mến.

Cứ chậm thôi trong từng câu nói, để ta chẳng lỡ mất ý từ nào muốn trao gửi cho nhau.

Cứ chậm thôi trong từng bữa ăn, để ba mẹ được nhìn ta lâu hơn.

Cứ chậm thôi trong từng bước chân, để ta kịp cảm nhận vài phút giao mùa đầu đó vừa chợt thoáng.

Cứ chậm thôi trong những dòng tự sự, để từng ý từng ý một được diễn đạt ra trọn vẹn nhất, dễ hiểu nhất, dễ chạm đến con tim người nghe nhất.

Cứ chậm thôi trong những nghĩ suy, để ta chẳng quên mất bất kỳ điều gì quan trọng, chẳng lãng quên mất chính ta cho một cuộc đời.

Những chậm rãi đó giữ lại cho ta một tình thân.

Những chậm rãi đó giữ lại cho ta một gia đình.

Những chậm rãi đó giữ lại cho ta một dòng cảm xúc.

Những chậm rãi đó giữ lại cho ta một tâm hồn.

Những chậm rãi đó giữ lại cho ta được chính ta.

Là thế đó bạn của tôi, ai trong đời rồi cũng cần có lúc dành thời gian nghỉ ngơi.

Một ngày làm việc vất vả luôn cần bù đắp lại bằng một giấc ngủ ngon ban tối.

Những tháng ngày chạy dự án quay cuồng sẽ cần cân bằng lại bằng những kỳ nghỉ dù là ngắn ngày.

Những lúc liên tục phải cố gắng gồng lên để làm điều gì đó, sự tỉnh táo trong lúc ấy càng lớn bao nhiêu, sự mệt mỏi kéo theo sau đó càng nặng nề bấy nhiêu, đòi hỏi bạn phải chìm vào một đợt nghỉ thật sâu để tái tạo lại năng lượng cho chính mình.

Để vượt qua chán nản, bạn cũng cần biết thực sự nó trông như thế nào

Người ta vẫn thường nói: “*Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng.*” Vậy nên, việc bạn tự cho phép mình chìm sâu xuống đáy của sự chán nản, âu cũng tương tự như vậy. Bởi chỉ ở gần bên nó, bạn mới hiểu chính xác nó là như thế nào, nó ảnh hưởng gì lên

cuộc sống của bạn và cần làm thế nào để vượt qua nó, để gạt nó ra một cách nhanh nhất.

Chán nản vốn có muôn hình dạng khác nhau, tùy từng người, từng thời điểm, từng giới hạn vực sâu ta đặt ra cho chính cảm xúc của mình.

Có khoảng thời gian, cơn chán nản khiến tôi bỏ bữa triền miên, chỉ cầm hơi bằng bánh mì và sữa ngọt.

Cũng có lúc, cơn chán nản nằm dài cạnh tôi trên giường, thủ thỉ với tôi rằng thế giới ngoài kia đáng sợ lắm, hay là cứ nằm đó với nó đi. Nó hứa sẽ không làm tôi tổn thương. Và thế là tôi ở cạnh nó thật lâu, lần thì gần 20 tiếng, lần thì... tôi cũng chẳng thể đếm được nữa.

Có khi, cơn chán nản ập đến thật nhanh bên tôi qua hơi men. Nó cùng tôi nốc hơn khoảng một lít bia trong chưa đầy mười phút và cùng tôi cất những tiếng cười ngây ngô, cùng tôi khóc cho cuộc đời tôi lúc ấy.

Có ngày, nó ngồi lặng yên bên tôi ở một tầng cao rất cao, cùng tôi thở dài thườn thượt, cùng tôi nhìn thần thờ vào màn hình máy tính, cùng nắm chặt tay tôi và mỉm cười nhìn tôi nói yên lặng đi, đừng làm gì cả.

Phải. Cơn chán nản trong tôi thường diễn ra như vậy. Mặc cho mọi người nhìn vào chỉ thấy một tôi ham ngủ, ham ăn, ham chơi quên việc và đầy vô trách nhiệm. Thế nhưng, rồi tôi sẽ lại bình thường sớm thôi. Vốn tôi đâu phải đứa vô dụng như hình ảnh của mình lúc đó nên sợ gì chứ!

Dĩ nhiên, mỗi người sẽ có những định hình về chán nản khác nhau cho riêng mình. Càng trưởng thành hơn, hình thù cơn chán nản cũng sẽ dần thay đổi. Ví như ngày bé, chỉ cần bị lấy khỏi tay một viên kẹo, ta đã đủ buồn phiền cả nhiều giờ sau đó. Thời đi học, nỗi buồn có thể đến từ một bài kiểm tra bị điểm kém hoặc từ những chuyến du lịch được ba mẹ hứa hẹn nhưng không thành. Ngày lớn khôn, cơn chán nản đa phần song hành cùng áp lực công việc, cuộc sống và vô vàn trách nhiệm khác.

Bạn lớn lên, người bạn “chán nản” cũng sẽ lớn lên theo bạn cũng với bộ sưu tập các cơn chán nản tăng dần theo ngày tháng. Bạn vẫn sẽ buồn khi ai đó lấy đi thứ đồ bạn định ăn, vẫn hụt hẫng mỗi lần nhận được điểm kém trong bất kỳ môn học nào, vẫn ủ rũ khi chuyến du lịch đặt ra không thực hiện được, vẫn chán nản trước áp lực công việc, cuộc sống và vô vàn trách nhiệm khác.



Thế nhưng, thời gian buồn khi bị mất đồ ăn giảm đi, thời gian hụt hẫng trước con điểm kém giảm đi, thời gian ủ rũ với kế hoạch du lịch không thành cũng giảm đi, và biết đâu đấy, một ngày nào đó ở thì tương lai, thời gian chán nản vì những áp lực hiện tại trong cuộc sống của bạn cũng sẽ theo độ trưởng thành mà giảm dần từng chút một.

Bạn chẳng thể xóa bỏ chán nản ra khỏi lịch trình cuộc sống. Bạn chỉ có thể học cách làm quen với nó, thấu hiểu nguồn cơn và tập sống chung với nó mà thôi.

Vì thế, hãy mạnh dạn nhìn thẳng vào chiều tiêu cực của cảm xúc, bằng con mắt ít phán xét hơn, ít kỳ thị hơn, bạn sẽ thấy chán nản vốn cũng chẳng quá tệ như mình vẫn nghĩ.

Thả lỏng bản thân để chuẩn bị cho bước nhảy vọt

Giờ bạn sao rồi, bạn của tôi? Bạn đã có được kỳ nghỉ phép cho riêng mình chưa? Bạn đã quan sát và định hình được cơn chán nản lần này của mình đang có hình thù gì cụ thể chưa?

Nếu vẫn còn băn khoăn, hãy hít một hơi thật sâu và thả lỏng bản thân hết sức có thể. Bạn không cần xem đây là nhiệm vụ bạn phải nỗ lực đạt được

cho đủ chỉ tiêu. Việc này cần diễn ra thật tự nhiên, thật thuận chiều cảm xúc bạn đang có. Hãy cứ để cho bản thân mất kiểm soát lấy một lần, để cơn chán nản đưa bạn đến tận cùng của nó, như bước đà để bạn có thể bật lên mạnh mẽ hơn.

Đồng ý rằng chán nản không hẳn là một người bạn tốt. Tuy nhiên, đôi lúc, hãy cứ mạnh dạn để nó “đưa bạn đi trốn” một thời gian khỏi những bộn bề xung quanh, thoả mái sống ở một chiều không gian khác, không vướng bận những muộn phiền.

Nếu nó nói bạn nên đi chơi, hãy thử xách ba lô lên và đi đến đâu đó gần gũi trong thành phố hay xa tắp tận trời Tây.

Nếu nó bảo bạn cứ ăn đi vì đồ ăn có thể tô hồng cả thế giới, hãy cứ ăn những gì bạn thích, chuyện giảm cân cứ để ngày mai. Có sao đâu, bạn đang chán, thì chẳng còn gì là quá quan trọng cả.

Nếu nó bảo bạn ngủ thêm chút nữa, hãy cứ mạnh dạn hủy hết mọi lịch hẹn quan trọng trong ngày và tiếp tục những cơn mơ ngọt dịu hay đầy kịch tính đang còn dở dang. Thiếu bạn một vài ngày, thế giới cũng chẳng thể chậm rì tạt thế nhanh đến vậy.

Thế nên là hãy nuông chiều bản thân một chút, bởi cơn chán nản rất biết cách thỏa mãn phần “con” bên trong bạn – thứ mà bạn luôn cố gắng gồng lên để dìm xuống suốt bao lâu nay.

Hãy thả lỏng bản thân để chuẩn bị cho bước nhảy vọt sắp tới trên cuộc hành trình vượt qua chán nản. Một chút mềm mỏng, tự thỏa hiệp với chính mình ấy sẽ trả lại vẹn nguyên những tĩnh lặng, những điểm dừng an yên cho cuộc sống bộn bề của bạn; để bạn có thể thoải mái nghỉ ngơi, thoải mái quan sát diễn biến cơn chán nản đang dâng lên bên trong mình, thoải mái chìm sâu xuống đáy của sự chán nản để xem hình dáng nó ra làm sao, xem mong muốn của nó là gì, xem bạn cần làm gì để nó không còn quấy rầy bạn nữa.

Ngủ quên đi một lúc



140

Nếu chưa thực sự sẵn sàng thì bạn cứ nằm dưới đáy của sự chán nản thêm một lúc. Suy cho cùng thì người bạn cần yêu quý nhất vẫn là bản thân bạn trước đã mà. Yêu thương bản thân đúng cách, cuộc sống sẽ yêu lại bạn đủ đầy.

Chưa sẵn sàng, đừng tự ép bản thân

Hành trình chìm xuống đáy của sự chán nản, đồng nghĩa với việc bạn sẽ từng bước làm quen với các cảm xúc tiêu cực bên trong để thấu hiểu bản thân mình hơn.

Ở dưới đáy của sự chán nản, bạn sẽ nhìn được phần “con” bên trong mình rõ ràng nhất, được nghe thấy những lời nguy biến đầy hoa mỹ, những lý do hoàn hảo để bạn ở mãi dưới đó mà chẳng bao giờ muốn ngoi lên.

Ở dưới đáy của sự chán nản, mọi thứ thật sự yên bình, không tranh đấu, không bon chen, không có những suy nghĩ hỗn độn như cuộc sống rối rắm ngoài kia. Chỉ có bạn và cơn chán nản ngồi lại tâm tình, hàn huyên và sẻ chia hết những ấm ức bạn từng gặp phải.

Ở dưới đáy của sự chán nản, cuộc sống thực tại sẽ tạm mờ đi trong chốc lát. Chẳng còn những lời ca cẩm của sếp về các con số chỉ tiêu chưa đạt được khi đã gần hết quý. Chẳng còn những lời than vãn của ba mẹ về việc “*Dạo này công việc thế nào? Tình yêu ra sao rồi?*” Chẳng còn bạn bè suốt ngày khoe ảnh cưới, ảnh con và nhiều thứ xa hoa khác. Chẳng còn câu hỏi muôn thuở của “mọi người” xung quanh hay hỏi, mà nếu dịch thô ra thì có thể hiểu nôm na là “*Đợt này mày sống thế nào rồi? Vẫn theo ý muốn của tao chứ?*”

Ở dưới đáy của sự chán nản, mọi sức lực của bạn cũng sẽ có khả năng bị rút cạn. Bạn đôi khi

chẳng nhắc nổi người lên, dù chỉ một ngón tay. Bạn tưởng như mình đang bệnh nhưng đi khám lại chẳng có vấn đề gì. Bạn có cảm tưởng như mọi thứ sẽ lao ngay vào tận thế chỉ vài tiếng đồng hồ sau đó, hay đôi khi, bạn ước tận thế đến nhanh hơn một chút để bạn chẳng còn phải lo lắng cho biết bao điều rắc rối ngoài kia.

Thế nên, bạn thân mến, nếu cơn chán nản có vô tình dặt bạn rơi sâu hơn mức bạn dự đoán, nếu những gì bạn nhìn thấy vô tình vượt quá sức chịu đựng ngay lúc đó của bạn, nếu bạn cảm thấy mình cần nhiều thời gian hơn để phục hồi, để tích lũy thêm năng lượng trước khi leo lên khỏi hố sâu chán nản, thì đừng vội thúc ép bản thân mình, đừng vội đặt ra các mục tiêu quá tích cực hay nhiều nhiệt huyết trước mắt. Bởi nếu đã từng một lần vượt qua cơn chán nản, hơn ai hết, bạn sẽ hiểu rằng, việc ép một kẻ đang buồn sống vui lên, mỉm cười lên, thực là một cực hình đẩy mệt mỏi.

Hãy cứ ngủ thêm một chút. Thật đấy! Bởi cảm giác tỉnh dậy sau khi được ngủ đủ sẽ êm ái và thoải mái hơn rất nhiều việc bạn cứ tự ép bản thân mình thức giấc sau tiếng chuông báo thức, nhất là khi bạn đang chìm trong cơn chán nản.

Mọi nỗ lực đều cần sạc đủ năng lượng

Có câu: “*Có thực mới vực được đạo.*” Phàm đã làm gì thì cũng cần có đủ năng lượng. Như xe muốn chạy thì phải đổ xăng. Điện thoại muốn xài thì cần sạc pin. Và người muốn sống thì cần phải ăn vậy.

Thế nên, bạn thân mến, để vượt qua được cơn chán nản đang bủa vây, bạn cũng cần dành thời gian để sạc đủ năng lượng cho mình trước khi bơi lên bờ và tiếp tục nhịp sống của mình.

Ngủ thêm dưới đáy của sự chán nản không nhất thiết phải là ngủ say theo đúng nghĩa. Đôi khi chỉ cần một quãng ngắn lãng quên chính mình ở thì hiện tại, để xếp cuộc sống sang một bên, để thả mình theo những tự tại, ung dung bên đời.

Một ngày nắng đẹp sau những đêm dài gồng lên với công việc, dự án, bạn mở mắt và chợt cảm thấy bản thân chẳng hề muốn đặt chân tới chốn bộn bề đang chờ mình phía trước. Hãy mạnh dạn nhắc điện thoại xin nghỉ phép. Ngủ nướng thêm một chút cho đến khi cột pin năng lượng được sạc đầy trở lại, rồi bước xuống giường, chuẩn bị hành trang thật tinh tươm, tươi tắn để xuống phố. Hãy chọn cho mình

một tầng cao giữa lòng thành nội, nơi bạn có thể hướng ánh nhìn ra mặt hồ đang khẽ lăn tăn gợn nắng.

Bạn có thể tiếp tục làm việc trong không gian lãng mạn ấy hoặc không. Nhưng chỉ ít cảm giác được hòa mình vào cái thanh thản, mơ màng của thành phố cũng làm dịu tâm hồn mệt mỏi của bạn đi đôi phần.

Khi nắng chiều vừa tắt, hãy tranh thủ dạo vài vòng qua chuỗi các cửa hàng xinh đẹp nào đó. Quần áo, sách, hoa,... bất cứ thứ gì có khả năng trở nên xinh đẹp hơn khi hòa vào ánh hoàng hôn đỏ lựng trước mắt bạn.

Nhiều đấy rong chơi thôi, cột pin tinh thần của bạn cũng đã được hồi phục lại đôi phần.

Rồi cứ thế, chắc chỉ vài ngày hay vài giờ thôi, bạn sẽ có thể hiên ngang quay trở lại với nhịp sống thực tại, sáng bừng như vừa trải qua một cuộc tân trang đầy thần kỳ vậy.

Hay đâu đó vào một ngày mưa, bạn chợt nhận ra mình đã quá chán ngán với việc ngày nào cũng phải gặp quá nhiều người, nói quá nhiều chuyện và mỉm cười với quá nhiều gương mặt. Hãy thả một

dòng thông báo gọn gàng trên mạng xã hội... hoặc không. Bước tiếp theo là tắt điện thoại và bắt đầu hành trình “ngủ quên” của mình.

Nấu nướng nhẹ nhàng món gì đó. Mua một bó hoa tươi, tỉ mẩn cắt tỉa và cắm theo lối thật xinh vào trong lọ. Cả căn phòng sẽ bừng sáng trong tiết mưa âm thầm. Tiếng mưa rơi hòa cùng vào tiếng nhạc du dương sẽ tạo nên một khung cảnh tuyệt vời để bạn tranh thủ dọn dẹp không gian sống và ngồi xuống tận hưởng hương vị ngọt ngào mình vừa tạo ra.

Trong cơn “ngủ quên” ấy, chẳng ai có thể tìm được bạn, chẳng gì có thể làm phiền bạn, chẳng muộn phiền nào có thể khiến bạn chán nản hơn nữa, bởi bạn đã ở tận cùng cơn chán nản của chính mình.

Nằm dài xem một bộ phim mình thích hay chỉ đơn giản là tua đi tua lại những MV thần tượng bạn vẫn thường mê. Rồi bạn sẽ sớm hồi phục lại sau khi nạp đủ những liều chuộng cho riêng mình.

Những giấc ngủ tuyệt vời cho sức khỏe

Có rất nhiều lý thuyết về giấc ngủ người ta vẫn truyền tai nhau để tạo ra một cuộc sống tốt đẹp hơn, một cơ thể khỏe mạnh hơn và một tinh thần thoải mái hơn. Bạn hoàn toàn có thể thử nghiệm những lời

khuyên đó, bởi mỗi người đều có một cơ chế thích nghi riêng.

Tuy nhiên, khi đang ở tận cùng miền chán nản, có lẽ thứ duy nhất bạn nên lắng nghe chính là phần “con” bên trong mình, những phản ứng cơ thể thực sự của chính mình chứ không phải là những gì não bộ cố tình vẽ ra để đánh lừa cảm giác.

Hãy cứ thả lỏng và chìm vào giấc ngủ sâu tầm 20 tiếng hoặc có khi hơn thế nữa, cho đến khi cơ thể bạn bảo rằng: *“Đủ rồi. Dậy đi thôi!”*

Hãy cứ “trốn” vào một góc nào đó, đặt lưng ngủ thiếp đi đôi ba phút hay chỉ đơn giản là gục đầu xuống ngay bàn phím máy tính với những dòng văn bản còn đang gõ dở.

Hãy cứ bước ra khỏi chốn công sở ngọt ngào thật sớm, về thật nhanh với bữa cơm nhà và tuyệt đối đừng dưng vào bất kỳ một phương tiện liên lạc nào có thể ngay lập tức kéo bạn trở lại với công việc.

Hãy cứ mạnh dạn xin nghỉ phép một tuần, cứ tự do ngủ ngày cày đêm, thiếp đi lúc mệt mỏi và mở máy tính trong vài giây hào hứng bất chợt. Hãy cứ mặc kệ tất cả một thời gian, mạnh dạn ngủ quên... ngủ quên thật sự ấy... Quên cái đồng hồ báo thức đi.

Rồi bạn sẽ thấy, mọi vội vàng, mọi lo âu bạn từng có, vốn dĩ không cần thiết phải làm quá lên như vậy. Và biết đâu đây, cơn chán nản bạn đang có, thực ra cũng không đáng sợ lắm.

Có thể bạn sẽ coi tôi là một kẻ ham ngủ. Có thể bạn sẽ nghĩ tôi thuộc tuýp đại lãn¹ và đang cố xúi cho những “bê tha” của giới trẻ.

Thế nhưng, bạn của tôi. Nếu đã từng một lần được chợp mắt trên một cái sofa dài trong phòng họp vào khoảng bốn giờ chiều, khi giấc ngủ trưa ngắn cùng cốc cà phê cũng không thể kéo bạn ra khỏi cơn mệt mỏi bạn đang đối diện cùng biết bao áp lực từ khách hàng, sếp hay đồng nghiệp, lúc đó chắc bạn sẽ hiểu tôi đang nói đến thứ cảm giác gì.

Cảm giác tạm gác cả thế giới sang một bên, còn bạn trở thành ưu tiên duy nhất.

Cảm giác an yên vẹn tròn trong chốc lát, dù trời có sập xuống bạn vẫn đang được ngủ thật say.

Cảm giác khoan khoái khi thức dậy, hít một hơi sâu và tiếp tục những gì đang còn dang dở một cách bình tĩnh và tử tốn hơn rất nhiều.

1. Đại lãn: siêu lười.

Cảm giác như ngày bé khi hì hụi xoay rubik mãi không thành, ta sẽ tháo tung nó ra và lắp tay lại từ đầu theo đúng thứ tự cho nhanh vậy.

Ngủ quên một lúc thôi. Chợp mắt một lúc thôi, bạn thân mến, vì chặng đường vượt qua chán nản sắp tới sẽ còn dài và gian nan lắm.

Đừng quên đặt chuông báo thức

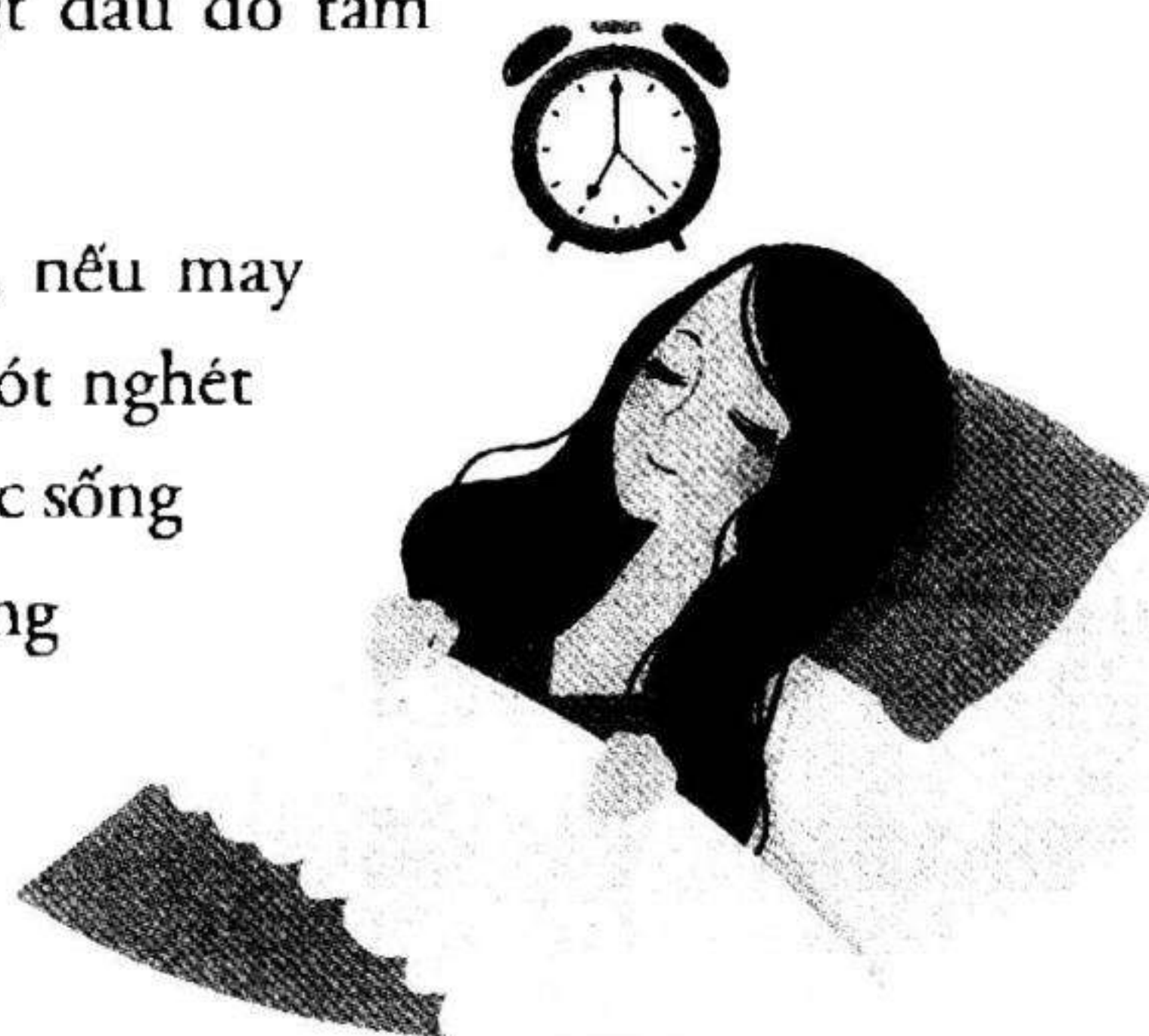
Đặt “deadline” cho sự chán nản của chính mình. Nghiêm túc đấy! Đừng ngủ quên đến tận kiếp sau! Mà, bạn có chắc là sẽ có kiếp sau?

149

Cuộc sống là hữu hạn, đừng ngủ quên trong vô hạn

Người ta vẫn thường hát: “*Anh ơi có bao nhiêu? Sáu mươi năm cuộc đời; Hai mươi năm đầu, sung sướng không bao lâu; Hai mươi năm sau, sầu vương cao vời vợi; Hai mươi năm cuối là bao...*” Hiện tại thì tuổi thọ trung bình của người Việt đâu đó tầm 73-74 tuổi.

Phải. Bạn thân mến, nếu may mắn, bạn sẽ sống được ngọt ngào mười thập kỷ. Còn lại, cuộc sống cũng sẽ chỉ xoay vần trong sáu mươi năm vồn vện.



Mọi người vẫn thường nói: “*Chớp mắt cái đã hết năm!*”, vậy thì sáu mươi cái chớp mắt, chẳng phải sẽ diễn ra rất nhanh hay sao?

Vậy nên, bạn của tôi, nếu cuộc sống vốn dĩ là hữu hạn, thì có lẽ cơn ngủ quên dưới đáy của sự chán nản kia cũng đừng nên là vĩnh cửu, phải không?

Hai chữ “con – người” không phải ngẫu nhiên mà tồn tại. Cũng không phải ngẫu nhiên, người ta vẫn hay nhắc đến chữ “người” nhiều hơn chữ “con” trên nhiều góc độ.

Bạn cũng vậy, bạn của tôi, kể từ lúc bắt đầu biết nhận thức, bạn và tôi, chúng ta đều có phần ưu tiên mảng “người” bên trong mình hơn rất nhiều.

Cố gắng học hành chăm chỉ theo kỳ vọng của ba mẹ, thầy cô, họ hàng, bà con chòm xóm. Cố gắng kiếm công ăn việc làm ổn định. Cố gắng chiều lòng sếp, đồng nghiệp, người yêu. Cố gắng vươn lên để có được một định danh gì đó trong cuộc sống.

Những thứ vất vả đó, than ôi, vừa là động lực nhưng cũng vừa đè nén phần “con” trong bạn xuống biết bao nhiêu.

Vô tình, bạn quên mất rằng mọi thứ trong cuộc sống đều luôn hướng tới sự cân bằng. Và bạn, nếu muốn rời xa cơn chán nản, cũng cần đạt tới điểm cân bằng đó. Bạn cần đáp ứng được đầy đủ những mong muốn của cả hai mảng đối lập bên trong mình.

Đó là lý do bạn có những chuyến đi chơi, có cụm từ “xả stress”, có những phút buông lời như chúng ta nói đến ở trên để làm bước tạo đà cho cú nhảy vọt khỏi hố sâu chán nản. Dĩ nhiên, càng lớn, bạn càng chẳng còn mấy cơ hội được nghỉ hè, hoặc đôi khi là thấy tiếc chính quãng thời gian nghỉ đó rồi lao đầu vào làm việc quên ngày tháng với hy vọng sẽ sớm đạt được tất cả các thể loại mục tiêu trước năm bốn mươi tuổi, để về hưu sớm...

151

Nhưng bạn có chắc, đến lúc đó, bạn còn đủ sức khỏe để tận hưởng? Dù có tận hưởng thì lúc đó, liệu có thi thú bằng quãng thời gian ngắn ngủi của tuổi thanh xuân? Liệu rồi bạn có vô tình trở thành một ông/bà già khó tính trước tuổi, chỉ biết than vãn về những cơn chán nản dồn nén của mình trong suốt hai mươi năm tuổi trẻ siêu chăm chỉ?

Thế nên, cân bằng giữa phần “con” và phần “người” mọi lúc, mọi nơi, trong từng giai đoạn ngắn có lẽ vẫn là lựa chọn tốt hơn nếu bạn muốn

có một cuộc sống trọn đầy, đáng nhớ và chẳng mấy khi chán nản.

Tuy nhiên vấn đề nằm ở đây, bạn thân mến. Cái gì cũng có hai mặt, không phải là chúng ta không có lý khi bắt phần “con” bên trong mình ngủ đông lâu đến vậy.

Đơn giản là vì sức hấp dẫn của nó quá lớn, đôi khi lớn hơn mọi sức chống cự mà phần “người” trong ta có thể gồng lên để kiểm soát nhịp sống ta đang có.

Nó gọi mời ta đến với những dễ chịu, những thoải mái khi được lánh xa toàn bộ bộn bề ngoài kia; rủ ta ở yên trong nhà nhiều ngày liền dù chỉ với mì tôm cầm hơi và một chương trình truyền hình yêu thích.

Nó thì thầm vào tai ta rằng cứ sống ích kỷ cho bản thân đi, mặc kệ thế giới, mặc kệ thiên hà, rằng ta là bản thể độc nhất trong vũ trụ. Nó kéo tay ta đi một mình trong thế giới của riêng ta để ta lẩn tránh mọi mối kết giao với thế giới xung quanh, lẩn tránh mọi tổn thương có khả năng xảy ra với ta trong tương lai.

Nó hứa hẹn với ta những bình yên, những không gian và thời gian ta được tự do với chân trời của riêng mình, được sống theo cách ta thích, được làm những điều ta yêu, kể ta nghe câu chuyện về những khoảng

lặng nên có trong cuộc sống của mỗi người, về những điểm dừng chân nghỉ ngơi đôi chút đầy thi thú, chẳng bon chen, chẳng ganh đua, chẳng xô bồ.

Những thế giới mà nếu sống thiên về phần “con” quá nhiều, nó sẽ vẽ ra cho bạn những điều thực hấp dẫn, thực đầy cảm dỗ. Dĩ nhiên, nó quên không nói với bạn rằng một ngày kia, mì tôm rồi cũng sẽ hết, kỳ đóng hóa đơn tiền điện rồi cũng sẽ đến, và bạn rồi cũng sẽ cần tiếp tục sống nốt phần đời còn lại theo đúng nhịp điệu của xã hội hiện tại.

Theo lẽ tự nhiên thì bạn cũng là một phần của thế giới, một mắt xích trong vũ trụ. Nếu cắt đứt toàn bộ mọi kết giao với thế giới xung quanh, bạn sẽ trở nên cô độc đến thế nào. Chẳng ai muốn mình trở thành kẻ cô đơn giữa thiên hà cả, phải không?

Ở quá lâu trong khoảng lặng ấy, dừng chân quá lâu ở điểm dừng ấy, cuộc đời bạn sẽ ngưng đọng lại không hề di dịch mà thời gian thì sẽ chẳng đợi chờ. Bạn sẽ bỏ lỡ toàn bộ tương lai trước mắt, và có khi, sẽ bỏ lỡ toàn bộ cuộc sống của chính mình.

Thế nên, khi chìm sâu xuống đáy của sự chán nản và ngủ quên đi một lúc, nếu không chuẩn bị một vài khâu kỹ càng trước đó, biết đâu, bạn sẽ lại ngủ quên vô thời hạn?

Đồng ý là về lý thuyết thì chỉ cần bạn ngủ đủ giấc, não bộ sẽ khước từ mong muốn được ngủ thêm chút nữa, mắt bạn sẽ tự động mở ra và chẳng thể nào nhắm thêm được nữa. Rồi bạn sẽ thức dậy, bước xuống giường với cảm giác khoan khoái nhất và có thể bắt đầu rời xa cơn chán nản mình vừa nằm cạnh.

Thế nhưng, lý thuyết cũng chỉ là lý thuyết, cùng lắm chỉ đúng với khoảng 80% dân số trên thế giới. Chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn rơi vào 20% còn lại?

Vậy nên, khi não bộ bắt đầu ra tín hiệu rằng đã đến lúc bạn cần tỉnh giấc, hãy để cho lý trí lên tiếng, để cho phần “người” nắm lại thế chủ động của nó và bắt đầu đứng dậy, mạnh mẽ bước đi, mặc cho phần “con” có đang khóc lóc vùi vĩnh thế nào.

Cảm xúc có thể thả trôi nhưng cái đầu thì luôn cần tỉnh táo

Thời gian “ngủ đông” của mỗi người về cơ bản là khác nhau. Với những kẻ lý trí, chuỗi nghỉ đông thả trôi theo cảm xúc đôi khi chỉ cần kéo dài trong vài ngày hay vài giờ. Nhưng với những kẻ mộng mơ, quãng thời gian đó có thể trải ra đến vài tuần, vài tháng hay thậm chí vài năm.

Dĩ nhiên, chẳng ai có thể sống lý trí hẳn hay cảm tính hẳn cả. Vậy nên, “cẩn tắc vô áy náy”, mỗi lần rơi vào cơn chán nản, hãy chỉ để cảm xúc của mình thả trôi thôi còn lý trí thì nên giữ lại.

Cảm xúc có thể thả trôi, nhưng lý trí thì luôn cần tỉnh táo. Giống như việc bạn để cho phần “con” của mình tự do trong khuôn khổ, dưới sự giám sát của phần “người” vậy.

Ngủ quên dưới đáy của sự chán nản, bạn rất dễ lãng quên chính phần “người” của mình. Vậy nên, trước giấc ngủ êm ái ấy, hãy chuẩn bị thật kỹ chiếc chuông báo thức cho riêng mình.

Đó có thể là một chiếc đồng hồ báo thức được đặt cách chỗ bạn nằm tối thiểu hơn một mét; một tin nhắn dặn dò đưa bạn thân hay một người đồng nghiệp đáng tin cậy rằng hãy đánh thức bạn vào giờ này, ngày này, tháng này, năm này; một dòng chữ thật lớn dán ở một nơi thật dễ nhìn về thời gian bạn cần quay trở lại với cuộc sống thường nhật, để mỗi lần đi qua, nó lại hằn thêm một chút vào trong tâm trí bạn. Đây là hình thức nhắc nhở bạn không tự nuông chiều bản thân mình quá lâu, một dòng “deadline” dán lên trán để mỗi lần soi gương bạn lại nhớ là mình luôn cần tỉnh dậy.

Đơn giản thế thôi, bạn thân mến. Giống như trước khi nhậu say, bạn nhắn một cái tin về nhà để ba mẹ, anh chị em hay đưa bạn cùng phòng còn biết đường để đến đón vậy. Việc ngủ quên dưới đáy của cơn chán nản cũng cần chuẩn bị như thế trước khi bạn bắt đầu hành trình chiếu chuộng phần “con” bên trong mình.

Để tôi dắt bạn đi qua một cảm giác như thế này.

Những ngày bận rộn, bạn đắm mình vào công việc đến oải cả người và chỉ thêm một chuyến đi xa.

Bằng một cách kỳ diệu nào đó, bạn tạm thời gác được mọi thứ sang một bên và bắt đầu chuyến đi.

Bạn đi đến một chân trời xa lắm, nơi vắng hẳn những âm thanh ồn bẽ của thành phố, nơi chẳng còn những khói bụi công nghiệp, một nơi rất xa, rất đẹp như trong ca khúc *Đi để trở về* mà bạn vẫn hay lầm nhảm hát theo.

Tam Đảo, Sa Pa, Đà Lạt,... hay bất kỳ một khu nghỉ dưỡng yên bình nào đó bạn có thể nghĩ tới. Đâu cũng được, miễn là yên bình trong mắt bạn.

Hãy chọn một nhà nghỉ tầm trung, vừa túi tiền. Hãy đảm bảo bạn được kiểm tra phòng trước khi

nhận và tận mắt nhìn thấy chăn ấm, nệm êm, gối mềm như mây khi bước vào căn phòng ấy.

Thả mình vào chỗ ấm êm đó, bạn ngủ thiếp đi một giấc thật sâu, bù đắp lại cho những chuỗi ngày miệt mài cày đêm cày hôm để chạy theo chỉ tiêu cuối quý.

Bạn còn nhớ cảm giác đó chứ? Và đặc biệt, bạn còn nhớ cảm giác sau đó chứ?

Bạn thức dậy sau khi đã thỏa sức lăn lê đẩy khoan khoái trong không gian sương khói mờ nhân ảnh. Trời có thể là sớm tinh mơ hoặc xế chiều mây đã kịp len vào lan can đôi chút. Dù là bất kỳ khung cảnh nào, cảm giác khi tỉnh thức lúc ấy cũng sẽ thật nhẹ nhõm, thật an yên, thật đủ để bạn bớt đi cảm giác chán nản phần nào.

Cơn ngủ quên dưới đáy sự chán nản cũng vậy. Hãy cứ mạnh dạn ngủ quên như đang trong một kỳ nghỉ, tạm quên đi hết những bộn bề, bon chen trong cuộc sống, chắc chắn, khi tỉnh dậy, bạn sẽ không còn cảm giác sợ hãi khi phải đối mặt với sự chán nản của chính mình trước đó. Ngủ đủ rồi, bạn sẽ bình tâm hơn, tự tin hơn để rời xa những chán nản bên trong mình.

Giống như sau những ngày dài khóc lóc vì tan vỡ cuộc tình, bạn rồi sẽ tự đứng lên lau nước mắt và

tự tin sống tiếp cuộc sống thiếu vắng người mình đã từng sống chết để yêu. Hay sau những tiếng thở dài vì cảm giác thất vọng về bản thân khi bị sếp đuổi việc, bạn rồi sẽ trút nốt tiếng thở dài cuối cùng, mở máy tính và tiếp tục gửi hồ sơ xin việc, hy vọng một ngày tìm được nơi mình thực sự thuộc về. Việc ngủ quên dưới đáy của sự chán nản cũng giống như việc bạn gạt qua những bộn bề trước mắt để xây dựng lại mọi thứ từ đầu cho thật đúng, theo một cách nào đó. Vậy nên, đừng sợ khi phải tỉnh giấc vào những ngày sau đó. Bởi cảm giác sau khi tỉnh dậy thực sự sẽ nhẹ nhõm nhiều hơn bạn nghĩ. Yên tâm, bạn nha!

Giờ thì bơi lên thôi



Xin chào! Bạn đã tỉnh chưa? Nếu rồi thì hãy hít một hơi thật sâu rồi bơi lên và tiếp tục sống thật tích cực nhé!

159

Bước đà để ngoi lên khỏi mặt hồ chán nản

Cuộc hành trình này giờ của bạn cũng khá dài rồi. Thời gian lãng quên cuộc sống ngoài kia cũng đã gần hết. Giờ thì chuẩn bị ngoi lên thôi, bạn thân mến. Dù sao thì chúng ta vẫn cần tiếp tục sống và bạn cũng không muốn quá lãng phí ngân quỹ hai mươi năm tuổi trẻ của mình, phải không nào?

Bước đầu tiên để tạo đà, đơn giản thôi, bạn cần chuẩn bị cho mình một vật dụng nào đó để bắt đầu

ghi chú. Với tôi thì một cuốn sổ hoặc một tờ giấy cùng một cây bút ưa thích luôn hiệu quả hơn các phương pháp còn lại.

Tiếp theo, hãy đặt bút để viết ra những gì bạn cần phải làm, bắt đầu từ những điều nhỏ nhất đến những mục tiêu lớn lao. Việc vẽ lại bức tranh cuộc đời mình gọn gàng trên một mặt giấy sẽ giúp bạn hình dung rõ hơn về nhiệm vụ của mình khi quay trở lại, để không còn cảm thấy chán nản thêm nữa.

160

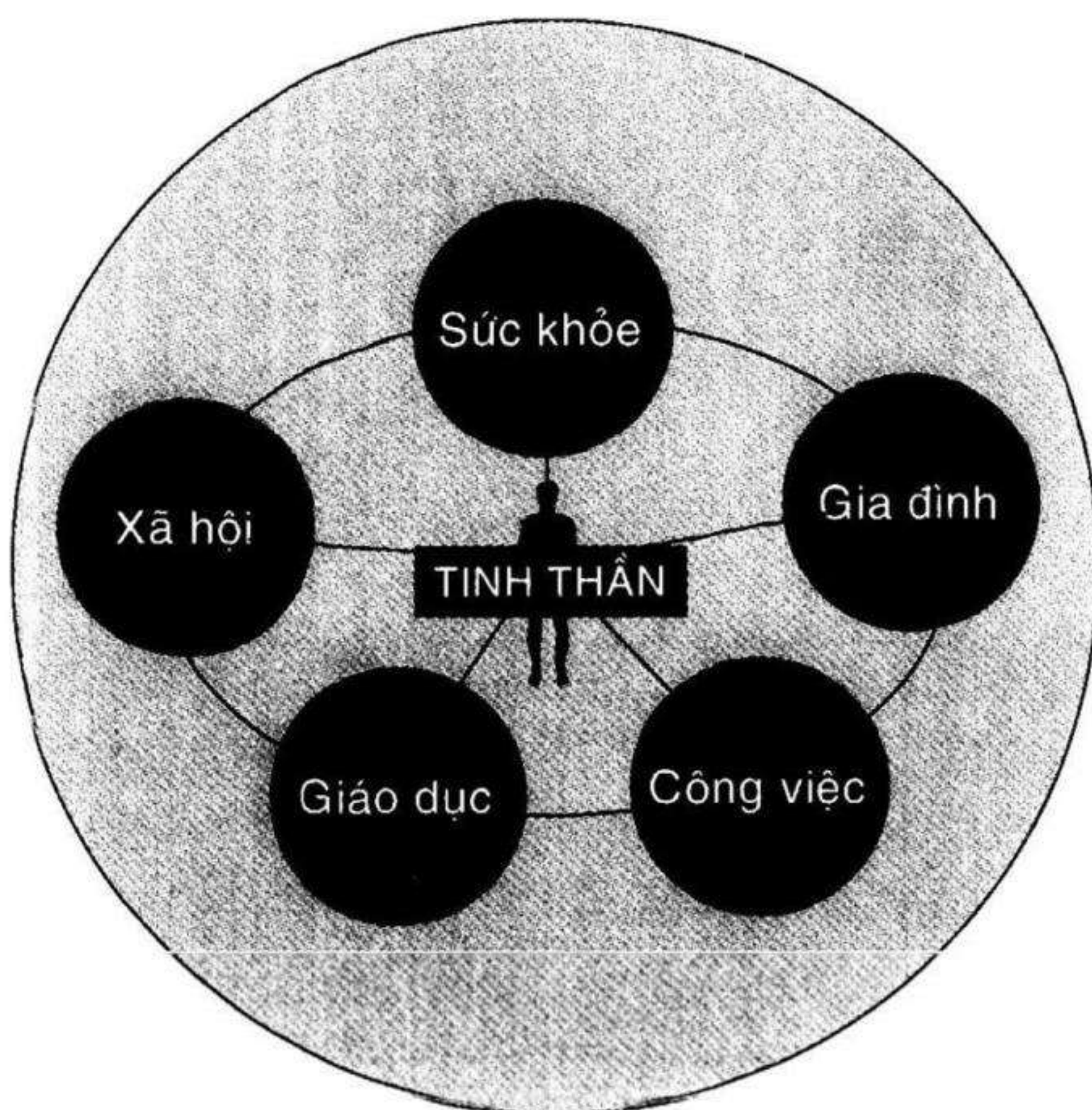
Có rất nhiều cách để vẽ ra và sắp xếp các kế hoạch trong cuộc sống.

Bạn có thể sử dụng lý thuyết bốn ô phân chia công việc theo mô hình dưới đây.

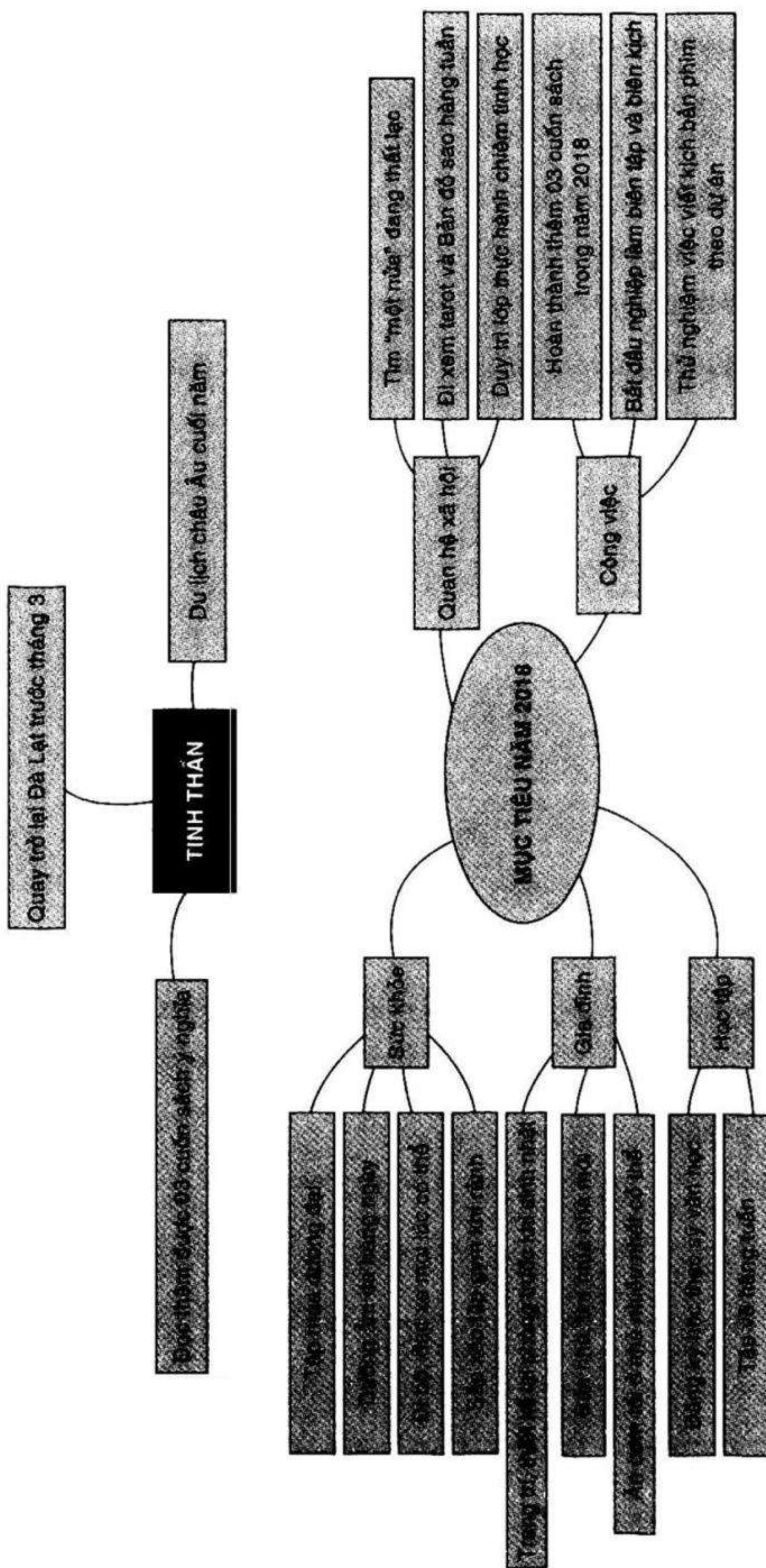
1. Quan trọng – Gấp Những việc nằm trong kế hoạch nhưng gần sát thời hạn. Cách xử lý: Thực hiện ngay, quyết đoán, cố gắng chỉ dành 50% thời gian để thực hiện nó.	2. Quan trọng – Không gấp Những việc nằm trong kế hoạch, còn đủ thời gian suy nghĩ và thực hiện. Cách xử lý: Tập trung xử lý, bằng mọi cách làm đến tận cùng.
---	---

3. Không quan trọng – Gấp Những việc không tên, thường liên quan đến lợi ích của người khác, làm hay không cũng không ảnh hưởng đến bản thân. Cách xử lý: Ủy quyền cho người khác xử lý.	4. Không quan trọng – Không gấp Những việc làm hay không cũng được. Cách xử lý: Bỏ qua hoặc chỉ làm khi đã hoàn thành xong các việc gấp hay quan trọng.
---	--

Bạn cũng có thể vẽ ra một bản đồ tư duy cho sáu vòng tròn của cuộc sống giống như tôi vẫn hay tự làm cho mình.



Sơ đồ sáu vòng tròn của cuộc sống.



Sơ đồ tư duy sáu vòng tròn cuộc sống của tôi.

Hoặc bạn có thể sử dụng bất kỳ lý thuyết quản lý công việc và thời gian nào phù hợp với tư duy hay “cơ địa” của bạn.

Sau khi đã lên được đầy đủ danh sách các công việc cần làm, hãy thật từ từ bắt tay vào giải quyết từng đầu việc một. Công cụ Pomodoro sẽ là thứ cực kỳ hữu ích với bạn lúc này. Rồi mọi việc sẽ đâu vào đấy. Dù có đang bị tụt lại phía sau một quãng khá xa, thì việc gồng lên để vội vàng ngay lúc này cũng chẳng thể khiến bạn khá hơn được. Dầu sao muốn nhanh thì cũng phải từ từ. Cứ bình tĩnh mà đi, bình tĩnh mà làm, cuộc sống của bạn rồi sẽ lại tươi sáng như những ngày nắng trong vắt đầu thu thôi.

Pomodoro là kỹ thuật quản lý thời gian dựa trên cách làm việc theo từng gói thời gian nhất định, thông thường là 25 phút (được gọi là một chu kỳ pomodoro), kèm với 5 phút nghỉ giải lao. Mỗi chu kỳ pomodoro đòi hỏi bạn phải tập trung cao độ vào một đầu việc nhất định. Việc quản lý tốt các tác nhân gây nhiễu, không để ảnh hưởng tới độ tập trung của bạn là yếu tố quyết định hiệu suất làm việc của bạn trong mỗi chu kỳ pomodoro. Tương tự, mỗi khung thời gian nghỉ cũng đòi hỏi bạn phải thoát hẳn ra khỏi công việc và hoàn toàn thư giãn, nhất quyết không để công việc lảng vảng trong đầu bạn trong 5 phút này.

Đã quyết tâm, hãy đẩy cho đến cùng

Tôi vốn là kẻ thích những an yên, ưa những nhàn rỗi, những rong chơi giữa lòng thành nội. Hễ gặp ai thân thiết, tôi sẽ cố xúi ngay tinh thần đi bộ trên cung đường dài thật dài, dùng chân uống trà thưởng bánh ở đâu đó trên cao, nhiều gió và buồn chuyện thế gian. Tôi cũng thường có thói quen rủ rê mọi người đừng quá cố chấp và khó tính với chính mình.

Thế nhưng, bạn thân mến, nếu vô tình tôi gặp bạn và chúng ta yêu quý nhau, chắc chắn bạn chỉ nên nghe những rủ rê đó của tôi một phần, bởi cuộc sống của một người nếu thực sự muốn phát triển thì luôn cần tinh thần kỷ luật bản thân, dù ít hay nhiều.

Ngay cả kẻ rong chơi như tôi cũng vậy thôi, nếu không có cái gọi là “self-discipline”¹ thì có lẽ tôi và bạn đã chẳng có cơ hội tâm sự với nhau như lúc này.

Có thể bạn sẽ kể cho tôi nghe về biết bao tấm gương “may mắn”, sinh ra, lớn lên và thành đạt chẳng cần mấy nỗ lực hay tự kỷ luật. Thế nhưng, bạn của tôi, chúng ta đều hiểu với nhau rằng cả tôi và bạn vốn chẳng thuộc tập gọi là “may mắn” đó, phải không?

1. Kỷ luật tự giác.

Hơn nữa, vốn chẳng ai muốn được định danh là kẻ vô dụng trong xã hội. Tôi cũng vậy. Bạn càng không. Mà những người không vô dụng ngoài kia, vốn vẫn luôn là những người tự biết cách đốc thúc bản thân mình sống cho ra sống chứ không phải chỉ là tồn tại.

Vậy nên, bạn thân mến, khi đã nuông chiều đủ để thỏa mãn phần “con”, cũng đến lúc bạn để phần “người” gồng lên và thực hiện nghĩa vụ của nó với hai mươi năm tuổi xuân ít ỏi của bạn. Dù sao cũng đã mất công lên kế hoạch rồi mà lại chỉ để “check-in” trên mạng xã hội thì chẳng phải lãng phí hay sao? Chắc chắn, bạn cũng không muốn gắn mình với cái mác đầu voi đuôi chuột, chỉ biết hô hào mạnh mẽ rằng tôi sẽ làm cái này, sẽ làm cái kia, rồi cuối cùng lại chẳng làm gì cả sau tất cả những bình luận động viên đầy hào hứng trên dòng trạng thái của mình.

Mà... bạn còn nhớ cảm giác sợ hãi khi cơn “chán nản” đến gần từ khoảng thời gian đầu chúng ta nói chuyện với nhau chứ? Nếu không muốn cảm giác đó quay trở lại, thì hãy đẩy quyết tâm thoát khỏi nó lên đến cùng. Chẳng phải bạn cũng đã nạp đủ năng lượng cho mình rồi sao?

Lên bờ an toàn

Xin chào! Bạn đang đi đến đâu rồi? À phải hỏi là... bạn đang bơi tới đâu rồi? Hy vọng bạn đã xử lý được kha khá lượng công việc ở phần trên và đã phần nào cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn rồi. Cố gắng thêm một chút nữa thôi, khi bạn bắt kịp với nhịp sống xung quanh, mọi chuyện rồi sẽ ổn, bạn sẽ trở lại đây tự tin thôi.

Nhiệm vụ cuối cùng khi bơi lên đến nơi (nhớ đừng bỏ bước này nhé), đó là dành một chút thời gian để kiểm kê lại tổng thiệt hại bạn đã gây ra trong suốt quãng thời gian “đưa thân đi giấu” của mình. Khi đứng ở một vị trí khách quan để nhìn nhận lại chuỗi ngày chán nản, chắc chắn, bạn sẽ luôn tự nhắc bản thân đừng bao giờ sa lầy vào cơn chán nản ấy một lần nữa. Dù có thể sẽ có lúc bạn tương tự nó, thêm sống lại quãng thời gian đó và muốn gặp lại nó, nhưng chỉ ít ngay khi vừa yên vị được trên bờ ấy, bạn sẽ thấy tương lai trước mắt có rất nhiều điều tươi đẹp đáng để sống chứ không chỉ để mãi than thở về những điều nhàm chán trong đời mình như trước đó.

Một điều nhỏ cần lưu ý là hãy nhìn những gì bạn đã trải qua dưới góc nhìn tích cực, lạc quan

nhất có thể. Hãy coi nó như một bài học để rút kinh nghiệm chứ đừng biến nó thành thứ để dẫn vật bản thân nếu như bạn không muốn rơi vào một trạng thái chán nản khác. Bạn đã mất công thoát ra rồi, không lý gì lại vội vã quay trở lại chốn tối tăm đó lần nữa, phải không?

Đến đây thì cuộc hành trình của tôi với bạn cũng đã gần đến hồi kết. Bạn cũng đã dần rời xa được cơn chán nản bao quanh mình bấy lâu nay. Tôi với bạn cũng có thể chia tay nhau được rồi.

Bạn có thể bắt đầu đóng sách lại, đặt một cái bookmark thật xinh nào đó vào trang này. Sau đó, hãy dành thời gian để xử lý nốt chuỗi công việc đã vẽ ra trên giấy vẫn đang còn dang dở. Bởi sẽ tuyệt hơn nếu chúng ta gặp nhau ở chương cuối với tâm thế cân bằng để chuẩn bị hành trang kỹ lưỡng hơn cho đợt sóng chán nản mới luôn có thể ập tới bất cứ lúc nào.



Chuẩn bị cho đợt sóng
chấn nản mới



Chán nản là một phần tất yếu trong đồ thị cảm xúc của chính bạn. Giống như một biểu đồ hình sin, các cơn chán nản thường nằm ở đâu đó quăng dưới cùng của chuỗi sóng xúc cảm thường nhật. Chẳng phải tự dưng mà nhiều khi đang vui, bất giác bạn chợt cảm thấy buồn chán, hay trong tận cùng của sự buồn chán, bạn đột nhiên lại tìm được niềm vui.

Thế nên mới nói, chán nản vốn là một vòng lặp. Đi qua cơn chán nản này, bạn chắc chắn sẽ gặp một cơn chán nản kế tiếp, vấn đề chỉ nằm ở thời gian. Vì vậy, nếu không chuẩn bị kỹ cho các đợt sóng chán nản mới, thì đợt sau sẽ tệ hơn đợt trước, rất nhiều.

Chu kỳ chán nản của bạn



170

Như đã nhắc tới ở trên, chán nản là phần cảm xúc nằm ở vùng dưới của đồ thị cảm xúc hình sin. Vậy nên, mỗi người sẽ luôn có những vòng lặp, những chu kỳ chán nản cho riêng mình. Quan sát và nắm bắt được chu kỳ chán nản của bản thân, bạn sẽ có được những bước chuẩn bị kỹ càng hơn và giảm thiểu được tổn thất nhiều hơn đáng kể. Bạn đã từng quan sát “chu kỳ chán nản” của chính mình chưa?

Nguyên lý số hai

Có một quan sát được đưa ra mà tôi nghiệm thấy khá đúng với bản thân mình và những người xung quanh, đó là nguyên lý xoay quanh số hai. Nguyên lý này nói về cơ chế hoạt động của cảm xúc, suy nghĩ và hành động của con người.

Đó là cứ khoảng hai ngày, bạn sẽ thay đổi cảm xúc và tâm trạng một lần. Cứ khoảng hai tuần, bạn sẽ thay đổi suy nghĩ và cách tư duy một lần. Cứ khoảng hai tháng, bạn sẽ thay đổi cách hành xử và ra quyết định một lần.

Những thay đổi đó dù rất nhỏ nhưng cũng đủ để tạo ra các xu hướng diễn biến khác nhau cho cuộc sống trước mắt bạn.

Những thay đổi đó cũng mang một vài định hình cơ bản và có thể lặp đi lặp lại theo một chu kỳ rộng hơn mà nếu để tâm, bạn hoàn toàn có thể tự quan sát chúng.

Ngày đang còn rảnh rang, tôi thường có thói quen theo dõi chu kỳ cảm xúc của bản thân và ghi lại hành trình ấy để lấy thêm tư liệu viết lách. Và câu chuyện của tôi thường diễn ra như thế này.

Vào đầu một thời điểm nào đó, tôi hào hứng, đầy khí thế vẽ ra bản kế hoạch cuộc đời mình trong một

tháng hay một quý tới. Ngay sau đó, cùng sự chi li tuyệt vời của kế hoạch vừa tạo ra, tôi chăm chỉ bước theo từng bước một, từng lịch trình một và không quên vừa làm việc, vừa sống, vừa tận hưởng những điều tao nhã xung quanh trong suốt thời gian làm việc như một ly đồ uống mát lạnh, một đĩa bánh ngọt, một bản nhạc du dương,... đại loại vậy.

Tần suất công việc tăng lên, tôi vẫn giữ nguyên nhịp điệu bình tĩnh dù vẫn đang ba đầu sáu tay xử lý nhiều việc một lúc. Dĩ nhiên, phần “con” bên trong tôi bắt đầu đòi đi chơi, đòi sống và tận hưởng nhiều hơn là làm việc.

Khi áp lực lên tới đỉnh điểm lần một, tôi tự dừng sẽ buồn vì một điều gì đó chẳng liên quan, rồi chợt chỉ muốn ở nhà và chẳng còn tâm trí tập trung cho công việc nữa.

Hết một ngày nghỉ phép sau hàng loạt tin nhắn tìm kiếm của đồng nghiệp, bạn bè, đối tác, tôi quay trở lại với tâm thế có phần tỏa sáng và lại tiếp tục hành trình “đi cứu thế giới” mình đã vẽ ra trước đó.

Tiếp tục chăm chỉ sau khi quay trở lại, đột nhiên đến một thời điểm, tôi tự vẽ ra đủ thứ lý do để biện minh cho sự trì trệ của mình rồi rất nhanh rơi vào

một cơn “rót cảm xúc” sâu mà chẳng có lý do gì. Chỉ đơn giản là tôi uể oải và không muốn đụng tay vào bất kỳ việc gì nữa.

Thường thì tôi sẽ chọn cho mình một chuyến đi dài trong hay ngoài thành phố để giải tỏa tâm lý hoặc tìm một góc nhỏ thành nội để đọc thêm, học thêm hay tìm hiểu thêm một thứ gì đó chẳng liên quan đến công việc hiện tại cho đến khi sẵn sàng quay trở lại với bản kế hoạch của mình.

Bơi lên khỏi hố sâu chán nản trong vài ngày, giai đoạn nước rút khiến tôi tự nhiên cứng cáp hơn, mạnh dạn hơn trên từng bước về đích, dù càng đến cuối tôi càng đi càng muốn kêu than đủ thứ chuyện trời ơi đất hỡi.

Cán đích như một phép màu, tâm trí tôi ngay lập tức trôi vào một miền xúc cảm dạt dào khó tả. Có thể tôi sẽ lại buồn vu vơ cho chính mình, cũng có thể tôi sẽ tự tưởng cho mình một buổi trà bánh sang trọng và ngồi lặng chiêm nghiệm lại những gì tôi vừa đạt được trước khi bước sang một kế hoạch hoàn mỹ mới.

À, để bạn dễ hiểu hơn thì từng giai đoạn thay đổi trạng thái ấy trong tôi thường có chu kỳ là 30 tiếng.

Dĩ nhiên, đó là lý thuyết tôi hay sử dụng cho cuộc sống của mình. Bạn cũng có thể làm điều tương tự hoặc áp dụng bất kỳ lý thuyết về chu kỳ cảm xúc khác, miễn sao phù hợp. Điều quan trọng nhất là bạn tìm ra được chu kỳ chán nản của chính mình để có phương án tiếp đón người bạn “chán nản” an toàn và hiệu quả nhất.

Cơ chế tự đo lường

Có một thói quen mà tôi vẫn luôn tự thực hành trong suốt nhiều năm vừa rồi để giữ cho cuộc sống của mình được cân bằng hết sức có thể. Đó là tạo ra cơ chế tự đo lường cho cơ thể mình, từ thể chất đến tinh thần.

Đo chất lượng giấc ngủ, sức bền cơ thể, chỉ số hạnh phúc. Hoặc đôi khi chỉ đơn giản là theo dõi cân nặng hằng ngày để đo chế độ dinh dưỡng của bản thân.

Dần dà, mọi thứ trở thành bản năng và tôi nhận ra mình đang dần hiểu chính cơ thể mình hơn rất nhiều.

Tôi biết thế nào là một giấc ngủ đủ và hiểu rõ cơ địa mình sẽ cần bao nhiêu tiếng để phục hồi lại số năng lượng đã tiêu hao trong một ngày. Đa phần các giấc ngủ của tôi đều có độ dài không giống nhau vì đơn giản là mức tiêu hao năng lượng của tôi trong một ngày cũng chẳng mấy cân bằng.

Tôi biết được đâu là điểm dừng cho những chặng đạp xe, những giờ đi bộ hay tập luyện; biết được khi nào có thể ép cơ thể tập thêm, khi nào thì nên dừng lại; hiểu được mình cần vận động với khối lượng bao nhiêu để giảm được số cân như mong muốn.

Tôi biết được khi nào cơn “rớt cảm xúc” tới, dự đoán được nó sẽ kéo dài trong bao lâu và tự quyết xem mình nên dành bao nhiêu thời gian cho nó để không ảnh hưởng tới nhịp sống hiện tại của bản thân. Tôi đã hiểu được chính xác phần “con” bên trong tôi đang muốn yêu sách gì và tìm cách đàm phán với nó.

175

Bạn thân mến, để hiểu được chu kỳ chán nản của mình, bạn cần học cách xây dựng cơ chế tự đo lường cho bản thân mình, nếu ghi chép lại được thì càng tốt. Bởi cơ chế đó một khi càng rõ ràng, càng cụ thể, bạn sẽ càng hiểu hơn cơ thể mình đang hoạt động như thế nào và bạn nên làm gì để thích ứng với nhịp chảy tự nhiên đó, thay vì cố gắng ép theo các nguyên lý thịnh hành, thời thượng mà quên mất rằng không phải nguyên lý nào cũng hợp với bạn.

Giống như việc bạn thử toàn bộ mỹ phẩm đắt tiền nhất ở cửa hàng vẻ, thì cũng chưa chắc bạn đã có được một làn da ưng ý.

Vậy nên, tự xây dựng cơ chế đo lường cho chính mình vẫn nên là ưu tiên hàng đầu nếu bạn thực sự muốn có một cuộc sống tích cực hơn.

Học cách lắng nghe bản thân

Lắng nghe bản thân là điều tuyệt diệu bạn có thể làm cho chính mình và là con đường lý tưởng giúp bạn có thể dễ dàng sống chung với “chán nản” khi đột nhiên người bạn ấy ghé thăm.

Ngày còn đi học, có lần, một cô bạn của tôi xách theo túi đồ ăn trưa, bên trong chỉ có vồn vồn một quả táo. Chúng tôi ai nấy đều ngạc nhiên hỏi tại sao bữa trưa bạn lại ăn ít đến như vậy. Cô bạn tôi hồn nhiên trả lời rằng cô ấy chỉ nghe theo cơ thể thôi, và hôm đó, cơ thể cô ấy nói là thèm ăn táo.

Lúc đó, tôi thực sự chưa hiểu lắm lý luận ấy của cô bạn tôi, cho đến khi tôi bắt đầu tiếp xúc với các lý thuyết về tính cách, tâm lý, cảm xúc... Gọi là lý thuyết vậy thôi chứ đa phần đó là những chiêm nghiệm của tôi và thấy tôi trong suốt quá trình làm nhân sự.

Tôi chợt hiểu ra, nếu như chịu nhân nhượng hơn một chút, không để lý trí quá lấn át tiềm thức, tôi sẽ lắng nghe được chính mình, lắng nghe được phần “con” bên trong mình và không bỏ nó bơ vơ, trôi lạc trong tôi khi tôi bắt đầu làm “người lớn”.

Lắng nghe bản thân, bạn sẽ biết được rằng mình thực sự đang đói và cần thêm năng lượng chứ không phải chỉ để nuông chiều phần “con”. Và chắc chắn, bữa ăn thêm đó sẽ chẳng thể làm bạn tăng cân.

Lắng nghe bản thân, bạn sẽ biết đã đến lúc cơ thể cần nghỉ ngơi, có cố thêm chút nữa cũng chẳng có ích lợi gì mà chỉ làm chất lượng công việc của bạn giảm đi trầm trọng.

Lắng nghe bản thân, bạn sẽ hiểu khi nào nên chìm vào cơn “chán nản” đang đợi sẵn ở bên cạnh và hiểu đâu là giới hạn cho phần lý trí bên trong mình.

Lắng nghe bản thân, toàn bộ cơ thể sẽ vô cùng biết ơn bạn vì đã sử dụng và chăm sóc nó đúng cách. Mà bạn thì luôn yêu thương bản thân mình mà, phải không?

Vậy nên, bạn thân mến, tìm ra chu kỳ chán nản bằng việc học cách lắng nghe chính bản thân mình sẽ là phương pháp hiệu nghiệm để bạn làm quen và vượt qua cơn chán nản thật dễ dàng.

Ai cũng nên thích một cái gì đấy



178

Ngoài đam mê, hoài bão và những thứ to tát, mỗi người nên tìm cho mình một sở thích riêng, một thú vui tiêu khiển. Đó là thứ sẽ không khiến bạn phải gồng lên làm việc liên tục một cách không cảm xúc. Đó sẽ là bạn đồng hành lý tưởng khi cơn chán nản xuất hiện.

Câu chuyện về mục tiêu tối thiểu

Bạn còn nhớ các con đường nhanh nhất dẫn tới chán nản mà chúng ta đã kể với nhau ngay từ những ngày đầu gặp mặt chứ? Cuộc sống không có mục tiêu là một trong những lý do dễ dẫn bạn tới gặp người bạn “chán nản” của mình. Đó cũng là nguyên nhân

vì sao người ta thường hay ngồi lại để viết kế hoạch tuần, tháng, năm, để đặt ra mục tiêu cần đạt được, để biết mình đang đi về đâu cụ thể.

Thế nhưng, bạn thân mến, trong cuộc sống, không phải lúc nào chúng ta cũng có thể gồng mình lên cho những điều to tát, không phải lúc nào chúng ta cũng có thể ngẩng cao đầu và mạnh mẽ hướng về một lý tưởng vĩ đại nào đó. Phàm là con người, ai rồi cũng sẽ có lúc chùn chân mỗi gối, ai rồi cũng sẽ có lúc chạm tới đáy cảm xúc trên đồ thị hình sin của riêng mình. Vậy những lúc như thế, ta phải làm sao?

Sau bốn năm đại học đốt hết mọi nhiệt huyết vào dự án xã hội, công việc làm thêm, hoài bão tuổi trẻ, tôi cũng bắt đầu rơi vào giai đoạn “chùn chân” của chính mình. Cũng phải mất đến nửa năm, tôi tự thả trôi bản thân và chẳng sống với bất kỳ mục tiêu nào cụ thể. Những ngày tháng đó, cơn “rớt cảm xúc” đến với tôi thường nhật như cơm bữa. Cảm tưởng như suốt cả một tuần tôi chỉ khóc, viết truyện buồn và ngủ qua ngày vậy.

Sau chuỗi ngày vô nghĩa đó, tôi ngồi xuống, vẽ lại bức tranh cuộc đời mình và tự hỏi *“Liệu mình có nhất thiết phải sống với những điều quá lớn lao hay không?”*; *“Liệu mình có đang quá hà khắc với bản thân mình?”*

Và thế là, những mục tiêu nhỏ hơn ra đời, những điều nhẹ nhàng được đặt lên lối vào giữa những mục tiêu lớn lao khác tôi hằng ao ước. Bức tranh cuộc sống sinh động dần hiện ra trước mắt và đột nhiên, tôi thấy mình thực sự đang sống vì chính mình, chứ không phải đang cố gắng làm hài lòng cả xã hội như trước đây.

Để cho dễ hiểu thì đại loại đó là những điều như thế này.



22/09/2017

SWEET TO-DO LIST

- ☐ Viết xong phần ba, chương năm (6 bài, 500 chữ/bài)
- ☐ Gửi hợp đồng cho đối tác
- ☐ Cho cá ăn
- ☐ Dọn ổ cho Nô Nô
- ☐ Mua sách
- ☐ Quà cho Sam
- ☐ Thay ga giường
- ☐ Đăng bài lên page
- ☐ Kiểm tra tiến độ quảng cáo các dự án
- ☐ ...

Là vậy thôi, bạn thân mến. Mỗi ngày phấn đấu vì những điều thật nhỏ thôi trước mắt. Đừng quên

đan xen những sở thích, những thú vui của mình vào để giúp cho cuộc sống nhẹ gánh đi phần nào. Cân bằng phần “con” và phần “người” từ mọi phút giây từng ngày, cơn chán nản sẽ chẳng thể nào gõ cửa tâm hồn bạn quá nhiều lần trong năm.

Sở thích và màu sắc cá nhân

Mỗi người trong chúng ta, ai cũng muốn “là một, là riêng, là duy nhất”. Chẳng mấy ai vui vẻ khi nhìn thấy mình bị trùng màu với bất kỳ ai cả. Cái ta cần là sự “hòa nhập” chứ không phải là “hòa tan” vào đám đông và trở nên mờ nhạt. Một nhịp sống đều đặn, không có gì nổi bật ở bất kỳ mảng nào sẽ là môi trường lý tưởng để cơn chán nản sinh sôi và cứ thế lao vào đời ta như những con thiêu thân vô định.

Vậy nên, nếu sớm tìm ra được một sở thích nào đó của bản thân, bạn sẽ có thêm một sợi dây cứu sinh nữa để thoát ra khỏi cơn chán nản của mình khi nó ập tới.

Giống như một người biết hát, khi buồn có thể cất lời ca cho nhẹ tiếng lòng; một người biết vẽ, lúc áp lực có thể đặt bút ký họa nhanh tâm tư cho thỏa rồi quay lại với nhịp làm việc đang còn dang dở; một người biết viết, trong cơn “rớt cảm xúc” vẫn có thể

ghi lại những dòng văn đượm buồn được nhiều người đồng cảm; hay như bạn, bạn của tôi, một người thích sách, lúc chán nản có thể tìm đến những trang tự sự như thế này để biết rằng ngoài kia vẫn còn có một tâm hồn đồng điệu với bạn.

Đơn giản vậy thôi, bạn thân mến! Tìm cho mình một điều gì đó mà bạn thực sự thích. Không nhất thiết phải là đam mê hay năng khiếu, chỉ đơn giản là điều bạn thích, điều mà có thể xoa dịu tâm hồn bạn trong những lúc mong manh nhất. Khi ấy, mỗi lần cơn chán nản ghé thăm, chí ít, bạn vẫn còn có thể đặt ra được một mục tiêu tối thiểu cho mình là sống với sở thích đó. Ví dụ như ngắm ảnh người đẹp, xem phim thần tượng hay chỉ đơn giản là đi dạo và hít khí trời. Những thú vui vô thưởng vô phạt có thể cứu rỗi được tâm hồn bạn trong lúc cơn chán nản đang rình rập.

Cuộc sống ý nghĩa được tạo nên từ những điều rất nhỏ

Người ta vẫn nói một hành động được lặp đi lặp lại sẽ tạo thành thói quen. Những thói quen sẽ định hình cuộc sống và tương lai gần của bạn. Vậy, nếu giả như ngay từ đầu, bạn đủ tỉnh táo để chọn cho mình những hành động thú vị, tạo ra những thói quen thú

vị, chẳng phải bạn sẽ có được một cuộc sống và tương lai cũng thú vị như thế?

Một người con của phố với cuộc sống công việc bận rộn nhưng vẫn giữ cho mình những thói quen dậy sớm, đọc sách, uống trà, thưởng bánh trước khi đi làm; vẫn dành những buổi cuối tuần để lên phố đi bộ cùng bạn bè hay người thân rồi thưởng thức các loại hình nghệ thuật dân gian trải dài khắp khuôn viên ấy; vẫn dành một khoảng thời gian rảnh rỗi trong năm để đi du lịch, từ thiện, khám phá các cảnh quan của đất nước.

Một cuộc sống như vậy chẳng phải thi vị hay sao?

183

Từ những cái vụn mình rất nhỏ thôi trong suy nghĩ, bạn sẽ có thể tạo ra rất nhiều đổi thay cho chính mình. Quan trọng là bạn có thật sự muốn có một cuộc sống ý nghĩa hơn hay không, và bạn có sẵn sàng hướng đến, biến mong muốn đó thành hiện thực và tận hưởng nó hay không?

Chỉ cần một chút quyết tâm và một chút “kỷ luật”. Dĩ nhiên rồi, muốn làm bất cứ điều gì bạn cũng đều sẽ cần chút đó.

Thế nhưng, một khi đã vượt qua được quá trình hình thành thói quen ấy, bạn sẽ cảm thấy viên mãn

hơn rất nhiều và chẳng còn mấy khi gặp lại người bạn “chán nản” của mình.

Vậy giờ, bạn của tôi, hãy thử nghĩ xem cuộc sống lý tưởng trong mắt bạn đang là gì, sau đó đơn giản hóa nó với những mục tiêu tối thiểu và đừng quên cân nhắc các nguồn lực thực tế bạn đang có rồi từ từ lên kế hoạch thực hiện chúng. Bạn sẽ chẳng còn đủ rảnh để mà chán nản nữa đâu. Thật đấy!

Mục tiêu sống của bạn đang ở đâu?



185

Có một cách để giúp bạn chẳng còn thời gian để chán nản, đó là hãy luôn nhớ tới mục tiêu sống của bản thân. Ngồi vẽ lại tương lai cuộc sống của chính mình trong cơn chán nản cũng là cách giúp bạn giết thời gian đầy hữu ích. Để rồi, dù có đang chìm sâu vào cơn chán nản hay tuyệt vọng, bạn với bản danh sách mục tiêu cuộc sống trên tay cũng vẫn cảm thấy mình đang sống có ích chứ không chỉ tồn tại qua ngày.

Phàm đã đi thì nên có nơi để đến

Nắm bắt chu kỳ chán nản của chính bạn, chọn ra những mục tiêu tối thiểu cho riêng mình để giữ

cho cuộc sống được cân bằng, dễ chịu là những bước đệm tuyệt vời cho các kế hoạch tiếp theo chuẩn bị cho hành trang đối mặt với cơn chán nản mới luôn chực dâng lên bên trong bạn. Dù cố gắng sống đơn giản và ít mưu cầu đến thế nào, bạn cũng sẽ không tránh được việc phải đặt ra các cột mốc quan trọng cho cuộc sống của mình, những mục tiêu lớn lao để còn hướng về, để còn đi đến, để còn có một đời sống không vô nghĩa.

Giống như khi đã bước ra đường, bạn có thể ung dung, đi lang thang qua mọi góc ngách thành phố, nhưng rồi nơi cuối cùng bạn luôn hướng tới trên chặng đường ấy có lẽ sẽ luôn là một điểm dừng chân tại mái ấm an yên nào đó. Ấy thế, hãy tưởng tượng trên chặng đường hơn sáu mươi năm, thì bạn của tôi, chắc chắn rồi, bạn sẽ thực sự cần đặt ra những cột mốc mục tiêu sống cho riêng mình chứ chẳng thể mãi vô định đi trong ngần ấy thời gian như thế. Chỉ ít thì, khi có những mục tiêu sống đó, bạn sẽ cảm thấy vững tin hơn để bước về phía trước, tin tưởng hơn rằng mình còn có một tương lai đang chờ đợi chứ không tồn tại vô ích.

Là như thế, bạn thân mến. Phàm đã đi thì nên có nơi để đến. Phàm đã sống thì luôn cần có mục tiêu dù ngắn hay dài. Bạn chẳng muốn mãi giữ hình

ảnh một kẻ lông bông trong mắt ba mẹ, thầy cô, bạn bè, suốt ngày chỉ biết kêu than chán nản, phải không nào? Vậy thì, hãy bắt đầu đặt bút xuống và viết ra những mong muốn, những mục tiêu của mình, cơn chán nản sẽ tự e dè chính bạn thôi.

Chia nhỏ chặng đường khi bạn chưa sẵn sàng

Đứng trước những thử quá lớn lao, con người thường có xu hướng chùn bước. Bạn với cuộc đời của mình cũng vậy. Khi có ai đó hỏi tôi: “*Bạn muốn là ai trong cuộc sống?*” hay “*Bạn muốn trở thành người như thế nào?*”, có lẽ câu trả lời đầu tiên hiện lên trong tôi sẽ luôn là “*Không biết!*” Nhưng giả như đổi lại câu hỏi là “*Tháng tới bạn định như thế nào?*”, chắc chắn, tôi sẽ có cả một danh sách dài các mục tiêu đặt ra trước mặt người ấy đầy hào hứng.

Giống như khi bạn tuyên bố với tất cả mọi người rằng: “*Tôi sẽ đi vòng quanh thế giới!*”, bạn sẽ chẳng bao giờ thực hiện được mục tiêu đó nếu không bắt đầu ngồi xuống và lên các chặng hành trình nhỏ của mình thật cẩn thận. Hay như khi bạn gửi cho đối tác một kế hoạch tổng thể, họ sẽ luôn mang câu hỏi mơ hồ: “*Tôi nên bắt đầu từ đâu?*”, “*Rốt cục thì tôi cần phải làm gì trước tiên với nó?*” cho đến khi bạn bổ sung thêm các bước triển khai chi tiết dễ hiểu và hứa hẹn.

Việc đặt mục tiêu trong cuộc sống cũng như thế. Chứng nào mục tiêu vẫn còn lớn đủ khiến bạn nản chí và mông lung khi cố gắng đạt được nó thì hãy tiếp tục chia nhỏ nó ra để bạn có thể vững tin hơn rằng mình sẽ đi được từng chặng 100 mét một và chỉ cần sau 10 quãng nghỉ, bạn đã nghiễm nhiên đi được chẵn một cây số rồi.

Chia nhỏ chặng đường khi bạn chưa sẵn sàng, bức tranh mục tiêu cuộc sống của bạn sẽ rõ ràng hơn, những nỗ lực bạn cần bỏ ra để đạt được cũng sẽ chẳng còn khiến bạn phải thở dài hay gồng lên.

Cuộc sống khi ấy, bỗng dưng, sẽ nhẹ nhàng và yên ả hơn rất nhiều, và người bạn “chán nản” cũng sẽ chẳng còn mấy cơ hội mà len vào thêm.

Mạnh dạn mơ xa để tiến những bước gần

Cuộc sống là những chặng đường trải dài mà ta chẳng thể nào lường trước được hết mọi biến cố trong tương lai. Ta nuôi trong mình những mơ ước, những hoài bão, rồi phấn đấu hết mình chỉ mong một ngày ta sẽ có cơ hội sống trong chính những thứ ta hằng vẽ ra. Chẳng ai đánh thuế giấc mơ, người ta vẫn thường trêu đùa nhau như vậy. Thế nên, bạn thân mến, bạn cũng đừng ngại ngần vẽ ra những ước mơ cho tương lai của mình. Hãy cứ mạnh dạn mơ thật

xa, thật cao để có thể tiến lên những bước dù chỉ gần thôi, nhưng cũng đủ khiến bạn mãn nguyện.

Sau hơn ba năm thăng trầm, trôi nổi trên đầy đủ các chiến tuyến, thấy tôi vẫn thường nói với tôi rằng: *“Mọi kế hoạch sinh ra là để bị phá vỡ. Nhưng thà là có kế hoạch để mà phá, còn hơn là không có gì và không làm gì cả.”*

Ước mơ và mục tiêu trong cuộc sống của bạn cũng vậy, bạn thân mến!

Viết ra ước mơ và mục tiêu của mình vào một nơi dễ thấy, bạn có thể sẽ đạt được điều đó.

Nhưng nếu không đặt ra, chắc chắn bạn sẽ chẳng bao giờ chạm tay đến được nó.

Thông thường, mọi kế hoạch đề ra sẽ chỉ được tiến hành đúng như dự tính khoảng 20%, 80% còn lại sẽ bị điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế và các phát sinh liên quan, khiến cho đích đến cuối cùng của bạn trên thực tế khác xa so với những hình dung ban đầu.

Vậy nên, với ước mơ, thà là bạn cứ mơ thật cao, thật xa rồi chia nhỏ con đường ấy ra thành nhiều chặng nằm trong phạm vi, khả năng của bản thân, có chăng, bạn mới có thể có cơ hội đi hết non

phần ba con đường ấy và không cảm thấy hối tiếc về cuộc sống của mình. Như vậy còn hơn bạn cứ mãi ước mơ những điều vụn vặt rồi cuối cùng lại chẳng đi được về đâu cụ thể, không những thế cuộc sống đổi lại chỉ là những mảnh manh mún, rồi tung như một mớ bong bong.

Hãy mạnh dạn mơ xa để tiến những bước thật gần, bạn đã từng một lần dám thử chưa?

Cuộc sống bận rộn sẽ giúp bạn quên đi chán nản



191

Đôi khi sự nhàm chán xảy đến chỉ là vì bạn đang quá rảnh. Hãy luôn thủ sẵn một danh sách các việc không tên có thể khiến bạn bận rộn để mỗi lần người bạn chán nản ghé qua bạn lại lôi ra làm. Chỉ cần mãi mê bận rộn với danh sách đó, cơn chán nản có vô tình ập đến, bạn cũng sẽ dễ dàng vượt qua nó.

Khi không biết làm gì, người ta thường “suy nghĩ”

Có một điều mà chúng ta không thể ngừng làm được, đó là “suy nghĩ”. Ngay cả trong giấc ngủ,

chúng ta đôi khi cũng chẳng dừng được những giấc mơ liên tục kéo dài trong nhiều ngày. Việc “suy nghĩ” sẽ diễn ra nhiều hơn và tăng cường hơn đặc biệt khi chúng ta đột nhiên rảnh rỗi và chưa biết làm gì tiếp theo. Người ta bảo *“nói dài, nói dai thành ra nói đại”*. Suy nghĩ cũng vậy, *“nghĩ nhiều, nghĩ dai dễ thành nghĩ đại”*. Nếu vô tình để bản thân đột nhiên “rảnh rỗi” quá lâu, thì bạn biết rồi đấy, sự “nông nổi” sớm muộn gì cũng tìm đến bạn, khiến cuộc sống của bạn rối tung lên và mang bạn trở về với cơn chán nản của riêng mình.

Có những ngày, tôi chán ngán hỏi thầy tôi rằng: *“Dạo này trời mưa nhiều hay sao mà em hay ‘rớt cảm xúc’ quá?”*. Thấy tôi chỉ lắc đầu bảo tôi rằng: *“Không phải đâu. Tại em đang rảnh thôi!”*

Khi không biết làm gì, người ta thường suy nghĩ. Suy nghĩ càng nhiều, ta càng rối hơn và càng dễ dẫn tới những cơn “rớt cảm xúc” không cần thiết. Thử tưởng tượng một giây nào đó, cuộc sống của bạn đột nhiên ngưng đọng lại. Bạn tỉnh dậy và tự đứng không biết mình sẽ phải làm gì tiếp theo trong ngày hôm đó. Bạn tự nhiên... bị rảnh. Bạn vô tình nghĩ tới tình cảnh độc thân đến đáng thương của mình, nghĩ đến món nợ bạn đang còn phải gánh cho ba mẹ ở nhà, nghĩ đến bà chủ nhà khó tính đang lăm

lăm chờ bạn về để trách móc một câu gì đó, nghĩ đến mong muốn phải làm gì đó để kiếm thêm thu nhập mà chưa biết nên làm gì, nghĩ đến chồng quần áo đã đến kỳ phải giặt giũ, nghĩ đến... Chỉ nhiều đấy thôi đã đủ khiến bạn chẳng muốn thời gian trôi đi thêm một giây nào nữa...

“Rảnh rỗi sinh nông nổi” – câu nói ấy thực chẳng sai chút nào. Vậy nên, để tránh xa người bạn chán nản ra đời chút, hãy luôn tìm cách khiến bản thân bận rộn. Ít ra, bạn cũng đang thực sự sống, chứ không chỉ tồn tại quẩn quanh trong suy nghĩ vẩn vơ của riêng mình.

Hãy chọn cho mình một cuộc sống bận rộn

Tôi thường có thói quen khiến mình bận rộn lên với một hay nhiều việc gì đó mỗi lần có cảm giác một cơn chán nản nào đó đang đến gần. Một phần tôi muốn giữ cho mình đủ ba đầu sáu tay để không còn thời gian suy nghĩ linh tinh. Một phần cũng vì tôi muốn đẩy nhanh tiến độ mọi thứ lên nếu lỡ như sau đó tôi lại vô tình chìm sâu vào cơn chán nản của riêng mình.

Khi bận rộn với một mục tiêu nào đó, bạn sẽ chẳng còn thời gian để rảnh rỗi mà suy nghĩ, cũng

sẽ chẳng còn túng quẫn với chính những dòng chảy luẩn quẩn trong đầu mà chẳng dẫn bạn đến một nơi đâu cụ thể. Tần suất “chán nản” sẽ giảm dần. Cuộc sống của bạn cũng vì thế mà có nghĩa lên đôi phần.

Cuộc sống bận rộn có thể sẽ cuốn bạn đi thật nhanh và quên đi cơn chán nản chực ập tới, hoặc đơn giản cho bạn đủ thời gian để chuẩn bị tinh thần, dọn dẹp cuộc sống trước khi chìm vào cơn chán nản và bắt đầu chu kỳ nghỉ ngơi của mình.

Chọn cho mình một cuộc sống bận rộn, đôi khi cũng không phải một lựa chọn tồi. Không rảnh rỗi sẽ không sinh nông nổi, bạn thân mến. Đừng mãi đứng yên một chỗ và băn khoăn tại sao bạn lại làm cái này, tại sao bạn phải làm cái kia. Bởi chừng nào bạn còn mãi băn khoăn để tìm ra một lý do hợp lý cho các bước đi trước mắt, bạn sẽ chẳng thể tiến lên được một lý nào trong cuộc sống. Bạn chỉ như một kẻ nhát gan, sợ sệt trước tất cả mọi thứ và chỉ biết ngồi yên “suy nghĩ” mà thôi. Mà... bạn biết việc suy nghĩ quá nhiều sẽ dẫn đến đâu rồi đó! Chắc chắn, bạn sẽ không muốn mình trở thành một người già quá sớm với quá nhiều nghĩ suy và hối tiếc, phải không nào?

Sống có ích, chỉ số hạnh phúc sẽ tự tăng

Nếu phải tìm một từ nào để đối nghĩa với “chán nản”, ta có thể dùng từ “hạnh phúc”. Chỉ số hạnh phúc càng giảm, chỉ số chán nản sẽ càng tăng và ngược lại. Như vậy, để giữ cho bản thân tránh khỏi được tối đa các cơn chán nản, có lẽ ta chỉ cần tìm cách gia tăng chỉ số hạnh phúc hằng ngày, hằng giờ.

Người ta nói khi cảm thấy bản thân là người có ích, tích cực, bạn sẽ thấy mình hạnh phúc lên phần nào. Lựa chọn cho mình một cuộc sống hữu ích, tích cực cũng sẽ là một trong những điểm mấu chốt để bạn gia tăng chỉ số hạnh phúc của chính mình và tránh xa lâu thật lâu các cơn chán nản đang rình rập.

Bước ra khỏi bờ vực của một cơn chán nản, hãy ngay lập tức vẽ lại bản kế hoạch cuộc đời mình, điểm thắt thêm vào đó những điều tích cực và hữu ích để luôn khiến bản thân bận rộn và vui vẻ hơn bên cạnh những nghĩa vụ bạn vẫn phải bám sát từng ngày, không ngưng nghỉ.

Ăn trái cây và uống đủ hai lít nước mỗi ngày, tập luyện thể thao đều đặn, đi nghe nhạc sống vào mỗi cuối tuần, đi bộ một đến hai cây số một ngày, đọc sách, nghe nhạc, xem phim vào một khoảng thời gian nào đó hợp lý trong tuần... Còn nhiều, nhiều những

điều thật nhỏ và hữu ích khác bạn có thể đan xen vào cuộc sống bận rộn của mình để cảm thấy vui vẻ, có ích và tích cực hơn.

Chỉ số hạnh phúc cũng từ đó mà tăng lên. Chỉ số chán nản cũng từ đó mà giảm xuống và người bạn chán nản sẽ chỉ ghé thăm bạn vào những lúc thật sự cần thiết, ví dụ như khi bạn trót bận rộn quá lâu mà quên mất một kỳ nghỉ dài cho chính mình vậy.

Dọn dẹp cuộc sống thật cẩn thận



197

Nếu có kế hoạch cho cuộc sống, chán nản sẽ lâu tìm được tới bạn hơn; hoặc lỡ có tới, bạn cũng sẽ biết cách thoát ra dễ dàng hơn.

Không gian thoáng đãng

Các cụ vẫn nói: “Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm”, gia đình có như vậy mới thuận hòa, ấm êm và hạnh phúc. Cuộc sống của bạn cũng vậy. Một không gian thoáng đãng, sạch sẽ luôn là điều kiện lý tưởng để cải thiện tâm trạng và giúp bạn tránh xa cơn chán nản đôi phần.

Hãy tưởng tượng một sáng sớm đầu tuần, bạn đến công sở và nhìn thấy một bàn làm việc sạch sẽ, tinh tươm, gọn gàng, tài liệu sắp xếp đâu ra đấy từ hôm trước, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy phấn chấn và sẵn sàng hơn rất nhiều cho một tuần bận rộn so với việc vừa đặt chân tới bàn và thấy chồng giấy tờ lẫn lộn đang chất đống, cốc cà phê hôm trước đã đóng cặn và đủ thứ vật thể lạ đang bay trên mặt bàn làm việc đầy hỗn độn.

Hay như sau một ngày làm việc dài và áp lực, bạn trở về nhà với một căn phòng sáng sủa, thoảng mùi hương trong lành, một căn bếp sạch sẽ đã sẵn sàng cho bữa tối, một lọ hoa vừa hợp tông phòng vẫn còn đọng chút hơi sương vừa mới được phun, chắc chắn bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều so với khung cảnh bữa bộn, quần áo vứt tứ tung mỗi thứ một nơi, bát ăn từ bữa trước còn chưa rửa và sàn nhà thì vương vãi đủ thứ lung tung từ tóc, vụn thức ăn đến bụi bặm.

Giữ cho không gian sống thoáng đãng là một trong những bí kíp tuyệt vời để bạn giữ được một tâm hồn thư thả, nhẹ nhàng nhất và có thể tránh xa khỏi cơn chán nản thêm vài phần.

Giống như khi bạn rời khỏi những ngổn ngang bụi bặm chật chội nơi thành phố để tìm về với sự bao la, rộng lớn, thênh thang tầm mắt nơi biển khơi hay cao nguyên lồng gió vậy. Thời chẳng mấy khi ta có dịp phiêu diêu như thế, chỉ bằng hãy khiến cho những không gian thân thuộc ngay cạnh bạn trở nên thoáng đãng hơn, bạn cũng đã tự xoa dịu cơn chán nản bên trong mình phần nào đó rồi.

Tâm trí trong lành

Cũng giống như không gian xung quanh, tâm hồn là không gian nội tâm mà bạn luôn phải chung sống và không một giây tách rời. Và nếu như vô tình, bạn để nơi thẳm sâu tâm trí đó không gọn gàng, ngăn nắp và sạch sẽ, chắc chắn, cơn chán nản sẽ mau trở về cận kề bên bạn mãi chẳng rời.

Một tâm trí hỗn độn sẽ chứa đựng rất nhiều lo lắng và chẳng lúc nào có thể an yên. Giống như khi bạn bước ngược vào bên trong và thấy mọi thứ thật bộn bề, lộn xộn và xấu xí, bạn sẽ chẳng vui vẻ gì khi bước ra và sẽ càng rối trí hơn với cuộc đời mình.

Không phải ngẫu nhiên khi cuộc sống càng phát triển, càng hiện đại, các bộ môn như thiền, yoga hay các trào lưu như nghe nhạc Osho, tu tập ngày càng

trở nên thịnh hành và được ưa chuộng. Cuộc sống công nghiệp dường như ngày càng đẩy con người rơi vào vòng xoáy “cơm áo gạo tiền” chẳng thể nào thoát ra, khiến tâm trí con người đầy những bon chen và hỗn độn. Đơn giản là ta cần tìm lại những an yên, những cân bằng, cần sắp xếp lại tâm trí một cách hợp lý nhất có thể để tiếp tục sống, tiếp tục tận hưởng những gì ta đang phấn đấu.

Bạn có thể tìm tới các bộ môn trên nếu cảm thấy bản thân không thể tự dọn dẹp tâm trí trong lành được bằng các phương án khác. Miễn sao, khi nhìn ngược vào trong, bạn có thể thấy một thế giới trong lành, tươi đẹp, chín chu, vừa mắt. Cơn chán nản khi ấy, dù có đọng lại trong tâm trí cũng sẽ khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn nhiều.

Bản kế hoạch cuộc đời tươi sáng

Xin chào! Cảm ơn bạn đã cùng tôi đi hết chặng đường vượt qua những cơn chán nản này. Chỉ còn một chút nữa thôi, bạn và tôi, chúng ta có thể đóng gói lại hành trang chuẩn bị đối mặt với các đợt sóng chán nản tiếp theo có thể sẽ ập tới vào một ngày không xa.

Bạn chỉ cần đặt thêm chút lạc quan, chút hy vọng, chút hồng hào vào cuộc sống bằng một bản kế hoạch

cuộc đời đầy tươi sáng để giúp bản thân có thể tránh rơi vào hố sâu chán nản.

Mỗi khi cơn chán nản chực đến gần, hãy lục lại ngăn kéo hoặc giá sách, tìm lại bản kế hoạch cuộc đời mình đã từng vẽ ra, dù chỉ là ước mơ nhỏ hay hoài bão lớn, chúng cũng sẽ giúp bạn nhớ ra rằng bạn từng có lúc mang trong mình cái nhìn lạc quan như thế, đã từng có lúc bạn tin tưởng vào hạnh phúc như thế, và đã từng có lúc bạn sống với ước mơ chứ không chỉ tồn tại vô ích như bây giờ.

Nếu là “fan” của bộ phim hoạt hình Âu Mỹ có tên *Bay lên* (Up), có lẽ bạn vẫn còn nhớ tới thời gian đầy chán nản, khủng hoảng đến trầm cảm của Ellie khi biết mình không thể sinh con. Khi Carl vô tình tìm lại được bản kế hoạch cuộc đời hoàn hảo của hai người từ khi còn bé, đó là xây nhà và an dưỡng tại thác Paradise, Ellie đã vượt qua cơn chán nản và tiếp tục cùng Carl theo đuổi ước mơ của mình.

Cuộc sống đôi khi chỉ cần vậy, bạn thân mến. Một ước mơ, một bản kế hoạch cuộc đời tươi sáng không cần rõ là xây nên từ lúc nào sẽ luôn là chiếc phao cứu sinh hiệu nghiệm để bạn đối mặt với những cơn chán nản của đời mình.

Lời kết

Gửi bạn của tôi,

Ai trong đời cũng có lúc chán nản.

Bạn cũng không ngoại lệ.

Nhưng chán nản đâu phải tận thế.

Chán nản cũng không phải một phù thủy quyền năng đáng sợ.

Đó chỉ là một khúc ca nhói tai vang lên trong những ngày khó chịu hòng dọa dẫm, khiến bạn gục ngã.

Nếu là cảm giác của con tim thì hãy cứ lợi ngược vào tim để đẩy nó ra ngoài hoặc ru nó ngủ yên.

Chúc hành trình vượt qua chán nản của bạn trong những ngày tiếp theo gặp nhiều may mắn.

Thân ái.

– LÊ DI

Chỉ cần bạn nhìn ở một
góc độ khác, mọi thứ trước
mắt bạn sẽ mang một màu
sắc, một dáng vẻ hoàn toàn
mới. Cảm xúc tiêu cực cũng
không ngoại lệ.



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: (84.04).39434044 - 62631715 - Fax: 04.39436024

Website: www.nxbthanhnien.vn;

E-mail: nxbthanhnieninfo@gmail.com

Chi nhánh:

27B Nguyễn Đình Chiểu - P. Đa Kao - Q.1 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 39305243

VẮC-XIN CHÁN NÁN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập:

Nhà văn Nguyễn Xuân Trường

Biên tập: Ngụy Nguyên Hà

Sửa bản in: Thảo Linh

Thiết kế bìa: Phạm Ngọc Diệp

Trình bày: Vũ Lê Thư

In 3.000 bản, khổ 14 x 19 cm tại Công ty Cổ phần In Thương mại Quốc Duy

Địa chỉ: Số 9, ngách 130/1, ngõ 130, phố Đốc Ngữ, phường Vĩnh Phúc, Ba Đình, Hà Nội.

Số xác nhận đăng ký kế hoạch xuất bản: 741-2018/CXBIPH/2-33/TN

Quyết định xuất bản số: 197/QĐ-NXBTN, cấp ngày 08/03/2018.

ISBN: 978-604-966-165-5. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

www.alphabooks.vn

TẠI HÀ NỘI

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Phường Trung Liệt, Quận Đống Đa, TP. Hà Nội

*Tel: (84-24) 3 722 6234 | 35 | 36 *Fax: (84-24) 3722 6237 *Email: info@alphabooks.vn

Phòng kinh doanh: *Tel/Fax: (84-24) 3 773 8857 *Email: sale@alphabooks.vn

TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

*Tel: (84-28) 3 8220 334 | 35

SỐNG / SỐNG ĐỂ HẠNH PHÚC

"Gửi bạn của tôi,
Ai trong đời cũng có lúc chán nản.
Bạn cũng không ngoại lệ.
Nhưng chán nản đâu phải tận thế.
Chán nản cũng không phải một phù thủy
quyền năng đáng sợ.

Đó chỉ là một khúc ca nhói tai trong những ngày
khó chịu hồng dóa dầm, khiến bạn gục ngã.
Nếu là cảm giác của con tim thì hãy cứ lội ngược
vào tim để đẩy nó ra ngoài hoặc ru nó ngủ yên.
Chúc hành trình vượt qua chán nản của bạn trong
những ngày tiếp theo gặp nhiều may mắn."

Thân ái

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội

Tel: (024) 3722 62 34

Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM

Tel: (028) 38220 334 | 35

www.alphabooks.vn | <https://www.facebook.com/alphabooks>

Tìm mua ebook của Alpha Books tại: waka.vn, mikiapp.com, Alazaa.com

ISBN: 978-604-966-165-5



9 786049 661655

Vắc-xin chán nản



8 935251 409727

Giá: 99.000đ