



Lời giới thiệu

Cào mừng các bạn đến với cuốn sách thứ hai của tôi. Tên tôi là Nick Vujicic. Có thể bạn chưa đọc cuốn sách đầu tay của tôi, cuốn *Cuộc sống không giới hạn*, nhưng bạn có thể đã từng xem những video của tôi trên YouTube hoặc đã dự một trong những buổi diễn thuyết vòng quanh thế giới của tôi.

Nhìn ảnh của tôi trên bìa sách, các bạn có thể biết tôi sinh ra không có chân, không có tay. Điều mà các bạn không thể nhìn thấy nhưng có thể cảm nhận được là sự khuyết thiếu tứ chi này không thể ngăn cản tôi tận hưởng những chuyến phiêu lưu thú vị, không thể ngăn cản tôi vươn tới một sự nghiệp đầy ý nghĩa và mãn nguyện, càng không thể cản trở tôi có được những mối quan hệ đầy tình yêu thương.

Tôi viết cuốn sách này với mục đích chia sẻ với các bạn sức mạnh không gì ngăn cản được của niềm tin trong hành động, nguồn sức mạnh đã giúp tôi tạo lập một cuộc sống tốt đẹp đến mức diệu kỳ, bất chấp những khuyết tật nặng nề. Đặt niềm tin vào hành động có nghĩa là tin tưởng và đạt được thành quả. Đó là niềm tin vào bản thân bạn, tài năng của bạn, mục đích của bạn, và quan trọng hơn hết, là niềm tin vào tình yêu của Đấng Sáng Tạo và những kế hoạch quan trọng mà Người dành cho cuộc đời bạn.

Nguồn cảm hứng để tôi viết cuốn sách này đến từ những người thuộc mọi lứa tuổi trên khắp thế giới, những người tôi đã cho lời khuyên và hướng dẫn họ đương đầu với những thách thức trong cuộc sống. Từ những buổi diễn thuyết của tôi, họ biết rằng tôi đã vượt qua nghịch cảnh, thậm chí vượt qua ý định tự vẫn đã thoáng hiện trong tôi vài lần khi tôi còn nhỏ, khi tôi vật vã với những câu hỏi làm thế nào tôi có thể tự nuôi sống mình, liệu tôi có tìm được một người phụ nữ yêu tôi hay không, khi tôi chìm trong cảm giác buồn khổ và chán chường vì bị bắt nạt, bị chế giễu, và vì nhiều vấn đề khác, nhiều nỗi bất ổn khác bủa vây.

Các chương trong cuốn sách này xoay quanh những câu hỏi và những thách thức mà mọi người nêu ra khi họ nói chuyện và viết thư cho tôi. Đó là:

- Những khủng hoảng cá nhân

- Những vấn đề liên quan đến các mối quan hệ
- Những thách thức trong công việc và sự nghiệp
- Những mối quan tâm về sức khỏe và khuyết tật
- Những ý nghĩ, cảm xúc tiêu cực và các chứng nghiện ngập
- Sự bất nạt, khủng bố, sự tàn nhẫn và thiếu khoan dung
- Việc đương đầu với những vấn đề vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta
- Cách tiếp cận và giúp đỡ người khác
- Cách tìm được sự thăng bằng về thể chất, tinh thần, trái tim và tâm hồn

Tôi hy vọng rằng việc chia sẻ những câu chuyện của tôi và của những người khác, những người đã kiên trì vượt qua bao khó khăn thử thách trong cuộc sống – nhiều người trong số họ đáng khâm phục hơn tôi nhiều – sẽ giúp ích và khích lệ các bạn vượt qua những thách thức mà các bạn đang phải đối mặt. Dĩ nhiên tôi không có tất cả mọi câu trả lời. Nhưng tôi sẽ trao cho các bạn tất cả những gì mà tôi đã có được từ những lời khuyên tuyệt vời của những con người thông thái cũng như từ tình yêu và phước lành của Chúa.

Tôi nghĩ các bạn sẽ nhận thấy sự chia sẻ của tôi trong những trang sách này giàu tính thực tiễn và đầy tính khích lệ. Bạn hãy luôn nhớ một điều rất quan trọng rằng bạn không bao giờ đơn độc. Bạn luôn luôn có sự giúp đỡ của bạn bè, gia đình, thầy cô giáo, những người cố vấn và hỗ trợ tinh thần cho bạn. Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn phải một mình đương đầu với những gánh nặng của mình.

Bạn cũng nên biết rằng trên đời này vẫn còn rất nhiều người đã và đang phải đương đầu với những thách thức như bạn. Cuốn sách này sẽ kể với bạn nhiều câu chuyện về những con người mà tôi quen biết và những người đã viết thư cho tôi để chia sẻ kinh nghiệm của họ. Trong một số trường hợp tôi đã thay đổi tên nhân vật, nhưng những câu chuyện được kể

thì hoàn toàn là sự thật và luôn tràn đầy sự khích lệ bởi đó là những câu chuyện về lòng dũng cảm, niềm tin và ý chí sắt đá.

Khi còn là một cậu bé phải cố gắng thích nghi với những khuyết tật của mình, tôi đã thật sai lầm khi nghĩ rằng không ai trên đời này phải chịu đựng những nỗi đau như tôi và rằng những khó khăn của tôi khủng khiếp đến mức không thể vượt qua nổi. Tôi cứ nghĩ rằng sự khuyết thiếu tứ chi của tôi là bằng chứng cho thấy Đấng Sáng Tạo không yêu thương tôi và rằng cuộc đời tôi chẳng có mục đích gì hết. Tôi cũng cảm thấy rằng tôi không thể chia sẻ gánh nặng của mình – không thể chia sẻ ngay cả với những người luôn yêu thương và quan tâm đến tôi. Tôi đã lầm. Tôi không hề đơn độc trong khó khăn và đau đớn. Quả thật trên đời này có nhiều người đã và đang phải đương đầu với những thách thức lớn hơn cả những gì mà tôi đã gặp. Và Chúa không chỉ yêu thương tôi, Người còn cho tôi những mục đích mà khi còn bé tôi không thể hình dung ra. Người đã sử dụng tôi theo những cách khiến tôi không khỏi ngạc nhiên đến kinh ngạc mỗi ngày.

Bạn nên biết rằng chừng nào bạn còn sống trên đời này, thì còn có một mục đích, một kế hoạch dành cho bạn. Những gánh nặng mà bạn mang có thể làm bạn nản chí, nhưng như bạn sẽ thấy trong những trang sách mà bạn sắp đọc này, sức mạnh của niềm tin trong hành động thực sự rất kỳ diệu.

Đề bắt đầu hiểu điều này, bạn chỉ cần nhớ rằng tôi, con người không chân không tay này, đã đi khắp thế giới, đã đến được với hàng triệu người và được hưởng niềm vui cũng như tình yêu không thể đong đếm được. **Tôi khiêm khuyết như bất cứ ai bạn sẽ gặp trong đời. Tôi cũng có những ngày vui vẻ, những ngày tồi tệ. Những thách thức nảy sinh trong cuộc sống đôi khi khiến tôi quỵ ngã. Tuy nhiên tôi biết rằng khi chúng ta đặt niềm tin vào hành động thì không gì có thể ngăn cản được chúng ta vươn tới một cuộc sống tốt đẹp.**



I

Niềm tin trong hành động

Năm 2011, khi tôi sắp kết thúc chuyến diễn thuyết của mình ở Mexico, nhân viên Đại sứ quán Mỹ ở Mexico gọi điện tới thông báo với tôi rằng hộ chiếu lao động của tôi ở Mỹ bị vô hiệu hóa vì “một cuộc điều tra an ninh quốc gia”. Tôi sinh sống ở Mỹ nhờ tấm visa đó bởi vì tôi là người Australia. Tôi không thể trở về nhà của mình ở California mà không có visa. Và vì các nhân viên của tôi đã lên chương trình cho một loạt các buổi diễn thuyết ở Mỹ cho nên sự cố này thực sự là một vấn đề nghiêm trọng.

Sáng sớm hôm sau tôi cùng với Richie, người chăm sóc của tôi, lập tức đến Đại sứ quán Mỹ để cố tìm hiểu xem visa của tôi có hại gì cho an ninh quốc gia. Khi đến đó, chúng tôi thấy ở khu vực tiếp tân của đại sứ quán có rất nhiều người đang cố giải quyết các vấn đề của mình. Chúng tôi lấy số, giống như xếp hàng ở một cửa hiệu bánh mì vậy. Cuộc chờ đợi kéo dài đến nỗi trước khi chúng tôi được gọi vào gặp người của đại sứ quán thì tôi đã kịp ngủ một giấc dài.

Thường thì khi căng thẳng, tôi lại trở nên hài hước. Nhưng điều đó không phải lúc nào cũng có tác dụng. “Có vấn đề với dấu vân tay của tôi trên visa phải không ạ?”, tôi đùa. Người của đại sứ quán nhìn tôi trừng trừng. Rồi ông ta gọi cho cấp trên của mình. (Chẳng lẽ khiếu hài hước của tôi là mối đe dọa đối với an ninh của nước Mỹ?).

Cấp trên của ông ta tới, trông cũng lạnh lùng không kém, đến nỗi tôi hình dung ra cảnh mình phải ở sau song sắt.

“Tên của anh đã trở thành một phần của một cuộc điều tra”, ông ta tuyên bố như một cái máy. “Anh không thể trở về Mỹ cho đến khi mọi chuyện được làm sáng tỏ. Quá trình điều tra có thể kéo dài một tháng”.

Tôi cảm thấy như thể máu trong người mình khô cạn. *Không thể có chuyện như vậy được.* Richie sụp xuống sàn. Thoạt đầu tôi cứ nghĩ cậu ấy bị ngất, nhưng hóa ra cậu sụp xuống để cầu nguyện trước cả hai trăm người có mặt ở đó. Đúng vậy, Richie là một người chăm sóc rất tận tâm. Cậu giơ hai cánh tay lên trời, chắp hai bàn tay vào nhau, cầu xin Đức Chúa Trời hãy ban cho chúng tôi một phép màu để chúng tôi có thể trở về nhà.

Cùng một lúc, tôi thấy mọi thứ xung quanh mình vừa như đang trôi nhanh vừa như đang chuyển động một cách chậm chạp. Trong khi đầu óc tôi quay cuồng, nhân viên đại sứ quán cho biết thêm rằng tên của tôi có thể được gắn thẻ đánh dấu do tôi đã đi đến nhiều nơi trên thế giới. Họ nghi ngờ tôi là một tên khủng bố quốc tế ư? Một kẻ buôn bán vũ khí không có tay ư? Thú thực tôi chưa bao giờ gây hại cho ai hết.

“Thôi nào, tôi hỏi thật, tôi như thế này làm sao có thể là người nguy hiểm được?”, tôi hỏi nhân viên đại sứ quán. “Ngày mai tôi có cuộc gặp với tổng thống và phu nhân của ông ấy tại phủ tổng thống trong bữa tiệc Ngày Chúa Ba Ngôi, vậy thì làm sao có thể coi tôi là một mối đe dọa được”.

Nhân viên đại sứ quán Mỹ không hề động lòng. Ông ta nói: “Anh có gặp Tổng thống Obama chẳng nữa thì tôi cũng không quan tâm. Anh không được quay trở lại nước Mỹ cho đến khi cuộc điều tra kết thúc”.

Tình huống này có thể là chuyện khôi hài nếu như lịch của tôi không gồm một danh sách dài các buổi diễn thuyết ở Mỹ. Tôi phải trở về Mỹ.

Tôi không định ngồi khoanh tay đợi ai đó quyết định rằng sự có mặt của Nick ở nước Mỹ không gây ảnh hưởng gì cho sự an toàn của người Mỹ. Tôi nài xin nhân viên đại sứ quán thêm vài phút nữa, giải thích những việc tôi phải làm, nêu tên của một số nhân vật quan trọng, nhấn mạnh rằng các nhân viên của tôi và những đứa trẻ mồ côi đang mong ngóng tôi trở về.

Ông ta gọi điện cho ai đó cấp cao hơn rồi nói: “Tất cả những gì họ có thể làm là cố gắng đẩy nhanh quá trình điều tra. Sẽ phải mất ít nhất hai tuần”.

Hai tuần ư? Tôi có đến hơn mười cuộc diễn thuyết đã được lên kế hoạch trong hai tuần ấy. Nhưng người của đại sứ quán không hề tỏ ra thông cảm. Chúng tôi chẳng thể làm gì hơn là trở về khách sạn, bắt đầu cuống cuống gọi điện cho tất cả những người tôi quen biết để nhờ họ giúp đỡ, để nhờ họ cầu nguyện cho chúng tôi.

Tôi biến sức mạnh của niềm tin thành hành động.

Nói một cách đơn giản, khi bạn tin vào một điều gì đó không thôi thì chưa đủ. Nếu bạn muốn tạo được ảnh hưởng

trong thế giới này, bạn phải đưa niềm tin của bạn vào hành động. Trong trường hợp này tôi đã đưa niềm tin vào sức mạnh của sự cầu nguyện. Tôi gọi cho đội của tôi tại một tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức *Life Without Limbs (LWL)* ở California, đề nghị họ bắt đầu thực hiện buổi cầu nguyện tập thể.

Nhân viên của LWL lập tức gọi nhiều cuộc điện thoại, gửi một loạt thư điện tử và tin nhắn qua các mạng truyền thông. Trong vòng một giờ đồng hồ, một trăm năm mươi người đã cầu nguyện cho tôi thoát khỏi khó khăn liên quan đến visa của tôi. Tôi cũng gọi điện cho bạn bè, những người ủng hộ có ảnh hưởng, những người bà con, những người hàng xóm, cả các bạn học cũ ở Bộ ngoại giao Mỹ.

Ba giờ sau, một người của đại sứ quán Mỹ ở Mexico gọi điện cho tôi.

“Tôi không tin nổi chuyện này, nhưng quá thật là anh đã được phép trở về Mỹ”, người đó nói. “Cuộc điều tra đã kết thúc. Anh có thể đến đại sứ quán lấy visa đã được gia hạn của anh vào sáng mai”.

Các bạn ạ, đó là sức mạnh của niềm tin trong hành động! Đó là sức mạnh có thể dời núi và nó cũng có thể đưa Nick ra khỏi Mexico.

HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN

Trong những chuyến đi vòng quanh thế giới, tôi thấy những người đang phải đương đầu với khó khăn thường đề nghị tôi cho họ lời khuyên và cầu nguyện giúp họ. Thường thì những người đó biết mình cần phải làm gì, nhưng họ ngại thực hiện sự thay đổi hoặc sợ phải thực hiện bước tiến đầu tiên. Có thể bạn cũng đang phải đối mặt với những thách thức to lớn khiến bạn cảm thấy bất lực, sợ hãi, bế tắc, tê liệt, chao đảo và mất khả năng hành động. Tôi hiểu tình cảnh đó. Tôi đã từng lâm vào tình cảnh đó. Khi những bạn trẻ ở tuổi mới lớn đến gặp tôi và kể rằng họ bị bắt nạt, rằng họ cảm thấy mất phương hướng và đơn độc trên đời này, hoặc họ cảm thấy sợ vì bị khuyết tật, ốm đau, hoặc có những ý nghĩ tiêu cực, tôi thấu hiểu nỗi lòng của họ.

Mọi người có thể dễ dàng thấy được những thách thức về mặt thể chất mà tôi phải đối mặt, tuy nhiên chỉ cần nói chuyện với tôi hoặc nghe tôi nói vài phút là ai cũng hiểu tôi sống vui như thế nào mặc dù tôi bị khuyết tật nặng nề. Cho nên mọi người thường hỏi tôi làm thế nào mà tôi có thể sống một cách tích cực và đầy lạc quan như vậy, và tôi tìm ở đâu

ra sức mạnh để vượt lên những khuyết tật nặng nề đó. Câu trả lời của tôi luôn là: “Tôi cầu nguyện để xin Chúa phù hộ cho tôi, và sau đó tôi biến niềm tin của mình thành hành động cụ thể”. Tôi luôn giữ niềm tin trong tim. Tôi tin vào những điều mà tôi không có bằng chứng cụ thể - những điều mà tôi không thể nhìn, sờ, ngửi hoặc nghe thấy. Trên hết, tôi có niềm tin ở Chúa. Mặc dù tôi không thể chạm vào Người, tôi tin rằng Người tạo ra tôi trên đời này vì một mục đích, và tôi tin rằng khi tôi biến niềm tin trong tôi thành hành động cụ thể, tôi đã đặt mình vào vị trí được Chúa ban phước.

Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng chỉ cần đặt niềm tin vào điều gì đó thôi là đủ. **Bạn có thể tin vào những giấc mơ của mình, nhưng bạn phải hành động để biến những giấc mơ ấy thành hiện thực.** Bạn có thể tin vào tài năng của mình, tin vào những khả năng mình đang có, nhưng nếu bạn không miệt mài phát triển những tài năng đó và không sử dụng chúng, thì liệu chúng có ích không? Bạn có thể tin rằng mình là một người tốt, luôn quan tâm đến người khác, nhưng nếu bạn không đối xử với những người khác bằng lòng tốt và sự quan tâm thì bằng chứng đâu mà bạn có thể coi mình là người tốt?

Bạn có một sự lựa chọn. Bạn có thể tin hoặc không tin. Nhưng nếu bạn tin – bất cứ điều gì bạn tin – bạn phải thể hiện niềm tin bằng hành động cụ thể. Nếu không tại sao bạn lại tin chứ? Bạn có thể gặp phải những thách thức trong sự nghiệp, trong các mối quan hệ, hoặc gặp vấn đề về sức khỏe. Có thể bạn bị ngược đãi, bị lạm dụng, hoặc bị kỳ thị. **Tất cả những gì xảy ra với bạn định nghĩa con người bạn, định nghĩa cuộc sống của bạn nếu bạn không hành động để định nghĩa chính mình.** Bạn có thể tin vào tài năng của mình. Bạn có thể tin rằng bạn có tình yêu thương để san sẻ. Bạn có thể tin rằng bạn đủ sức vượt qua bệnh tật hoặc khuyết tật. Nhưng chỉ tin không thôi thì bạn sẽ chẳng thể tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình.

Bạn phải biến niềm tin thành hành động.

Nếu bạn tin rằng mình có thể thay đổi cuộc sống của bản thân theo hướng tốt đẹp hơn hoặc có thể tạo ra dấu ấn tích cực tại nơi bạn đang sống hoặc trên cả thế giới, bạn hãy thể hiện niềm tin của mình bằng hành động. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có một ý tưởng tuyệt vời để bắt đầu công việc kinh doanh, thì bạn phải đầu tư thời gian, tiền bạc, tài năng và phải bắt tay thực hiện việc kinh doanh đó. Nếu không, ý tưởng tuyệt vời của bạn có ích gì? Nếu bạn đã xác định được người nào đó mà bạn muốn chung sống trong suốt cuộc đời, thì tại sao bạn lại không hành động theo niềm tin đó? Bạn có gì để mất đâu?

PHẦN THƯỜNG XÚNG ĐÁNG CỦA VIỆC HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN

Có niềm tin là một điều tuyệt vời, nhưng cuộc sống của bạn được đo bằng những hành động thể hiện niềm tin của mình. Bạn có thể tạo dựng một cuộc sống tốt đẹp từ niềm tin của mình. Tôi đã tạo dựng cuộc sống của tôi bằng niềm tin không gì lay chuyển nổi rằng tôi có thể khích lệ và mang đến hy vọng cho những người đang phải đối mặt với khó khăn thử thách trong cuộc sống. Niềm tin đó bắt nguồn từ niềm tin ở Chúa trong tôi. Tôi tin rằng Chúa tạo ra tôi trên đời này để yêu thương, khích lệ và khuyến khích những người khác.

Tôi sinh ra không có chân tay không phải vì tôi bị Chúa trừng phạt. Bây giờ tôi biết rõ điều đó. Tôi đã hiểu ra rằng “khuyết tật” của tôi thực sự là để nâng cao khả năng tôi phục vụ cho những mục đích mà Đấng Sáng Tạo dành cho tôi trong vai trò của một diễn giả và một nhà truyền giáo. Bạn có thể nghĩ rằng tôi đang được niềm tin nâng bổng nên mới cảm thấy như vậy, bởi vì hầu hết mọi người đều coi tình trạng của tôi là một khuyết tật nặng nề. Nhưng quả thật Chúa đã sử dụng sự khuyết thiếu chân tay của tôi để đưa mọi người đến với tôi, đặc biệt là những người khuyết tật, để tôi có thể khích lệ và khuyến khích họ bằng những thông điệp về niềm tin, hy vọng và tình yêu.

Tôi đã từng nghe nói rằng hành động đối với niềm tin cũng tựa như thể xác đối với linh hồn. Thể xác là nơi trú ngụ của linh hồn, là bằng chứng cho sự tồn tại của linh hồn. Tương tự như vậy, hành động của bạn là bằng chứng của niềm tin trong bạn.

Chắc hẳn bạn không hề hoài nghi khi nghe câu “lời nói phải đi đôi với việc làm”. Gia đình, bạn bè, thầy cô giáo, ông chủ, đồng nghiệp, khách hàng của bạn, ai cũng mong bạn hành động và sống đúng với niềm tin mà bạn tuyên bố rằng bạn có. Nếu bạn không hành động và sống đúng với niềm tin của mình thì họ sẽ không tin tưởng bạn nữa, đúng không?

Bạn bè đánh giá chúng ta không phải qua những gì chúng ta nói mà qua những việc chúng ta làm. Nếu bạn là một người cha người mẹ tốt thì nhiều khi bạn sẽ phải đặt lợi ích của gia đình lên trên lợi ích của bản thân. Bạn phải để lời nói của mình đi đôi với việc làm; nếu không bạn sẽ không có được sự tin nhiệm của người khác, và cả của chính bạn. Nếu bạn không làm như vậy, thì bạn sẽ không bao giờ có thể sống một cách hài hòa và hạnh phúc.

Khi bạn hành động theo niềm tin và khi bạn biến niềm tin thành hành động, bạn sẽ trải nghiệm được
eBook by Đào Tiểu Vũ

sự thỏa mãn. Xin đừng nản lòng nếu như bạn không có được niềm tin kiên định vào mục đích, và cũng không biết chắc phải hành động thế nào để thực hiện mục đích của đời mình. Tôi đã phải đấu tranh rất vất vả để vượt qua biết bao khó khăn và giờ đây vẫn đang không ngừng vật lộn để vươn lên trong cuộc sống. Bạn cũng sẽ như vậy. Tôi tìm thấy mục đích của mình bởi vì tôi đã không ngừng tìm kiếm chân lý.

Tìm được mục đích sống hoặc điều tốt đẹp trong những hoàn cảnh khó khăn thật không dễ dàng gì, đó là cả một hành trình. Tại sao nhất thiết phải là một hành trình? Tại sao không thể có chuyện một chiếc trực thăng đón bạn và đưa bạn bay thẳng đến đích? Đó là bởi vì qua những khó khăn thử thách, bạn sẽ học hỏi được nhiều điều, sẽ phát triển được niềm tin và yêu thương con người nhiều hơn. Đó là hành trình của niềm tin, bắt đầu bằng tình yêu và kết thúc cũng bằng tình yêu.

Frederick Douglass, người từ cuộc đời nô lệ trở thành một nhà hoạt động xã hội của Mỹ đã nói: “Nếu không có đấu tranh thì không có tiến bộ”. **Tính cách của bạn được hình thành từ những thách thức mà bạn đối mặt và vượt qua. Lòng can đảm của bạn phát triển khi bạn đối mặt với những nỗi sợ hãi.** Sức mạnh và niềm tin của bạn được xây dựng và củng cố nhờ được thử thách và rèn luyện qua những trải nghiệm trong đời sống.

NIỀM TIN TRONG HÀNH ĐỘNG

Mặc dù tôi sinh ra trên đời này với cơ thể khiếm khuyết, xét về nhiều mặt tôi là người hạnh phúc bởi mẹ tôi luôn nói: “Con chỉ khuyết thiếu một chút thôi, một chút thôi mà”. Cha mẹ luôn ở bên tôi để yêu thương và giúp đỡ tôi. Họ không nuông chiều tôi. Khi cần, họ rèn tôi vào kỷ luật và để cho tôi có cơ hội tự học lấy những bài học từ chính những sai lầm của mình. Trên tất cả, họ là những tấm gương tuyệt vời.

Tôi là con đầu lòng và tình trạng của tôi khi ra đời rõ ràng là một cú sốc lớn cho cha mẹ. Mặc dù mẹ tôi đã trải qua tất cả những xét nghiệm thông thường, các bác sĩ không phát hiện thấy bất cứ dấu hiệu nào cho biết tôi sinh ra không có chân, không có tay. Mẹ tôi là một y tá giàu kinh nghiệm, đã đỡ đẻ cho hàng trăm sản phụ, vậy nên bà hết sức giữ gìn trong thời kỳ mang thai.

Khỏi phải nói cha mẹ tôi đã choáng váng như thế nào khi tôi chào đời không có chân cũng chẳng có tay.

Giống như mọi đứa trẻ khác, tôi không chào đời cùng với một cuốn sách hướng dẫn cách nuôi dưỡng, nhưng quả thực nếu khi đó có được sự hướng dẫn để nuôi một đứa con không chân không tay thì cha mẹ tôi chắc hẳn đã rất mừng. Họ không quen biết bất cứ ông bố bà mẹ nào đã từng nuôi dưỡng một đứa con không chân không tay trong một thế giới được tạo ra cho những người có đầy đủ các bộ phận của cơ thể.

Ban đầu, cha mẹ tôi vô cùng quẫn trí. Nổi tức giận, cảm giác tội lỗi, sợ hãi, chán nản, thất vọng lấn át họ trong suốt tuần đầu tiên sau khi tôi chào đời. Cha mẹ tôi đã khóc rất nhiều. Họ đau khổ vì đã không có được đứa con đầu lòng bình thường mà họ hằng mong đợi.

Khi đó cha mẹ tôi không thể tưởng tượng được Chúa có kế hoạch gì cho một đứa trẻ như tôi. Tuy nhiên, khi cha mẹ tôi đã vượt qua được cú sốc ban đầu, họ quyết định đặt niềm tin nơi Chúa và sau đó họ đã biến niềm tin thành hành động. Cha mẹ tôi không cố hiểu tại sao Chúa lại ban cho họ một đứa con như vậy. Thay vì thế, họ tuân theo kế hoạch của Người, dù đó là kế hoạch gì, và họ cố gắng nuôi dạy tôi theo cách tốt nhất có thể, cách duy nhất mà họ có thể: dành cho tôi tất cả tình yêu thương vô bờ bến.

TIN VÀO MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI MÌNH

Khi cha mẹ tôi phát mệ với các cơ sở y tế ở Australia, họ tìm kiếm sự giúp đỡ ở Canada, ở Mỹ, ở bất cứ nơi nào trên thế giới có thể mang đến cho họ thông tin và niềm hy vọng. Cha mẹ tôi chưa bao giờ nhận được sự giải thích đầy đủ về tình trạng khuyết thiếu chân tay của tôi, mặc dù nhiều giả thuyết đã được đưa ra. Em trai của tôi - Aaron, và em gái tôi - Michelle, sinh ra sau tôi vài năm đều có đầy đủ chân tay, vậy nên nguyên nhân do gen di truyền có thể được loại bỏ.

Sau một thời gian, cha mẹ tôi quan tâm đến câu hỏi làm thế nào để tôi tồn tại được hơn là câu hỏi tại sao tôi lại sinh ra với những khuyết tật như vậy. Làm thế nào thằng bé có thể đi lại khi mà nó không có chân? Làm thế nào nó có thể tự chăm sóc bản thân? Làm thế nào để nó đi học được? Lớn lên nó sẽ sinh sống bằng cách nào đây? Tất nhiên khi ấy tôi còn bé và chẳng hề bận tâm với những câu hỏi đó. Tôi không ý thức được rằng cơ thể mình khác biệt so với mọi người. Tôi cứ nghĩ mọi người nhìn tôi bởi vì tôi trông đáng yêu. Tôi cũng không nghĩ rằng mình gặp khó khăn hay dễ bị tổn thương. Cha mẹ tôi hầu như không thể kiềm chế nỗi sợ hãi khi tôi thường xuyên ném mình như một túi đậu từ tràng kỷ xuống sàn nhà, lên ghế xe, và ra khắp sân.

Bạn có thể hình dung nỗi lo lắng của cha mẹ tôi khi lần đầu tiên bắt gặp tôi trượt pa-tanh trên đường đồi dốc. Mẹ ơi, nhìn này, không tay! Bất chấp những nỗ lực đầy yêu thương của cha mẹ nhằm trang bị cho tôi xe lăn và chân tay giả, tôi ngang bướng phát triển những cách di chuyển của riêng mình. Da trán tôi dày lên, chai đi như da ở lòng bàn chân bởi vì tôi cứ khẳng khái tự nhắc mình dậy từ tư thế nằm sấp bằng cách tì trán vào tường, vào bàn ghế, hoặc vào bất cứ vật gì mà tôi có thể tì vào, rồi đẩy người thẳng lên từng tí một.

Sau khi tôi phát hiện ra mình có thể bơi và có thể nổi trên mặt nước, trước cơn mắt hoảng sợ của những người đứng xem xung quanh, tôi thường lao mình xuống bể bơi hoặc hồ nước bằng cách giữ không khí trong phổi trong khi tôi cử động mẩu bàn chân trái bé xíu như một mái chèo. Cái bộ phận nhỏ xíu hữu ích đó đã chứng minh nó cực kỳ quý giá và được việc sau khi một cuộc phẫu thuật được thực hiện để tách hai ngón chân bị dính vào nhau, cho phép tôi điều khiển chúng một cách khéo léo đến mức ngạc nhiên. Với sự ra đời của điện thoại di động và máy tính điện tử, tôi có thể sử dụng mẩu bàn chân bé xíu của mình để đánh máy, nhắn tin, và đó rõ ràng là một may mắn.

Cuối cùng tôi đã rèn được cho mình thói quen tập trung vào các giải pháp hơn là các vấn đề, vào hành động hơn là phó mặc mọi sự muốn ra sao thì ra. Tôi nhận thấy rằng khi tôi tập trung vào một việc gì đó, tôi luôn tạo ra được hiệu ứng quả cầu tuyết: năng lực giải quyết vấn đề của tôi tăng lên. Người ta nói rằng cuộc sống tương xứng đáng cho sự kiên trì hành động, và điều đó đúng đối với trường hợp của tôi.

Từng ngày từng ngày, Chúa tiết lộ các kế hoạch của Người dành cho tôi. Những nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta giảm đi, nếu chúng ta chuyển giao chúng cho Chúa và hành động theo niềm tin của mình, tìm ra các giải pháp, tạo động lực, và tin tưởng rằng Chúa sẽ chỉ cho bạn một con đường.

Bạn sẽ vẫn phải đối mặt với những thách thức và thất bại. **Những thách thức và thất bại là một phần của cuộc sống. Tuy nhiên, khi bạn biến niềm tin thành hành động, bạn sẽ không nản chí, bạn sẽ coi những trở ngại là cơ hội để học hỏi những điều bạn chưa biết để trưởng thành hơn.** Thực lòng mà nói, có thể không phải lúc nào tôi cũng đón chào những thách thức. Thỉnh thoảng khi khó khăn thách thức ập đến, tôi muốn hỏi Chúa: “Người đặt ra cho con chừng ấy thách thức còn chưa đủ hay sao?”. Nhưng hết lần này đến lần khác, tôi đều có thể áp dụng những gì mình đã học được và đều vượt qua khó khăn, để rồi vốn kinh nghiệm của tôi nhờ đó trở nên phong phú hơn.

Tôi đã có nhiều cơ hội học những điều bổ ích từ trong khó khăn thách thức đến nỗi đáng ra tôi phải trở thành chuyên gia về vũ trụ mới phải. Như bạn có thể hình dung ra, những trở ngại lớn nhất của tôi xảy ra khi tôi ở tuổi mới lớn, giai đoạn

mà tất cả chúng ta đều cố xác định mình là ai, làm thế nào để mình không lạc lõng trong cuộc sống.

Mặc dù có nhiều bạn và nổi tiếng ở trường học, tôi vẫn bị những kẻ hay bắt nạt hành hạ. Tôi phải hứng chịu những lời bình phẩm độc địa không chỉ một lần. Mặc dù có sẵn tinh thần lạc quan và sự tự tin, tôi càng ngày càng ý thức một cách rõ ràng rằng mình sẽ không bao giờ trông giống như mọi người, sẽ không bao giờ có thể làm được tất cả những việc mà những người đầy đủ chân tay có thể làm.

Càng cố tạo ra những câu nói hài hước về sự khuyết thiếu chân tay của mình, tôi càng bị giày vò bởi ý nghĩ rằng mình là gánh nặng đối với những người thân, bởi vì tôi sẽ không thể tự lo được cho bản thân. Một nỗi sợ ghê gớm khác là tôi sẽ không bao giờ có thể kết hôn và không thể xây dựng gia đình riêng, bởi tôi nghĩ sẽ không một người phụ nữ nào muốn có một người chồng không thể ôm mình, bảo vệ mình, hoặc không thể ôm hôn những đứa con.

Trong những năm mới lớn, tôi luôn ở trong tâm trạng buồn phiền và suy nghĩ u ám. Tôi không thể tưởng tượng nổi tại sao Chúa Trời lại tạo ra tôi để tôi phải chịu đựng sự mất mát và cô đơn khủng khiếp như vậy. Tôi tự hỏi liệu có phải Chúa Trời trừng phạt tôi, liệu có phải Người đã bỏ quên tôi hay không. Tôi là một sai sót của tạo hóa chăng? Làm sao Chúa Trời, đáng linh thiêng yêu thương hết thảy những đứa con của Người, lại tàn nhẫn đến thế?

Hồi tôi chừng tám đến mười tuổi, những ý nghĩ u ám đã châm ngòi cho sự thất vọng và những ý nghĩ tiêu cực trong tôi. Tôi bắt đầu nghiền ngẫm ý định tự tử. Tôi định nhảy từ một cái gờ cao xuống đất để tự kết thúc cuộc đời hoặc tự dìm mình chết trong bồn tắm, nơi cha mẹ tôi yên tâm để tôi một mình vì tôi đã biết bơi. Cuối cùng năm tôi mười tuổi, tôi đã cố tự vẫn trong bồn tắm. Vài lần tôi thử lần qua lần lại, dìm mặt xuống nước, nhưng rồi tôi không thể hoàn thành được việc đó. Tôi nghĩ đến nỗi đau buồn và cảm giác ân hận sẽ đè nặng lên cha mẹ tôi trong suốt phần đời còn lại nếu tôi tự kết thúc đời mình theo cách đó. Tôi không thể làm như thế với cha mẹ của mình.

Vào những giờ phút u ám nhất của cuộc đời mình, tôi không thể nhận thấy rằng cuộc đời mình có mục đích. Nếu tôi không thể tự lo cho bản thân và không xứng đáng có được tình yêu của một người con gái, thì tôi sống có ích gì? Tôi sợ rằng tôi sẽ sống vật vờ trên đời này, sẽ cô đơn và luôn là gánh nặng cho gia đình. Nỗi tuyệt vọng thời niên thiếu ấy của tôi bắt nguồn từ sự thiếu niềm tin ở bản thân, ở mục đích của đời mình. Tôi không thể nhìn thấy con đường của mình, vì thế cho nên tôi không tin mình có thể sống một cuộc sống hạnh phúc, có mục đích. Bởi Chúa không đáp ứng tôi khi tôi cầu xin Người ban cho tôi một phép màu để tôi có chân có tay như bao người bình thường khác nên tôi cũng đánh mất niềm tin nơi Người.

Có thể bạn cũng từng có trải nghiệm đó. Có thể ngay lúc này đây bạn đang phải đương đầu với một thách thức. Nếu vậy, xin hãy hiểu tôi đã sai lầm như thế nào, và tầm nhìn của tôi hạn chế ra sao chỉ vì tôi dễ mất niềm tin.

Trong những năm tiếp theo, kế hoạch của Đảng Sáng Tạo dần dần được tiết lộ, và cuộc sống của tôi mở ra theo những cách tuyệt vời mà có nằm mơ tôi cũng không dám mơ tới. Cha mẹ tôi khuyến khích tôi tìm đến với những bạn học sinh, sinh viên, khuyến khích tôi tin rằng hầu hết họ đều chấp nhận tôi. Khi làm như vậy, tôi phát hiện ra các bạn ấy thực sự cảm động và được khích lệ bởi câu chuyện vượt lên khuyết tật của tôi. Thậm chí một số bạn còn nghĩ tôi thật vui tính! Sự chấp nhận của họ đã thúc đẩy tôi thực hiện những buổi nói chuyện tại các tổ chức của sinh viên và các nhóm sinh hoạt của bạn trẻ tại các nhà thờ.

Phản ứng tích cực mà tôi nhận được qua những buổi nói chuyện của mình đã giúp tôi mở mắt. Dần dần tôi hiểu ra rằng một trong những mục đích của tôi trên đời này là khích lệ mọi người vượt qua những khó khăn thách thức của riêng họ.

Tôi trở nên tin vào giá trị của bản thân mình. Niềm tin của tôi ngày càng sâu sắc và mạnh mẽ hơn khi tôi hành động vì niềm tin đó. Khi tôi biến niềm tin thành hành động và dấn thân vào sự nghiệp của một diễn giả quốc tế và một nhà truyền giáo, tôi được thưởng một cuộc sống hạnh phúc và tràn ngập niềm vui, một cuộc sống cho tôi cơ hội đi khắp thế giới, gặp gỡ hàng triệu người, và giờ đây cuộc sống cho tôi cơ hội được gặp gỡ bạn qua cuốn sách này!

KHÔNG CẦN BẰNG CHỨNG

Bạn và tôi không thể thấy được những gì cuộc sống đang chờ đợi chúng ta ở phía trước. Đó là lý do tại sao bạn đừng bao giờ tin rằng cái số của bạn là phải chịu đựng những điều tồi tệ, hoặc nếu bạn gục ngã thì bạn sẽ không có cơ hội đứng dậy được nữa. Bạn nhất định phải có niềm tin ở bản thân mình, ở mục đích của cuộc đời mình.

Đã tin rồi, bạn phải dẹp bỏ những nỗi sợ hãi và bất an trong bạn đi và phải tin rằng bạn nhất định sẽ tìm ra cách để vượt qua khó khăn thử thách. **Có thể bạn không thấy chút ánh sáng le lói nào ở phía trước, nhưng chủ động hành động để thay đổi cuộc sống chắc chắn sẽ tốt hơn là để cuộc sống điều khiển bạn, chơi xấu với bạn.** Nếu bạn có niềm tin, bạn không cần bằng chứng – bạn sống với niềm tin đó. Bạn không cần có mọi câu trả lời đúng, chỉ cần những câu hỏi thích hợp mà thôi.

Không ai biết tương lai nắm giữ điều gì. Khi tôi mười tuổi, tôi không tin rằng trong mười năm tiếp theo Chúa sẽ phải tôi đi khắp thế giới để nói chuyện với hàng triệu người, khích lệ họ, dẫn dắt họ. Khi ấy tôi cũng không biết rằng mình sẽ có được một tình yêu sánh ngang thậm chí vượt trên tình cảm gia đình dành cho tôi. Đó là tình yêu của một phụ nữ trẻ đẹp thông minh, có tâm hồn, đầy can đảm, người mới đây đã trở thành vợ của tôi. Cậu bé là tôi hồi ấy, cậu bé đã tuyệt vọng trước những ý nghĩ về tương lai, giờ đây đã trở thành một người đàn ông thực sự. Tôi biết mình là ai, và tôi tiến từng bước một. Cuộc sống của tôi tràn trề mục đích và tình yêu. Liệu có phải ngày của tôi không vương chút lo lắng? Liệu có phải mỗi ngày của tôi đều tràn ngập ánh mặt trời và hoa thơm? Không, tất cả chúng ta đều biết rằng cuộc sống không hoàn toàn là màu hồng. Nhưng trong từng khoảnh khắc của cuộc sống tôi đều cảm ơn Chúa đã cho phép tôi bước trên con đường mà Người đã sắp xếp cho tôi. Bạn và tôi có mặt trên đời này đều có mục đích. Tôi đã tìm thấy mục đích của mình, và bạn nên coi câu chuyện của tôi là một sự bảo đảm để bạn có thể tin rằng con đường của bạn cũng đang chờ đợi bạn.

TIN TƯỞNG VÀ GẶT HAI

Khi bạn tin rằng sẽ tìm thấy mục đích của mình và sau đó tiến lên từng bước trên con đường bạn đã tìm ra, cũng giống như tôi, bạn sẽ nhận thấy cuộc sống mở ra những cơ hội vô cùng rộng lớn và kỳ diệu. Chẳng hạn, tôi có thể sẽ không bao giờ có được chân tay như một phép màu, nhưng đã nhiều lần tôi thấy rằng tôi có thể là một phép màu dành cho người khác. Qua những trải nghiệm của mình, trong đó có trải nghiệm tuyệt vọng đây tôi đến ý định tự vẫn, tôi có thể thấu hiểu sự khó khăn của nhiều người khác trong cuộc đấu tranh của chính họ.

Tôi có thể trở thành phép màu giúp bạn nhận ra điều kỳ diệu, khích lệ bạn, truyền cho bạn lòng dũng cảm từ trái tim, đảm bảo với bạn rằng bạn được yêu thương, và thúc giục bạn tiến bước trên con đường thực hiện mục đích của đời mình.

TÌNH YÊU THỨC ĐẨY NIỀM TIN TRONG HÀNH ĐỘNG

Niềm tin trong hành động bắt đầu từ tình yêu. Chúng ta có khả năng yêu thương vô hạn, và chúng ta cần kích hoạt tình yêu thương trong ta, không chỉ để hoàn thành mục đích của mình mà còn góp phần để thấy toàn thế giới được hưởng hòa bình và hạnh phúc. Nếu hành trình của bạn bắt đầu và kết thúc bằng tình yêu, thì tôi muốn trở thành một phần của tình yêu đó để giúp bạn vượt qua khó khăn thử thách.

Thánh Paul đã nói: “Dẫu tôi có niềm tin có thể dời núi, nhưng nếu không có tình yêu thương, tôi chẳng là gì cả”.



Đứng dậy sau vấp ngã

Tôi vẫn đang ở những năm tuổi hai mươi của đời mình, tuy nhiên tôi đã cố gắng tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc và mãn nguyện. Tổ chức truyền giáo phi lợi nhuận của tôi (tổ chức mang tên Life Without Limbs) và tổ chức quảng bá DVD của những cuộc diễn thuyết khích lệ tinh thần mà tôi thực hiện (tổ chức Attitude is Altitude) đã đưa tôi đi vòng quanh thế giới để phục vụ và giúp đỡ mọi người. Trong bảy năm trở lại đây tôi đã diễn thuyết trước hơn bốn triệu người, mỗi năm thực hiện hai trăm bảy mươi cuộc diễn thuyết tại nhiều nơi trên thế giới ở bốn mươi ba quốc gia.

Áy vậ mà vào tháng mười hai năm 2010 tôi lại lâm vào thế bế tắc.

Đôi khi, có vẻ như cuộc sống đang trôi chảy và bạn đang chạy với tốc độ tối đa trên đường đời thì một chương ngại vật bỗng hiện ra và thế là “rầm” một cái! Điều tiếp theo bạn biết là gia đình, bạn bè tập trung quanh giường của bạn, vuốt tóc bạn, vỗ vai bạn, an ủi bạn rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn cả thôi.

Bạn đã từng trải qua hoàn cảnh đó rồi đúng không? Có thể ngay lúc này bạn đang ở trong hoàn cảnh đó, phải nằm trên giường bệnh và trải qua cái cảm giác giống như một ca khúc nhạc blue đã nói tôi: *“Chìm đắm thiệt sâu khiến mọi thứ như thế càng cao và xa vời hơn”*.

Tôi biết rõ cái cảm giác đó. Thực ra trong các buổi diễn thuyết của mình, tôi thường khuyến khích các khán giả làm bất cứ điều gì cần phải làm để đấu tranh với nghịch cảnh bằng cách cho họ thấy phương pháp đứng dậy từ tư thế nằm của một người không có chân tay. Tôi nằm sấp xuống và sau đó tôi áp dụng cách tì trán để nâng người lên từng tí, từng tí một cho đến khi tôi dựng được người dậy. Sau đó tôi nói với khán giả rằng dù ở trong những hoàn cảnh mà chúng ta nghĩ dường như không có cách nào hết, thực tế vẫn luôn có cách. Trong nhiều năm tôi đã luyện cho cổ, vai và cơ ngực của mình rất khỏe nhờ việc đứng dậy theo cách đó.

Dẫu vậy có những lúc tôi đã phải đấu tranh rất vất vả để gượng dậy sau thất bại. Một cuộc khủng hoảng nghiêm trọng, chẳng hạn như khó khăn lớn về tài chính, mất việc làm, một mối quan hệ tan vỡ, hoặc mất người thân có thể rất khó chịu đựng và khó vượt qua đối với bất cứ người nào. Ngay cả những thách thức tưởng chừng không lớn cũng có thể lấn át bạn nếu như bạn đang bị tổn thương hoặc dễ bị tổn thương. Nếu bạn nhận thấy mình đang đấu tranh vất vả hơn bình thường trước một thách thức, thì kế hoạch gượng dậy mà tôi khuyên bạn là hãy hướng về những người quan tâm đến bạn bằng lòng biết ơn, hãy kiên nhẫn với những tình cảm mềm yếu của bạn, hãy cố gắng hết sức để hiểu tình hình thực tế giữa lúc các cảm xúc đang chi phối bạn, và hãy biến niềm tin thành hành động. Dù hoàn cảnh bạn đang phải đối mặt có khó khăn đến mức nào, bạn hãy nhích lên từng bước, từng bước một, từng ngày, từng ngày, và hãy luôn nhớ rằng bạn sẽ học được những bài học quý giá và sẽ rèn luyện bản thân thêm mạnh mẽ qua mỗi thử thách.

Bạn sẽ có một cảm giác bình yên khi nhận thức rằng có một kế hoạch tổng thể dành cho cuộc đời của bạn, rằng **giá trị của bạn, mục đích của bạn, số phận của bạn không được quyết định bởi những gì xảy ra với bạn mà bởi cách bạn đương đầu với những gì xảy ra với bạn.**

HÃY HUY ĐỘNG NGUỒN SỨC MẠNH

Cách tôi biến niềm tin thành hành động vào những lúc tôi gặp khủng hoảng có ba điểm đáng lưu ý mà tôi rút ra đây và mong muốn gửi đến bạn. Thứ nhất, bạn cần phải có những điều chỉnh từ bên trong nhằm kiểm soát những cảm xúc để chúng không điều khiển bạn. Điều này cho phép bạn kiểm soát cuộc sống của mình và đương đầu với thách thức một cách có suy nghĩ. Thứ hai, hãy nhắc nhở chính mình rằng trong quá khứ bạn đã bền lòng vững chí vượt qua nghịch cảnh như thế nào, và bạn đã vượt qua thách thức để thấy mình mạnh mẽ và khôn ngoan hơn ra sao. Thứ ba, hãy biến niềm tin thành hành động cụ thể bằng cách đến với những người khác, không phải chỉ để tìm kiếm sự giúp đỡ và khích lệ từ họ mà còn để giúp đỡ và khuyến khích họ. Đó là bởi vì có một sức mạnh hần gấn lớn lao trong cả việc nhận và cho.

Khủng hoảng xảy ra với tôi gần đây đã khiến tôi lao đảo trong một thời gian dài, dài hơn bất cứ lần khủng hoảng nào đã từng xảy ra từ khi tôi bước vào tuổi trưởng thành. Trải nghiệm đó một lần nữa nhắc tôi nhớ rằng chỉ có niềm tin thôi thì chưa đủ: bạn phải sống với niềm tin của mình bằng cách biến nó thành hành động mỗi ngày và mọi ngày.

Tôi sẽ trải lòng với bạn, kể về phản ứng ban đầu của tôi trước hoàn cảnh khó khăn như một ví dụ hữu ích về một tấm gương tồi. Tôi kể về nỗi đau của tôi để bạn biết mà tránh nó. Nhưng bạn phải hứa với tôi rằng bạn sẽ ghi nhớ bài học này

bằng tim, bởi vì không dễ để ghi lại bài học này bằng ngôn từ. Được không, bạn yêu quý?

Dù tôi không muốn bất cứ ai phải đương đầu với khó khăn, tôi vẫn phải thừa nhận một thực tế rằng khó khăn thách thức là một phần của cuộc sống. Tôi muốn tin rằng những rủi ro, gian khó đặt ra trong cuộc sống của tôi đều có mục đích dạy tôi những điều quan trọng về bản thân, chẳng hạn như sức mạnh của tính cách và sự sâu sắc của niềm tin. Có lẽ bạn đã từng trải qua những khó khăn thử thách, và tôi dám chắc rằng qua đó bạn đã học được những bài học quý giá. Những khủng hoảng trong đời sống tình cảm, trong sự nghiệp, hoặc những cuộc khủng hoảng về tài chính là những khó khăn thường thấy và thật khó để chúng ta phục hồi cảm xúc sau đó. Nhưng nếu bạn coi khó khăn là cơ hội để học hỏi, để trưởng thành, thì có thể bạn sẽ phục hồi nhanh hơn và sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Nếu sau một khoảng thời gian đáng kể mà nỗi thất vọng trong bạn không vơi đi, hoặc nếu bạn cảm thấy chán nản, tuyệt vọng trong một thời gian dài, thì tôi khuyên bạn hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ở một người nào đó mà bạn tin cậy hoặc từ một chuyên gia tâm lý. Một số dạng chấn thương về tinh thần đòi hỏi sự giúp đỡ của các chuyên gia, và bạn chẳng có gì phải xấu hổ và e ngại về điều đó. Hàng triệu người đã thoát khỏi chứng trầm cảm đáng ngại nhờ cách này.

Nỗi buồn rầu, tuyệt vọng, đau khổ ghê gớm nảy sinh trong những lúc khó khăn hoặc bị kích có thể tấn công bất cứ ai. Những sự việc gây căng thẳng đột ngột ập tới có thể khiến chúng ta cảm thấy mình bị áp đảo, bị tấn công, bị tổn thương và mất mát về mặt cảm xúc. Điều quan trọng là trong những tình huống đó bạn đừng tự cô lập mình. Hãy cho phép gia đình và bạn bè an ủi bạn. Hãy kiên nhẫn với họ và với chính mình. Cần phải có thời gian để các vết thương lành lại. Rất ít người có thể “khiến người khác mau chóng thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực để trở lại trạng thái bình thường”, vì vậy bạn đừng mong được quá nhiều về điều đó. Tốt hơn bạn nên biết rằng bạn phải hành động để hàn gắn vết thương. Đó không phải là một quá trình thụ động. Bạn phải huy động bất cứ sức mạnh nào bạn có, trong đó có sức mạnh ý chí và sức mạnh của niềm tin.

CHỮA LÀNH NHỮNG VẾT THƯƠNG CŨ

Khi bạn nhận thấy mình ở trong trạng thái căng thẳng quá mức, hoặc quá xúc động và gần như bị tê liệt bởi một điều không mong muốn đã xảy ra, việc tách riêng chuyện đã xảy ra khỏi những gì đang diễn ra trong bạn là rất quan trọng.

Tất cả chúng ta đều mang những vết sẹo về tinh thần từ những trải nghiệm trong quá khứ. Đôi khi những vết sẹo đó là những vết thương chưa lành hẳn, vậy nên khi bạn gặp khó khăn thử thách, những vết thương cũ có thể sẽ tái phát. Nỗi đau

rất sâu mà bạn cảm thấy có thể cộng hưởng với những vết thương trong quá khứ và làm cho nó trở nên trầm trọng hơn. Nếu cảm thấy mình đang phản ứng một cách thái quá trước một tình huống xấu, hoặc nếu cảm thấy mình bị lấn át và không thể đương đầu trước tình huống không mong muốn thì bạn nên hỏi bản thân câu hỏi này: Tại sao chuyện này lại làm mình tổn thương ghê gớm đến như vậy? Phải chăng mình phản ứng theo cách này là bởi vì nó chạm đến những gì đã từng xảy ra trong quá khứ?

Tôi đã được nhắc nhở về tầm quan trọng của việc phân tích các cảm xúc của mình và tác động của nó đối với hành động của tôi vào cuối năm 2010. Nhìn lại thời điểm đó, giờ đây tôi thấy rằng chuyện không mong muốn mà tôi gặp phải thực sự không phải là một tai họa. Đường như tôi cho nó là tai họa bởi vì khi ấy tôi đang mệt mỏi về tinh thần và cảm xúc do làm việc quá nhiều và đi đây đi đó liên miên. Lần đầu tiên kể từ khi tôi bắt đầu sự nghiệp, một công ty của tôi gặp khó khăn thực sự về tài chính. Thách thức mà tôi phải đương đầu nảy sinh từ công ty Attitude Is Altitude, công ty tổ chức các cuộc diễn thuyết khích lệ tinh thần mà tôi thực hiện và phân phối DVD của các cuộc diễn thuyết đó. Trong thời kỳ kinh tế suy thoái, nhu cầu về những sản phẩm của công ty tăng lên, vì vậy tôi tuyển thêm nhân viên và mở rộng hoạt động của công ty. Tôi cứ nghĩ công ty đang hoạt động tốt, vậy nên tôi rất ngạc nhiên khi được báo rằng công ty đang gặp khó khăn về tiền lương cho nhân viên cũng như về việc thanh toán các hóa đơn. Công ty vẫn hoạt động tốt trong bối cảnh kinh tế khó khăn, nhưng có những khách hàng lớn nợ tiền mua DVD và nợ tôi tiền thù lao của các buổi diễn thuyết, chậm thanh toán hoặc không trả đồng nào. Các khoản tiền chúng tôi trông đợi không đến, và đó là một phần lớn của vấn đề.

Một yếu tố quan trọng khác của vấn đề chính là cái gã cứng đầu mang tên Nick Vujicic. Từ lâu tôi đã muốn làm một video ca nhạc như một sản phẩm khích lệ tinh thần để đưa ra thị trường. Khi mọi việc của chúng tôi phát triển tốt và cuốn sách đầu tay của tôi lọt vào danh sách bán chạy trên khắp thế giới, tôi cảm thấy rất lạc quan về tương lai. Vậy nên tôi quyết định sản xuất video ca nhạc như một sản phẩm của công ty Attitude Is Altitude.

Đã thiếu tiền mặt mà lại còn phải chi cho việc làm video ca nhạc, công ty của chúng tôi mang nợ tới năm mươi nghìn USD. Chúng tôi đang chạy với vận tốc 150 km/giờ bỗng nhiên tôi phải đạp phanh. Không phải là tôi cường điệu đâu nhé. Chúng tôi có mười bảy dự án đang được triển khai và tôi phải hoãn hoặc hủy bỏ gần như tất cả những dự án đó. Tôi nói với các nhân viên rằng chúng tôi phải cắt giảm hoạt động của công ty để tồn tại. Những vấn đề như vậy thường xảy ra với những công ty phát triển quá nóng, đặc biệt khi nền kinh tế suy thoái. Tuy nhiên, trong lòng tôi không chấp nhận điều này. Cảm giác hối hận nổi lên. Tôi đã quá tập trung vào việc thực hiện mục đích khích lệ tinh thần và truyền giáo cho mọi người trên khắp thế giới đến nỗi tôi phải ném mùn mùn thất bại vì làm quá sức mình. Tôi có khả năng và có ý tưởng tốt không có nghĩa là việc chọn thời điểm của tôi hợp lý.

Khi biết công ty rơi vào cảnh nợ nần, tôi bị giày vò bởi cảm giác rằng tôi đã làm cho tất cả những người làm việc cho mình, những người tin tưởng mình thất vọng. Tuy nhiên, mức độ thất vọng của tôi mau chóng vượt trên cả mức độ nghiêm trọng của vấn đề. Tôi cảm thấy mệt mỏi đến mức hầu như không thể làm việc được, và tình trạng đó không chỉ diễn ra một hoặc hai ngày.

Cảm giác thất vọng ghê gớm của tôi kéo dài tận hơn một tháng trời. Phải mất thêm hai tháng nữa tôi mới hoàn toàn thoát khỏi bóng tối ấy. Tôi đánh mất sự tự tin, và tôi rất buồn khi phải thú nhận điều đó. Tôi nuôi cảm giác thất vọng và choáng váng thường trực. Tôi rơi vào tình trạng yếu đuối và bất an mà khi còn nhỏ tôi đã từng trải nghiệm. Tôi không thể gạt bỏ những ý nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu mình. Tôi tự hỏi phải chăng tôi đã lạc quá xa khỏi những kế hoạch mà Chúa dành cho tôi? Giờ đây tôi là ai mà còn dám đưa ra lời khuyên, mang đến sự khích lệ và dẫn dắt tinh thần cho mọi người trên khắp thế giới? Nếu tôi không phải là một diễn giả và một nhà truyền giáo, thì tôi có thể là gì? Tôi còn có giá trị gì chứ? Cảm giác bất an tột độ nhất của thời thơ ấu sống dậy trong tôi. Những vấn đề về tài chính, những vấn đề thực ra chỉ là sự thiếu tiền mặt trong một giai đoạn ngắn thôi, đã đánh thức những nỗi sợ hãi của tôi trong quá khứ, nỗi sợ trở thành gánh nặng cho cha mẹ và các em của mình.

Như bạn có thể hình dung, khi tôi chuyển đến sống ở Mỹ một mình ở tuổi hai mươi bốn, cha mẹ tôi đã thực sự lo lắng. Khi ấy tôi quyết tâm chứng minh khả năng sống độc lập của mình và quyết tâm theo đuổi ước mơ trở thành một nhà truyền giáo, một diễn giả quốc tế. Cho đến lúc gặp khủng hoảng về tài chính, tôi đã đi được một chặng dài trên con đường thực hiện ước mơ và đã chứng minh khả năng sống độc lập của mình. Thực ra cha mẹ tôi đã quyết định chuyển sang Mỹ để cha tôi, một kế toán có kinh nghiệm trong việc quản lý sổ sách, có thể giúp đỡ tôi trong công việc. Việc khó khăn nhất mà tôi phải làm sau khi biết về những khó khăn tài chính của công ty Attitude Is Altitude là gọi điện cho cha tôi và nói với ông rằng công ty mà ông sắp gia nhập đang rơi vào cảnh nợ nần. Cha tôi đã quyết định chuyển sang Mỹ sống mà không hề biết rằng tình cảnh ông sắp phải đối mặt là như thế nào. Tôi rất bối rối. Tôi cảm thấy mình đã làm cha thất vọng. Tôi luôn mơ mộng và bốc đồng hơn cha mình, vốn có đầu óc thực tế và có khả năng phân tích tốt. Trước khi tôi chuyển sang Mỹ, cha mẹ tôi đã cảnh báo rằng tôi cần quản lý tiền bạc một cách cẩn thận. Tôi gặp khó khăn về tài chính đúng lúc cha mẹ tôi chuẩn bị sang Mỹ để tham gia công việc với tôi. Tôi cũng sợ mọi người nghĩ rằng cha mẹ tôi đến để cứu tôi, đưa con trai không chân không tay của họ - tiền thì không có!

Vấn đề càng trở nên tồi tệ hơn bởi tôi đã nhận một trong những người em họ của tôi vào làm ở công ty Attitude Is Altitude để cậu ấy học cách khởi nghiệp. Tôi sợ rằng cậu ấy sẽ nghĩ rằng cậu học việc ở công ty của một kẻ thất bại.

Những ý nghĩ tiêu cực đó thật khó chịu đựng. Nỗi sợ thất bại và trở thành gánh nặng mà trước kia tôi cảm thấy giờ đây lại tấn công tôi dồn dập như một bầy ong giận dữ. Tôi đã làm việc cật lực, và với việc xuất bản cuốn sách đầu tay, cuối cùng tôi đã bắt đầu nhìn thấy ánh sáng ở cuối đường hầm. Thế mà ánh sáng đó đang tắt lịm.

NHỮNG NGÀY U ẦM

Tôi mắc chứng trầm cảm. Tôi chỉ muốn nằm lì trên giường. Mặc dù tôi cảm thấy mình chẳng xứng đáng để động viên, khích lệ bất cứ ai, tôi vẫn phải thực hiện một số buổi diễn thuyết đã được ấn định. Tôi sẽ không bao giờ quên những buổi diễn thuyết đó bởi vì chỉ nhờ có lòng từ tâm và sự bao dung của Chúa tôi mới có thể thực hiện được. Có lần tôi đã khóc suốt hai tiếng đồng hồ trong tuyệt vọng ngay trước khi thực hiện một bài diễn thuyết. Một người bạn của tôi đã ở bên cạnh trong lúc tôi khóc và sau đó dự buổi diễn thuyết. Anh ấy nói đó là buổi diễn thuyết ấn tượng nhất mà tôi thực hiện! Tôi không tin lời anh nói cho tới khi tôi xem băng ghi hình buổi diễn thuyết. Tôi hôm đó tôi đã không diễn thuyết bằng khả năng của mình; chính Chúa đã thực hiện việc đó.

Tôi cố gắng hoàn thành các bài diễn thuyết, nhưng ngày hôm sau nỗi thất vọng lại xâm lấn tôi. Tôi không thể ăn. Tôi không thể ngủ. Cảm giác lo âu gặm nhấm tôi ngày cũng như đêm. Tôi phát điên, các bạn ạ. Những điều kỳ cục đã xảy ra với tôi. Khi tôi còn nhỏ, tôi có thói quen cắn môi mỗi khi căng thẳng. Thói quen đó đã quay trở lại! Thế này là thế nào? Tôi trần trọc suốt đêm và sáng ra tôi trở dậy với đôi môi sưng vù, sứt lờ, với những vết sưng ở ngực và bụng.

Điều kỳ cục nhất là bốn, năm ngày trôi qua tôi cũng không buồn nghĩ đến việc cầu nguyện. Việc cầu nguyện đã trở thành thói quen của tôi từ lâu. Vậy nên việc mất khả năng cầu nguyện khiến tôi hoảng sợ. Nhiều ngày trôi qua mà không một lời cầu nguyện nào được thốt ra qua đôi môi của tôi, và tôi lo lắng cho sự bất ổn của tâm hồn cũng như tình trạng thiếu tinh tảo của mình.

Sự tê liệt tinh thần đã khiến tôi không thể quyết định được dù chỉ là những việc nhỏ. Thường thì mỗi ngày tôi có thể đưa ra hàng chục quyết định quan trọng liên quan đến các chương trình, các dự án và những việc khác. Trong thời gian khủng hoảng đó tôi thậm chí không thể quyết định liệu mình có nên ra khỏi giường, có nên cố gắng ăn uống hay không.

Tình trạng lờ đờ của tôi thật đáng xấu hổ, ấy là tôi đã nói giảm đi rồi đấy. Cứ như thể tôi đã trở thành một người khác. Một hôm, một nhóm nhân viên và những người làm hợp đồng cho công ty Attitude Is Altitude tập trung tại nhà tôi, và

tôi nhận thấy mình đang cố giải thích sự thay đổi của bản thân.

“Nick mà các bạn từng biết, kẻ mơ mộng và người thành đạt vượt ngoài mong đợi, đã biến mất”, tôi nói với họ trong nước mắt. “Hắn tiêu đời rồi. Tôi xin lỗi đã làm các bạn thất vọng”. Ban đầu những người thân thiết nhất của tôi – cha mẹ tôi, em trai, em gái tôi, các bạn của tôi, những cố vấn của tôi – đã cố gắng hết sức để an ủi tôi, rồi sau đó, khi tôi tiếp tục chìm trong tuyệt vọng, họ tập trung quanh tôi, cố làm cho tôi tỉnh táo trở lại. Họ ôm tôi, ôm chặt, và an ủi, động viên tôi. Các mục sư trong đội ngũ nhân viên của tôi rất tốt bụng, vẫn cho tôi có được không gian riêng nhưng đồng thời chia sẻ với tôi những chuyện hài hước, những nụ cười, những cái ôm chân tình để khích lệ tôi. Họ nhắc lại những câu nói của chính tôi cho tôi nghe. “Nick, anh luôn nói nếu lạc quan nhìn về phía trước thì có thể đứng dậy sau thất bại. Hãy xem những DVD và video của anh và nhắc bản thân anh nhớ những điều mà anh đã biết rõ rồi!”. “Anh có thể học được một bài học từ chính thất bại này. Anh sẽ vượt qua được thách thức này, và anh sẽ trở nên mạnh mẽ hơn trước.” Thật kỳ cục khi phải nghe người khác trích dẫn những câu nói của chính mình để khích lệ tinh thần cho mình. Và họ đã đúng. Tôi chỉ cần nhắc mình nhớ những điều mà tôi luôn nói với người khác. Tôi là một tấm gương cho những người đã đánh mất niềm tin trong hành động. Sự hối hận và xấu hổ của tôi về những khó khăn tài chính của công ty đã khiến tôi nghi ngờ giá trị, mục đích và con đường của mình. Tôi không nghi ngờ sự toàn thiện của Chúa. Tôi chỉ không thể sử dụng hệ thống niềm tin của mình do quá thất vọng.

Một người khác đã cố giúp tôi trong giai đoạn đó là một người bạn ở Dallas, Tiến sĩ Raymund King, người vừa là luật sư vừa là bác sĩ. Ông ấy đã thu xếp để tôi diễn thuyết tại một cuộc hội thảo về y học, và tôi không muốn làm ông thất vọng. Nhưng khi tôi đến, ông nhận ra tôi đang ở trong tình trạng mệt mỏi cả về tinh thần lẫn thể chất.

“Cậu cần phải chăm sóc bản thân mình trước đã”, ông nói. “Không có sức khỏe, cậu sẽ mất tất cả những gì cậu đã nỗ lực phấn đấu để đạt được.” Rất ân cần, ông dẫn tôi ra một chỗ và khuyên tôi nên xác định rõ những gì mình cần ưu tiên, sau đó ông cầu nguyện cùng tôi, ôm tôi. Tôi đã phải cố gắng lắm mới đến đó được, nhưng những lời ân cần của Tiến sĩ King đã tác động sâu sắc đến tôi. Đó có thể là những lời nói có tác dụng động viên tinh thần hiệu quả nhất mà tôi từng nhận được. Những lời nói ấy luôn ở bên tôi bởi vì rõ ràng ông quan tâm, lo lắng cho tôi.

Cuộc nói chuyện ngắn ngủi đó làm tôi nhớ đến những lời mà cha tôi đã nói với tôi khi tôi mới sáu tuổi. Hồi đó tôi có xu hướng hiếu động và thường quăng cái thân thể bất bình thường của mình tới hết chỗ này đến chỗ khác. Một đứa bạn đưa cho tôi một quả chuối và thế là tôi ngồi trên xe lăn cùng nó đi lung tung làm trò cười. Tôi rướn người về phía trước nhai chuối như một con khỉ, và trong khi làm trò tôi bị ngã lộn khỏi xe, đầu đập mạnh xuống đất đến nỗi tôi ngất đi trong

chốc lát.

Sự lo lắng của cha tôi thật cảm động, và tôi không bao giờ quên những lời ông nói với tôi khi đó: “Con trai ơi, lúc nào con cũng có thể có được một quả chuối khác, nhưng cha mẹ thì không thể có được một Nicky khác đâu, vậy nên con cần phải cẩn thận hơn”.

Giống như cha tôi, Tiến sĩ Kỉng thúc giục tôi xem xét lại các hành động tôi thực hiện và tác động của chúng lên cuộc sống của tôi. Tôi đang lái mình đi bởi vì tôi nghĩ sự thành công trong mọi nỗ lực của tôi phụ thuộc vào bản thân tôi; trong khi đáng lẽ ra tôi phải tin tưởng ở Chúa và dựa vào sức mạnh, ý muốn và sự sắp xếp thời gian của Người nhiều hơn. Sự thiếu khiêm nhường và thiếu đức tin đã dẫn tôi đến thất bại này và khiến tôi đánh mất niềm vui của cuộc sống trong một thời gian. Tôi bắt đầu coi những buổi diễn thuyết đã được sắp xếp như một nhiệm vụ hơn là mục đích của mình. Bởi vì tôi sợ mình sẽ không thể mang đến những gì mà các sinh viên gặp thách thức đang cần, thậm chí tôi từ chối lời mời diễn thuyết tại một trường trung học từng có học sinh tự vẫn. Tôi khóc sau khi từ chối cơ hội đó bởi vì diễn thuyết là niềm đam mê của tôi và việc giúp đỡ người khác là nguồn vui của tôi.

BÀI HỌC ĐƯỢC TIẾT LỘ

Tôi ước gì mình có thể kể với các bạn rằng một buổi sáng tôi thức dậy, cảm thấy đầu óc mình sáng suốt, tinh thần phơi phới, và tôi nhảy ra khỏi giường, thông báo: “Tôi đã trở lại!”. Rất tiếc mọi chuyện với tôi đã không xảy ra theo cách đó, và nếu bạn trải qua một giai đoạn khủng hoảng như tôi, có lẽ bạn cũng sẽ không hồi phục một cách bất ngờ và nhanh chóng như vậy được. Bạn nên biết rằng những ngày tốt đẹp hơn đang đợi bạn ở phía trước và rồi khó khăn cũng sẽ qua.

Quá trình phục hồi của tôi diễn ra từ từ, theo từng ngày, từng ngày, trong vài tháng. Tôi hy vọng sự phục hồi của bạn diễn ra nhanh hơn, nhưng sự phục hồi dần dần cũng có những cái lợi nhất định. Khi màn sương của sự tuyệt vọng dần dần mỏng đi, tôi cảm thấy biết ơn trước mỗi tia sáng xuyên qua màn sương đó. Hơn thế, khi đầu óc tôi bắt đầu thoát khỏi những ý nghĩ tiêu cực, tôi thực sự cảm kích vì đã có được một khoảng thời gian để suy ngẫm về cú lao xuống vực của mình.

Khỏi phải nói, ai cũng biết rằng đặt niềm tin vào hành động không phải là một việc thụ động. Bạn phải thực hiện những bước cần thiết một cách tích cực và đầy quyết tâm để xác định con đường mà cuộc sống yêu cầu ở bạn và tiến lên

trên con đường đó. Khi bạn vấp ngã trên con đường của mình, như tôi đã ngã, bạn phải tự hỏi điều gì đã xảy ra, tại sao nó lại xảy ra, và bạn cần phải làm gì để lại tiếp tục hành trình của niềm tin và mục đích.

Những lúc tăm tối nhất, những thời điểm thử thách niềm tin của bạn, có thể là những thời điểm tốt nhất để làm mới niềm tin và biến niềm tin thành hành động. Một huấn luyện viên bóng đá giỏi đã từng nói với tôi rằng ông coi trọng thất bại giống như coi trọng chiến thắng, bởi vì thất bại cho chúng ta thấy những điểm yếu và những khuyết điểm đã tồn tại bấy lâu nay, những khuyết điểm cần được xác định nếu đội bóng muốn đạt được thành công bền vững. Những thất bại cũng thúc đẩy các cầu thủ của ông nỗ lực rèn luyện những kỹ năng mà họ cần phải rèn luyện để chiến thắng. Khi cuộc sống của bạn diễn ra tốt đẹp, xu hướng tự nhiên của bạn là không dừng lại, không xem xét, đánh giá nó. Hầu hết chúng ta chỉ dành thời gian xem xét lại cuộc sống, sự nghiệp, các mối quan hệ của mình khi chúng ta không có được kết quả như mong muốn. **Trong mỗi thất bại đều có những bài học giá trị mà chúng ta cần phải học, thậm chí trong mỗi thất bại đều có những cánh cửa may mắn mở ra.**

Trong những ngày đầu rơi vào tuyệt vọng do tình trạng nợ nần của công ty, tôi thực sự không có tâm trạng để tìm kiếm những bài học. Nhưng theo thời gian, những bài học đã mở ra với tôi, và những may mắn cũng đến cùng. Tôi không thích hồi tưởng lại giai đoạn đó, nhưng tôi buộc mình phải ngẫm nghĩ về nó bởi vì cứ mỗi lần quay trở lại “thăm” nó là tôi lại thấy những tầng ý nghĩa mới mở ra và thấy thêm những bài học được tiết lộ. Tôi khuyến khích bạn tìm kiếm những bài học trong mỗi thách thức của chính mình. Bạn có thể có xu hướng bỏ qua những chuyện không may xảy ra với mình, cố quên chúng đi. Không ai thích cái cảm giác bị tổn thương cả. Rõ ràng chẳng vui vẻ gì khi nhớ lại mình đã chìm đắm trong đau khổ như thế nào, đã nuôi cảm giác nuối tiếc và đã phản ứng thái quá trước một thất bại tạm thời ra sao.

Tuy nhiên, một trong những cách tốt nhất để dẹp bỏ những đau khổ của trải nghiệm trong quá khứ là thay thế nó bằng lòng biết ơn. Kinh Thánh đã nói với chúng ta rằng “mọi sự xảy ra cuối cùng đều vì điều tốt đẹp dành cho những người yêu thương Chúa, những người phụng sự mục đích của Chúa”.

Chú của tôi, Batta Vujicic, người đã phải đương đầu với những thách thức lớn trong việc kinh doanh địa ốc, đã nhiều lần giúp đỡ tôi bằng cách nhắc lại câu châm ngôn về niềm tin của ông: “Tất cả đều tích cực”. Các em họ của tôi “biến tấu” câu nói đó thành: “Mọi sự đều hoàn hảo!”.

SỰ NHẬN THỨC KHÔNG SÁT VỚI THỰC TẾ

Trong thất bại mà tôi đã trải nghiệm, có thể bạn sẽ nhận ra một điều gì đó cần lưu ý cho những thử thách của chính bạn. Khi sự căng thẳng làm cho những vết thương cũ tái phát, khiến những nỗi bất an cũ trở dậy, tôi nhìn nhận những gì xảy ra tồi tệ hơn nhiều so với thực tế. Những dấu hiệu cho thấy phản ứng của bạn quá mức cần thiết là việc sử dụng những kiểu miêu tả có tính chất cường điệu và thổi phồng, chẳng hạn như:

Chuyện này giết mình chết mất.

Mình sẽ không bao giờ gượng dậy nổi sau thất bại này!

Đây thực sự là điều tồi tệ nhất xảy ra với mình.

Tại sao Chúa lại ghét bỏ tôi chứ?

Và luôn có cách nghĩ phổ biến này: Cuộc đời mình đã bị hủy hoại – mãi mãi!

Tôi sẽ không thú nhận rằng mình đã nói những điều ngớ ngẩn đó trong quãng thời gian sầu khổ gần đây, nhưng một số người sống bên tôi có lẽ đã nghĩ họ nghe thấy những lời than vãn tương tự như vậy (hoặc tệ hơn!).

Một lần nữa tôi cảm thấy thật vinh dự được cung cấp cho bạn một ví dụ thuyết phục về một tấm gương tồi qua việc kể về phản ứng của tôi trong giai đoạn khó khăn ấy. Kiểu sử dụng ngôn ngữ cường điệu đó lẽ ra phải được coi như một sự cảnh báo rằng sự thất vọng, chán nản của tôi là thái quá.

Và đây là nhận thức của tôi về những gì xảy ra: Mình là một kẻ thất bại! Mình sắp phá sản! Những điều mình sợ hãi nhất đã xảy ra! Mình không thể tự lo cho mình được nữa! Mình là gánh nặng cho cha mẹ! Mình không đáng được yêu thương!

Đây là thực tế đã xảy ra: Công ty của tôi đang trải qua một khó khăn ngắn hạn về tài chính trong giai đoạn kinh tế suy thoái. Chúng tôi nợ năm mươi nghìn USD, và điều đó không tốt đẹp gì. Nhưng, căn cứ vào triển vọng về nhu cầu tăng lên

đối với các sản phẩm và dịch vụ của công ty trên khắp thế giới, chắc chắn đó không phải là một sự thiếu hụt không thể khắc phục được. Tôi từng học ngành kế toán và hoạch định tài chính ở trường đại học, và kinh tế là một phần của chương trình đào tạo ở đó. Tôi biết về các vấn đề cung, cầu, về lưu chuyển tiền tệ, nhưng những kiến thức đó đã bị che phủ bởi những cảm xúc tiêu cực mà tôi cảm thấy khi đó.

Có thể bạn cũng đã trải nghiệm cảm giác bị nhấn chìm, mặc dù tình hình thực tế không tồi tệ như bạn tưởng. **Tâm nhìn của chúng ta có thể bị những cảm giác tiêu cực làm cho yếu kém, hạn hẹp, và trong nỗi thất vọng tràn trề, thật khó để nhìn nhận các sự việc theo đúng thực tế.**

DUY TRÌ KHẢ NĂNG ĐÁNH GIÁ SỰ VIỆC MỘT CÁCH KHÁCH QUAN

Một trong những bài học mà tôi đã học được là chúng ta phải nhìn nhận sự việc theo đúng thực tế, ngay cả khi bạn đang ở trong tình trạng khủng hoảng. Sợ hãi đẻ ra sợ hãi và lo lắng làm nảy sinh lo lắng. Bạn không thể gạt bỏ cảm giác đau khổ, ăn năn, ân hận, tức giận và sợ hãi tràn ngập trong lòng vào những thời điểm khó khăn, nhưng bạn có thể nhận ra đó chỉ là những phản ứng cảm xúc thuần túy, và bạn có thể kiểm soát để chúng không điều khiển hành động của bạn.

Việc duy trì cái nhìn khách quan đòi hỏi sự chín chắn, và sự chín chắn có được là nhờ kinh nghiệm. Tôi chưa bao giờ trải qua hoàn cảnh này, và vì tôi mệt mỏi về mặt thể chất do đi đây đi đó liên miên nên tôi gặp khó khăn trong việc kiểm soát trạng thái khủng hoảng của mình một cách chín chắn.

Cha tôi, các thành viên khác của gia đình, những người bạn lớn tuổi hiểu biết và sáng suốt của tôi đã cố gắng giúp đỡ tôi bằng cách kể cho tôi nghe họ đã trải qua những hoàn cảnh tương tự, thậm chí những hoàn cảnh tồi tệ hơn như thế nào và đã vượt qua hoàn cảnh đó ra sao. Như tôi đã kể, Batta, chú của tôi kinh doanh địa ốc ở California. Bạn có thể hình dung ra những thăng trầm mà chú ấy đã từng trải qua. Mức thâm hụt năm mươi nghìn USD chỉ là một khoản nhỏ trong doanh nghiệp của chú ấy, và chú cố gắng nói với tôi rằng đó không phải là một khoản nợ khiến chúng tôi lụn bại.

Tuy nhiên, dù tôi học được nhiều điều bổ ích từ những lời khuyên và từ những sai lầm của người khác, trong một thời gian rất dài tôi dường như cần phải nếm trải những sai lầm của chính mình thì mới học được những bài học xương máu và

trở nên khôn ngoan hơn. Giờ đây tôi quyết tâm trở thành một học trò siêng học. Nếu bạn và tôi có thể học được dù chỉ một bài học từ mỗi người mà chúng ta biết, thì chúng ta sẽ trở nên khôn ngoan đến mức nào nhỉ? Chúng ta sẽ tiết kiệm được bao nhiêu tiền bạc, nỗ lực và thời gian? Khi những người thân và bạn bè của chúng ta đưa ra lời khuyên, tại sao chúng ta lại không thể nghe theo lời khuyên của họ, không tiếp thu những bài học và thực hiện những điều chỉnh cần thiết? Bạn chỉ làm tăng thêm sự căng thẳng khi nghĩ rằng bạn phải khắc phục, hàn gắn mọi thứ ngay lập tức! Thực ra, một số cuộc khủng hoảng đòi hỏi bạn hành động ngay tức thì, nhưng hành động có thể bao gồm cách giải quyết vấn đề từng bước, từng bước một. Một thành viên trong ban cố vấn của tôi đã có lần chỉ rõ điều này khi ông nói: “Nick, cậu có biết cách tốt nhất để ăn cả một con voi không? Hãy ăn từng miếng, từng miếng một”.

HÃY KHIÊM TỐN

Trong nhiều năm, cha tôi - người theo nghề kế toán - đã luôn nói rằng tôi phải cẩn thận trong việc quản lý tài chính, phải dành dụm nhiều hơn chi tiêu, trước khi bắt đầu một dự án mới thì phải có dự thảo ngân sách ở trong đầu.

Tôi không nghe theo lời khuyên của cha. Chúng tôi có tính cách khác nhau. Tôi là một kẻ liều lĩnh còn cha tôi thận trọng hơn tôi nhiều. Đây đâu phải là thời điểm để dành dụm; đây là thời điểm để đầu tư và gieo trồng. Tuy nhiên thất bại đã cho tôi thấy khiêm tốn là một phẩm chất thú vị bởi vì nếu bạn không có nó, thì sớm muộn gì bạn cũng phải có thôi. Hãy tưởng tượng tôi đã khiêm tốn như thế nào để chấp nhận năm mươi nghìn USD như một khoản vay cá nhân để cứu công ty của mình! Đau đớn đấy, nhưng đó là nỗi đau mà tôi đã tự chuốc lấy. Ngạn ngữ có câu: “Kiêu ngạo đi trước bại hoại theo sau, và tính tự cao dẫn đường cho thất bại”. Nhìn lại thất bại của mình, tôi hiểu ra rằng trong một số lĩnh vực của đời sống tôi đã thiếu sự khiêm tốn. Tại sao sự khiêm tốn lại quan trọng đối với chúng ta khi chúng ta trải qua khủng hoảng? Trước hết, có thể bạn cảm thấy ngượng nếu như do một sai lầm hoặc một thất bại mà bạn lâm vào hoàn cảnh khó khăn. Nói theo cách khác, bạn cảm thấy mình thật kém cỏi. Phát điên, khóc lóc, hoặc đầu hàng sẽ không thay đổi được điều đó, và phản ứng bằng những cảm xúc tiêu cực có thể chỉ càng khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn và khiến mọi người rời xa bạn mà thôi.

Lời khuyên của tôi là bạn nên nắm lấy sự khiêm tốn mới được tìm thấy của mình. Một số vận động viên bóng chày phản ứng một cách giận dữ trước thất bại. Họ đập gậy bóng chày vào đầu gối, ném mũ vào người mang nước cho các cầu thủ, đá vào tường. Những cầu thủ khác khiêm tốn chấp nhận rằng thất bại là một phần của cuộc chơi, và họ nhắc nhở mình lần tới không lặp lại những sai lầm đã mắc phải. Vậy đây, khiêm tốn không phải là điều xấu bởi nó giúp bạn học được

những điều bổ ích từ trải nghiệm của mình. Thực ra có những người tin rằng con đường đúng đắn nhất dẫn tới sự khai sáng là con đường của sự khiêm tốn.

Khi tôi còn nhỏ, tôi ghét phải nhờ người khác giúp đỡ. Tôi cảm thấy mình thật kém cỏi khi phải nhờ người khác giúp mình ăn, giúp mình ngồi xuống ghế hoặc đưa mình vào nhà vệ sinh. Tôi không thích mình kém cỏi như vậy. Có những lợi ích và những phần thưởng nhất định trong việc trở nên độc lập, đó là tìm ra cách thức để tự làm lấy những việc của riêng mình. Không phải tôi nói sự nhờ vả là xấu, nhưng sự tự lực đầy ngạo cố của tôi đôi khi khiến tôi thành kẻ lười kéo, thậm chí ép buộc người khác phải giúp đỡ mình. Thay vì đơn giản là nhờ giúp đỡ tôi đã không thể chấp nhận, để rồi cuối cùng cũng phải nhận lấy ân huệ từ người khác, chẳng hạn như em trai tội nghiệp của tôi, Aaron, người mà tôi thường coi như người chăm sóc của mình hơn là em trai. Xin lỗi nhé, Aaron! Tôi không nhận ra rằng thỉnh thoảng mình rất ích kỷ, nôn nóng và kiêu ngạo. Đã nhiều lần tôi cảm thấy mình đáng được đối xử một cách đặc biệt. Nhưng tôi đã xin Aaron tha thứ cho tôi, và mặc dù anh em tôi không gặp nhau thường xuyên bởi chúng tôi sống cách xa nhau, cậu ấy vẫn là người bạn tốt nhất của tôi, là người tôi rất khâm phục và tôn trọng. Tôi rất ngạc nhiên khi em tôi đủ lớn để tống tôi vào tù và khóa tù lại nhưng cậu ấy đã không làm điều đó. Đôi khi tôi đáng bị như vậy.

Tôi đã có thể coi giai đoạn khủng hoảng này là một sự nhắc nhở nữa về sự khiêm tốn góp phần giúp tôi phục hồi. Tôi đã cư xử như thể tôi phải mang toàn bộ gánh nặng trên đôi vai của mình. Đó là một cách phản ứng kiêu ngạo và quá quắt, và nó cho thấy rằng niềm tin của tôi dành cho Chúa và cho những người sống xung quanh tôi không tỏa sáng.

Moses, nhà lãnh đạo và là nhà tiên tri vĩ đại, là một người khiêm tốn nhất trên đời. Ngài biết rằng bạn không thể trở thành nhà lãnh đạo nếu như không một ai tình nguyện theo và làm việc cùng bạn. Một người kiêu căng không nhờ ai giúp bất cứ việc gì và do đó sẽ trở thành một người thiếu năng lực. Một người kiêu căng tuyên bố rằng mình biết tuốt và vì vậy anh ta thiếu những khả năng cần thiết. Một người khiêm tốn thu hút được những người có thể giúp đỡ, những người thầy đến với mình. Tôi đã từng nghe một người cha nói với con trai là một sinh viên mới tốt nghiệp đại học rằng cậu nên bắt đầu ngày làm việc đầu tiên của mình với thái độ đúng mực: “Đừng cố khoe khoang với người ta những gì con biết. Thay vì thế, hãy cho họ thấy con muốn học hỏi nhiều như thế nào”.

Nếu bạn cảm thấy mình bị đè bẹp trong một cuộc khủng hoảng, bạn nên khiêm tốn và nhờ người khác giúp đỡ, và đó là một điều tốt. Không ai trong chúng ta có thể thực hiện được những ước mơ của mình mà không cần có sự giúp đỡ của người khác. Chẳng lẽ việc bạn cảm thấy giỏi hơn và tự lo liệu được quan trọng hơn việc thực hiện được những ước mơ của bạn cùng với sự giúp đỡ của những người xung quanh hay sao?

Sự khiêm tốn cũng nuôi dưỡng lòng biết ơn và sự cảm kích, những tình cảm được coi là sự thúc đẩy đối với quá trình hàn gắn vết thương và đạt được hạnh phúc. Không một con người nào giá trị hơn người khác. Trong một hoàn cảnh nào đó tôi đã quên mất chân lý ấy. Sự kiêu ngạo dẫn đến thất bại của tôi đã khiến cho năng lực trí tuệ và tầm nhìn của tôi bị che khuất. Tôi đã phải nhắc nhở mình rằng Chúa không yêu tôi bởi vì công việc kinh doanh của tôi mang lại lợi nhuận hoặc bởi mỗi năm tôi thực hiện hai trăm bảy mươi cuộc diễn thuyết trên khắp thế giới. Chúa yêu tôi bởi vì chính bản thân tôi, và Người yêu bạn vì chính bản thân bạn.

Không phải mọi ngày tôi đều có thể đặt niềm tin của mình vào hành động. Tôi đã quyết tâm biến niềm tin thành hành động – không phải chỉ cầu nguyện mà còn tiến về phía trước với sự suy nghĩ và cân nhắc, sự kiên nhẫn, khiêm tốn, lòng dũng cảm và niềm tin hàng ngày, biết rằng khi nào tôi yếu đuối thì Chúa mạnh mẽ, và những gì tôi còn thiếu thì Chúa sẽ bù đắp cho tôi.

HÃY ĐỂ NIỀM TIN TỎA SÁNG

Niềm tin, dù là niềm tin vào bản thân và vào mục đích của bạn hay niềm tin ở Chúa, là một đèn hiệu hữu ích, nhưng bạn phải để ngọn đèn hiệu ấy tỏa sáng. Bạn không thể để nó lờ mờ bởi sự xao lãng. Đôi khi có thể bạn cảm thấy dường như bạn có niềm tin, nhưng không chút ánh sáng nào tỏa ra từ niềm tin đó. Trong thời kỳ khủng hoảng ấy, niềm tin của tôi đã trở nên giống như một chiếc xe hơi có hộp số đang để ở số không. Nó tồn tại đấy, nhưng nó không hoạt động. **Có niềm tin vào bản thân và khả năng của bạn là rất quan trọng, nhưng bạn cũng cần phải có lòng kiên nhẫn, sự khiêm tốn và phải hiểu rằng bạn không thể làm được bất cứ điều gì nếu không có sự giúp đỡ của người khác, và rằng “mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên”.**

Không gì khiến bạn thất vọng nhanh chóng hơn là sống mà không có mục đích hoặc không xác định được niềm đam mê cháy bỏng nhất của mình là gì, bởi mục đích và niềm đam mê ấy chính là nguồn vui và làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa. Tôi đã lạc ra khỏi mục đích khích lệ và động viên người khác trong khi tôi chia sẻ thông điệp và niềm tin của mình. Tôi cũng đã cố gắng làm nhiều việc khác để xây dựng doanh nghiệp và tổ chức từ thiện, nhưng khi tôi lạc khỏi mục đích thực sự của mình, cứ như thể có ai đó ấn nút tắt nguồn sức mạnh của tôi vậy.

Nếu bạn cảm thấy mình đang chìm trong tuyệt vọng, cạn kiệt năng lượng và thiếu niềm tin, bạn hãy tự hỏi bản thân điều gì quan trọng nhất đối với mình? Điều gì mang đến cho mình niềm vui? Điều gì thúc đẩy mình vươn lên, khiến cuộc

sống của mình trở nên có ý nghĩa? Làm thế nào mình có thể quay trở lại với điều quan trọng ấy?

Bạn và tôi được sinh ra trên đời này để sống vì mục đích lớn lao hơn là những mối quan tâm hạn hẹp của bản thân. Khi chúng ta sử dụng tài năng của mình cho mục đích lớn lao hơn lợi ích của bản thân, chúng ta hành động vì niềm tin để thực hiện kế hoạch của Đấng Sáng Tạo dành cho chúng ta.

NĂM LIỆT GIƯỜNG VẪN SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH

Tôi đã nói với các bạn rằng cuộc khủng hoảng nói trên cho phép tôi trở thành ví dụ thuyết phục về một tấm gương tồi. Giờ đây tôi muốn chia sẻ với bạn câu chuyện của một người khác, là ví dụ thuyết phục về một tấm gương tốt chứng minh niềm tin trở thành hành động – một trong những người tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp. Thực ra, tôi đã đề tặng anh cuốn sách đầu tay của mình, nhưng tôi để dành câu chuyện về anh cho cuốn sách này.

Tôi biết Phil Toth ở La Jolla, California qua mẹ của tôi khi chúng tôi vẫn còn đang sống ở Australia. Qua nhà thờ địa phương, mẹ tôi đã nghe nói về Phil và trang web dành cho người Cơ Đốc của anh. Mẹ cho tôi xem trang web đó và tôi được biết câu chuyện về niềm tin trong hành động của anh, một câu chuyện gây xúc động sâu sắc. Khi Phil chỉ mới hai mươi tuổi, một hôm anh thức dậy và nhận thấy mình không thể nói được bình thường như trước. Thoạt đầu gia đình nghĩ anh đùa, bởi vì anh vốn thích trêu đùa và gây cười cho mọi người, nhưng rồi sau đó Phil tiếp tục chịu đựng chứng chóng mặt và chóng mặt mỗi khi gia đình không khỏi lo lắng. Trong gần hai năm trời các bác sĩ không thể xác định được Phil bị làm sao, nhưng cuối cùng họ chẩn đoán anh bị bệnh xơ cứng teo cơ một bên (ALS) hay còn gọi là bệnh Lou Gehrig.

Thời gian sống của người mắc căn bệnh phá hủy các tế bào thần kinh vận động ở não, cột sống và làm suy yếu hệ thống cơ này được dự đoán là từ hai đến năm năm kể từ khi bệnh được phát hiện. Ban đầu các bác sĩ nói với Phil rằng bệnh của anh tiến triển nhanh đến mức anh có thể chỉ sống được chừng ba tháng nữa. Ấy vậy mà Phil đã sống được năm năm, và tôi nghĩ sẽ dĩ anh sống được lâu như vậy là bởi anh không chăm chăm nghĩ đến những đau đớn mà mình phải chịu đựng. Thay vì thế, anh tập trung vào việc khuyến khích người khác cầu nguyện và tin ở Chúa. Hàng ngày Phil đấu tranh với bệnh tật hiểm nghèo bằng cách ngoi ca cuộc sống và tìm đến với mọi người để giúp đỡ họ, mặc dầu anh không thể nhắc được tay chân khỏi giường. Bệnh ALS vừa nguy hiểm vừa gây đau đớn khủng khiếp. Trong mấy năm Phil nằm liệt giường, anh không thể làm gì nhiều cho bản thân anh. Thậm chí giọng nói của anh cũng bị ảnh hưởng khiến mọi người khó có thể hiểu được lời anh nói. Gia đình đầy tình yêu của anh và bạn bè đã chăm sóc anh tận tình.

Mặc dù bị bệnh tật hành hạ, Phil vẫn hiến dâng cuộc sống của anh cho niềm tin tôn giáo, và thậm chí anh đã tìm ra cách biến niềm tin thành hành động để có thể tìm đến với những người ốm yếu, những người mang bệnh hiểm nghèo để an ủi, động viên họ. Nhờ tình yêu thương của Chúa, với tất cả những thách thức to lớn về sức khỏe, Phil đã tạo ra trang web mà mẹ tôi đã phát hiện ra. Đây là một phần thông điệp về bệnh tình của Phil và sự tác động của nó đối với niềm tin của anh mà anh đăng trên trang web đó:

Tôi tạ ơn Chúa đã dẫn dắt tôi qua thách thức này! Bệnh tật hiểm nghèo đã đưa tôi đến gần Chúa hơn (nếu thách thức này đưa tôi đến gần Chúa hơn thì tôi phải chịu đựng những đau đớn này cũng đáng), nó cũng khiến tôi nhìn lại cuộc sống của mình và xác định xem mình có niềm tin hay không, và nó cũng cho phép tôi cảm nhận được tình yêu của các anh chị em gần xa trong ánh sáng của Chúa. Thách thức này đã dạy tôi tin tưởng tuyệt đối vào Lời Của Chúa, hiểu biết của tôi về Lời Của Chúa đã tăng lên, và niềm tin của tôi cũng trở nên sâu sắc và bền vững hơn. Gia đình và bạn bè của tôi giờ đây gần gũi tôi hơn trước rất nhiều. Thêm vào đó, tôi đã biết nhiều hơn về sức khỏe, dinh dưỡng, về việc chăm sóc thân thể. Những cái lợi trong hoàn cảnh này là vô kể.

Với sự thúc giục của mẹ, tôi tìm đến nhà Phil vào năm 2002 để gặp anh trong chuyến đi tới nước Mỹ của tôi. Tôi có một người em họ phải chịu đựng một căn bệnh nan y chưa có thuốc chữa, và tôi đã được chuẩn bị để đối mặt với điều tồi tệ nhất. Nhưng khi tôi vào phòng của Phil, anh đã dành cho tôi nụ cười đón chào rạng rỡ, một nụ cười đã làm thay đổi cuộc đời tôi. Tôi sẽ không bao giờ quên ngày hôm đó. Dù phải chịu đựng đau đớn, Phil đã không thu mình lại, không ôm khư khư cảm giác tội thân. Sức mạnh và lòng dũng cảm của anh đã khiến tôi rất xúc động và đã khích lệ tôi rất nhiều.

Phil và gia đình của anh chưa bao giờ từ bỏ niềm hy vọng về một phép màu, ngay cả khi anh đã chuẩn bị tinh thần để về bên Chúa trên thiên đường. Khi tôi gặp anh, bệnh ALS đã cướp đi khả năng nói của anh. Anh chỉ có thể giao tiếp bằng cách chớp mắt để biểu thị các chữ cái, và anh làm việc đó với sự kiên nhẫn và vui vẻ khiến tôi kinh ngạc. Anh đã tìm ra cách để sử dụng kỹ thuật laser, kỹ thuật cho phép anh điều khiển máy tính và anh đã sử dụng nó để tạo bản tin của người Cơ Đốc giáo trên trang web, bản tin đã có hơn ba trăm người đăng ký đọc.

Nỗ lực phi thường nhằm biến niềm tin thành hành động của anh trong khi anh không thể nói được, trong khi bệnh tật “trói” chặt anh vào chiếc giường đã thúc đẩy tôi bắt đầu sứ mệnh truyền giáo của mình vài tuần sau đó. Từ ngày ấy, bất cứ khi nào cảm thấy thất vọng, tôi lại nghĩ đến Phil Toth. Nếu trong hoàn cảnh ấy anh vẫn có thể tiếp tục tạo ra những ảnh hưởng tích cực và vẫn giúp đỡ người khác được thì tại sao tôi lại không thể?

Khoảng một năm sau tôi đã vinh dự được ở bên giường của Phil khi anh từ giã cõi đời để đến kiếp sau. Mặc dầu tiếc thương anh vô hạn, tôi vẫn cảm thấy mình bé nhỏ khi chứng kiến một chiến binh trong đội quân của Chúa trở về nhà. Tôi hy vọng rằng bạn và tôi có thể thể hiện lòng quyết tâm, sự can đảm và tinh thần lạc quan trong khi giữ niềm tin và hành động vì niềm tin như Phil để chúng ta có thể trở thành một món quà đối với người khác.



3

Chuyện của con tim

Tôi tìm thấy tình yêu của đời mình trong một đám đông trên đỉnh Tháp Chuông tại Adriatica. Tháp Chuông bằng đá đỏ trông giống như những tháp chuông cổ ở những ngôi làng cổ châu Âu, nhưng thực ra nó là một tòa nhà văn phòng có một không hai ở McKinney, vùng ngoại ô của thành phố Dallas thuộc bang Texas. Tôi có mặt ở đó vào tháng tư năm 2010 để diễn thuyết, nhưng tôi không thể tập trung hoàn toàn vào việc ấy được bởi tôi bị hút hồn vì đôi mắt tuyệt đẹp, ấm áp và thông minh nhất mà tôi từng nhìn thấy.

Bạn có thể nghĩ câu chuyện về “tình yêu sét đánh” này nghe có vẻ sáo mòn, nhưng nếu một điều sáo mòn mà tuyệt vời như vậy thì bạn hãy tin rằng tôi thấy không có vấn đề gì. Là một người theo đạo Cơ Đốc, tôi thuộc những bài học trong Kinh Thánh. Đây là những ca từ được trích từ sách Nhã ca: “Nàng đã chiếm trọn trái tim tôi, kho báu của tôi, cô dâu của tôi. Chỉ bằng một cái liếc nhìn thôi, nàng đã bắt trái tim tôi làm con tin”.

Nếu bạn theo dõi trang web, blog, và trang tweets hoặc Facebook của tôi, bạn có thể thấy rằng ngày hôm đó trái tim tôi đã bị người con gái tuyệt vời tên là Kanae Miyahara chiếm trọn. Chúng tôi đính hôn vào tháng bảy năm 2011, và làm lễ thành hôn vào tháng hai năm 2012, ngay sau khi tôi viết xong cuốn sách này.

Có một số lý do khiến tôi muốn kể cho bạn biết tôi và Kanae đã gặp nhau và yêu nhau như thế nào. Điều quan trọng nhất là rất nhiều người thuộc mọi lứa tuổi tìm đến tôi với những câu hỏi, những câu chuyện về những thách thức trong các mối quan hệ tình cảm - những học sinh trung học, những bạn trẻ ở tuổi mới lớn, những sinh viên đại học, những người ở tuổi trung niên, những người độc thân, những người đã có gia đình. Những câu chuyện của họ rất đa dạng, nhưng nhìn chung đều xoay quanh chủ đề này: ai cũng muốn yêu và muốn tình yêu của mình được đáp lại.

- Nick, tôi sợ sẽ chẳng ai yêu tôi hết.
- Làm thế nào tôi biết đó có phải là người hợp với tôi hay không?

- Tại sao quan hệ tình cảm của tôi không kéo dài?
- Tôi có thể tin tưởng người ấy được không?
- Yêu là như thế nào nhỉ?
- Tôi đã bị tổn thương nhiều lần đến mức tôi không dám yêu nữa.
- Tôi cô đơn và buồn. Tôi có gì không ổn ư?

Từ khi Adam và Eva bị đuổi khỏi Vườn Địa Đàng, chuyện tình yêu luôn khiến đàn ông và đàn bà bận tâm đau khổ, nhưng cũng khiến họ trở nên hạnh phúc và hoàn thiện. **Khát khao mãnh liệt của trái tim là một trong những nhu cầu cần thiết nhất của con người. Tuy nhiên khi chúng ta tìm kiếm tình yêu, chúng ta mở lòng ra không chỉ để được yêu mà thật không may, cũng là để chịu đựng đau khổ.** Vậy nên bạn phải quyết định một điều: Bạn thôi không tìm kiếm tình yêu nữa và bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy tình yêu - việc mà đối với bạn dường như chỉ làm lãng phí một cuộc đời tốt đẹp, hoặc bạn có thể tiếp tục cố gắng tìm kiếm tình yêu.

Tôi đã dám yêu và đã hơn một lần tôi bị tổn thương vì tình yêu. Tôi đau khổ, bối rối, tức giận và cảm thấy mình là một kẻ ngốc không hơn không kém. Nhưng tôi đã vượt qua. Sau những lần như thế cuối cùng tôi xác định được rằng cách duy nhất để tìm được thứ mà mình tìm kiếm là biến niềm tin thành hành động và tiếp tục cố gắng. Có thể bạn đã từng trải qua những đau khổ tương tự. Ít ai lựa chọn kiếm tìm tình yêu mà lại không phải trải qua đau khổ. Lời khuyên của tôi là coi những lần cố gắng mà không đem lại thành công của bạn chẳng hơn gì những cuộc thử nghiệm: những lần thất bại tạo cho bạn sức mạnh để yêu sâu sắc hơn khi bạn gặp người thích hợp dành cho bạn. Chừng nào bạn còn mở lòng để yêu, thì chừng đó tình yêu vẫn có thể đến với bạn. Nếu bạn dựng một bức tường quanh trái tim của mình, thì tình yêu sẽ không thể đến với bạn. Tôi đã phải đấu tranh trong nhiều năm với cảm giác bất an và cô đơn. Như hoàng tử Cóc, tôi sợ bị từ chối và thường có ý nghĩ thất vọng rằng tôi sẽ chẳng bao giờ có thể tìm được một người con gái chia sẻ giấc mơ xây dựng gia đình với mình. Tôi thường nói và viết về nỗi sợ của tôi hồi nhỏ, rằng không người phụ nữ nào muốn trở thành người yêu của tôi bởi vì tôi không thể nắm tay, không thể ôm cô ấy.

Như hầu hết những người đàn ông khác, tôi lớn lên với quan niệm truyền thống về một người chồng, quan niệm cho rằng chồng là người nuôi sống và bảo vệ gia đình, vậy nên tôi không hề muốn một người phụ nữ nghĩ rằng cô ấy cần quan

eBook by Đào Tiêu Vũ

tâm chăm sóc tôi thay vì làm vợ, làm bạn đời của tôi.

Không chỉ tôi hoặc những người có khiếm khuyết về hình thể mới có những băn khoăn liên quan đến việc tìm kiếm tình yêu. Ai trong chúng ta cũng có những nỗi bất an và sợ hãi liên quan đến các mối quan hệ tình cảm. Tuy nhiên tôi mong bạn đừng bao giờ từ bỏ việc tìm kiếm tình yêu. Tôi đã tìm được người phụ nữ hoàn hảo cho Nick không hoàn hảo. Tôi và Kanae đều biết mỗi người chúng tôi đều có những khiếm khuyết, nhưng chúng tôi coi mình là cặp đôi hoàn hảo. (Một người bạn giàu hiểu biết của tôi, người biết cả tôi và Kanae cũng nói: “Tôi mừng vì hai bạn đã tìm thấy nhau. Tại sao lại bỏ phí hai con người hoàn hảo nhỉ?”).

Bây giờ có một số người thích sống độc thân hơn, và sự lựa chọn đó chẳng có vấn đề gì nếu như nó làm cho bạn hạnh phúc và mãn nguyện. Nhưng nếu từ sâu thẳm trái tim mình bạn muốn chia sẻ cuộc sống với một người khác, thì tôi xin cam đoan với bạn rằng chắc chắn có một người dành cho bạn trong đời nếu trong chuyện tình cảm bạn biến niềm tin thành hành động. Để làm được điều đó, trước hết bạn phải chấp nhận bốn nguyên tắc cơ bản sau đây:

1. Nếu bạn đối xử với người khác bằng sự tôn trọng và lòng tốt, nếu bạn cố gắng làm những điều đúng đắn và sử dụng ở mức tối đa những khả năng của mình, thì bạn xứng đáng có được tình yêu.
2. Để được người khác yêu, trước hết bạn phải yêu bản thân mình. Nếu bạn nhận thấy yêu bản thân mình thật khó thì bạn phải làm được điều đó mới mong người khác bắt đầu mối quan hệ tình cảm với bạn.
3. Nếu bạn đã sẵn sàng yêu thì không cần phải tìm kiếm tình yêu. Điều bạn cần làm là mở rộng trái tim với những người khác. Hãy lắng nghe xem những người khác nói gì và lắng nghe xem họ cảm thấy như thế nào. Hãy chuẩn bị để trao tình yêu của một con người đáng tin cậy, trung thực và đầy quan tâm, và bạn chắc chắn sẽ được đáp lại y như vậy.
4. Bạn không thể không yêu. Có thể bạn cố chôn chặt những tình cảm ở trong lòng, và có thể bạn làm cho trái tim mình trở nên nặng nề dưới sức nặng của sự đề phòng, nhưng bạn được tạo ra từ tình yêu, và tình yêu là một phần của động lực sống. Đấng Sáng Tạo không muốn bạn lãng phí tình yêu mà bạn có. Nên biết rằng những mối quan hệ tan vỡ là sự chuẩn bị để bạn có được một tình yêu bền vững. Bởi vậy bạn hãy giữ niềm tin và đón nhận một trong những món quà tuyệt vời nhất của Đấng Sáng Tạo.

TÌNH YÊU CỦA CHÚA DÀNH CHO BẠN KHIẾN BẠN TRỞ NÊN ĐÁNG YÊU

Như tôi đã viết ở chương 1, trước đây đã có lúc tôi cảm thấy rằng mình chắc chắn là một đứa con không được Chúa yêu thương. Tôi không thể hiểu tại sao Chúa đầy tình yêu thương lại tạo ra tôi trong hình hài dị biệt, không chân, không tay. Thậm chí tôi nghĩ Chúa trừng phạt tôi hoặc Người chửi rủa ghét tôi. Tại sao Người lại tạo ra tôi khác với hầu hết mọi người? Tôi cũng tự hỏi tại sao Chúa lại tạo ra một đứa con như tôi để trở thành gánh nặng cho cha mẹ tôi, những người Cơ Đốc tốt bụng.

Trong một thời gian ngắn tôi đã đóng cánh cửa của đời mình trước Chúa bởi vì tôi tức giận. Lúc đó tôi không tin Người yêu thương tôi cho đến khi tôi hiểu ra rằng mọi sự mà Người thực hiện đều có mục đích. Tôi đã đọc một đoạn Kinh Thánh trong đó nói rằng Chúa sử dụng một người mù để mang đến cho cuộc sống một bài học. Người chữa cho ông ta sáng mắt “để việc của Chúa hiển lộ qua ông ta”. Khi đọc phần phúc âm của John trong Kinh Thánh, tôi đã có được một sự soi rọi. Nếu Chúa có một mục đích dành cho người mù đó, thì chắc hẳn Người cũng có một mục đích dành cho tôi.

Theo thời gian, tôi đã tìm thấy mục đích Chúa dành cho tôi, và tôi hiểu ra rằng tôi thực sự là một đứa con được Chúa yêu thương, mặc dù Người không cho tôi chân tay. Tôi có những khó khăn của mình. Bạn có thể cũng có những vấn đề của bạn. Có thể bạn có những nỗi bất an, những khiếm khuyết. Nhưng chẳng phải tất cả chúng ta đều có những nỗi bất an và khiếm khuyết sao? Có thể bạn không hiểu Chúa có kế hoạch nào dành cho bạn. Trong một thời gian rất dài tôi đã không hiểu, nhưng khi tôi đọc về người đàn ông mù trong Kinh Thánh, tôi đã biến niềm tin của mình thành hành động. Tôi đã không thấy được mục đích của mình nhưng niềm tin trong tôi đã cho phép tôi chấp nhận rằng một ngày nào đó tôi sẽ tìm ra con đường mà Chúa tạo ra cho tôi.

HÃY YÊU CHÍNH BẢN THÂN MÌNH

Khi tôi thừa nhận rằng Chúa yêu thương tôi và có mục đích dành cho tôi, sự tự nhận thức về bản thân của tôi thay đổi và cả thái độ, hành động của tôi cũng vậy. Điều đó không xảy ra chỉ sau một đêm, nhưng qua thời gian tôi đã không né tránh việc giao tiếp với các bạn học ở trường và ở nơi tôi sống nữa. Tôi không còn trốn trong phòng dạy nhạc một mình để khỏi phải giao lưu với các bạn học trong giờ nghỉ ăn trưa. Tôi thôi không giấu mình sau bụi cây ở sân trường. Cha mẹ tôi đã

khuyến khích tôi bắt chuyện với bạn bè thay vì đợi họ tìm đến tôi trước. Cuối cùng tôi đã bước ra khỏi cái vỏ ốc của mình và tôi phát hiện ra rằng khi mọi người biết và hiểu tôi, họ chấp nhận tôi và phát hiện ra tôi là người có thể khích lệ người khác. Quan trọng hơn, tôi đã chấp nhận bản thân mình.

Khi tôi chưa thoát ra khỏi nỗi sợ bị từ chối, không ai có thể biết con người Nick thực sự. Tôi cảm thấy thương cho bản thân mình, và mọi người cảm thấy thương hại tôi. Nhưng khi tôi chia sẻ những gì tôi đã đạt được với các bạn học, họ cùng khen ngợi những thành tích đó. Khi tôi cởi mở trước sự tò mò và những câu hỏi của họ về tình trạng thiếu chân tay của tôi, nói chuyện một cách thoải mái với họ, cười với họ, họ trở thành bạn của tôi.

Sự tôn trọng của bạn bè giúp tôi nâng cao sự tự ý thức về bản thân và khiến tôi thêm tự tin để trở nên cởi mở hơn. Tôi hiểu ra rằng sự khác biệt về hình thể chỉ trở thành trở ngại nếu như tôi cho phép nó như vậy. Có một số việc tôi không thể làm, nhưng tôi thường khiến chính bản thân mình và người khác ngạc nhiên bằng cách tìm ra những cách khá khéo léo để vượt qua thách thức. Tôi trượt ván, bơi, vượt nhiều bạn học về thành tích học tập, đặc biệt với môn toán và – thật ngạc nhiên – về khả năng diễn thuyết!

Khi tôi hiểu được giá trị của bản thân mình, tôi biết coi trọng người khác hơn. Họ đáp lại sự coi trọng mà tôi dành cho họ bằng cách coi trọng tôi. Kinh Thánh dạy chúng ta hãy yêu hàng xóm như yêu chính bản thân mình. Nếu bạn yêu và chấp nhận bản thân mình, thì bạn sẽ giàu tình yêu thương hơn, dễ chấp nhận người khác hơn. Bạn tạo ra một môi trường trong đó tình bạn và tình yêu dành cho người khác có thể được nuôi dưỡng, vun bồi.

Bạn đối với bản thân mình như thế nào thì người khác sẽ đối với bạn như thế. Nếu bạn không tôn trọng bản thân mình thì làm sao bạn có thể mong người khác tôn trọng bạn? Nếu bạn không yêu quý bản thân, thì người khác có thể yêu quý bạn được chăng? Tất nhiên là không. Nhưng nếu bạn thoải mái với chính mình, thì người khác sẽ cảm thấy thoải mái về sự có mặt của bạn. Nếu bạn làm cho người khác cảm thấy tốt về bản thân họ bởi sự tin cậy, khích lệ, chấp nhận mà bạn dành cho họ, thì tôi tin tình yêu sẽ tìm thấy bạn.

Khi tôi diễn thuyết trước đám đông học sinh và các nhóm thanh thiếu niên tại các nhà thờ, tôi luôn nói với họ rằng Chúa yêu họ vì chính bản thân họ. Tôi nói với họ rằng họ đẹp và rằng họ cần coi trọng bản thân mình như Chúa coi trọng họ. Đó là những lời nói đơn giản. Tuy nhiên mỗi lần tôi nói ra những lời đó, tôi thấy nhiều người xúc động đến rơi lệ. Tại sao lại như vậy? Đó là bởi vì những người trẻ tuổi thường nghĩ rằng họ phải trở nên hợp thời (hợp với số đông) nếu không họ sẽ bị loại. Họ cũng thường cảm thấy cần phải có một vẻ ngoài ưa nhìn, quần áo thời trang, phải thế này, thế kia mới

được chấp nhận. Nhưng không phải vậy. Chúa chấp nhận tất cả chúng ta như chúng ta vốn có.

Bạn là đứa con đẹp đẽ của Chúa. Nếu Cha của tất cả chúng ta – Đấng Sáng Tạo của vũ trụ – yêu bạn, thì bạn cũng phải yêu chính bản thân mình.

CHO TÌNH YÊU ĐỂ NHẬN TÌNH YÊU

Giờ đây có thể người nào đó mà bạn yêu thương và tin cậy đã làm tan vỡ trái tim bạn. Tôi biết nói điều này chỉ an ủi được bạn chút ít thôi, nhưng tôi cần phải nói rằng nhiều người khác, trong đó có cả tôi, đã từng trải nghiệm cái điều chẳng dễ chịu chút nào đó. Nhưng sự tan vỡ và phản bội không làm cho bạn trở thành người vô giá trị. Một mối quan hệ tan vỡ chỉ có nghĩa rằng đó là một mối quan hệ không thích hợp với bạn mà thôi. Giờ đây tôi biết rằng có thể bạn thấy thật khó hiểu vì sao mọi chuyện lại trở nên tồi tệ như thế, nhưng một ngày nào đó bạn sẽ hiểu. Còn bây giờ bạn đừng nên phạm phải cái việc sai lầm là bấm nút tắt đối với khả năng yêu và được yêu của bạn. Trong một thời gian, tôi đã không tin rằng Chúa tạo ra một người phụ nữ dành cho tôi. Tôi cô đơn và cố thúc đẩy tình bạn thành tình yêu ngay cả khi tình cảm của tôi không được đáp lại. Nhưng Kanae đã dạy tôi về sự cao đẹp của tình yêu thực sự, trong đó cả hai người đều được cho và được nhận tình yêu. Sự cô đơn có thể khiến bạn cảm thấy rằng bạn nên chấp nhận một mối quan hệ tình cảm khiến bạn dễ chịu hơn dù thiếu ánh sáng của tình yêu. Nhưng bạn không nên thỏa hiệp với tình yêu. Thay vì thế, bạn hãy tin ở tình yêu.

Bạn hãy hiểu rằng có nhiều người độc thân sống một cách vui vẻ và mãn nguyện. Tôi quen biết những người không lập gia đình có cuộc sống rất hạnh phúc. Riêng tôi, tôi đã có khao khát mãnh liệt rằng một ngày nào đó tôi sẽ kết hôn và có gia đình riêng, nhưng qua thời gian tôi đã đặt khao khát đó vào bàn tay của Chúa. Tôi để Người quyết định tôi có nên tiếp tục sống độc thân hay không.

Vâng, tôi thừa nhận rằng tôi đã cầu Chúa làm cho Kanae yêu tôi, nhưng cô ấy cũng cầu Chúa cho tôi yêu cô ấy. Tất nhiên, khi đó tôi không biết điều ấy. Tốt hơn hết bạn nên nhờ Chúa giúp bạn tìm người mà Chúa muốn bạn chia sẻ cuộc đời. Hãy cầu nguyện thế này: “Lạy Chúa, hãy mang tình cảm của con dành cho người đó ra khỏi con nếu như đó không phải là ý Chúa, hoặc nếu anh ấy (cô ấy) là người Chúa muốn dành cho con, thì xin Người hãy để chúng con yêu nhau theo kế hoạch của Người”.

ĐỪNG BAO GIỜ TỪ BỎ VIỆC TÌM KIẾM TÌNH YÊU

Có thể bạn đã từng cố gắng và đã thất bại. Có thể bạn đã từng có những mối quan hệ tình cảm chẳng đi đến đâu cả. Hãy coi chúng là sự chuẩn bị cho tình yêu đích thực. Tôi đã từng có những mối quan hệ tình cảm không phát triển như mong muốn. Tôi đã mở rộng trái tim chỉ để phát hiện ra rằng người tôi có cảm tình muốn làm bạn với tôi hơn là muốn trở thành người yêu của tôi – hoặc tôi tệ hơn, không muốn cả hai! Mặc dù những lần tan vỡ và bị từ chối khiến tôi rất đau khổ, tôi đã không từ bỏ việc tìm kiếm tình yêu, không ngừng yêu. Điều đó cũng quan trọng lắm. Không có tình yêu chúng ta chẳng là gì cả.

Trong nhiều năm tôi đã cầu nguyện, cầu nguyện và cầu nguyện để một người phụ nữ thực sự yêu tôi. Tôi đã bao giờ nản chưa nhi? Có đấy! Đôi khi tôi nghĩ đến việc từ bỏ và gia nhập vào Quân đoàn Lê dương Pháp chẳng? (Tôi thích đồng phục của họ, nhưng việc hành quân và bắn giết rõ ràng là những thách thức lớn!).

Điều quan trọng là tôi đã không từ bỏ, và tôi khuyến khích bạn đừng bao giờ từ bỏ việc tìm kiếm tình yêu. Hãy hành động theo niềm tin của mình. Hãy cầu nguyện để xin sự dẫn dắt của Chúa, tập trung vào việc rèn luyện để trở thành người tốt nhất có thể, và mở rộng cánh cửa trái tim trước những khả năng, những cơ hội sẽ đến với bạn.

Tôi không muốn bất cứ ai phải chịu đựng sự cô đơn, bị từ chối, hoặc phải trải qua đau khổ. Tôi hy vọng con đường dẫn đến tình yêu và hôn nhân của bạn bằng phẳng hơn của tôi, tuy nhiên tôi đã hiểu ra rằng những thách thức mà tôi phải đương đầu đã dạy cho tôi biết coi trọng hạnh phúc mà tôi đã tìm thấy. Chúa không muốn tôi phát hiện ra tình yêu thực sự của mình cho đến khi tôi đủ chín chắn để biết trân trọng và nuôi dưỡng nó.

Kinh Thánh dạy chúng ta về ba món quà tinh thần – niềm tin, hy vọng và tình yêu – “Món quà lớn nhất trong ba món quà đó là tình yêu”. Món quà lớn nhất là món quà mà chúng ta có thể tận hưởng một cách đầy đủ với người chúng ta yêu khi chúng ta thực sự trưởng thành về mặt tinh thần, cảm xúc và thể chất.

Giống như hầu hết thanh niên khác, tôi đã nghĩ mình được chuẩn bị để yêu từ khi bước vào tuổi mới lớn, nhưng bây giờ tôi hiểu rằng Chúa muốn tôi có những kinh nghiệm nhất định. Đã vài lần Người cử tôi đi khắp thế giới diễn thuyết trước hàng triệu người và tận mắt nhìn thấy cảnh lộng lẫy và đẹp đẽ đến không thể tưởng tượng nổi cũng như sự bần cùng gây ám ảnh khôn nguôi. Chúa thậm chí cho phép tôi có những mối quan hệ tình cảm chẳng đi đến đâu để tôi biết trân trọng người

thích hợp mà tôi sẽ tìm thấy. Người cho phép trái tim tôi tan vỡ để tôi biết trân trọng sự trọn vẹn của tình yêu. Sự kết thúc của một mối quan hệ tình cảm khiến tôi đau khổ đến mức không thể diễn tả bằng lời, và sự tan vỡ khẳng định nỗi sợ bị từ chối của tôi. Tôi không muốn trở nên lâm ly đau, nhưng sau trải nghiệm đó tôi quả thực thảnh thờ một thời gian. Đã vài năm tôi nỗ lực tạo dựng lại sự tự tin và xây dựng mối quan hệ mới. Tôi kết bạn với một số phụ nữ tuyệt vời, nhưng tôi thường cảm thấy cô đơn và khao khát có được một mối quan hệ thực sự lâu dài, sâu sắc.

Có thể ngay lúc này đây bạn đang cảm thấy cô đơn và không được yêu, nhưng hãy coi thử thách này là sự chuẩn bị để bạn đón nhận những năm tháng hạnh phúc lâu dài. Tôi biết đối với một số người, những lời này của tôi nghe có vẻ quá lạc quan hoặc ngây thơ, và có nhiều lần trong đời tôi có lẽ đã từng cảm thấy như vậy. Nhưng bây giờ, nhờ niềm tin trong hành động, chiếc ly không của tôi đã được rót đầy đến mức trước đây có nằm mơ tôi cũng không dám mơ tới.

ÁNH MẮT CỦA ÁI TÌNH

Kanae và chị gái, Yoshie, đến nghe tôi diễn thuyết tại Tháp Chuông ở Adriatica cùng với Tammy, một người bạn của tôi, cũng là một diễn giả và tác giả viết sách, và Mark, chồng của cô. Khi đó hai chị em Kanae đảm nhận việc trông trẻ cho vợ chồng Tammy, nhưng bởi vì họ quý nhau như người một nhà, Tammy đã mời họ đến dự buổi diễn thuyết của tôi. Kanae và Yoshie mang vẻ đẹp lạ lùng bởi vì mẹ của họ là người Mexico còn người cha đã qua đời của họ là người Nhật Bản. Cả hai đều nổi bật, nhưng ngày hôm đó, trong khi diễn thuyết, tôi nhìn rõ Kanae hơn và tôi không thể rời mắt khỏi cô. Tôi gần như không thể tập trung vào việc diễn thuyết.

Sau khi kết thúc bài diễn thuyết, tôi đi loang quanh nói chuyện với các khán thính giả. Kanae và Yoshie cùng với Tammy đến chào tôi, và tôi cảm thấy rất hạnh phúc khi được gặp họ. Thực ra, khi họ cố lui ra để nhường chỗ cho người khác, tôi đã bảo họ hãy cứ ở gần tôi để chúng tôi có thể trò chuyện.

Hết tranh thủ được vài phút là tôi lại cố gắng nói vài lời với họ. Càng nói chuyện nhiều với Kanae tôi càng muốn kéo cô ấy khỏi đám đông và tìm hiểu cô để biết thêm nhiều điều về người con gái quyến rũ toát lên sự tự tin và nhân ái này.

Cuối cùng, khi chúng tôi chuẩn bị rời khỏi chỗ đó, tôi thực hiện một bước tiến đầy can đảm. “Tôi cho cô địa chỉ email của tôi nhé, để chúng ta có thể giữ liên lạc”, tôi nói với Kanae.

“Ồ, tốt quá, em sẽ lấy địa chỉ email của anh từ Tammy”, cô đáp.

Tôi thực sự muốn giữ liên lạc với Kanae để không bỏ lỡ cơ hội biết về cô nhiều hơn. Tôi gần như muốn cầu xin: *Tôi muốn chính tôi cho em địa chỉ email của tôi để chắc chắn rằng em có nó!* Đó là những gì tôi muốn nói, nhưng cha tôi đã khiến tôi thối thuân rằng những người đàn ông thực sự thì không cầu xin. Tôi nghe lời khuyên của cha và tỏ ra điềm tĩnh hết mức có thể, mặc dù mới chỉ gặp lần đầu tôi đã đem lòng yêu người phụ nữ trẻ đầy quyến rũ đó.

“Tốt, tốt thôi. Hãy giữ liên lạc nhé”, Ông Điềm Tĩnh nói.

Sau đó Kanae và Yoshie cùng Tammy và Mark ra về.

Các bạn của tôi và tôi vừa mới đi được vài dặm thì Tammy gửi cho tôi một tin nhắn qua điện thoại di động: “Cậu thấy thế nào?”.

“Cô ấy là một trong những người phụ nữ đẹp nhất của Chúa mà tôi từng gặp trên đời này”, tôi nhắn tin trả lời. “Cô ấy thực sự làm tôi ngẹt thở!”.

Thật khó để chơi trò phớt tình.

Chuyện tôi vừa kể xảy ra vào một ngày chủ nhật. Tôi đi máy bay về nhà ở California, hy vọng ngay hôm sau sẽ nhận được tin của Kanae, nếu không phải là sớm hơn. Tôi đã kiểm tra hộp thư điện tử ngay khi máy bay hạ cánh, và có lẽ trong suốt cả ngày dài cứ mười phút tôi lại kiểm tra xem cô ấy có gửi thư cho tôi hay không. (Bạn đã từng gặp cô ấy chưa? Bạn có thể trách tôi không nhỉ?).

YÊU SAY ĐẮM

Chẳng phải khi chúng ta yêu say đắm, trái tim điều khiển trí não và hành động của chúng ta thật điên rồ sao? Bạn mười bốn tuổi hay sáu mươi tư tuổi – điều đó chẳng quan trọng. Khi tiếng sét ái tình nổ ra, phản ứng của người đang yêu luôn luôn là thế này: bạn không thể tập trung vào bất cứ việc gì ngoài việc tìm cách để được ở bên người đã tạo ra tiếng sét ái tình đó.

Bộ phim kinh điển *Bambi* của hãng Disney đã nắm bắt được tâm trạng của người đang yêu say đắm khi một con cú già khôn ngoan giải thích với chú nai Bambi và những người bạn của chú rằng, mỗi khi mùa xuân đến những con đực và con cái trẻ trung của muôn loài đều có thể trở nên say đắm.

“Gần như vào mùa xuân tâm trạng ai cũng phơi phới nguồn yêu”, cú già nói.

“Các bạn đang vừa đi vừa nghĩ về việc gì đó... Thế rồi bỗng nhiên bạn nhìn thấy một khuôn mặt xinh đẹp... Bạn cảm thấy như muốn khuyu xuống. Đầu óc bạn quay cuồng. Và bạn có cảm giác lâng lâng, bay bổng như muốn bay lên. Và khi đó bạn biết điều gì nhỉ? Bạn bị đánh ngã và một chiếc thông lọng được trồng vào cổ bạn, và bạn không còn giữ được cái đầu... Mà đó chưa phải là tất cả. Chuyện đó có thể xảy ra với bất kỳ ai.”

Tôi thực sự đã yêu Kanae say đắm. Tôi không thể không nghĩ về cô ấy. Việc cô ấy không viết thư cho tôi sớm khiến tôi phát điên như một con rắn bị thương. Tôi đã nhầm ư? Hôm đó Kanae đã nhìn tôi như thể cô ấy cũng có cảm giác giống tôi. Tôi không thể nhầm được. Có điều gì đó rất quan trọng đã xảy ra giữa hai chúng tôi. Chẳng phải vậy sao?

Nhiều ngày trôi qua. Nhiều tuần trôi qua. Không có một email nào từ Kanae hết. Cũng chẳng có một lời nào của cô ấy.

Kanae dường như đã quên tôi. Tôi không thể nghĩ đến điều gì khác. Trước khi gặp Kanae tôi đã từng yêu vài lần, nhưng không lần nào tôi say đắm như lần này. Vẻ đẹp của Kanae là không thể phủ nhận, nhưng tôi cảm thấy như cô ấy là người phụ nữ có cá tính, tràn đầy sự ấm áp và niềm tin, và cả con người Kanae toát lên sự can đảm. Liệu có phải trong dịp sinh nhật lần thứ hai mươi sáu của Yoshie, Kanae đã cùng chị gái đi trượt tuyết? Đi trượt tuyết! Tôi không thể tin rằng Chúa đã đặt người phụ nữ sôi nổi này vào cuộc đời tôi, làm cho những tia sáng đầy sức mạnh lóe lên, rồi sau đó làm cho cô ấy biến mất. Vậy nên tôi hỏi Chúa: Nếu như người không muốn chúng con ở bên nhau thì tại sao Người lại để cô ấy xuất hiện trước mặt con? Tại sao Người lại để con xao lãng khỏi việc phụng sự Người nếu như không có gì quan trọng xảy ra giữa con và cô ấy?

Một tuần nữa trôi qua mà không có tin gì của Kanae, và tôi tự bảo mình: *Nick, mi lại nhầm rồi. Mi cho rằng cô gái đó cũng có những cảm giác giống mi, nhưng đó chỉ là mi đang mơ thôi. Khi nào mi mới tỉnh chứ?*

Tôi buồn vì Kanae không liên lạc với tôi và tôi cảm thấy thất vọng bởi tôi nghĩ mình sao mà ngốc quá. Tôi trở thành eBook by Đào Tiểu Vũ

một cậu bé mười hai tuổi ốm tương tự vì một cô gái xinh đẹp, đáng tin cậy đã đối xử tốt với tôi.

Gần ba tháng trôi qua. Tôi vẫn luôn nghĩ về Kanae, nhưng sự im lặng của cô khiến tôi tin rằng không có chuyện tình cảm lãng mạn xảy ra với cô. Lòng kiêu hãnh của người đàn ông trong tôi đã bị tổn thương. Tôi để cho mọi sự diễn ra theo tự nhiên.

SỰ CẠNH TRANH CỦA TRÁI TIM

Vào tháng bảy, tôi có một buổi diễn thuyết nữa ở Dallas. Như những lần khác tôi ở cùng Tammy và Mark, và tôi không thể phủ nhận rằng tôi hy vọng khi đó Kanae đang đảm nhận việc giữ trẻ cho gia đình họ. Nhưng tôi cũng cảnh báo mình rằng chớ có hy vọng quá nhiều. Kanae có viết thư cho tôi đâu. Rõ ràng cô ấy không cảm thấy tiếng sét ái tình như tôi đã cảm thấy khi gặp cô. Tôi phải kiểm chế và kiểm soát tình cảm của mình. *Hãy canh gác trái tim của mi! Hãy giữ bình tĩnh, ta ơi!*

Máy bay của chúng tôi vừa hạ cánh, tôi đã không kiểm được việc nhấn tin qua điện thoại cho Tammy: “Mọi người ở đó cả chứ?”. Tammy nhấn lại: “Yoshie và tôi ở đây đang nấu món lasagna cho cậu”.

“Tuyệt!”, Ông Diêm Tĩnh nhấn tiếp, “Kanae thế nào?”

Tôi thề, những lời đó tự động xếp hàng trên màn hình của chiếc điện thoại thông minh của tôi, chiếc điện thoại thỉnh thoảng quá thông minh trước lợi ích riêng của chủ nó. Vâng, tôi thừa nhận trong chuyện tình cảm tôi yếu đuối. Tôi không được. Nhưng câu trả lời thậm chí tệ hơn cả điều tôi lo sợ.

“Kanae ở đây, nhưng cô ấy đạp xe đi chơi với bạn trai rồi”, Tammy nói.

Chị ấy chỉ đùa thôi!

Tôi đến nhà Tammy, và đúng là Yoshie và Tammy đang ở trong bếp làm món lasagna. Tôi ngồi xuống tán chuyện và vài phút sau không kiểm được, tôi bộc lộ mình là anh chàng Nick đang tương tự vì tình.

“Vây, thực ra Kanae đâu nhỉ?”. Tôi hỏi bằng giọng nhẹ nhàng.

Tammy đặt chiếc bát trên tay xuống. Cả chị và Yoshie đều ném về tôi cái nhìn khó hiểu.

“Cô ấy đi đạp xe với bạn trai thật mà, Nick”, Tammy nói.

Trời ơi, chị ấy không đùa!

Thế rồi tôi chợt hiểu ra vấn đề. Tammy bối rối khi tôi hỏi thăm Kanae bởi vì chị ấy nghĩ tôi quan tâm đến Yoshie! Tôi đã bao giờ nói rõ người chị hay người em đã hút hồn tôi đâu, và bởi vì hai chị em họ đều xinh đẹp nhưng chỉ có một người hiện tại chưa có người yêu, nên Tammy nghĩ rằng tôi thích Yoshie, người có tuổi gần với tuổi của tôi hơn. Đó là lý do tại sao trước đó Tammy không nói với tôi về bạn trai của Kanae!

Tôi đã nghe người ta nói về cảm giác như thể thấy mình đang bị chìm nhưng chỉ đến lúc đó tôi mới biết cảm giác đó là gì. Tôi cảm thấy như thể đất đang sụt xuống và tôi đang rơi xuống một vực sâu thăm thẳm.

Lạy Chúa, xin Người hãy giúp con đương đầu với chuyện này theo cách dằn lòng và lịch sự, tôi cầu nguyện.

NICK ĐƯỢC YÊU

Thật đáng sợ khi cuộc sống của chúng ta bỗng nhiên biến thành những vở hài kịch tình huống trên truyền hình, phải không các bạn? Cha mẹ tôi có thể đã viết được cả sê-ri kịch nổi tiếng mang tên *Tôi Yêu Nicky*, bởi các đoạn, các hồi diễn rõ mà tôi đã diễn trong những năm tháng qua. Và đây là một vở kinh điển!

Tất nhiên lúc đó tôi không cười. Có một lời thoại như thế này trong phim *The Butterfly Circus* (Rạp xiếc Bướm Bướm), bộ phim ngắn từng được trao giải thưởng quan trọng mà tôi đã tham gia diễn xuất: **“Cuộc đấu tranh càng khốc liệt, thì chiến thắng càng vẻ vang”**. Dường như điều này đúng trong nhiều khía cạnh của cuộc sống, thậm chí đôi khi cả trong những mối quan hệ tình cảm.

Nếu chuyện tình cảm của bạn diễn ra êm ả, thì bạn nên cảm thấy biết ơn. Nếu bạn phải vất vả mới tìm người thương của mình như tôi thì bạn nên biết rằng trong trường hợp của tôi thắng lợi cuối cùng thực sự về vâng. Hãy tin vào điều đó, và tôi sẽ nguyện cầu rằng điều đó sẽ trở thành sự thật với bạn cũng như nó đã trở thành sự thật với tôi. Tôi cảm thấy rất biết ơn và cảm kích vì cuộc sống của tôi đã diễn ra theo cách tuyệt vời đó. Tôi thậm chí không thể nói với bất cứ ai rằng tôi đã có được cuộc sống tốt đẹp vượt ngoài sức tưởng tượng, bất chấp những khuyết tật và những khó khăn, thách thức mà tôi đã phải đối mặt. Giờ đây tôi phải nói rằng tôi có được cuộc sống tuyệt vời này là nhờ những khuyết tật của tôi.

Bạn có hiểu ý tôi không? Tôi muốn nói thế này: những thắng lợi và thành công trong cuộc đời tôi có ý nghĩa sâu sắc và lớn lao đến mức nếu như tôi sinh ra có đầy đủ chân tay thì có năm mơ tôi cũng không dám mơ tới. Thực lòng tôi trân trọng cuộc sống của mình bởi vì tôi đã phải cố gắng hết mình để thực hiện được nhiều điều mà hầu hết mọi người đều cho là hiển nhiên.

Nhiều lúc tôi cầu xin Chúa ban cho tôi chân tay và xin Người hãy để tôi gặp ít trở ngại hơn trên đường đời? Đúng vậy. Giờ đây thỉnh thoảng tôi vẫn cầu nguyện như vậy. Tôi cũng giống hầu hết mọi người. Tôi thích đi trên con đường bằng phẳng hơn là một con đường nhiều trở ngại. Tuy nhiên tôi cũng cảm ơn Chúa hàng ngày vì những điều tốt đẹp đã đến từ những khuyết tật và những thách thức mà Người đặt ra cho tôi.

Tôi khuyến khích bạn coi những thách thức trong quan hệ tình cảm và các khía cạnh khác của đời sống là những điều may mắn tiềm tàng. Đó là những may mắn mà một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra dù giá trị của chúng hiện thời chưa thật rõ ràng. Ngồi đó trên tràng kỷ tại nhà của Tammy, tôi chắc chắn đã không thấy được giá trị chứa đựng trong cái thực tế rằng người con gái mà tôi phải lòng đã có người yêu. Khi tôi biết rằng Kanae đã có bạn trai, tôi nghĩ trái tim tôi sắp nổ tung trong lồng ngực.

Kanae đã nhìn tôi bằng ánh mắt đầy ảm áp và quan tâm, làm sao có chuyện cô đã có bạn trai được cơ chứ? Tôi đã tự lừa phỉnh mình chẳng? Tôi bị loạn trí rồi chẳng?

Tôi đang nghĩ như vậy thì Kanae và bạn trai về. Người bạn trai vừa bước vào cửa đã lập tức xông thẳng lên cầu thang và không để ý thấy tôi đang ngồi ở tràng kỷ.

Tammy chẳng bỏ sót điều gì. Nhìn ra từ trong bếp, chị nhận thấy vẻ thất vọng của tôi và mặt chị trắng bệch. Chị hiểu rằng trái tim tôi đang hướng về đâu khi tôi cố nở nụ cười trước cái ôm thăm thiết của Kanae. Việc giả vờ bình thản không eBook by Đào Tiểu Vũ

còn nằm trong kế hoạch nữa.

“Vậy là em có bạn trai rồi ư?”, tôi hỏi. “Hai người yêu nhau được bao lâu rồi?”

“Khoảng một năm, anh ạ”, Kanae nói.

Vực thẳm mà tôi nghĩ mình rơi vào dường như bỗng sâu hơn.

Tôi phát điên với chính mình vì đã hiểu không đúng về cô gái này, người rõ ràng chỉ coi tôi như một người bạn mà thôi. Tôi muốn đi đến một chỗ nào đó và dùng trán đập dập móng chân của mình, nhưng ở đó đang có món lasagna nóng hổi. Bữa tối được dọn ra. Bạn trai của Kanae xuống với chúng tôi, tự giới thiệu bản thân. Cậu ấy thân thiện và có vẻ là một anh chàng tốt bụng, nhưng lúc đó tôi không có tâm trạng kết bạn với cậu ấy. Xin Chúa tha thứ cho con, gã này chẳng liên quan gì tới con ngoại trừ việc gã có một người bạn gái, người mà con yêu mê mết.

Trong suốt bữa ăn, tôi cố chịu đựng để không cắn đứt đầu anh bạn trai tội nghiệp của Kanae. Người chăm sóc của tôi và tôi ở lại nhà của Tammy, Kanae và Yoshie cũng ở lại, vậy nên đêm đó có vẻ là một đêm dài. *Không biết gần đây có khách sạn bình dân nào không?* Tôi nghĩ.

Nhưng đó là một thái độ tồi và thật khó giải thích. Tôi phải khẩn trương và tận dụng tình huống này mới được. Tôi sang phòng giải trí cùng với Tammy và các con của chị, kiếm một chỗ trên chiếc tràng kỷ thật êm. Sau khi bạn trai của Kanae ra về, cô vào với chúng tôi. Khi Tammy và bọn trẻ con đi ngủ, tôi bị bỏ lại một mình với con mèo đấm của mình, và trong thoáng chốc tôi đã nghĩ đến việc trải lòng cùng cô ấy. Nhưng thay vì làm thế tôi quyết định giữ sự đứng đắn và gạt bỏ ý nghĩ đó đi.

Có lẽ tôi đã thờ dài vài lần. Có lẽ khi ấy tôi đã không nén được vài tiếng rên rỉ. Mặc dù muốn lắm nhưng tôi đã không khóc như một nữ thần báo thù. Tôi chìm trong cảm giác tủi thân đến nỗi tôi không biết Kanae đã rời khỏi ghế của mình. Bỗng nhiên tôi thấy cô ngồi xuống bên tôi và nhìn đăm đăm vào mắt tôi.

Em đẹp lắm, và em không biết tôi yêu em biết nhường nào đâu!

“Nick, em có thể nói với anh một chuyện được không?”, cô hỏi.

Người đàn Ông Băng Giá trong tôi tan chảy. Tôi không thể cưỡng lại người phụ nữ này. Tôi hầu như không thể thở khi cô ở bên tôi. Huy động mọi khả năng kiểm soát bản thân nhưng tôi vẫn phản ứng một cách lộ liễu nhất sự run rẩy mà một gã trai đang ốm tương tự thể hiện. Tôi cảm thấy biết ơn vì người trợ giúp của tôi đang nghe nhạc say sưa với đôi mắt lim dim.

“Được chứ, có chuyện gì vậy?”

Người con gái trong mộng của tôi bắt đầu tâm sự với tôi về bạn trai của cô. Quan hệ của họ không được như cô hy vọng. Kanae có những mối nghi ngờ và lo lắng về tương lai của mối quan hệ đó. Gia đình cô không ưa cậu ta, và đã mấy tháng rồi, từ trước khi chúng tôi gặp nhau lần đầu, cô đã ấp ủ ý định chia tay. Cô thích cậu ta, nhưng cậu ta không phải là người cô muốn chia sẻ cả cuộc đời, cô giải thích.

Tôi khoắc cho mình cái vớ ngoài của người đang lắng nghe chăm chú hết mức. Điều đó chắc hẳn đã được thể hiện bằng vẻ mặt đầy quan tâm và lo lắng. Và cả vẻ sáng suốt, đồng cảm của tôi nữa.

Mặc dù tôi muốn biến thành cái xà beng nạy Kanae ra khỏi bạn trai của cô, tôi biết cô tin cậy tôi và đang tìm kiếm lời khuyên ở tôi. Giống như một vị thẩm phán đang trải nghiệm sự xung đột về lợi ích, tôi phải rút khỏi “vụ” này và tuân theo phán quyết của Tòa tối cao.

“Tôi hiểu những lo lắng của em. Em lo lắng như vậy cũng có lý. Em nên cầu nguyện và xin Chúa giúp em đi đến quyết định”, tôi nói.

Nếu như Kanae đơn giản chỉ cảm ơn tôi vì lời khuyên đó và để tôi ngồi lại một mình ở tràng kỷ rồi bước ra khỏi phòng thì chuyện của chúng tôi đã kết thúc tại đó. Thay vì thế, đôi mắt mở to đen láy đầy ám áp của cô nán lại, và ngồi sát bên tôi.

Tôi nghe thấy những lời này được thốt ra và thoát đầu tôi không thể tin chúng xuất phát từ chính miệng của mình: “Tôi muốn hỏi em một câu. Em có thể nói cho tôi biết điều gì xuất hiện trong tâm trí của em khi tôi nói hai tiếng: Tháp

Chuông?”.

“Ánh mắt của chúng ta”, cô đáp không chút ngập ngừng.

“Em nói thể nghĩa là thế nào?”, tôi hỏi.

“Ánh mắt của chúng ta”, cô nhắc lại. “Em cảm thấy một điều gì đó khi chúng ta nhìn nhau, và em choáng váng bởi từ trước tới giờ em chưa từng có cảm giác đó”.

Ôi! Vậy là không chỉ mình mình bị “sét đánh”, tôi nghĩ.

“Nick, từ đó em cầu nguyện và ăn chay để xin Chúa chỉ dẫn em phải làm gì”, Kanae nói.

“Tại sao ở Tháp Chuông em không nói cho anh biết em đã có bạn trai?”

“Em đã định xin Tammy địa chỉ email của anh để nói cho anh biết tất cả, nhưng Tammy nói với em rằng anh nhắn tin cho chị ấy nói rằng chị của em làm anh ghê tởm...”

“Không, không, không phải đâu”, tôi nói. “Anh nhắn tin cho Tammy để nói về em, chứ không phải về Yoshie.”

“Về em ư?”

“Em là người anh trò chuyện nhiều nhất trong ngày hôm đó. Em là người đã hút hồn anh và trong khi anh diễn thuyết không lúc nào anh rời mắt khỏi em, và em là người anh nhắc tới khi anh nhắn tin cho Tammy.”

“Ôi, em cứ nghĩ anh tán tỉnh cả hai chúng em!”

“Không”, tôi quả quyết.

Chúng tôi im lặng trong một giây.

“Vậy là em vừa nói với anh rằng việc em cầu nguyện và ăn chay liên quan đến anh, đúng không?”

“Đúng, em không biết phải làm gì”, Kanae nói. “Em có bạn trai, nhưng em chưa bao giờ có cảm giác giống như thế khi anh nhìn em.”

“Em nói nghiêm túc chứ?”, tôi hỏi.

Kanae im lặng.

Tôi cũng im lặng.

Cả hai chúng tôi đều không tìm được lời để nói. Chúng tôi đã phải lòng nhau, nhưng cả hai chúng tôi đều tự hành hạ mình bằng sự hiểu lầm. Chúng tôi lại nhìn nhau đắm đuối và càng ngồi bên nhau lâu, tôi càng không muốn rời mắt khỏi Kanae.

Tôi đã bị thôi miên.

Tôi hoảng sợ.

Tôi cảm thấy một niềm khao khát mãnh liệt thúc giục tôi hôn cô. Những rào cản trong cảm xúc đã được hạ xuống. Chúng tôi đã mở lòng và chia sẻ tâm tư. Tuy nhiên cô hiện đang có bạn trai và điều đó khiến tôi buồn khôn tả.

Kanae dường như đọc được ý nghĩ của tôi.

“Chúng ta phải làm gì đây?”, cô hỏi.

“Chúng ta chẳng thể làm gì cả. Chúng ta phải quên chuyện này đi. Em có bạn trai rồi mà.”

Mình thực sự đã nói như vậy ư?

“Giờ em nên đi đi”, tôi nói với cô. *Bởi vì tôi muốn hôn em quá chừng.*

Tôi bị giằng xé bởi những ý nghĩ về niềm vui sướng và cảm giác hoảng sợ. Người con gái trẻ trung xinh đẹp này thực sự có tình cảm với tôi. Nàng có thể đã yêu tôi! Nhưng nàng có bạn trai rồi.

Tôi phải chôn chặt tình cảm của mình thôi.

“Hãy ôm tạm biệt anh và đi lên gác đi”, tôi nói với cô. “Chúng ta cần cầu nguyện để xin sự giúp đỡ của Chúa. Cho dù tình cảm đó là gì, chúng ta cũng cần cầu xin Chúa giúp chúng ta gạt bỏ nó đi.”

Tôi đau khổ và Kanae cũng vậy. Chúng tôi quyết định đường ai nấy đi và tin rằng nếu chúng tôi được sinh ra để ở bên nhau, thì Chúa sẽ tạo ra những phép màu.

Sau khi Kanae rời khỏi phòng, tôi cầu nguyện tại tràng kỷ ít nhất khoảng một giờ, cầu xin Chúa làm cho trái tim tôi bình yên trở lại. Sau đó tôi cầu xin Người giúp tôi ngăn chặn khao khát muốn ở bên Kanae nếu như Người không muốn chúng tôi bên nhau. Tôi cố thuyết phục bản thân rằng nếu Kanae không phải là người phụ nữ dành cho tôi, thì chúng tôi sẽ tiếp tục đường ai người nấy đi.

Suốt đêm hôm đó tôi toàn mơ thấy Kanae, mà sáng ra tôi phải chào tạm biệt cô. Trước khi chia tay, tôi, Kanae và Tammy ở trong bếp nói về chuyện đã xảy ra. Tammy xin lỗi vì khi tôi nhắn tin cho chị ấy sau buổi diễn thuyết ở Tháp Chuông, chị đã nghĩ rằng tôi thích Yoshie chứ không phải là Kanae. Chúng tôi chấp nhận lời xin lỗi và bỏ qua cho chị. Sau đó chúng tôi chào tạm biệt nhau. Tôi rời khỏi đó mà không biết liệu tôi có còn gặp lại Kanae nữa hay không, liệu có bao giờ tôi được ở bên cô một ngày nào nữa không. Tinh thần tôi mệt mỏi vì những cảm xúc vui buồn mà tôi đã trải qua trong hai mươi bốn giờ vừa qua. Tất cả những gì tôi có thể làm là để mọi sự cho Chúa quyết định, nhưng ngay cả khi tôi đã xác định như vậy rồi thì tôi vẫn cảm thấy tim mình đau đớn. Tôi cảm thấy có một niềm an ủi rằng Kanae đã thú nhận rằng cô có tình cảm với tôi. Biết được như vậy là điều rất ý nghĩa đối với tôi. Tình cảm của Kanae xác nhận rằng không phải tôi tưởng tượng ra mọi chuyện ở trong đầu hoặc mơ mộng hão huyền.

Bản thân sự thật rằng người con gái trẻ trung, xinh đẹp, tốt bụng và thông minh như Kanae có thể coi tôi là người cô ấy yêu đã là một niềm hạnh phúc đối với tôi rồi, và tôi phải cảm ơn Chúa vì món quà lớn lao đó. Kanae đã gây ấn tượng đối với tôi như người phụ nữ được nhắc đến trong Kinh Thánh, một người vợ hoặc người phụ nữ có tính cách cao quý. Tính

eBook by Đào Tiểu Vũ

cách và niềm tin của Kanae dành cho Chúa đã hấp dẫn tôi. **Một phần của việc hành động theo niềm tin trong các mối quan hệ tình cảm là phần đầu để trở thành người tốt nhất trong khả năng của bạn và tin rằng sớm muộn gì cũng có người đem lòng yêu bạn.** Điều đó có nghĩa là tin rằng trong cuộc đời nhất định sẽ có người chú ý đến bạn, nhìn vượt trên những khiếm khuyết và thiếu sót của bạn, và dù bạn không hoàn hảo, người đó vẫn yêu bạn.

Tôi kể chuyện tình của mình để khuyến khích bạn tin vào điều đó. Bạn nên biết rằng nếu tôi có thể có được tình yêu tôi mong muốn thì bạn cũng có thể. Nếu như vậy là chưa đủ thì bạn hãy nhìn ra xung quanh mình. Thế giới này đầy những người không hoàn hảo, những người bình thường, đã tìm được tình yêu và người bạn đời của mình. Tình yêu có thể đến với bạn. Tôi cầu cho một nửa của bạn sẽ sớm tìm thấy bạn, và tôi cầu mong rằng sự gắn bó giữa các bạn mạnh hơn những thách thức mà các bạn sẽ phải đối mặt.

KẾT QUẢ MỸ MÃN

Sáu tuần trôi qua mà không có tin tức gì của Kanae. Tôi phải trở lại Dallas để diễn thuyết, và tôi thực sự bị giày vò vì tôi không biết mình có nên gọi điện cho Kanae hay không. Tammy đã mời tôi ở lại nhà chị ấy, nhưng tôi không muốn đặt Kanae vào tình thế khó xử. Tôi quyết định ở nhà một người bạn khác trong thành phố, nhưng tôi đã quên không gọi điện trước cho người bạn đó để kiểm tra xem anh ấy có ở nhà hay không. Khi gọi điện cho người bạn đó từ sân bay Dallas, tôi mới biết anh ấy hiện không có mặt trong thành phố.

Người chăm sóc của tôi và tôi đều đã đi đây đi đó quá nhiều nên chẳng ai trong chúng tôi muốn ở qua đêm trong khách sạn. Tôi rơi vào tâm trạng mệt mỏi và buồn bã. Trí óc, thể xác, tâm hồn tôi đều mệt mỏi, và cả sức mạnh ý chí cũng vậy. Ý nghĩ được gặp Kanae và được nói chuyện với cô ấy một lát – cho dù bạn trai của cô vẫn hiện diện trong ý thức của tôi – đã chiến thắng ý nghĩ ở qua đêm tại khách sạn.

Tôi gọi Tammy để hỏi xem liệu chúng tôi có thể nghỉ ở nhà chị đêm đó không. Mark và bọn trẻ ở nhà, sẵn sàng đón chúng tôi, vậy nên chúng tôi đến nhà họ. Và tất nhiên Kanae ở đó.

Trong khi xe ô tô đi từ sân bay tới nhà của Tammy, tôi đã có một cuộc chuyện trò với Chúa.

Người biết con đang mệt mỏi, và con sẽ đến nhà Tammy thay vì đến một khách sạn. Con biết ai đang ở đó và... Tôi
eBook by Đào Tiểu Vũ

mim cười trước sự khôi hài của Chúa. Tôi ngờ rằng Chúa cũng đang mim cười.

Đáng lẽ tôi nên e sợ và cẩn trọng hơn mới phải, nhưng khi ấy tôi mệt và mất phương hướng vì đi đây đi đó quá nhiều đến nỗi tôi nở một nụ cười ngớ ngẩn trên khuôn mặt.

“Sẽ vui đáo để đây”, tôi nói với người chăm sóc của mình khi chúng tôi lái xe vào lối đi nhỏ dẫn tới ngôi nhà của Tammy. Mark và bọn trẻ chạy ào ra đón chúng tôi, xăng xái xách túi cho chúng tôi, vậy nên chúng tôi đi thẳng vào bếp. Kanae đang ở đó và chúng tôi lại nhìn nhau đăm đăm.

“Thật ngạc nhiên!”, tôi nói, cảm thấy hơi lúng túng.

Cô mim cười rồi bật cười thành tiếng. Nếu tôi có chân hẵn thì chắc lúc ấy tôi đã khụy xuống. Tôi cảm thấy mình đang bước từ thế giới của phim đen trắng một chiều vào một hành tinh của kỹ thuật phim màu ba chiều. Trong mười phút, cảm xúc của hai chúng tôi dâng trào mạnh mẽ hơn gấp mười lần trước đó. Mọi mối hoài nghi còn vương lại đều bị xua tan ngay khi Kanae đứng dậy, đặt tay lên vai tôi và nói: “Em đã chăm chỉ cầu nguyện và Chúa đã đặt sự thanh thân vào trái tim em để em có thể chia tay bạn trai. Em muốn ở bên người mà em muốn gắn bó trọn đời”.

Tuyệt quá!

Mọi nỗi thất vọng, mọi nỗi nhọc nhằn vất vả, mọi thất bại, sợ hãi, mọi nỗi buồn trong cuộc đời tôi trở nên không đáng kể và bị lãng quên trong cái giây phút chiến thắng tuyệt vời mà Chúa ban cho đó. Trí óc tôi dường như không thể bao quát hết cái sự thực rằng người phụ nữ trẻ đặc biệt này đã nói rằng cô muốn dành phần còn lại của cuộc đời làm vợ của tôi.

Vợ của tôi!

Kanae đã nói với tôi rằng cô bị tôi hút hồn ngay từ lần đầu tiên chúng tôi gặp nhau, nhưng hơn thế, cô cảm thấy một sự kết nối mạnh mẽ về cảm xúc giữa tôi và cô khiến cô choáng ngợp. Là một người chín chắn hơn tuổi của mình, cô muốn hành động vì niềm tin chứ không phải dựa trên cảm xúc, vậy nên sau lần gặp gỡ đầu tiên ấy, cô chủ động kiểm chế cảm xúc và cầu nguyện để xin sự dẫn dắt của Chúa.

“Em đã cầu xin Chúa cho em biết những cảm xúc đó là gì, liệu có phải chúng chỉ là sự rung động nhất thời hay không, hay đó thực sự là hiệu tín của Chúa dành cho một mối quan hệ lâu dài”, cô nói. “Em đã không muốn dựa vào những cảm xúc của mình. Em không muốn dẫn bước chỉ vì lý do đó, vậy nên em không ngừng cầu nguyện”. Nói một cách khác, Kanae đã biến niềm tin thành hành động.

Lời cầu nguyện của tôi dành cho bạn là một ngày nào đó khi bạn sẵn sàng đón nhận, Chúa sẽ đặt sự mãn nguyện vào trái tim bạn, bằng cách mang đến cho bạn một người thực sự yêu bạn, hoặc bằng cách cho phép bạn cảm thấy một cách đầy đủ rằng bạn thực sự hạnh phúc bên một người nào đó.

Hãy chuẩn bị cho ngày đó bằng cách giữ niềm tin trong tim và cố gắng phấn đấu để trở thành người tốt nhất có thể. Hãy yêu thương mọi người càng nhiều càng tốt. Hãy mở rộng cánh cửa của trái tim, và Chúa sẽ lo phần còn lại, bạn ạ.

TÌNH YÊU ĐƯỢC THỬ THÁCH

Mặc dù tôi cảm thấy khoanh khắc đó tựa như bộ phim tình cảm lãng mạn hay nhất từng có – hoặc ít nhất cũng là bộ phim hay nhất mà tôi thủ vai chính – tôi biết những gì tôi đang trải qua không phải là phim. Đó là cuộc sống thực, và bạn có thể đoán được chuyện đó diễn ra như thế nào. Khi chúng tôi đã thổ lộ tình cảm với nhau không chút e dè, bước tiếp theo là ra mắt gia đình hai bên.

Mẹ và chị gái của Kanae ủng hộ chúng tôi ngay lập tức, và tôi rất biết ơn tình yêu cùng sự thấu hiểu của họ. Khi Kanae nói cho mẹ của cô ấy biết chuyện của chúng tôi, mẹ vợ tương lai của tôi nói: “Vinh quang thuộc về Chúa!”.

Vài tuần trước đó Yoshie đã nói với bà mẹ rằng giữa tôi và Kanae phải lòng nhau, mẹ của họ đã nói rằng bà ăn chay và cầu nguyện cho mối quan hệ của chúng tôi sẽ đơm hoa kết trái. Tôi cũng đã chinh phục được bà, các cô dì chú bác và các anh em họ của Kanae bằng cách nhảy một điệu Mexico truyền thống tại một bữa tiệc của gia đình và bằng cách chia sẻ niềm tin với họ. Họ không lo ngại về sự khuyết thiếu chân tay của tôi. Một số người che giấu nỗi lo ngại rằng tôi có thể là một người chỉ có sự nổi tiếng bề ngoài, nhưng sau khi tôi chia sẻ niềm tin của mình và sau khi tôi cùng Kanae bày tỏ tình yêu dành cho nhau, những lo ngại đó tan biến.

Quả thực, trong vài tuần tôi đã trì hoãn không dám nói ngay cho cha mẹ tôi biết về mối quan hệ mới mẻ này bởi vì

eBook by Đào Tiểu Vũ

cha tôi là người thân trọng và ông thích hỏi cặn kẽ chuyện tình cảm của tôi. Cha mẹ tôi mau chóng yêu quý Kanae. So với một cô gái trẻ, Kanae có sự thông minh và khéo léo hiếm thấy. Cha mẹ Kanae ly hôn khi cô mới năm tuổi, vì thế từ khi còn nhỏ cô đã phải gánh những trách nhiệm của người lớn.

Sự chín chắn của cô thể hiện một cách rõ rệt khi cha mẹ tôi hỏi Kanae một câu rất khó trả lời. Trong khi sự khuyết thiếu chân tay của tôi không phải là hậu quả của gien di truyền – em trai và em gái tôi đều bình thường – cha mẹ tôi vẫn hỏi Kanae rằng cô sẽ cảm thấy thế nào nếu như một trong những đứa con của chúng tôi sinh ra mang khuyết tật giống tôi.

Cô dâu tương lai của tôi, người khi ấy đã quyết định rằng mình muốn có một gia đình đông con, đáp: “Cho dù tất cả năm đứa con của chúng cháu đều không có chân tay, cháu vẫn yêu tất cả các con của mình. Và cháu nghĩ cháu sẽ đối mặt với chuyện đó dễ dàng hơn bác, bởi vì khi Nick chào đời bác choáng váng không biết phải làm thế nào, nhưng cháu đã có Nick là hình mẫu, là người dẫn dắt”.

Kanae nói với cha mẹ tôi rằng cô ấy yêu tôi, và cô sẽ yêu thương những đứa con của chúng tôi. Trong quá khứ tôi đã từng lo rằng tôi sẽ chẳng bao giờ tìm được một người phụ nữ mà cha mẹ tôi ủng hộ bởi vì họ luôn lo lắng cho tôi và muốn bảo vệ tôi. Nhưng Chúa đã mang đến cho tôi một người phụ nữ trẻ, người đã giành được sự tôn trọng, cảm phục, yêu thương của cha mẹ tôi.

Tình cảm của Kanae dành cho tôi rất chân thành, và cô bày tỏ tình cảm một cách rất sâu sắc khiến tôi ngập tràn sự nể trọng và biết ơn. Nhưng sự cảm kích và tình yêu vô hạn tôi dành cho cô ấy không phải chỉ vì những gì cô ấy nói. Kanae đã thể hiện tình yêu dành cho tôi bằng những hành động và việc làm cụ thể mỗi ngày.

Vào tháng mười hai năm 2010, lần đầu tiên tôi cảm nhận được sự quan tâm sâu sắc mà Kanae dành cho tôi. Chúng tôi mới yêu nhau được vài tháng thì tôi phải đương đầu với khó khăn về tài chính của công ty. Khi đó chúng tôi chưa đính hôn nhưng đã bàn tới việc kết hôn. Đó là thời điểm tôi muốn cô dâu tương lai của tôi thấy tôi trong điều kiện tốt nhất có thể. Ấy vậy mà tôi lại để cô ấy thấy tôi trong hoàn cảnh bi đát nhất. Khi ấy chúng tôi mới ở giai đoạn đầu của mối quan hệ tình cảm, và tôi, người đàn ông được cho là mạnh mẽ, đang tràn đầy nhiệt huyết bỗng rơi xuống vực sâu của sự tuyệt vọng.

Ở chương trước tôi đã kể với bạn rất chi tiết sự phản ứng thái quá về mặt cảm xúc của tôi trước một khó khăn tài chính tạm thời của công ty Attitude Is Altitude. Điều mà tôi chưa kể cho bạn biết là trong những ngày khó khăn đó Kanae đã

eBook by Đào Tiểu Vũ

chứng minh cho tôi thấy rằng tình yêu mà cô ấy dành cho tôi là vô bờ bến.

Chưa bao giờ tôi cảm nhận được sức mạnh của tình yêu vô điều kiện lại lớn lao đến nhường ấy. Bạn có thể hiểu tôi nói như thế nghĩa là thế nào bởi vì trong suốt những năm tháng đã qua, cha mẹ tôi, các em của tôi, các cô dì chú bác và các anh em họ của tôi luôn cho tôi thấy tình yêu vô điều kiện. Tuy nhiên, họ là gia đình của tôi. Mỗi dây ràng buộc của tình ruột thịt là điều hiển nhiên. Mỗi dây ràng buộc của Kanae đối với tôi mỏng manh hơn và nó vừa mới được hình thành. Cô ấy có thể dễ dàng bỏ tôi. Nhưng Kanae đã không làm thế mà ngược lại, càng gắn bó với tôi hơn. Cô ấy thể hiện niềm tin và tình yêu dành cho tôi bằng hành động theo những cách mà tôi cho là phi thường.

Đúng vào lúc tôi muốn chứng tỏ mình là trụ cột gia đình, tôi lại phải thú nhận với bạn gái rằng công ty của tôi đang nợ năm mươi nghìn USD. Trong tâm trạng lo âu, tôi cảm thấy mình chẳng khác gì một kẻ thất bại không một xu dính túi. Tôi không biết tại sao khi nghe tôi thú thật như vậy Kanae lại không chạy ra khỏi cửa, không bao giờ ngoái đầu nhìn lại, nhưng tôi sẽ mãi mãi biết ơn bởi thay vì làm thế cô ấy đã ở lại bên tôi, an ủi và khích lệ tôi vượt qua khó khăn bằng tình yêu chân thành.

Trong khi tôi xét nét bản thân và cảm thấy mình là kẻ vô giá trị vì chuyện nợ nần của công ty thì Kanae đã nhắc tôi nhớ rằng tình yêu không tìm kiếm những bằng giá. Cô đã chứng minh bằng lời nói và bằng hành động rằng mối quan tâm của cô không phải là cân đong xem tôi mang đến cho cô ấy những gì. Kanae dành cho tôi tất cả tình yêu chan chứa, sự khích lệ, ủng hộ và quan tâm.

Một trong những ý nghĩ về chuyện nợ nần của công ty khiến tôi buồn phiền là tôi đang hy vọng tiết kiệm được một chút tiền để có thể tạm dừng các chương trình diễn thuyết của mình khoảng một năm. Tôi không muốn đi đây đi đó liên miên trong năm đầu tiên bước vào đời sống hôn nhân. Trong nhiều năm, gia đình và bạn bè đã khuyên tôi nên giảm những chuyến diễn thuyết và cuối cùng tôi đã có lý do thích hợp để làm theo lời khuyên đó – vì tôi có vợ.

Khi tôi nói với Kanae rằng công ty của tôi không những không mang lại lợi nhuận mà còn đang rơi vào cảnh nợ nần, cô ấy nói: “Điều đó đối với em không quan trọng. Em sẽ đi làm để lo cho cả hai chúng ta”.

Kanae đã không từ nan trước khó khăn. Cô không chùn bước. Cô không bỏ tôi trong hoạn nạn.

Cô chăm sóc, an ủi tôi, cho tôi biết rằng cô luôn ở bên tôi.

Một điều nữa cũng có ý nghĩa lớn lao đối với tôi là tôi biết Kanae cầu nguyện cho tôi mỗi ngày. Sự ủng hộ về tinh thần có thể là một điểm phúc lớn lao, nhưng những lời cầu nguyện thậm chí còn có sức mạnh lớn lao hơn. Biết Kanae hiểu được những nhu cầu của tôi và cầu nguyện cho những nhu cầu đó được đáp ứng thực sự là một niềm an ủi. Chúa là nguồn cung cấp tối thượng sự bình yên và kiên nhẫn, và Kanae đã cầu xin Người giúp tôi, mang đến cho tôi sự bình yên và niềm vui.

Tôi hiểu rằng Kanae đã trở thành cầu nối giữa tôi và con người mà tôi muốn trở thành trong ánh sáng của Chúa. Kanae là chìa khóa cho sự vươn tới và trưởng thành của tôi trong vai trò của một người chồng, một diễn giả, một nhà truyền giáo, một người bạn, người anh trai, và người con trai. Ở bên Kanae tôi luôn cảm thấy mãn nguyện, không cần phải đòi hỏi bất cứ điều gì nữa. Tôi không cần phải nói với Kanae tôi cần gì. Cô ấy biết rõ tôi cần gì. Cô hiểu tâm tư, tình cảm của tôi và luôn khích lệ tôi, nhưng quan trọng hơn, cô biết những khoảng trống cần lấp đầy và bằng sự cầu nguyện thành tâm, cô cầu xin Chúa ban cho tôi những gì cô không thể mang lại cho tôi: Đó là sự sáng suốt, sự hàn gắn, sự bình yên, sự kiên nhẫn của Chúa. Cuối cùng, Kanae dành cho tôi sự thấu cảm. Cô là người có khả năng thấu cảm tuyệt vời nhất mà tôi biết. Bất cứ điều gì ảnh hưởng đến tôi đều ảnh hưởng đến cô. Cô luôn ở bên tôi để chia sẻ mọi điều, và tôi luôn muốn ở bên Kanae khi cô cần nói chuyện hoặc dốc bầu tâm sự.

Bạn biết mình yêu ai đó khi sẵn sàng cho mà không đòi hỏi được đáp lại, khi bạn đặt nhu cầu và lợi ích của người đó lên trên nhu cầu và lợi ích của bản thân. Tôi đã đặt Kanae lên trên công việc của mình, và điều đó có nghĩa rằng chúng tôi dành nhiều thời gian ở bên nhau, cùng xem phim, ngồi chuyện trò về cuộc sống. Tôi ngày càng ngạc nhiên trước nhiều tầng ý nghĩa mà mối quan hệ của chúng tôi hàm chứa. Kanae càng dành cho tôi nhiều tình yêu, tôi càng muốn trở nên xứng đáng với tình yêu và sự hy sinh của cô hơn nữa. Cô ấy khiến tôi khao khát trở thành người tốt hơn.

Có lần một người bạn đã kể với tôi về mối quan hệ tình cảm mới mẻ của anh và nói: “Tớ nghĩ cô ấy quá tốt để dành cho tớ. Tớ không xứng với người phụ nữ này”. Tôi đã nghĩ anh ấy thật may mắn. Chúng ta nên gắn bó với những người có thể khích lệ và thôi thúc chúng ta vươn lên để trưởng thành hơn, quan tâm đến người khác nhiều hơn, biết cho đi nhiều hơn và thấu cảm cao hơn. Có Kanae trong đời, tôi trở nên kiên nhẫn hơn trước. Tất nhiên rào cản đặt ra không thực sự cao trong những ngày tôi còn độc thân, khi tôi thiếu kiên nhẫn và thường tự coi mình là trung tâm.

Chú Batta của tôi mới đây đã nhắc tôi nhớ đến một bản ghi chép mà tôi đã cất giữ từ nhiều năm trước, trong đó tôi lập ra một danh sách gồm mười điều tôi muốn về người vợ tương lai của mình.

“Kanae có thỏa mãn được tất cả mọi điều trong danh sách đó không?” Chú tôi hỏi.

Tôi phải mở danh sách đó ra kiểm tra lại. Sau đó tôi gọi điện cho chú và nói: “Quả thực là có, chú ạ! Cô ấy đáp ứng được tất cả mọi điều!”.

Đó là khoảnh khắc vui mừng, và cũng thật thú vị.

Tôi lớn hơn Kanae vài tuổi, nhưng xét về một số khía cạnh thì cô ấy sáng suốt và hiểu biết hơn tôi. Kanae đã tạo lập được nền tảng cho một mối quan hệ tình cảm không bị làm tổn hại bởi những trông đợi, sự xao lãng hoặc những hy vọng vô thức. Tôi tin đó là một tình yêu sẽ trở nên sâu sắc hơn, cao đẹp hơn qua thời gian. Tôi vẫn thường nói rằng nếu bạn không trưởng thành trong niềm tin, thì điều đó có nghĩa là bạn đang teo lại. Và trong tình yêu cũng vậy. Kanae thực sự là một đứa con của Chúa. Cô là đứa con yêu quý của Người, và Người đã trao cô ấy cho tôi để chúng tôi có thể yêu nhau và ngợi ca ân đức của Người. Tình yêu của chúng tôi tạo được ảnh hưởng tích cực đối với người khác. Có lần một phụ nữ lớn tuổi nhìn thấy chúng tôi ở bên nhau cười nói vui vẻ và bà đã đi tới chỗ chúng tôi với đôi mắt rơm rớm lệ: “Bây giờ tôi lại tin vào tình yêu thực sự rồi”.

Tôi không thể diễn tả nỗi niềm vui sướng dâng trào trong tôi khi tôi nhìn thấy Kanae cười, khiêu vũ, hát và vui đùa với mọi người. Tôi nóng lòng chờ đến ngày chúng tôi có thể thấy các con của chúng tôi vui đùa như vậy.

Tôi cầu mong bạn cũng sẽ được hưởng hạnh phúc của tình yêu như tôi đang được hưởng, nhưng bạn hãy nhớ làm phần việc của mình và chuẩn bị cho bản thân không chỉ để đón nhận tình yêu mà còn để cho, để hy sinh trong tình yêu một cách vô tư, không vị kỷ.



4

Sống có mục đích và đam mê

Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ tôi đã cố gắng nhìn về phía trước và mừng tượng ra tương lai của tôi sẽ như thế nào. Cha tôi là một nhân viên kế toán và ông đã gợi ý rằng tôi nên theo nghề của ông: “Con giỏi toán, và con có thể thuê người khác để giúp con trong công việc”. Gặm nhấm con số là thú vui đối với tôi. Việc làm tính bằng ngón tay và ngón chân không phải là một sự lựa chọn dành cho tôi, nhưng nhờ có kỹ thuật hiện đại và nhờ mẫu bàn chân bé xíu của mình, tôi có thể sử dụng máy tính và máy tính điện tử một cách dễ dàng. Vậy nên ở trường đại học tôi thực hiện theo kế hoạch của cha mẹ, học ngành hoạch định tài chính và kế toán. Ý nghĩ giúp mọi người đưa ra những quyết định hợp lý liên quan đến tiền bạc, góp phần vạch ra những kế hoạch tài chính chiến lược giúp họ giàu có đã hấp dẫn tôi. Tôi cũng thích hoạt động trên thị trường chứng khoán, nơi tôi đã có những trải nghiệm cả vui lẫn buồn.

Làm một người hoạch định tài chính dường như là một cách tốt để vừa phục vụ người khác vừa có thể nuôi sống được bản thân, và (tôi hy vọng) nuôi sống được cả gia đình. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ cảm thấy hoàn toàn tâm huyết với kế hoạch đó. Tôi luôn có cảm giác rằng Chúa đang gọi tôi đi theo một con đường khác. Tôi bắt đầu thực hiện các buổi nói chuyện chia sẻ kinh nghiệm vượt lên nghịch cảnh của mình với các bạn cùng lớp ở trường trung học. Các bạn học của tôi quan tâm và đáp lại những lời tôi nói. Tôi đã chạm được đến trái tim họ. Dần dần tôi chia sẻ niềm tin của mình với mọi người nhiều hơn. Việc truyền giáo và khích lệ người khác trở thành niềm đam mê lớn nhất của tôi.

Đó là một món quà tuyệt vời. Nhiều người đã phải rất vất vả để tìm ý nghĩa và hướng đi trong cuộc đời. Họ nghi ngờ giá trị của bản thân bởi họ không biết chắc chắn mình có thể cống hiến hoặc tạo dấu ấn trong cuộc đời bằng cách nào. Có lẽ bạn không xác định được tài năng, khả năng, mối quan tâm của bạn nằm ở đâu. Thử cái này, thử cái khác trước khi xác định được tiếng gọi của cuộc đời bạn cũng là điều thường xảy ra. Thay đổi hướng đi vài lần cũng không phải là điều lạ.

Tôi khuyến khích bạn xác định rõ điều gì khiến bạn hạnh phúc, khiến bạn muốn dồn tất cả tài năng, năng lượng của bạn vào. Hãy theo đuổi con đường mà bạn đã xác định được, không phải để đạt được danh vọng và sự giàu có cho bản thân bạn, mà là để cống hiến. Hãy kiên nhẫn nếu như thực tế đòi hỏi phải có thời gian để tìm ra con đường của bạn. Bạn

nên biết rằng việc xác định được thời điểm thích hợp để khởi đầu là rất quan trọng, và rằng nếu bạn có niềm đam mê thực sự trong trái tim, niềm đam mê ấy sẽ không lụi tàn. Bạn cũng nên hiểu rằng ngay cả những đam mê cũng có thể đi cùng với sự rủi ro. Và nếu một niềm đam mê nào đó trong bạn cạn kiệt, thì đó có thể là vì Chúa có kế hoạch lớn lao hơn, tốt đẹp hơn dành cho bạn.

TÌM NIỀM ĐAM MÊ CỦA BẠN

Bạn sẽ biết mình đã tìm được niềm đam mê khi tài năng, hiểu biết, năng lượng, sự tập trung và sự tận tụy của bạn đều hội tụ vào một việc gì đó theo một cách khiến bạn phấn khởi, hào hứng giống như một đứa trẻ say sưa chơi một trò chơi mà nó thích. Công việc và thú vui của bạn hòa làm một. Bạn cảm thấy như thể các cơ hội dành cho bạn là vô biên. Việc bạn làm trở thành một phần con người bạn, và những lợi ích do công việc bạn làm mang đến cho người khác khiến bạn thỏa mãn hơn những phần thưởng dành cho bản thân bạn.

Niềm đam mê của bạn dẫn bạn đến với mục đích sống. Cả hai yếu tố đó được kích hoạt khi bạn đặt niềm tin vào khả năng của mình và chia sẻ nó với thế giới. Bạn tồn tại trên đời này vì mục đích của cuộc đời bạn, cũng như tôi sống trên đời này vì mục đích của tôi. Từng phần của con người bạn – từ tâm hồn, thể xác, sức mạnh tinh thần, những tài năng độc đáo và trải nghiệm sống – đều tồn tại để thỏa mãn mục đích sống.

Bạn biến niềm tin của mình thành hành động bằng cách sống với niềm đam mê, xác định rõ mục đích của mình và xây dựng cuộc sống, phát triển và sử dụng tài năng của mình một cách đầy đủ, trọn vẹn nhất. Việc gì thúc đẩy bạn? Việc gì khiến bạn phấn khởi mỗi ngày? Việc gì bạn làm một cách tự nguyện, chỉ mong sống với nó mà thôi? Việc gì khiến bạn làm mãi không chán? Có việc gì đó mà bạn sẵn sàng từ bỏ mọi việc khác để làm? Việc gì khiến bạn cảm thấy thực sự bị thôi thúc để thực hiện và hoàn thành cho bằng được?

Nếu những câu hỏi mà tôi đã nêu ra ở đoạn trên vẫn không giúp bạn xác định được một niềm đam mê trong đời, thì hãy thử hỏi những người thân của bạn để họ đưa ra những đánh giá và gợi ý. Họ thấy bạn có tài năng, sở trường gì? Họ nghĩ bạn có thể tạo dấu ấn trong lĩnh vực nào? Họ thấy bạn nhiệt tình, hăng hái nhất trong việc gì?

CHỌN THỜI ĐIỂM LÀ RẤT QUAN TRỌNG

Chọn thời điểm thích hợp để trở thành một diễn giả là điều quan trọng đối với tôi bởi vì khi ấy tôi không có gia đình ở bên để giúp đỡ và cũng không có sự đảm bảo quan trọng nào về tài chính. Trong nhiều năm tôi đã diễn thuyết miễn phí, nhưng thật may mắn có những người sẵn sàng trả tiền để nghe tôi nói. Tiền đó giúp tôi trang trải cuộc sống và thanh toán chi phí cho những chuyến đi diễn thuyết phục vụ những người nghèo khó mà tôi muốn giúp đỡ, những người không có tiền trả thù lao cho tôi.

Dẫu vậy, đôi khi chúng ta nôn nóng lao vào một việc gì đó ta thích mà không tính toán xem liệu thời điểm ta bắt đầu có thích hợp hay không. Tôi chính là một ví dụ điển hình.

Vấn đề nợ nần của công ty tôi một phần là kết quả của sự chi tiêu vượt quá khả năng thanh toán, nảy sinh từ việc sản xuất video ca nhạc mà tôi muốn thực hiện vì đam mê ca hát mà không cân nhắc kỹ về thời điểm. Ca khúc tôi trình bày trong video là “Something More”, và đó là một điều mĩa mai bởi chi phí sản xuất video đó hóa ra cao hơn mức tôi dự tính – cao hơn nhiều. Tôi đã nôn nóng muốn làm video ca nhạc, và trong khi quá hăng hái, tôi đã để cho chi phí vượt quá tầm kiểm soát. Tôi muốn biến một ước mơ thành hiện thực. Đáng lẽ tôi phải được ai đó nhắc nhở rằng **những ước mơ không chết chùng nào bạn còn nuôi dưỡng nó bằng niềm đam mê.**

Không phải tôi cho rằng video ca nhạc đó là một trải nghiệm không tuyệt vời. Chúng tôi có một ê-kíp tài năng, trong đó có ca sĩ kiêm nhạc sĩ sáng tác Tyrone Wells giữ vai trò chỉ đạo sản xuất. Chúng tôi đã tạo ra một video ca nhạc có chất lượng dành cho người Cơ Đốc. Jon và Esther Phelps đã làm cho video đó trở thành video hạng nhất được thu tại phòng thu của họ với một ban nhạc đáng nể đến từ Nashville. Tôi coi video ca nhạc này là một sự thành công bởi vì với thông điệp về niềm hy vọng của nó đã thu hút được 1,6 triệu lượt xem. Tuy nhiên qua việc sản xuất video này, tôi cũng đã học được một bài học giá trị. Lựa chọn thời điểm là một điều quan trọng trong bất cứ việc gì, đặc biệt đối với người đang tạo dựng một doanh nghiệp, một thương hiệu cho giai đoạn lâu dài. Khi đó tôi vừa mới chia lực của mình cho việc đóng phim, tham gia diễn xuất trong bộ phim ngắn được giải thưởng mang tên *The Butterfly Circus*. Việc tôi quay sang làm một video ca nhạc ngay sau thành công đó có thể khiến nhiều người ngạc nhiên đặt câu hỏi *Nick giờ đây trở thành gì nhỉ? Anh ấy vẫn là một nhà truyền giáo, một diễn giả truyền cảm hứng cho mọi người hay là một diễn viên, một ca sĩ?* Tôi hy vọng một ngày nào đó tôi sẽ đạt được tất cả những điều đó, nhưng rõ ràng tôi không nhất thiết phải vội vàng như thế. Tôi mới ngoài hai mươi tuổi. Tôi vẫn còn đủ thời gian. Tất nhiên tuổi trẻ thường thiếu kiên nhẫn. Từ năm mười sáu tuổi tôi đã nôn nóng khẳng định bản thân trong nhiều lĩnh vực đến nỗi tôi thường tự làm cho mình mệt mỏi, và đôi khi tôi làm việc quá

eBook by Đào Tiêu Vũ

sức đến mức không thể chịu đựng nổi. Những khó khăn về tài chính xảy ra với công ty đã nhắc nhở tôi rằng tôi không cần phải thực hiện tất cả mọi việc cùng một lúc.

Hôm nay bạn có khả năng không có nghĩa hôm nay là thời điểm thích hợp để bạn làm mọi điều mình muốn. Nguồn năng lượng mạnh mẽ và tham vọng lớn lao đã khai sinh nhiều doanh nghiệp và tạo nên nhiều sự nghiệp vĩ đại, đó là điều không có gì phải nghi ngờ. Nhưng việc lựa chọn thời điểm thích hợp là cực kỳ quan trọng. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn lại được coi là một phẩm chất tốt và việc tạo một bước nhảy vọt luôn là điều mạo hiểm. Tôi không phản đối sự mạo hiểm; thực ra, tôi tự hào vì bản thân mình đã không ít lần lựa chọn sự mạo hiểm có tính toán kỹ lưỡng, trong đó tôi làm tất cả những gì có thể để giảm thiểu rủi ro. Tuy nhiên, trong việc sản xuất video ca nhạc tôi đã không phân tích kỹ mọi yếu tố.

Bạn hãy nhớ lường trước mọi rủi ro có thể xảy ra. Hãy làm tất cả những gì có thể để giảm thiểu những rủi ro trên con đường theo đuổi niềm đam mê của mình.

CÁI GIÁ CỦA NIỀM ĐAM MÊ

Việc theo đuổi niềm đam mê có thể sẽ mang lại nhiều phần thưởng, nhưng điều đó không có nghĩa là cuộc sống của bạn sẽ không có những thách thức hoặc những cuộc đấu tranh.

Bất cứ một người tận tụy nào, dù là một y tá, họa sĩ, nhà xây dựng, linh mục hay diễn viên, đều có thể nói với bạn rằng sự chăm chỉ, sự hy sinh và nỗ lực to lớn là những điều cần thiết, ngay cả với những người yêu thích công việc họ làm. Tôi đã dùng hầu hết thời gian của mười năm qua trên máy bay, trong các khách sạn trên khắp thế giới trong những chuyến đi diễn thuyết để khích lệ và gieo niềm tin tới nhiều người nhất có thể. Mặc dù tôi có thể là hành khách duy nhất thường xuyên đi máy bay mà chưa bao giờ phàn nàn về chỗ ngồi chật trên máy bay, việc đi đây đi đó liên tục cũng khiến tôi mệt lử như bất cứ ai. Tôi đã đến được với hàng triệu người, và tôi đã thấy nhiều người trong số họ tìm lại được niềm tin, thậm chí cảm thấy được tái sinh, và tôi vô cùng biết ơn vì những trải nghiệm đó. Tuy nhiên việc theo đuổi đam mê không dễ dàng chút nào. Tôi đã phải hy sinh không ít.

Hầu hết những người được niềm đam mê thúc đẩy đều chấp nhận sự hy sinh và tranh đấu. Helen Keller đã vượt lên khuyết tật mù và điếc để trở thành niềm cảm hứng, nguồn khích lệ đối với triệu triệu người trên khắp thế giới. Bà đã từng nói: **“Trong sự dễ dàng và bình lặng, tính cách không thể phát triển được. Chỉ qua khó khăn thử thách,**

tâm hồn mới trở nên mạnh mẽ, khát vọng mới được khơi nguồn, và thành công mới được gặt hái”.

“Thành công bất ngờ” thường là kết quả của nhiều năm lao động chăm chỉ và âm thầm. Ý lại vào vinh quang thoáng chốc thường không phải là một sự lựa chọn. Tuy nhiên có lẽ không có phần thưởng nào lớn hơn được làm việc mà bạn được sinh ra để làm trong khi phục vụ một mục đích lớn lao hơn bản thân bạn. Trong các chuyến đi của mình tôi đã gặp rất nhiều người, cả đàn ông và phụ nữ, đang thực hiện sứ mệnh tạo ra sự thay đổi tích cực bằng cách chia sẻ tài năng và sự hiểu biết của họ. Chúng ta chia sẻ những câu chuyện về những cuộc đấu tranh vượt qua nghịch cảnh và khích lệ người khác vượt lên nghịch cảnh mà họ đang phải đối mặt.

SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH

Một trong những người đầy đam mê và cùng chí hướng với tôi trên con đường truyền giáo là Victor Marx. Anh có câu chuyện đời rất ấn tượng. Victor phục vụ trong lực lượng Thủy quân Lục chiến Hoa Kỳ và là một chuyên gia võ thuật đai đen bậc bảy của môn Keichu-Do tự vệ, một môn võ kết hợp các yếu tố của karate, judo, jujitsu, kung fu, và kỹ thuật tự vệ đường phố.

Anh đã huấn luyện hơn ba mươi nhà vô địch thế giới về võ thuật cũng như nhiều người thuộc đội đặc nhiệm của thủy quân lục chiến, biệt kích Hoa Kỳ, lực lượng chống khủng bố. Vợ của anh, Eileen, là cựu vô địch thể hình của Mỹ và như bạn có thể hình dung, Victor là người có thể hình lý tưởng. Nhìn anh ấy bạn có thể sẽ sững sốt khi biết rằng anh đã từng coi bản thân mình là tài sản đã bị hủy hoại. Anh kể với tôi rằng tôi và anh có nhiều điểm chung ngoại trừ một điều rằng những khuyết tật của tôi là những khuyết tật có thể nhìn thấy trong khi khuyết tật của anh là những khuyết tật ẩn sâu trong trí óc và tâm hồn anh.

Mọi người thường nói rằng họ không biết làm thế nào mà tôi có thể tạo dựng được cuộc sống hạnh phúc và đầy ý nghĩa mặc dù tôi không có chân, không có tay. Tuy nhiên xét theo nhiều góc độ, những may mắn mà tôi có được là nhiều không thể kể xiết. Tôi nghĩ cuộc sống của một người thiếu tình yêu thương của gia đình chắc chắn khó khăn hơn cuộc sống của tôi. Thật buồn, Victor lớn lên trong một gia đình tan vỡ, và không ngạc nhiên khi anh từng cảm thấy suy sụp và tuyệt vọng. Victor trở thành người theo đạo Cơ Đốc khi anh phục vụ trong quân đội. Mười năm trước, anh thực hiện những khóa huấn luyện võ thuật rất thành công ở Hawaii song song với việc truyền đạo Cơ Đốc tới những người trẻ tuổi. Đạo đó, khi đang tận hưởng cuộc sống rất tốt đẹp cùng với Eileen và ba đứa con, anh nghe được tiếng gọi của Chúa: *Focus on the*

Family (Hướng về gia đình), một tổ chức thúc đẩy các giá trị của đạo Cơ Đốc có trụ sở ở Colorado, gọi điện tới mời anh vào vị trí lãnh đạo.

Không một ai trong gia đình anh muốn rời khỏi Hawaii, nhưng Victor và Eileen đã hành động theo niềm tin, chọn cách tin tưởng và tuân theo lời Chúa. Victor khi ấy không có hứng thú gia nhập tổ chức *Focus on the Family* vì như thế là anh phải từ bỏ công việc hiện tại. Anh không thể hiểu được kế hoạch của Chúa dành cho mình, nhưng giống như Noah đóng thuyền trong cơn đại hồng thủy, anh tuân theo tiếng gọi của Chúa.

Bạn thấy đấy, Chúa biết điều mà Victor không biết về bản thân anh.

Victor đã phải chịu đựng những cơn ác mộng và nỗi lo âu. Anh cho rằng sợ hãi mình phải chịu đựng những điều đó là do những ngày làm việc trong lực lượng thủy quân lục chiến và vì anh từng trải qua những trận đánh nhau có sử dụng võ thuật. Anh cũng có những hồi tưởng về cảnh bạo lực mà anh không thể hiểu nổi, bởi vì chúng hoàn toàn không liên quan đến quân đội hay võ thuật. Một số cảnh hồi tưởng đã được kể trong một nhóm nghiên cứu Kinh Thánh mà anh và Eileen tham gia cùng với những thành viên trong ban lãnh đạo của tổ chức *Focus on the Family*. Cuộc nghiên cứu đã tạo một môi trường an toàn để họ nói một cách cởi mở và chân thực về cuộc sống và tâm tư, tình cảm của mình. “Chúng tôi được yêu cầu chia sẻ chuyện đời mình, những chuyện mà tôi chưa từng nói một cách công khai”, Victor nói với tôi. “Trước đó tôi luôn tin rằng chuyện một người biết thì mười người cũng hay”. Victor quy sự thiếu lòng tin của anh là do anh đã trải qua thời thơ ấu đầy sóng gió ở một vùng xa xôi thuộc miền Nam. Ban đầu anh chỉ chia sẻ sơ sơ câu chuyện của anh với các đồng sự. Anh đã kể với họ rằng cha mẹ anh ly dị trước khi anh chào đời. Khi còn bé anh không biết mặt cha mình, người từng dính dáng đến những vụ buôn bán ma túy và hoạt động mại dâm. Lớn lên Victor cứ nghĩ cha dượng của mình là cha ruột. Sau đó mẹ anh ly dị và kết hôn sáu lần. Anh và các anh chị em của anh lớn lên trong hoàn cảnh bất thường và luôn bị xáo trộn. Vì cách sống buông thả của người mẹ, trước khi tốt nghiệp trung học Victor đã học ở mười bốn trường học và sống ở mười bảy nơi khác nhau.

Khi Victor kể xong câu chuyện đời vắn tắt của mình, một người bạn nói: “Bây giờ chúng tôi muốn nghe phần còn lại của câu chuyện đời bạn”.

Victor bối rối và trở nên mất bình tĩnh.

“Tất cả mọi người nhìn tôi như thể tôi bị nghi ngờ vì một chuyện gì đó”, anh nhớ lại.

Khi anh hỏi người bạn kia rằng “phần còn lại của câu chuyện đời bạn” là có nghĩa gì, người đó nói: “Anh đã gặp phải những chuyện đó trong đời thì chắc chắn câu chuyện của anh không chỉ có vậy”.

Victor biết mọi người quan tâm đến anh. Khi họ tìm hiểu cuộc sống của anh theo cách ân cần ấy, “sự thật về cuộc đời tôi tuôn ra – những chuyện mà tôi chôn sâu trong lòng và chẳng bao giờ nói với ai, thậm chí cả với vợ”.

Buổi tối đó đánh dấu sự khởi đầu của một giai đoạn giải bày, hòa giải, và chữa trị vết thương lòng cho Victor. “Phải mất vài năm nữa, những lớp màn bí mật mới được vén lên và tôi mới bắt đầu chấp nhận tất cả những chuyện đã xảy ra với mình”, anh nói.

Victor đã giữ kín những ký ức kinh hoàng từ thời thơ ấu của anh, trong đó có những ký ức mà anh gọi là “không thể chứng minh được” – sự xâm hại và ngược đãi không có nhân chứng. Một trong những người cha dượng của anh đã đánh đập anh, dìm đầu anh xuống nước, giở súng vào đầu anh. Trong khoảng thời gian từ khi ba tuổi cho đến khi bảy tuổi, anh đã từng bị xâm hại tình dục và bị hành hạ thể xác. Một lần anh bị quấy rối và bị nhốt trong một chiếc thùng làm lạnh. May nhờ người nhà “tìm thấy tôi và đưa tôi ra khỏi cái thùng làm lạnh đó tôi mới thoát chết”. Victor đã phải chịu đựng những hành động tàn nhẫn và độc ác đến mức không thể diễn tả bằng lời. Giống như hầu hết các nạn nhân của các vụ xâm hại, anh chôn sâu những tổn thương tâm lý và sự căm phẫn trong lòng. Nhiều ký ức được anh giấu kín bằng sức mạnh ý chí. Thật đáng kinh ngạc, anh đã thành công trong việc sử dụng sự căm phẫn và sự thôi thúc bạo lực theo những cách tích cực qua việc phục vụ trong quân đội, việc huấn luyện cũng như thi đấu võ thuật.

Tuy nhiên, nhiều ký ức vẫn hành hạ anh một cách khủng khiếp đến nỗi Victor không thể kiểm soát được tất cả những đau đớn. Anh tìm đến các bác sĩ và họ nói với anh rằng những hồi tưởng, cũng như một số rối loạn về sức khỏe thể chất và dạng nhẹ của hội chứng Tourette phát sinh từ chấn thương tâm lý của anh có liên quan đến chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý, một chứng bệnh phổ biến ở những nạn nhân bị ngược đãi và xâm hại khi còn bé. Một chuyên gia tâm thần nói với anh rằng não của anh bị những nỗi kinh hoàng mà anh đã chịu đựng làm cho rối loạn, vậy nên đầu óc anh không sản sinh ra những ý nghĩ theo cách bình thường.

Cùng với sự chữa trị theo khoa học, niềm tin mạnh mẽ của Victor đã giúp anh học cách đương đầu với sự quay trở lại của những ký ức kinh hoàng và sự tổn thương mà những ký ức đó gây ra. Qua thời gian, anh đã chia sẻ chuyện thời thơ ấu cũng như con đường đến với niềm tin của anh. Anh tìm được sự tiếp thu đặc biệt ở những người trẻ tuổi đang có những ẩn ức, trong đó có những người phạm tội đang ở tuổi vị thành niên, những người được coi là găng-xtơ, những tù nhân trẻ tuổi, eBook by Đào Tiểu Vũ

những đứa trẻ ở trại trẻ mồ côi và những người sống tại những trung tâm cai nghiện ma túy. Trước hết anh thu hút sự chú ý của họ bằng những màn biểu diễn võ thuật và sự hài hước, nói với họ: “Tôi là một đường chéo nổi giữa diễn viên võ thuật Jackie Chan (Thành Long) và nhân vật hài Barney Fife”.

Hầu hết các thanh thiếu niên mà Victor nói chuyện đều không có đủ kiên nhẫn dành cho những bài học về cuộc đời mà những diễn giả là người lớn giảng cho họ, nhưng bạn tôi phát hiện ra rằng câu chuyện của anh chạm đến tâm tư tình cảm của những người trẻ tuổi bởi vì nhiều người trong số họ cũng đã từng phải chịu đựng sự lạm dụng và ngược đãi về thân thể và tình dục khi họ còn bé.

“Tôi đã sống cùng với sự phủ nhận, tôi thậm chí không hiểu được rằng mình có một câu chuyện, và tôi không biết liệu tôi có nên kể nó ra hay không”, anh nói. “Một hôm tôi đang thực hiện màn múa côn trước một nhóm phạm nhân ở tuổi vị thành niên thì không may tôi vô tình đập côn vào cằm một trong những người tình nguyện hỗ trợ tôi biểu diễn và làm vỡ cằm người đó! Tôi đã nghĩ Chúa đang cố bảo tôi dừng lại, và tôi lo mình sẽ phải ngồi tù vì chuyện đó, nhưng ngày hôm ấy năm mươi ba trong số bảy mươi lăm người phạm tội có mặt ở đó đã tình nguyện theo Chúa”.

Thật ngạc nhiên, nhiều nhà thờ cũng mời anh đến nói chuyện với giáo đoàn của họ để chia sẻ câu chuyện về sự cứu chuộc của anh. Chuyện của anh đã cung cấp bằng chứng về sức mạnh của niềm tin trong hành động qua sự chiến thắng những bi kịch thời thơ ấu và sự theo đuổi niềm đam mê giúp đỡ, khích lệ những người trẻ tuổi từng vấp vấp trên đường đời.

Giờ đây Victor hiểu tại sao Chúa lại kêu gọi anh rời bỏ cuộc sống thoải mái ở Hawaii. Rất ít người có thể chạm đến trái tim của các thanh thiếu niên có vấn đề cũng như những người phạm tội ở tuổi vị thành niên như Victor có thể làm, một phần vì nhiều người trong số những tội phạm ấy cũng từng bị ngược đãi và lạm dụng thân thể, tình dục, tinh thần. Khi một người như Victor nói một cách cởi mở về nỗi đau của anh, anh mang đến cho những người khác sự hàn gắn. Anh nói: “Chúa đã ban cho tôi một trái tim dành cho những con người này. Tôi hiểu được những gì ở đằng sau nỗi đau của họ. Tôi khích lệ họ đón nhận sự giúp đỡ bằng cách tạo cho họ cơ hội chia sẻ chuyện đời mình một cách cởi mở và tìm kiếm những lời khuyên và sự hướng dẫn phù hợp”.

Khi Victor bắt đầu kể chuyện đời anh trước sự có mặt của nhiều người, anh nhận được nhiều lời mời đi nói chuyện đến mức anh không đáp ứng kịp. Thật ngạc nhiên, sự ủng hộ bằng vật chất đã được gửi đến anh. Năm 2003 anh và vợ đã thành lập một tổ chức truyền giáo phi lợi nhuận mang tên *All Things Possible* (Không gì là không thể), và hai năm sau họ nhận được một khoản tiền ủng hộ 250.000 USD từ một cặp vợ chồng tình cờ được biết về tổ chức của anh.

“Chúng tôi cứ lo rằng với loại công việc này chúng tôi không thể tự nuôi sống bản thân được, nhưng chúng tôi đã thấy những điều không thể tin được đã xảy ra từ khi chúng tôi dồn tâm huyết cho công việc này và đặt niềm tin vào Chúa”, Victor nói. “Chúng tôi nghĩ Chúa yêu những đứa trẻ đang lâm vào cảnh bế tắc và đang bị tổn thương. Rất ít người có thể chạm tới trái tim của những đứa trẻ ấy trên khắp đất nước, vậy nên chúng tôi lập kế hoạch tiếp tục theo đuổi việc này cho đến chừng nào còn có thể”.

ĐỔI HƯỚNG

Vậy là Victor và tôi đều trở thành những nhà truyền giáo, và tôi xin nói rằng **có nhiều cách để đóng góp cho cuộc đời trong khi bạn theo đuổi niềm đam mê của mình**. Tài năng độc đáo của bạn, kiến thức, kinh nghiệm của bạn có thể phù hợp với việc kinh doanh, phục vụ cộng đồng, nghệ thuật, hoặc các lĩnh vực khác.

Tôi đã từ bỏ kế hoạch trở thành một nhân viên kế toán để theo đuổi niềm đam mê diễn thuyết. Victor đã từ bỏ một cuộc sống ổn định và thoải mái của một giảng viên võ thuật có uy tín để thực hiện kế hoạch của Chúa. Một ngày nào đó trên đường đời bạn có thể cũng sẽ tới một ngã ba. Không bao giờ là quá muộn để điều đó xảy ra.

Kinh Thánh kể cho chúng ta nghe câu chuyện của Saul, một nhân vật chịu khổ của người Cơ Đốc, người bị mù vì ánh sáng quá chói trên đường đến Damascus. Chúa Jesus sau đó đã nói chuyện với Saul và hướng dẫn ngài đến thành phố nơi ngài sẽ tìm thấy con đường mới trong cuộc đời. Sau ba ngày, Chúa phục hồi thị lực cho Saul. Sau đó Saul được rửa tội và được ban cho tên mới là Paul. Ngài trở thành một nhà truyền đạo Cơ Đốc chủ chốt, được đam mê thúc đẩy để truyền tin về cái chết và sự phục sinh của Chúa Jesus tới khắp nơi. Chúa đã chỉ cho ngài thấy mục đích sống, và ngài đã hành động theo niềm tin, tận tâm theo đuổi mục đích sống trong suốt phần còn lại của cuộc đời.

Bạn có thể tạo dấu ấn trong cuộc đời này bằng cách làm điều tương tự. Hãy tin vào điều đó, và bạn nên biết rằng việc thay đổi hướng đi của bạn vì điều tốt đẹp hơn là chuyện luôn luôn có thể xảy ra. Sự thay đổi của Paul từ một người đau khổ trở thành một nhà truyền giáo là một điều kỳ diệu. Tôi tin rằng sự thay đổi tuyệt vời như vậy có thể xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta.

Thông điệp của tôi dành cho bạn là cho dù hiện giờ bạn đang ở trong hoàn cảnh nào chẳng nữa thì bạn cũng đừng bao giờ nghĩ rằng bạn đã mất tất cả. Có thể giờ đây bạn chưa tìm được hướng đi thích hợp cho cuộc đời mình. **Thậm chí**

có thể bạn đã làm những điều tồi tệ, nhưng như vậy không có nghĩa rằng bạn không thể thay đổi hướng đi của cuộc đời, không thể tìm niềm đam mê mới và trở thành động lực giúp tạo nên những điều tốt đẹp.

Ở những trang trước tôi chưa kể với các bạn rằng người đã dẫn dắt Victor Marx đến với Chúa Jesus chính là cha đẻ của anh, ông Karl. Vâng, người cha đã bỏ rơi Victor trước khi anh chào đời, người dính dáng đến các vụ mua bán ma túy và hoạt động mại dâm, đã làm lại cuộc đời và giúp đưa đứa con trai của mình đến với Chúa.

Hồi đó Victor đang phục vụ trong lực lượng hải quân thì anh nhận được một bức thư của ông Karl. Trước đó Karl không thừa nhận Victor là con mình, ông đã bỏ mẹ của Victor và chối bỏ trách nhiệm đối với anh. Lần đầu tiên Karl gặp Victor khi con trai ông sáu tuổi, nhưng trong nhiều năm ông rất ít liên lạc với anh. Thế rồi ông viết cho anh một bức thư. Khi Victor mở thư ra đọc, anh cảm thấy phần nộ khi thấy bức thư viết tay đó bắt đầu bằng mấy chữ “Con trai yêu quý”. Đối với anh, người đàn ông đó chưa bao giờ là một người cha. Tuy nhiên anh vẫn đọc toàn bộ bức thư.

Trong thư cha của Victor bày tỏ sự ăn năn của ông về cuộc đời lầm lỗi và sự thiếu quan tâm của mình đối với Victor. Ông là một kẻ phạm tội và đã từng phải ở trong bệnh viện tâm thần. Tin đó không khiến Victor bị sốc, nhưng câu tiếp theo thì có: “Cha biết con đang nghĩ cha bị điên, nhưng cha phát điên vì Chúa Jesus”.

Trong thư ông Karl mời Victor đến thăm ông vào kỳ nghỉ phép sắp tới của anh. Victor đồng ý. Họ cùng nhau đi nhà thờ và tại đó Victor đã cảm nhận được tình yêu của Chúa một cách mãnh liệt hơn bao giờ hết. Anh cảm thấy trong lòng tràn ngập niềm đam mê đối với việc đưa những người khác đến với Chúa, và từ đó anh đã hành động theo niềm đam mê này.

SỨC MẠNH ĐỂ TẠO NÊN NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

Một trong những mối nguy hiểm của xã hội hiện đại là rất nhiều người coi trọng những gì họ làm hoặc những gì họ sở hữu hơn là giá trị bản thân họ. Tất cả chúng ta đều phải kiếm sống, nhưng chúng ta thường dễ mất cái nhìn khách quan và đúng đắn về những gì thực sự quan trọng nhất. Vị trí trong công việc, tổng số tiền mà chúng ta kiếm được, danh tiếng, những tài sản mà chúng ta tích lũy được không phải là những vị thần thực sự.

Tuy nhiên niềm tin trong hành động đã thay đổi nhiều cuộc đời theo các cách đáng kinh ngạc. Một trong những tấm
eBook by Đào Tiểu Vũ

gương mà tôi yêu mến và khâm phục là bạn của tôi, Eduardo Verástegui, người có chuyện đời càng ngày càng trở nên tốt đẹp hơn.

Eduardo lao vào vòng xoáy của tiền tài, danh vọng khi anh mười bảy tuổi. Từ sự khởi đầu khiêm tốn tại một làng nhỏ ở Mexico, anh đi theo con đường đó đến tận Hollywood. Tôi gặp Eduardo trong lần đầu tiên tôi tham gia đóng phim. Khi ấy tôi tham gia diễn xuất trong bộ phim ngắn mang tên *The Butterfly Circus*. Anh là một diễn viên được nhiều người biết đến, đặc biệt ở các nước Mỹ La tinh. Trong bộ phim *The Butterfly Circus*, anh thủ vai người chỉ đạo biểu diễn xiếc giàu lòng nhân từ, người đã đón chào tôi đến với một gánh xiếc đặc biệt, một gánh xiếc tôn vinh tất cả mọi người cùng tài năng độc đáo của họ.

Khi chúng tôi bắt đầu thực hiện bộ phim, tôi hơi ngại gặp Eduardo, nhất là vì trong cảnh đầu tiên chúng tôi diễn cùng nhau – cảnh đầu tiên của bộ phim – theo kịch bản tôi phải nhổ nước bọt vào mặt anh ấy! Tôi xin đạo diễn hoãn quay cảnh đó cho đến khi tôi cảm thấy thoải mái hơn chút ít. Đạo diễn đồng ý, nhưng việc hoãn cảnh quay đó có thể là một sai lầm, bởi vì tôi càng thân thiết với Eduardo thì tôi lại càng chẳng muốn làm cái chuyện thô tục kia với anh.

Tôi không biết chuyện đời anh cho tới khi chúng tôi trở thành bạn bè, điều đã diễn ra dễ dàng hơn tôi nghĩ. Trong cuộc trò chuyện đầu tiên, tôi bị sốc khi biết rằng người diễn viên nổi tiếng đó là một người yêu thích những video của tôi.

TÌM NIỀM ĐAM MÊ THỰC SỰ

Khi chúng tôi gặp nhau, Eduardo đã trải qua nhiều đau khổ và đã có một sự biến đổi kỳ diệu. Anh lớn lên ở một làng quê nghèo, là con trai của một nông dân trồng mía. Cha anh muốn anh trở thành luật sư, nhưng Eduardo bỏ trường luật sau khi học xong năm thứ hai “bởi vì tôi hiểu rằng tôi không có niềm đam mê dành cho lĩnh vực đó”, anh nói. Anh có đam mê theo đuổi tiền tài và danh vọng từ khi còn là một cậu bé mới lớn, và anh quyết định đi theo con đường đó. “Tôi muốn trở thành một diễn viên, một ca sĩ, một người mẫu, nhưng tôi muốn tương lai đó vì những lý do không chính đáng”. “Lý do của tôi cho thấy sự ích kỷ. Tôi thích thực hiện những gì tôi ao ước, nhưng tôi chưa đủ chín chắn. Tôi muốn thành công, muốn có được mọi thứ - tiền bạc, danh vọng, phụ nữ, và tất cả những thứ mà tôi cho là sẽ khiến tôi hạnh phúc. Tôi muốn trở thành một nhân vật quan trọng”.

Vào đầu những năm chín mươi, anh cùng với hai người khác thành lập ban nhạc Kairo, trong tiếng La tinh có nghĩa là eBook by Đào Tiểu Vũ

“ban nhạc của những chàng trai”. Họ đã đạt được thành công đáng kể ở khu vực Mỹ La tinh, bán được các đĩa nhạc, thực hiện các buổi biểu diễn ở năm mươi nước, được các khán giả nữ mê mẩn. Mặc dù vậy, năm 1997 Eduardo đã rời ban nhạc để theo đuổi sự nghiệp diễn xuất. Anh mau chóng trở thành diễn viên nam chính trong các bộ phim truyền hình, liên tục xuất hiện trong năm bộ phim dài tập.

Sau đó, vào năm 2001, anh chuyển đến Miami và ký hợp đồng thu âm với tư cách là nghệ sĩ hát đơn. Khi anh được chọn đóng vai người tình trong mộng của Jennifer Lopez trong một video ca nhạc rất lãng mạn, anh đã có trong tay một album riêng. Cũng trong năm đó, lần đầu tiên anh được mời thủ vai chính, vai một gã ăn chơi cùng lúc hẹn hò với ba người phụ nữ trong bộ phim hài *Chasing Papi*. Anh cũng được Tạp chí *People* bình chọn là một trong những ngôi sao Hispanic (dân nói tiếng Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha) được yêu thích nhất.

“Tôi say sưa trong bong bóng của sự phù hoa, tự cao tự đại, trong dục vọng. Và khi bạn chìm đắm trong những thứ đó, nếu bạn không tỉnh ra thì sớm muộn gì những điều đó cũng sẽ giết chết bạn về mặt tinh thần và cảm xúc”, anh nói với tôi. Một hôm trên chuyến bay từ Miami đến Los Angeles, Eduardo ngồi cạnh người phụ trách phân vai của hãng phim *20th Century Fox*. Sau khi họ giới thiệu bản thân với nhau, người phụ trách phân vai nói rằng xưởng phim của ông đang tìm một diễn viên người Mỹ La tinh có giọng nói đặc trưng cho một bộ phim mới của hãng. Ông mời Eduardo thử đọc kịch bản, và anh đã giành được vai diễn đó.

Vậy là Eduardo chuyển tới Los Angeles và thuê một gia sư dạy tiếng Anh cho mình. Cô gia sư không chỉ làm tròn vai trò của một gia sư mà còn làm được hơn thế. Cô đã làm thay đổi cuộc đời anh.

Ở tuổi hai mươi tám, Eduardo dường như được định mệnh sắp đặt để trở thành một diễn viên và một ca sĩ nổi tiếng. Hollywood tuyên bố anh là “Antonio Banderas của thế hệ tiếp theo”. Anh thuê các đại diện, người quản lý, các luật sư – hơn mười lăm người – để cố vấn cho anh trong sự nghiệp. Nhưng anh không có được sự bình yên và thanh thản. “Tôi cảm thấy mình bị lạc đường và rất bối rối, và điều đó biến thành nổi tức giận khiến tôi khó tập trung vào công việc”, anh nói.

Eduardo không cảm thấy hạnh phúc như anh hằng mong đợi bởi vì anh đã lạc ra khỏi kế hoạch của Chúa. Anh cứ nghĩ niềm đam mê của anh là trở thành một diễn viên, một ca sĩ; nhưng khi trưởng thành, anh hiểu ra rằng việc sử dụng tài năng để theo đuổi tiền tài danh vọng cho bản thân không phải là con đường dành cho anh. Anh nhận ra không phải anh đang sống một cuộc sống của người ngoan đạo, và sự tồn tại trong phù hoa đang gặm mòn anh.

Đó là những gì xảy ra khi chúng ta đi chệch khỏi mục đích sống thực sự của mình. **Khi ngọn lửa đam mê của chúng ta lụi dần, những hành động của chúng ta không phù hợp với những giá trị, những nguyên tắc của bản thân.** Chúng ta mất đi lòng nhiệt tình và nghị lực. Chúng ta cảm thấy chệnh chao vì đã lạc khỏi con đường của mình. Có thể đã nhiều lần bạn cảm thấy như vậy hoặc thậm chí ngay lúc này bạn đang cảm thấy như vậy. Khi bạn nhận thấy rằng cảm giác không hạnh phúc ăn sâu và đeo bám bạn một cách dai dẳng như Eduardo đã cảm thấy, bạn có thể hiểu rằng sở dĩ bạn ở trong tâm trạng như vậy là vì bạn không sống một cuộc sống mà bạn thực sự muốn; tài năng, khả năng của bạn đã không được sử dụng đúng mục đích.

Đừng phớt lờ những cảm giác đó đi. Hãy suy nghĩ để xác định do đâu mà bạn lại có những cảm giác đó để bạn có thể quay trở lại con đường đúng. Thường thì trong tình huống bạn lạc khỏi con đường mà Chúa muốn bạn đi, Người sẽ phái một ai đó đến để giúp bạn trở lại con đường mà Người dành cho bạn. Trong trường hợp của Eduardo, đó chính là gia sư dạy tiếng Anh của anh. Trong các buổi dạy, người gia sư đã phát hiện thấy rằng Eduardo không hạnh phúc và cô đã giúp anh tìm ra nguyên nhân của tình trạng đó, khuyến khích anh cầu nguyện để tìm sự dẫn dắt. “Tôi cứ nghĩ mình là một người Cơ Đốc ngoan đạo bởi vì tôi đi lễ Mi-xa vào dịp Giáng sinh và Phục sinh”, anh nói. “Tôi cho phép mình làm bất cứ điều gì mình muốn miễn là tôi không làm hại ai và không lấy của ai cái gì”.

Trong những lần trò chuyện với gia sư của mình, Eduardo hiểu ra trong cuộc tìm kiếm tiền tài và danh vọng, anh đã lạc lối về mặt tinh thần. Anh đã lầm tưởng sự phấn khích, sự tự lợi theo chủ nghĩa khoái lạc là niềm đam mê thực sự mà Chúa ban cho anh. Anh đã ví mình như một con chó săn đang săn một con thỏ giả trên đường đua dành cho những chú chó. Nếu một con chó bắt kịp một con thỏ, nó sẽ cắn phải vật cứng và làm đau chính mình.

“Tôi đang săn đuổi phù hoa”, anh nói. “Khi tôi đạt được những gì mình tìm kiếm, tôi chỉ cảm thấy đau khổ mà thôi. Giáo viên tiếng Anh của tôi là một người theo đạo Cơ Đốc tuyệt vời, người đã khiến tôi phải suy xét để xác định điều gì thật sự quan trọng đối với tôi, thành công thực sự là gì, và bấy lâu nay tôi đã sử dụng tài năng của mình như thế nào.”

Anh đã từng tin rằng “càng cặp với nhiều phụ nữ thì mình càng ra dáng đàn ông hơn”. Nhưng khi giáo viên tiếng Anh của anh hỏi rằng liệu anh có phải là loại đàn ông mà một bà mẹ muốn con gái của mình lấy làm chồng hay không, anh hiểu ra mình đã ngu ngốc đến mức nào.

Người gia sư đó đã giúp Eduardo hiểu ra rằng anh không chỉ đang sống theo một kiểu rập khuôn để chứng tỏ mình là đàn ông mà còn tự cho phép mình đóng những vai cổ xúy cho kiểu sống tiêu cực của đàn ông Mỹ La tinh bị ám ảnh bởi eBook by Đào Tiểu Vũ

tình dục, hoặc những kẻ buôn bán ma túy và những kẻ đầu trộm đuôi cướp ưa bạo lực.

“Giáo viên của tôi nói rằng thay vì ngợi ca Chúa bằng cách thúc đẩy các giá trị của gia đình và những hình ảnh tích cực, tôi đã trở thành một phần của vấn đề”, anh nói. “Cô giáo đã làm cho tôi tỉnh ngộ. Thật buồn khi tôi nhận ra rằng tôi đã không sử dụng những gì Chúa ban cho tôi để tạo ra sự đóng góp tích cực cho cuộc đời. Những gì tôi đã làm gây tổn hại một cách ghê rợn cho niềm tin của tôi và cho văn hóa Mỹ La tinh.”

Sau đó Eduardo đã trải qua một giai đoạn ăn năn. Lần đầu tiên trong nhiều năm anh đã đi xưng tội, hứa với Chúa rằng anh sẽ bắt đầu hành trình biến niềm tin thành hành động bằng cách sống theo niềm tin. Anh thề, trong mọi việc làm từ đó về sau, anh sẽ tôn vinh Chúa và những điều tốt đẹp mà anh được thừa hưởng. Anh thề sẽ tôn trọng phụ nữ và phẩm giá của họ.

Anh nói: “Giờ đây tôi nhận ra rằng tình dục là một món quà của Chúa. Tình dục thiêng liêng, và món quà đó phải được giữ gìn, được chia sẻ với người quan trọng nhất của cuộc đời tôi – ngoài Chúa – và là người sẽ trở thành mẹ của các con tôi. Tôi đã khám phá ra giá trị của sự trong trắng, và tôi hứa với Chúa rằng tôi sẽ không bao giờ quan hệ với phụ nữ cho đến khi tôi cưới vợ”.

HÃY NHÌN VÀO BÊN TRONG

Sự tỉnh ngộ của Eduardo cũng bắt nguồn từ những lời nói của mẹ anh.

Bà kể với anh rằng một hôm bà đã nói với cha của anh: “Tôi không biết phải làm gì với con trai của chúng ta. Tôi sợ rằng rồi nó sẽ phải ở trong tù, trong bệnh viện, hoặc sẽ chết sớm mất thôi. Lối sống của nó chẳng tốt đẹp chút nào”.

Khao khát thay đổi cuộc sống, Eduardo đã rời xa sự nghiệp diễn xuất mà anh mới bắt đầu chưa được bao lâu. Anh cho toàn bộ nhóm cố vấn của mình nghỉ việc và từ chối mọi lời mời đóng phim trong bốn năm sau đó. Anh không còn cảm thấy thích làm người nổi tiếng nữa. Eduardo nỗ lực đưa niềm tin của anh trở lại trung tâm của cuộc sống. Anh đọc Kinh Thánh và những cuốn sách có nội dung khích lệ tinh thần và tự rèn luyện để củng cố niềm tin. “Tôi không có tiền để trả tiền thuê nhà. Tôi không có gì cả, nhưng tôi đã có tất cả”, anh nói.

Eduardo định tham gia vào công việc của nhà thờ để giúp đỡ những người nghèo trong vùng rừng nhiệt đới Amazon trong hai năm như một cách để gột rửa tâm hồn đã vướng tội lỗi trong quá khứ, nhưng linh mục của anh nói: “Hollywood sẽ là khu rừng của con. Nơi ấy thuộc về Chúa, chứ không phải thuộc về các xưởng phim, và chúng ta cần khôi phục điều đó. Con cần phải trở thành ánh sáng trong bóng tối, bởi Hollywood có ảnh hưởng lớn trên khắp thế giới và Chúa chạm vào trái tim của con ở Hollywood là có lý do đấy”.

Linh mục của anh khuyên anh hãy sử dụng tài năng và những mối quan hệ sẵn có để làm những bộ phim chứa đựng những thông điệp tích cực. Mẹ Teresa đã từng nói rằng chúng ta không được kêu gọi để trở nên thành công, nhưng chúng ta được kêu gọi để trở nên trung thành với Chúa. Nếu thành công đến cùng với sự trung thành, thì hãy tạ ơn Chúa. Tâm niệm như vậy, Eduardo đã lập ra công ty sản xuất phim độc lập Metanoia, theo tiếng Hy Lạp có nghĩa là “Sự ăn năn”. Mục đích của anh là làm những bộ phim có nội dung tích cực, khích lệ tinh thần của khán giả đồng thời phục vụ mục đích của Chúa.

Dự án phim quan trọng đầu tiên của công ty Metanoia là phim *Bella*. Bộ phim tâm lý chứa đựng một thông điệp tích cực về cuộc sống được sản xuất với kinh phí ba triệu đô la và đạt doanh thu bốn mươi triệu đô la trên toàn thế giới. Kết quả tốt nhất của bộ phim là những bức thư viết tay, thư điện tử, những cuộc điện thoại mà Eduardo nhận được từ những người phụ nữ, những người cho anh biết rằng bộ phim đã làm thay đổi cuộc sống của họ. Thêm vào đó, hơn năm trăm phụ nữ đã liên hệ với nhân viên của Eduardo nói rằng bộ phim đã thuyết phục họ sinh con thay vì nạo thai.

Thành công của phim *Bella* đã cho phép Eduardo thực hiện thêm những bộ phim có thông điệp tích cực, trong đó có bộ phim mới nhất mang tên *Little Boy* (Cậu bé). Niềm vui của anh tăng lên và niềm đam mê sử dụng tài năng cho mục đích cao cả và tốt đẹp cũng tăng lên.

Thành công đáng chú ý nhất của anh có lẽ là tổ chức *Manto de Guadalupe* (tên tiếng Anh: *Mantle of Faith* - Tấm áo của niềm tin), một tổ chức thúc đẩy giá trị của con người và sự giúp đỡ dành cho những người bất hạnh. Công việc của anh ở tổ chức này gồm các chuyến đi đến những nơi có nhiều người đang gặp khó khăn, trong đó có Sudan (Darfur), Haiti, Peru. Anh cũng tìm thấy niềm đam mê trong việc dẫn dắt những cô gái trẻ tránh xa việc nạo thai. Anh tận tâm với việc này đến mức anh đã bắt đầu dùng thời gian rảnh rỗi của mình ở bên ngoài các cơ sở nạo phá thai tại những khu dân cư nghèo nhất của Los Angeles. Ở đó, anh tìm gặp những cô gái và những phụ nữ mang thai, trò chuyện với họ, nói cho họ biết những giải pháp và giúp họ có được sự chăm sóc y tế, thức ăn và việc làm. Những nỗ lực biến niềm tin thành hành động của anh không chỉ dừng ở đó. Thông qua tổ chức *Mantle of Faith* của anh và qua việc quyên góp không biết mệt

mới, Eduardo đã xây dựng được một trung tâm y tế ở Los Angeles, một trung tâm chăm sóc sức khỏe chất lượng cao miễn phí cho phụ nữ mang thai và những đứa con chưa chào đời của họ. Trung tâm này được đặt ở khu dân cư La tinh, nơi có đến mười cơ sở nạo thai trong bán kính hơn một kilômét.

“Tôi muốn phát điên và thực sự đau đầu khi thấy nhiều cơ sở nạo thai như vậy ở khu dân cư của người Mỹ La tinh này, và sau một năm có mặt ở đó vào các ngày thứ bảy để khuyến khích phụ nữ không nạo phá thai, tôi đã quyết định cung cấp cho họ các điều kiện chăm sóc để giúp họ sinh con và chăm sóc em bé”, anh nói.

Eduardo đã vượt qua những trở ngại to lớn để đưa trung tâm y tế này vào hoạt động. Với vai trò là một người quyền góp, tôi vinh dự được góp sức cùng anh trong việc xây dựng trung tâm y tế *Mantle of Faith*, một cơ sở y tế có các trang thiết bị đạt tiêu chuẩn quốc gia và một đội ngũ y bác sĩ tuyệt vời. Eduardo cho thiết kế cơ sở này giống như một trung tâm thẩm mỹ y khoa, vậy nên khi phụ nữ đến cơ sở này, họ lập tức cảm thấy thoải mái và được chăm sóc chu đáo. Từ khi đi vào hoạt động, trung tâm này đã cứu được nhiều mạng sống.

Eduardo và tôi coi nhau như anh em, nhưng hồi chúng tôi tham gia diễn xuất trong phim *The Butterfly Circus*, anh đã phải la toáng lên bắt tôi phải thực hiện việc nhổ nước bọt vào anh cho cảnh quay đáng nhớ của chúng tôi. Tôi cứ cố xin đạo diễn hãy dùng kỹ xảo điện ảnh cho cảnh đó. Là một diễn viên chuyên nghiệp, Eduardo đã khích lệ tôi thực hiện việc đó cho đến khi tôi đồng ý – tất nhiên, anh chẳng ngạc nhiên khi một diễn viên nghiệp dư phải diễn đi diễn lại cảnh đó tới bảy, tám lần mới đạt yêu cầu! Thực ra người ta phải cho tôi những viên kẹo đặc biệt để tôi có thể tạo ra một bãi nước bọt cho cảnh quay đó.

Tôi cảm thấy biết ơn vì Eduardo không vì thế mà ghét tôi, và biết ơn vì tình bạn của chúng tôi đã phát triển theo năm tháng. Mới đây anh hoàn thành một bộ phim mang tên *Cristiada*, nói về cuộc phản kháng của người Cơ Đốc chống lại sự ngược đãi ở Mexico vào những năm 20 của thế kỷ XX, với sự tham gia diễn xuất của các ngôi sao nổi tiếng như Andy Garcia, Eva Longoria, Peter O'Toole. (Trong năm 2012, bộ phim đã được trình chiếu ở Mỹ với tên tiếng Anh *For Greater Glory* - Vì niềm vinh quang to lớn hơn). Sự nghiệp của Eduardo một lần nữa lại khởi sắc, nhưng giờ đây anh có thể sống trong niềm tin và sự thanh thản bởi anh đi theo niềm đam mê được phụng sự Chúa bằng cách cho ra đời những bộ phim có nội dung tích cực.

Khi tôi gặp Eduardo lần đầu tiên trong dự án thực hiện bộ phim *The Butterfly Circus*, anh đã làm tôi kinh ngạc khi nói rằng anh treo ảnh tôi trên tường trong căn hộ của anh để cảm thấy được khích lệ, động viên trong giai đoạn khó khăn

eBook by Đào Tiểu Vũ

của đời mình. Khi anh kể cho tôi nghe chuyện đời anh, tôi nhận thấy rằng chính anh đã khích lệ và truyền cảm hứng cho tôi.

Sự trở về với hướng đi tốt đẹp của bạn tôi là một bằng chứng cho thấy không bao giờ là quá muộn để bất cứ ai trong chúng ta khám phá ra niềm đam mê và mục đích sống đích thực của đời mình.



Thẻ xác yếu ớt, tinh thần mạnh mẽ

Trong cùng một năm, Rachel Willisson ở Cranbrook, thuộc tỉnh British Columbia, Canada, mất mẹ chồng, bà, bố đẻ, và chú chó cưng của cô. Điều tích cực duy nhất trong thời gian đó là việc cô mang thai đứa con thứ hai, và đó là một điểm phúc bởi lần có thai này đến dễ dàng sau khi vợ chồng cô đã rất vất vả trong nhiều năm mới có đứa con đầu lòng.

Tháng 11 năm 2007, chỉ hai tháng sau khi bố cô qua đời, kỹ thuật viên siêu âm nói với Rachel và chồng cô rằng thai nhi hai mươi tuần tuổi trong bụng cô có biểu hiện bất thường. Một chuyên gia X-quang được mời tới, và sau khi kiểm tra kỹ hơn, ông nói với vợ chồng cô rằng đứa trẻ trong bụng cô có vẻ như không có tay, và chân của nó ngắn hơn nhiều so với chân của thai nhi bình thường ở cùng giai đoạn phát triển.

“Trong cơn nức nở, tôi lao về nhà và vào Google gõ mấy từ khóa *trẻ không tay, không chân*”, Rachel kể. “Trên màn hình hiện ra ảnh của một đứa bé trai tóc vàng có khuôn mặt dễ thương, không có chân, không có tay đang ngậm vú cao su! Tôi bắt đầu đọc về cậu bé đó, người khi ấy đã trở thành một chàng thanh niên ngoài hai mươi tuổi, và tôi xem tất cả những video có thể tìm thấy trên mạng internet về chàng thanh niên ấy. Tôi không thể rời mắt khỏi màn hình. Tôi xem tới mười, mười lăm video clip, và khi tôi xem hết clip này đến clip khác, tôi cảm thấy bình tâm hơn.”

Những ý nghĩ đầy sợ hãi và tiêu cực đã tấn công cô lúc ban đầu dần dần được thay thế bởi những ý nghĩ tích cực, chứa đựng niềm hy vọng. *Nếu chàng trai không chân, không tay này vẫn sống ổn, thì con mình cũng sẽ ổn thôi. Chàng trai đó đang sống rất tốt. Cậu ấy có vẻ hạnh phúc và tràn đầy lạc quan. Cậu ấy đi khắp thế giới. Chúng tôi có thể đương đầu với sự thật này; con của chúng tôi sẽ ổn thôi.*

“Mọi điều chàng trai đó nói trong các video đã khiến tôi bình tâm và mang đến cho tôi sự thanh thản. Tôi hiểu rằng Chúa đã an ủi trái tim tôi bằng cách nói với tôi rằng nếu Nick Vujicic có thể trở thành một con người tuyệt vời thì con của chúng tôi cũng có thể!”, cô kể lại.

Vâng, “cậu bé tóc vàng dễ thương đó” chính là tôi, dù bạn tin hay không. (Cảm ơn Rachel! Ít nhất là có hai chúng ta nghĩ rằng tôi rất dễ thương.) Sau khi tìm thấy bức ảnh của tôi hồi nhỏ, đọc những thông tin, và xem các video của tôi, Rachel và chồng chị, Craig Willisson ý thức được rằng đứa con sắp chào đời của họ có thể sống một cuộc sống bình thường, thậm chí một cuộc sống tốt đẹp. Vậy nên khi bác sĩ của họ gợi ý rằng họ có thể bỏ cái thai, họ đã trả lời: “Không, tuyệt đối không!”.

“Tôi nghĩ lúc đó tôi đã nói ‘không!’ mà không cần phải suy nghĩ một giây!”, Rachel nói. “Chúng tôi đã chờ đợi mười năm trời tôi mới có thể mang thai đứa con gái đầu lòng, Georgia, và tôi không thể chịu nổi ý nghĩ giết chết đứa con tôi đang mang trong bụng, bé Brooke. Có thể trong con mắt người đời, con tôi không hoàn hảo, nhưng trong mắt chúng tôi nó vẫn tuyệt vời như mọi đứa trẻ khác. Chúng tôi hiểu rằng đứa con này có mặt trên đời là có lý do – lý do của Chúa, không phải lý do của tôi”.

Rachel và Craig quyết định rằng họ sẽ nuôi nấng “kiệt tác bé bỏng” của họ như cha mẹ tôi đã nuôi nấng tôi. Khi Brooke chào đời, gia đình em không chỉ được chuẩn bị tinh thần mà họ còn cảm thấy phấn khởi và hạnh phúc. “Chúng tôi tổ chức ăn mừng”, Rachel nói. “Bệnh viện phải hạn chế người ra vào khoa sản bởi vì có tới ba mươi lăm người thân và bạn bè của chúng tôi tới thăm, tặng hoa, tặng quà cho tôi”.

Hai năm sau ngày Brooke chào đời, tôi gặp cô bé và cha mẹ cùng chị gái của cô. Khi Rachel kể cho tôi nghe cảm giác choáng váng của chị khi nghe chuyên gia X-quang nói về khuyết tật của con gái, rồi cảm giác bình tâm và được an ủi khi chị xem các video của tôi, tôi rất xúc động và cảm thấy biết ơn đến mức không thể ngăn được những giọt lệ trào ra khóe mắt.

Sau khi tôi chào đời, cha mẹ tôi không có được một người nào từng phải đương đầu với hoàn cảnh tương tự để có thể an ủi và động viên họ. Nhưng từ khi tôi gặp gia đình Willisson, cha mẹ tôi đã luôn ở bên họ, chia sẻ những trải nghiệm và hướng dẫn họ cách nuôi nấng một đứa con không chân, không tay. Thật tuyệt vời khi chúng tôi có thể giúp đỡ gia đình họ và cô con gái đáng yêu của họ, cô bé mà vào tháng 2 năm 2012 được tròn bốn tuổi.

“Con bé giống như y như Nick, ngoại trừ một điều nó là con gái”, mẹ cô bé nói. “Nick và con gái tôi đều có lòng quyết tâm, tấm lòng yêu thương và sự ấm áp trong trái tim cũng như thái độ nhiệt tình và vui vẻ đối với cuộc sống, điều đôi khi khiến mọi người kinh ngạc. Nhưng điều tuyệt vời nhất là cảm giác được ôm hai người đó. Khi bạn ôm Nick và Brooke, bởi vì hai người không có tay, bạn cảm thấy được ở gần trái tim họ hơn. Điều đó luôn khiến tôi xúc động.”

TÌM SỰ AN ỦI THAY VÌ CHÌM TRONG TUYỆT VỌNG

Cha của Brooke là một tấm gương mà tôi đã may mắn được thấy nhiều lần ở các cá nhân và các gia đình phải đương đầu với khuyết tật hoặc bệnh tật. Thay vì tức giận hoặc cay đắng về tình trạng khuyết thiếu chân tay và những thách thức về thân thể khác khiến gia đình gặp khó khăn về kinh tế, Craig Willisson đã đến gần Chúa hơn bao giờ hết.

“Trước kia tôi không chăm đi nhà thờ và cũng không phải là người có đức tin sâu sắc, nhưng chúng tôi đã đặt tên con gái mình là Brooke Diana Grace Willisson theo ân phước của Chúa. Sự ra đời của Brooke rõ ràng đã đưa tôi đến gần Chúa hơn và tôi có cơ hội quen biết nhiều người hơn – gia đình lớn của giáo xứ chúng tôi”, anh nói.

Brooke chào đời không dễ dàng gì. Mẹ của cô bé bị băng huyết. “Nhưng tôi đã thấy Chúa tới và làm cho mọi chuyện ổn cả”, Craig, người đã quyết định chịu lễ rửa tội khi vợ và con gái anh được về nhà khỏe mạnh, nói. “Tôi nghĩ Chúa đã thấy rằng Rachel và tôi là tuýp người có thể đương đầu với những khuyết tật của Brooke. Con gái tôi rõ ràng là một món quà tuyệt vời của Chúa. Từ khi con bé chào đời, Chúa đã giúp đỡ chúng tôi rất nhiều. Mới đây chúng tôi có hai “thiên thần” bất ngờ xuất hiện trong cộng đồng và đề nghị tài trợ kinh phí cho chúng tôi xây dựng một khu nhà phụ rộng rãi. Tôi cảm thấy Chúa đang đưa mọi người đến gần nhau hơn”.

Tôi giữ liên lạc với Brooke và cha mẹ của cô bé, và điều luôn khiến tôi ngạc nhiên về gia đình đó là họ rất vui vẻ. Tôi không kết luận như vậy một cách thiếu suy nghĩ đâu. Họ có những thách thức, chắc chắn rồi, nhưng phải gặp họ bạn mới hiểu được họ thực sự vui vẻ như thế nào. Brooke giống như một ngọn đèn tỏa sáng thu hút mọi người đến với mình, còn cha mẹ cô bé dường như luôn nâng niu cuộc sống của các con mình.

Vợ chồng Willisson đã biến niềm tin thành hành động trong cách họ đương đầu với những khuyết tật của Brooke. Họ đã chấp nhận rằng Chúa có một kế hoạch dành cho con gái của họ, mặc dù họ không biết kế hoạch đó là gì. Họ nói việc theo dõi kế hoạch của Chúa dành cho tôi đã giúp ích cho họ rất nhiều. Họ biết kế hoạch của Chúa dành cho Brooke có thể hoàn toàn khác, nhưng mỗi ngày họ đều sống với lòng biết ơn và sự hài hước lành mạnh.

Tại sao những người khuyết tật như Brooke hoặc những người mắc bệnh nan y có thể tìm thấy sự bình yên và thanh thân, tận hưởng những gì họ đang có trong cuộc sống, thậm chí vẫn có thể có những đóng góp tích cực cho đời mặc dù họ phải đối mặt với những thách thức của riêng mình? Phải chăng vì những người đó không cho phép các vấn đề về thể chất

làm khuyết tật tinh thần của họ? Phải chăng họ đã chọn tập trung vào những gì tốt đẹp trong cuộc sống của họ thay vì những điều tồi tệ? Có lẽ vậy. Có lẽ họ đã quyết định buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như đau khổ, giận dữ, buồn sầu và để những vấn đề cho Chúa giải quyết. Hầu hết những người phải đấu tranh với những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc những khuyết tật nặng nề hàng ngày, bằng cách nào đó, đều hành động theo niềm tin. Thường thì đó là niềm tin dành cho các bác sĩ và y tá của họ hoặc vào những loại thuốc mà họ đang dùng, vào các phương pháp điều trị và các thiết bị y tế. Chấp nhận sự chăm sóc y tế có thể được coi là một biểu hiện cho thấy bạn có niềm tin. Chúa đã mang đến cho bạn cơ hội được hưởng sự phục vụ của những con người tài năng, có chuyên môn. Nếu bạn khát nước, hiển nhiên bạn muốn làm dịu cơn khát, nhưng chắc chắn bạn sẽ dễ dàng chấp nhận một cốc nước được đưa cho bạn bởi một bàn tay ân cần, đúng không? Điều đó cũng giống như việc Chúa dẫn dắt bạn đi đến những quyết định khi bạn có niềm tin vậy.

Bạn không nhất thiết phải là một người sùng đạo mới có thể biến niềm tin thành hành động, nhưng là một người theo đạo Cơ Đốc, tôi phải nói rằng biết Chúa mạnh mẽ khi tôi yếu đuối khiến tôi cảm thấy nhẹ nhõm, thanh thản, và vui vẻ. Tuy nhiên, tôi vẫn ước ao có được sự vui vẻ của Garry Phelps, người bạn mắc bệnh Down của tôi. Cậu ấy năm nay hai mươi lăm tuổi và là một trong những người truyền cảm hứng tuyệt vời nhất mà tôi biết.

Một hôm Garry nghe mấy người bạn của gia đình nói về một đứa bé mới sinh được chẩn đoán mắc hội chứng Down. Một người trong số họ không biết rằng Garry đang nghe họ nói, đã buột miệng: “Ồ, như vậy thì buồn quá”. Garry nhảy lên và nói: “Ồ, cháu nghĩ như vậy thật tuyệt!”.

“Tại sao cháu lại nói thế, Garry?”, một người hỏi. “Bệnh Down đối với cháu nghĩa là gì mà cháu lại nói như vậy?”.

“Bệnh Down có nghĩa là chú yêu tất cả mọi người và chú không bao giờ làm tổn thương một ai!”, Garry đáp.

Bạn của tôi đã tìm thấy cái lợi, điểm tích cực trong tai ương nói riêng và trong cuộc sống nói chung. Người ta nói rằng những người mắc hội chứng Down bị khuyết tật về mặt trí tuệ, tuy nhiên tôi phải nói rằng Garry có lẽ còn thông minh sáng suốt hơn nhiều người trong số chúng ta. Cậu đã chọn tập trung vào điều may trong cái rủi.

Garry sống hết mình và rất năng động, cậu viết văn, hát, thu âm các bài hát và tập thể thao mỗi ngày. Tôi chưa bao giờ thấy cậu ấy “down”⁽¹⁾. Cậu yêu Chúa bằng cả trái tim mà không gợn chút hoài nghi, và tình yêu đó được bộc lộ một cách dễ dàng và thoải mái trong những lời cầu nguyện chân thành và rất ý nghĩa của cậu.

TẠI SAO LẠI LÀ TÔI?

Giống như hầu hết mọi người khuyết tật hoặc những người có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, trong suốt một thời gian dài tôi cứ đau đầu với câu hỏi tại sao Chúa giàu lòng yêu thương lại đặt gánh nặng này lên tôi. Đó là một câu hỏi tự nhiên và là một câu hỏi quan trọng. Nếu Chúa yêu mỗi người và tất cả mọi người, thì tại sao Người lại cho phép bất cứ ai cũng có thể bị bệnh tật đau đớn, thậm chí bệnh nguy hiểm chết người tấn công? Tại sao Người lại để cho nhiều người, đặc biệt là các trẻ em phải chịu đau đớn? Hãy nhìn xa hơn: làm thế nào Chúa, đáng linh thiêng yêu tất cả mọi sự sáng tạo của người lại để cho những bi kịch như tai nạn giao thông thảm khốc, động đất, sóng thần, chiến tranh gây thương tật và giết hại con người? Những chuyện bom đạn, bắn giết, đâm chém, những vụ tấn công đầy bạo lực và những sự kiện đau thương khác xảy ra quá phổ biến thì sao?

Tôi đã hỏi những câu hỏi đó khi tôi còn nhỏ, cố hiểu các cách của Chúa, và cũng đã nhiều lần nhiều người tìm đến tôi cũng đã hỏi những câu hỏi đó. Sự khuyết thiếu chân tay của tôi đã đưa nhiều người khuyết tật đến với tôi và nhiều người trong số họ đã hỏi rằng tôi trả lời những câu hỏi đó như thế nào. Thường thì những người đó có những thách thức lớn hơn nhiều so với những thách thức của tôi, chẳng hạn như bệnh xơ nang, ung thư, bại liệt, mù lòa. Hầu hết họ đều tìm kiếm câu trả lời từ phía tôi cho câu hỏi “tại sao lại là tôi?”, nhưng trong một số trường hợp, họ tự đưa ra câu trả lời của riêng mình. Tôi đã nhận được một bức thư điện tử từ một thanh niên trẻ tên là Jason, người đã thoát chết một cách hi hữu trong một vụ tai nạn xe hơi khủng khiếp.

Jason đang ở trên một chiếc xe hơi do một người bạn của gia đình cậu điều khiển thì bỗng nhiên người bạn đó không kiểm soát được tay lái và để xe đâm thẳng vào dải phân cách khiến chiếc xe bị lật nhào. Sọ của Jason bị vỡ, bốn vùng não của anh bị tổn thương. Anh gặp may vì có một chiếc xe cấp cứu ở gần đó. Jason phải phẫu thuật để loại bỏ một phần sọ bởi não của anh bị sưng. Anh bị hôn mê suốt hai tuần. Khi tỉnh lại, nửa người bên phải của anh bị liệt và anh gặp khó khăn về nói và khứu giác của anh bị tổn thương. Trong quá trình Jason hồi phục sau phẫu thuật, các bác sĩ phát hiện ra rằng anh đã bị vỡ mũi và xương đòn. Anh phải nằm viện thêm một tháng nữa. Anh phục hồi được khả năng nói, nhưng nửa người bên phải của anh vẫn bị liệt và anh còn phải đương đầu với những thách thức khác nữa.

“Thoạt đầu tôi sợ rằng mọi người sẽ không đối xử với tôi như trước nữa”, anh nói. “Nhưng rồi tôi cảm thấy rằng Chúa ở bên tôi và rằng tôi sẽ ổn. Từ đó đến nay cách nhìn của tôi về thương tật mà tôi mang trên người đã thay đổi một trăm phần trăm. Tôi từng hỏi, tại sao lại là tôi? Tại sao lại là tôi? Nhưng bây giờ tôi nói: “Tại sao lại không phải là tôi chứ?”. Mọi người hỏi Jason, sau nhiều điều tồi tệ đã xảy ra với anh như vậy liệu anh còn tin ở Chúa hay không. Jason trả lời: “Tôi trả eBook by Đào Tiểu Vũ

lời rằng Chúa đã cứu sống tôi. Làm sao tôi lại không tin ở Người được cơ chứ?”.

Tôi có cùng quan điểm với Jason. Tôi không tin rằng Chúa gây ra đòn đau, bệnh tật hay mất mát. Nhưng tôi tin rằng Chúa tìm ra cách cho chúng ta sử dụng những điều không may mắn vì mục đích tốt đẹp. Trong trường hợp của Jason, Chúa đã cho anh sống sót và làm cho anh mạnh mẽ hơn về mặt tinh thần. Giờ đây Jason trân trọng từng ngày được sống hơn hồi anh chưa bị tai nạn.

NGHỊCH CẢNH TẠO RA SỨC MẠNH

Tôi luôn tin rằng thách thức xuất hiện để làm cho chúng ta trở nên mạnh mẽ. Trong những năm gần đây những nhà nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý sức khỏe đã phát hiện ra điều này qua những cuộc nghiên cứu được thực hiện đối với những người đã trải qua sự căng thẳng ghê gớm hoặc chấn động tinh thần thuộc nhiều dạng, từ bệnh tật hiểm nghèo, những sự kiện thảm khốc đến chấn động do mất người thân. Bạn thường nghe nói về sự căng thẳng hậu chấn động tinh thần, và các nhà tâm lý cũng đã phát hiện ra rằng những người đương đầu một cách thành công với những thách thức về sức khỏe có thể trải nghiệm sự trưởng thành qua nghịch cảnh hoặc sau chấn động tinh thần. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng nhiều người đương đầu một cách thành công với những bất lợi về thể chất đã thực sự trưởng thành hơn:

- Họ hiểu rằng họ mạnh mẽ hơn họ nghĩ, và họ có xu hướng vượt qua những thách thức trong tương lai một cách nhanh chóng hơn.
- Qua khó khăn thách thức, họ nhận ra ai thực sự quan tâm đến họ và những mối quan hệ này sau đó có cơ hội phát triển một cách mạnh mẽ và sâu sắc hơn.
- Họ trân trọng từng ngày được sống và những điều tốt đẹp trong cuộc sống của họ hơn.
- Họ trở nên mạnh mẽ hơn về tinh thần.

Tôi tin rằng chúng ta có thể tìm thấy trong sự khuyết tật và những thách thức về sức khỏe một mối lợi khác. Tôi nghĩ Chúa cho phép một số người trong chúng ta trải qua buồn phiền để chúng ta có thể an ủi người khác như Chúa đã an ủi chúng ta. Sự giải thích này đặc biệt có ý nghĩa đối với tôi bởi vì qua trải nghiệm của bản thân tôi biết đó là sự thực.

PHÉP MÀU CÓ THỂ XẢY RA

Tất nhiên tôi không khuyên bất cứ ai đầu hàng. Phép màu có thể xảy ra. Chính bản thân tôi đã được thấy nhiều phép màu xảy ra trong cuộc sống, và mọi người thường chia sẻ phép màu của họ với tôi. John đã gửi câu chuyện về phép màu của anh ấy cho tôi, một câu chuyện mang đến cho chúng ta bằng chứng thuyết phục về việc hành động theo niềm tin. Câu chuyện đó như sau:

Tôi không phải là một người mộ đạo cho đến khoảng mười năm trước khi tôi đối mặt với cái chết. Khi còn nhỏ, tôi bị mất một chân vì bệnh ung thư và các bác sĩ nói rằng tôi sẽ không sống được quá năm tuổi.

Tôi đã phá vỡ tiên lượng của họ, và vào ngày 6 tháng 5 này tôi tròn ba mươi bảy tuổi. Nhưng sống được như vậy không dễ dàng gì. Cứ vài năm bệnh ung thư của tôi lại tái phát và năm ngoái nó trở nên trầm trọng hơn bao giờ hết. Các bác sĩ nói rằng tôi sẽ chết trong vòng một năm trừ khi tôi tuân thủ phương pháp chữa trị bằng hóa chất một cách nghiêm ngặt.

Ngay lập tức tôi ngắt lời họ và nói rằng tôi muốn chết, rằng tôi đã mệt mỏi lắm rồi. Bệnh ung thư đã cướp đi sự sống của mẹ, hai chị gái và ba người anh trai của tôi, vậy nên tôi biết một ngày nào đó nó sẽ giết chết tôi. Tôi đã sẵn sàng cho sự kết thúc!

Tôi nói với mục sư ở giáo phận của chúng tôi về quyết định đó, và sau nhiều lần cầu nguyện, tôi thay đổi quyết định và bắt đầu đợt điều trị bằng hóa chất. Tôi được sắp xếp truyền hóa chất hai lần mỗi tuần trong mười hai tuần liên. Trước lần truyền hóa chất thứ năm, họ xét nghiệm máu và gửi kết quả tới bác sĩ của tôi. Sau đó bác sĩ mời tôi đến phòng khám của ông ấy. Khi tôi tới đó, ông bác sĩ lập tức bước vào phòng và bật khóc. Ông ấy nói với tôi rằng bệnh ung thư trong cơ thể tôi đã biến mất! Không còn một dấu hiệu nào cho thấy có tế bào ung thư trong cơ thể của tôi. Cứ như thể bệnh đó chưa từng tồn tại trong cơ thể tôi vậy. Ông ấy hạnh phúc quá, nhưng tôi còn hạnh phúc hơn nhiều!

Cứ ba tháng tôi lại đi kiểm tra sức khỏe, và cho đến nay mọi chuyện đều tốt. Tôi biết một ngày nào đó bệnh ung thư có thể tái phát và tôi có thể gặp những tai nạn bất ngờ chẳng hạn như bị xe đâm trên đường đi làm về. Quả thực chúng ta không bao giờ biết được khi nào chúng ta kết thúc cuộc sống trên cõi trần.

Tất cả tên và số của chúng ta đều có trong Cuốn Sách Cửa Sự Sống. Chúng ta chỉ không biết khi nào Chúa quyết định đưa chúng ta về bên Người mà thôi. Hãy yêu thương nhau như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn trên cõi đời này. Hãy sống hết mình, trân trọng từng ngày bạn được sống.

Câu chuyện của John và của nhiều người khác mà tôi từng được nghe là bằng chứng cho thấy phép màu có thể xảy ra. Đó là lý do tại sao tôi vẫn giữ một đôi giày trong tủ - biết đâu đấy, một ngày nào đó phép màu sẽ xảy ra với tôi và tôi có chân để đi giày. Bạn hãy hành động theo niềm tin bằng cách đặt nó vào tay Chúa và thỉnh cầu Người giúp đỡ, cầu nguyện cho phép màu xảy ra, nhưng nếu một phép màu không tới, thì bạn vẫn có thể là một ngọn đèn tỏa sáng trên đời cho những người khác.

Cho đến nay tôi chưa nhận được phép màu khiến tôi có chân, có tay mà tôi hằng tìm kiếm, nhưng tôi đã được trải nghiệm niềm vui, sự bình yên, và chân lý của niềm tin kỳ diệu. Điều đó còn hơn cả một phép màu khiến cho một căn bệnh được chữa khỏi. Suy cho cùng, bạn có thể được chữa khỏi bệnh ung thư nhưng có thể dù được chữa khỏi bệnh bạn vẫn bất hạnh, không biết quý trọng mọi thứ trên đời này. Phải nói thực rằng nhờ có niềm tin, tôi đã có cái diễm phúc được chứng kiến những cuộc đời quanh tôi thay đổi một cách tích cực. Điều này thật tuyệt vời! Bạn có thể hãnh diện rằng bạn có đầy đủ chân tay, nhưng mỗi ngày tôi đều hãnh diện vì mình không có chân tay. **Phép màu tuyệt vời nhất là sự biến đổi từ bên trong con người chúng ta.**

LẤY ĐAU KHỔ LÀM BÀI HỌC

Từ trải nghiệm của bản thân, tôi biết rằng việc chịu đựng khuyết tật, bệnh tật hoặc thương tật có thể khuấy lên nỗi sợ hãi trong chúng ta. Bạn có thể cũng cảm thấy cô độc, lẻ loi, căng thẳng. Những lúc tôi cảm thấy tồi tệ nhất thường là những lúc tôi chọn thu mình lại gặm nhấm nỗi đau hơn là cho phép mình nhận sự an ủi và quan tâm của những người thân. Tôi khuyên bạn chớ mắc phải sai lầm đó. Nếu trong cuộc sống có những người sẵn sàng ở bên bạn để chia sẻ thì bạn hãy chấp nhận sự giúp đỡ của họ với sự hòa nhã và lòng biết ơn. Hãy nói với họ rằng bạn hy vọng một ngày nào đó bạn có thể làm cho họ điều mà giờ đây họ đã và đang làm cho bạn, và hãy cho họ cơ hội giúp đỡ bạn như họ mong muốn.

Nếu bạn không có gia đình, bạn bè ở bên cạnh, không có những người có thể an ủi động viên, thì bạn hãy tìm đến những chuyên gia, tìm đến nhà thờ hoặc các tổ chức hỗ trợ người gặp khó khăn. Các bác sĩ và những chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể giúp bạn tìm ra những nguồn trợ giúp. Có các nhóm trợ giúp dành cho hầu hết những người mắc những

căn bệnh phổ biến, và có những nhóm trợ giúp có thể giúp bạn đương đầu với bất cứ căn bệnh trầm trọng nào.

Một điều tôi muốn nhắc nhở bạn là khi đối mặt với vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, bạn có thể thấy mình hoàn toàn tập trung đương đầu với nó, vậy nên bệnh tình của bạn và việc làm sao để khỏe mạnh trở lại là tất cả những gì bạn nghĩ tới. Các chuyên gia nói rằng chấp nhận và kiểm soát bệnh tình của bạn là điều quan trọng, nhưng quan trọng không kém là nhớ rằng bạn vẫn là bạn. Đừng buông bỏ những việc bạn thích làm, đừng rời xa những người bạn muốn ở bên cạnh chỉ vì bạn muốn tập trung toàn bộ tâm trí, khả năng và thời gian cho việc phục hồi sức khỏe. Thách thức về sức khỏe đã xảy ra với bạn, nhưng đừng để nó điều khiển cuộc sống của bạn hoặc làm tổn hại đến ý thức về bản thân bạn và những giá trị mà bạn mang đến cho cuộc sống. Bạn lớn lao và mạnh mẽ hơn thách thức đó rất nhiều.

Trong cuộc đời mình, bạn sẽ có những ngày tồi tệ hơn những ngày khác. Bạn có thể có cảm giác đất dưới chân mình sụt xuống trước khi bạn có thể bước về phía trước. Có thể ngay lúc này đây bạn đang bị chi phối bởi nỗi đau thể xác, nhưng về tinh thần và cảm xúc thì bạn đừng đầu hàng. Hãy mạnh mẽ trong niềm tin và sự lạc quan. **Hãy duy trì sự vui vẻ, hài hước và mỗi ngày hãy hướng tới những lúc bạn tìm thấy sự bình yên và niềm vui, cho dù đó đơn giản chỉ là những phút yên tĩnh của buổi sáng sớm hay niềm vui được sống thêm một ngày nữa, dù hoàn hảo hay không hoàn hảo, để chia sẻ với những người bạn yêu thương.**

Khi tôi viết sách hoặc diễn thuyết và miêu tả cuộc sống của mình “tốt đẹp đến mức kỳ diệu”, tôi muốn nói đến niềm vui mà tôi cảm nhận được mỗi ngày và mọi ngày. Dù thời tiết đẹp hay xấu, dù mọi chuyện diễn ra êm ả hay tồi tệ, dù tôi được ở nhà với những người tôi yêu thương hay ở ngoài đường giữa những người xa lạ, dù tôi cảm thấy mình khỏe mạnh hay ốm mệt, cuộc đời cũng vẫn đáng sống.

Bạn không thể mong mỗi ngày đều có ý nghĩa. Đôi khi ngày của bạn rất vui nhộn. Những ngày khác lại buồn thảm. Nhưng dù tốt hơn hay tồi tệ hơn, trong tình trạng ốm đau hay khỏe mạnh, tốt hay xấu, thì cũng thật đáng mừng vì chúng ta vẫn đang sống và đang thở, đúng không bạn? Bản thân cuộc sống là một phép màu. Bạn và tôi đang ở trong cuộc hành trình mà Shakespeare gọi là “this mortal coil”⁽²⁾, vậy bạn sẽ làm gì trong hành trình của mình? Bạn sẽ cho phép những hạn chế về sức khỏe, cho phép một vết thương tồi tệ, một khuyết tật cướp đi dù chỉ một chút niềm vui từ cơ hội sống trên trái đất này của bạn ư? Tôi khuyên bạn thay vì làm thế bạn hãy tiến lên phía trước. Nếu bạn bị bệnh tật hành hạ hoặc phải sống chung với khuyết tật, thì bạn hãy nắm lấy cơ hội đó để biết được ý nghĩa và sự quý giá của cuộc sống, hãy để những người bạn quan tâm biết rằng bạn yêu thương họ như thế nào, và hãy làm cho niềm tin của bạn trở nên mạnh mẽ.

Luôn có khả năng Chúa đặt thách thức này lên cuộc sống của bạn để làm cho bạn trở nên mạnh mẽ hơn, biết yêu thương mọi người hơn, can đảm hơn, giàu lòng quyết tâm và giàu niềm tin hơn. Vậy nên hãy tận dụng cơ hội đó để vươn lên. Thể xác của bạn có thể yếu ớt, nhưng bạn vẫn có thể để cho trí tưởng tượng và tinh thần của mình đưa bạn đi đến bất cứ đâu bạn muốn. Có thể bạn quá bận không thể nâng cấp tài khoản của niềm tin, củng cố thanh danh, dọn dẹp những cành khô. Đó là lúc bạn nên đọc những cuốn sách hỗ trợ tinh thần của bạn trong khi các y bác sĩ chữa bệnh cho bạn. Bản thân bạn cũng hãy tự chữa trị cho mình và làm cho những phần mà các y bác sĩ không thể chạm tới được trở nên mạnh mẽ hơn. **Hãy xác định rằng cho dù điều gì xảy ra với thể xác của bạn chẳng nữa, phần còn lại của bạn – trí óc, tinh thần và tâm hồn – sẽ vượt qua thách thức, sẽ phục hồi và được cải thiện.**

KHÔNG PHỤC HỒI, KHÔNG VẤN ĐỀ

Tất nhiên, nếu bạn mắc bệnh hiểm nghèo hoặc phải sống chung với khuyết tật nặng nề như khuyết tật của tôi, thì sẽ không có sự phục hồi.

Có những người phải sống chung với bệnh tật hoặc khuyết tật trong suốt cuộc đời. Bạn có thể cứu mình khỏi tình trạng chìm đắm trong cảm giác tủi thân, tự ti, cay đắng, giận dữ, hoặc là chấp nhận thách thức và tận dụng một cách tối đa cơ hội để làm những gì tốt nhất có thể trong khi thời gian trôi đi.

Tôi đã nhận được sự chú ý và sự đánh giá cao nhờ cái cách tôi lựa chọn để sống và phục vụ người khác mặc dù tôi không có chân, không có tay. Nhưng trong cuộc đời cũng còn có rất nhiều người khác đang âm thầm đối mặt với những thách thức về bệnh tật với sự biết ơn, lòng can đảm và niềm tin có sức lan tỏa.

Rebekah Tolbert sinh ra đã phải chịu thách thức về sức khỏe lớn hơn khuyết tật của tôi nhiều. Cô là đứa trẻ sinh non, rất yếu, chào đời trong tình trạng phải cấp cứu trong một gia đình bị ám ảnh vì bạo hành. Khi chào đời cô nặng chưa tới 1,5 kg, nhưng theo bản năng cô níu chặt lấy sự sống. Mỗi ngày cô sống dường như lại mang đến cho cô nhiều thách thức hơn. Cuối cùng Rebekah được chẩn đoán bị bại não thể liệt cứng. Cha mẹ cô ly hôn, nhưng mẹ cô, Laurena, đã truyền cho Rebekah nhận thức rằng Chúa luôn yêu thương cô.

Tràn đầy niềm tin, Rebekah lớn lên với một tinh thần lạc quan và thái độ vui vẻ đáng kinh ngạc. Thay vì cảm thấy mình giống một nạn nhân, cô trở thành người chiến thắng những thách thức và là người có thể chữa lành vết thương cho

những người khác. Khi còn đang học phổ thông, cô đã tổ chức chiến dịch quyên góp để giúp đỡ những người tị nạn ở Afghanistan. Cô đi quyên góp bằng xe ba bánh và cô đi đủ xa để quyên góp được mười lăm nghìn đô la cho mục tiêu trên.

Để thực hiện một dự án của lớp mình ở trường trung học, Rebekah đã hợp tác với tổ chức mang tên *Wheels for the World* (Xe lăn cho thế giới) và thực hiện việc thu thập những chiếc xe lăn đã qua sử dụng cũng như những trang thiết bị y tế khác để tặng cho các nạn nhân của trận động đất ở Haiti năm 2010. Thái độ tích cực và lòng nhiệt tình của cô đã mang đến cho cô rất nhiều bạn mới ở trường học. Cô đã tìm đến với những người khác, và hầu hết họ đều đáp lại tình cảm cởi mở và dễ gần của cô.

Nhưng rồi Rebekah cũng phải trải qua những thách thức giống như những thách thức mà tôi đã gặp phải khi ở tuổi của cô. Những năm của tuổi mới lớn là giai đoạn đầy thách thức đối với bất cứ ai, và giai đoạn đó đặc biệt khó khăn đối với những người khuyết tật như chúng tôi. Khi tinh thần và thể xác của bạn tiến tới sự trưởng thành và thay đổi nhanh chóng, có những thay đổi về hóa học xảy ra trong cơ thể và những thay đổi đó cũng góp phần làm gia tăng cảm xúc. Đó là một môi trường không ổn định bởi vì các bạn học và bạn bè của bạn nói chung đang trải qua những sự thay đổi tương tự. Ai cũng cố xác định xem mình có hợp với xung quanh hay không, mình hợp với nơi nào, và tương lai của mình sẽ ra sao.

Ở cái tuổi đó tôi hiểu ra rằng có những điều các bạn học của tôi có thể làm nhưng tôi không thể, dù tôi có huy động toàn bộ lòng quyết tâm và niềm tin trong tôi. Tôi cũng phải chịu đựng sự bắt nạt, sự thô tục và tàn nhẫn của những học sinh khác trong suốt những năm tôi ở tuổi mới lớn. Mặc dù đó thường chỉ là những lời bình phẩm thiếu suy nghĩ hoặc sự gây cười lố bịch của ai đó, tôi đã phải đấu tranh để vượt lên cảm giác bị tổn thương và thiếu tự tin.

Rebekah đã trải qua những thách thức tương tự. Việc bước vào trường trung học mang đến cho cô những niềm vui mới, những người bạn mới, những thách thức mới cũng như cảm giác tăng lên về sự khác biệt của mình so với những người đồng trang lứa. Thái độ vui vẻ của cô đã kéo các bạn chung lớp đến với cô, nhưng có một số người không thoải mái trước sự có mặt của cô. Một số người đưa ra những lời bình phẩm gây tổn thương hoặc từ chối nỗ lực kết bạn của cô.

Những lời bình phẩm và sự từ chối đó khiến cô đau đớn. Rebekah cố gắng duy trì sự lạc quan và vui vẻ, nhưng cô bắt đầu phải đấu tranh với cảm giác tự ti và thất vọng.

Thật không may, trong cuộc sống đôi khi xảy ra chuyện con người làm cho nhau thất vọng và bị tổn thương. Mặc dù Rebekah đã rất nỗ lực để học tập tốt ở trường và trở thành một trong những lãnh đạo của lớp, đến thời điểm tốt nghiệp

eBook by Đào Tiểu Vũ

trung học cô nhận thấy mình lại rơi vào bế tắc. Cô luôn mong chờ ngày tốt nghiệp và cô đã lên kế hoạch chia sẻ lời nguyện cầu của mình với mọi người tại lễ tốt nghiệp. Nhưng vì vấn đề thủ tục, ban giám hiệu nhà trường quyết định rằng cô không đủ tư cách để tốt nghiệp, và cô không được phép ngồi cùng với các bạn trong buổi lễ tốt nghiệp.

Đó là một cú đấm tàn nhẫn giáng xuống Rebekah. Từ lâu cô đã hằng mơ về lễ tốt nghiệp cũng như vai trò của cô tại sự kiện đó. Trong giai đoạn đó cô cũng phải đương đầu với những mất mát to lớn, bắt đầu bằng sự qua đời của người bà thân yêu của cô, tiếp đó là sự ra đi mãi mãi của chín người bạn của cô vì bệnh bạch cầu, bệnh Parkinson, ung thư não và tự sát.

Rebekah cảm thấy mình bị dồn đuổi bởi nỗi đau ghê gớm. Sự chán nản phủ bóng đen lên đời sống tinh thần của cô, che khuất khả năng suy nghĩ, giảm hãm niềm tin của cô. Kẻ thù của tâm hồn cô giành được thế đứng vững chắc. Cô gái trẻ năng động và sôi nổi đã dành nhiều thời gian để tìm ra nhiều cách giúp đỡ người khác bằng mất đi tất cả sự quan tâm dành cho cuộc sống của chính mình. Mỗi ngày đối với cô dường như lại ảm đạm hơn ngày đã qua. Những giọng nói tiêu cực ám ảnh ý nghĩ của cô: *Mi là một gánh nặng. Không ai thực sự quan tâm đến mi hết. Tất cả mọi người chỉ thương hại một đứa con gái tàn tật như mi thôi.*

Cô bị thôi thúc bởi ý định tự sát. Một hôm cô thấy mình đứng nhìn trân trân vào ngăn để dao kéo trong bếp và nghĩ đến một kế hoạch tự sát trong khi mẹ cô vắng nhà.

Những người thân yêu của Rebekah cố gắng cứu cô khỏi sự tuyệt vọng. Mẹ cô khẳng khái rằng cô nên đi nhà thờ vào các ngày chủ nhật. Thường thì Rebekah là người đầu tiên ra khỏi cửa để đi lễ nhà thờ. Giờ đây thậm chí cô không muốn ra khỏi giường nữa. Mẹ cô cố thúc giục cô. Bà chắc chắn rằng Chúa vẫn ở bên Rebekah. Cô cần phải có mặt trong ngôi nhà của Chúa, giữa những người của Chúa.

Bà Laurena đã giúp Rebekah ra khỏi giường, giúp cô thay quần áo và giúp cô ngồi vào xe lăn. Họ lái xe tới nhà thờ. Rebekah vẫn im lặng, chìm trong tâm trạng ủ ê. Khi họ bước vào thánh đường, mẹ cô đưa tay với lấy một tập thông tin của nhà thờ. Một tờ giấy rơi khỏi tập thông tin đó, tờ thông báo về một sự kiện.

Mẹ của Rebekah nhìn thấy một khuôn mặt quen quen trên tờ thông báo. Đó là một người mà trước khi rơi vào tình trạng chán nản này con gái bà thường ngắm nhìn để cảm thấy được truyền cảm hứng. Nước mắt lưng tròng, bà Laurena đưa cho Rebekah tờ thông tin có ảnh của tôi cùng với thông báo cho biết rằng tôi sẽ đến diễn thuyết tại lễ tốt nghiệp ở trường của cô, buổi lễ mà cô không được tham gia.

“Con vẫn nghĩ rằng Chúa đã quên con ư?”, Laurena hỏi con gái.

Rebekah thường xem các video của tôi, và cô thường cầu nguyện rằng một ngày nào đó cô sẽ được gặp tôi, bởi vì cô cũng nuôi trong lòng ước mơ chia sẻ niềm tin và truyền cảm hứng cho người khác. Nhiều người nói với tôi rằng chỉ riêng hình ảnh của tôi thôi đã có thể tạo ra ảnh hưởng đối với người khác. Không phải lúc nào tôi cũng chắc chắn rằng người ta nói thế là muốn nói tới ảnh hưởng tốt! Nhưng trong trường hợp này thì quả là tốt thật.

Lần đầu tiên trong nhiều tháng trời, Rebekah cảm thấy nhẹ nhõm trong lòng. Cảm giác thanh thản tràn về, xua đi những ý nghĩ tiêu cực và cảm giác tội thân. Cô nói với mẹ rằng cô muốn dự buổi lễ tốt nghiệp.

Sau khi tôi thực hiện bài diễn thuyết ngày hôm đó, Rebekah và mẹ của cô đã tới nói chuyện với tôi. Bà Laurena kể với tôi về cuộc đấu tranh của con gái bà, vậy nên tôi đã cùng cầu nguyện với Rebekah, và chúng tôi dành vài phút nói chuyện riêng với nhau. Cô bé chia sẻ với tôi những điều đang đè nặng lên trái tim cô. Tôi hiểu. Tôi nói với cô rằng tôi đã từng trải qua chuyện đó.

Tại sao Đấng Sáng Tạo lại tạo ra tôi với hình hài không chân, không tay? Tại sao Người lại đặt tôi vào vị trí của người nói chuyện mang hy vọng đến cho cô gái đặc biệt đang bị tổn thương này? Tôi mong đến ngày tôi có thể gặp Chúa để hỏi những câu hỏi này. Hoặc có thể tới lúc đó lý do của Người không còn quan trọng nữa, chỉ kết quả là quan trọng mà thôi.

Tôi vui mừng khôn tả thông báo với bạn rằng một năm sau đó, năm 2010, Rebekah đã tốt nghiệp trung học. Theo đề nghị của các bạn cùng lớp, cô đã chia sẻ lời cầu nguyện về sự cống hiến của mình trong lễ tốt nghiệp. Bạn có thể đảm chắc rằng cô đã chạm đến nhiều trái tim trong ngày hôm ấy và những ngày sau đó.

Cô đã hành động theo niềm tin của mình thông qua tổ chức *Formed for His Use* (Phụng sự Chúa), tổ chức phi lợi nhuận của cô, và thông qua những việc làm giúp người khác thực hiện mục đích của Chúa trong cuộc sống của họ. Rebekah, người đã có lúc cần được an ủi, giờ đây trở thành nguồn an ủi đối với nhiều người. Cô đem đến cho các cá nhân và các gia đình đang phải đương đầu với khuyết tật sự hướng dẫn và khích lệ. Bằng cách hành động theo sự mách bảo của trái tim, cô đã đến được với những số phận đang đau khổ, mang đến cho họ tình yêu và sức mạnh tạo ra sự thay đổi!



6

Chiến thắng chính mình

Terri viết thư gửi tới trang web *Life Without Limbs* của tôi để kể về “hành trình tự làm hại bản thân đầy đau đớn” của cô lúc hai mươi mốt tuổi. Cô nghiện cái cảm giác tự gây ra những vết cắt cho cơ thể mình. Sự thèm khát cảm giác đó mạnh đến mức cô cắt cả động mạch và gân của mình, gây nguy hiểm đến tính mạng.

“Tôi đã từng như vậy đó”, cô kể về cái thời cô nghiện làm đau chính mình. Trong những chuyến đi, tôi đã được biết nhiều câu chuyện giống như vậy và nó khiến tôi không khỏi suy nghĩ. Các chuyên gia về sức khỏe tâm thần nói rằng những người tự làm đau mình bằng cách dùng dao cứa vào da thịt hoặc tự làm mình bầm tím nhìn chung không cố tự sát, nhưng họ thường gây nguy hiểm cho bản thân. Đó là một cách đối phó, nhưng cũng giống như việc dán băng cá nhân lên một động mạch bị tổn thương, nó không giải quyết được vấn đề thực sự. Những người thường xuyên tự làm đau chính mình thường làm điều đó để tìm kiếm sự giải phóng khỏi nỗi đau tinh thần, những nỗi đau mà trong lúc đau khổ họ cảm thấy không có cách nào khác để thoát ra.

Terri và những người khác nói cảm giác muốn làm đau chính mình là một chứng nghiện, bởi vì hầu hết họ có cảm giác tê liệt hoặc thanh thân trong hành động tự làm tổn thương thể xác khiến họ tiếp tục lặp lại việc đó, mặc dù họ biết nó có hại. Thường thì họ thích làm đau bản thân mình hơn là làm những việc thú vị. Hành động tự làm đau mình như vậy được miêu tả là sự thét gào không lời.

Terri đã viết về nỗi đau khổ dẫn cô tới việc tìm kiếm cảm giác đau đớn về thể xác như một cách giúp cô thoát khỏi cảm giác mình là người vô dụng và cảm giác tự hận mình đè nặng lên trái tim cô. Thật may mắn, cô gái trẻ này chấp nhận sự giúp đỡ từ một chuyên gia. Cô đã có thể dừng lại trước khi ham muốn tự làm hại mình dẫn cô đến cái chết.

Nhờ có sự hướng dẫn và khuyên bảo của chuyên gia và sự quyết tâm của bản thân, trong một năm rưỡi Terri không tự làm đau mình nữa, nhưng sau đó ham muốn ấy lại trở dậy trong cô. Một lần nữa chuyên gia đó lại giúp cô kiểm soát những thôi thúc bên trong.

Như một phần của phương pháp điều trị mới, vị chuyên gia đó đã kể cho Terri nghe câu chuyện của tôi và khuyên cô nên xem những video của tôi. Trong thư gửi cho tôi, Terri đã viết rằng hành trình vượt lên nghịch cảnh của tôi đã khiến cô nhìn nhận lại hành trình của bản thân cô:

“Nếu tôi đã học được điều gì đó từ câu chuyện của Nick, thì đó là điều này: cho dù cuộc sống có khó khăn, khắc nghiệt đến mức nào, cho dù tôi có bị cảm dỗ ra sao, tôi vẫn nên biết ơn cuộc sống. Tôi nên biết ơn vì tôi có tay. Tôi nên biết ơn vì tôi có chân. Tôi nên biết ơn vì tôi có thể gõ phím máy tính bằng các ngón tay. Tôi nên biết ơn vì tôi có thể tự ăn uống, tự tắm giặt, và tự phục vụ bản thân một cách dễ dàng”, Terri viết.

Cô viết thêm: “Tại sao tôi lại phá hủy món quà quý giá mà Chúa đã ban cho tôi bằng hành động tự hại mình khủng khiếp như vậy?”.

Câu chuyện của Terri vừa đáng sợ vừa có tính khích lệ. Nó đáng sợ bởi vì toàn bộ lịch sử của sự thúc đẩy dẫn tới việc tự hủy hoại bản thân của cô quá quen thuộc. Nó có tính khích lệ bởi vì cô đã sáng suốt chấp nhận sự giúp đỡ của chuyên gia và nghe theo lời khuyên của chuyên gia, lời khuyên đã cứu mạng cô.

Tuy nhiên, tôi muốn tìm đến với những người như Terri trước khi họ tự làm đau bản thân mình hoặc những người họ yêu thương. Tôi hiểu nỗi đau tinh thần của họ, nhưng tôi biết có những cách để đương đầu với nỗi đau tinh thần tốt hơn nhiều so với cách tự rạch cơ thể mình để gây ra đau đớn về thể xác. Hồi bé khi nghiền ngẫm ý định tự sát, tôi tin rằng cảm giác tuyệt vọng là vô cùng khủng khiếp, không gì so sánh được. Tôi cảm thấy mình cô đơn trong đau khổ, nhưng thực tế phũ phàng cho thấy tôi chỉ là một trong vô số không ít người trên đời này đã hoặc đang nghĩ, đã cố, và đã thành công trong việc tự hủy hoại bản thân hoặc tự kết thúc cuộc sống.

Bởi vì hầu hết những vết cắt hoặc vết thương mà những người như Terri tự gây ra cho cơ thể mình đều được tạo ra một cách bí mật, nên chúng ta chỉ biết một số ít các cuộc nghiên cứu sâu giàu tính thống kê về hành vi tự làm hại bản thân bao gồm cào cấu, cắn, rạch da, đập đầu vào vật cứng, dứt tóc, ăn những thứ độc hại, tự thiêu. Một cuộc nghiên cứu được tiến hành với các sinh viên đại học ở Mỹ cho thấy 32% số người được hỏi nói rằng họ có liên quan đến những hành vi tự gây hại cho bản thân như đã đề cập ở trên. Các chuyên gia nghiên cứu các trường hợp tự làm hại bản thân dự đoán rằng 15 đến 22% những người ở tuổi mới lớn và thanh niên đã từng cố ý tự hủy hoại bản thân ít nhất một lần.

Những thống kê về các vụ tự tử không thành và các vụ tự sát đã xảy ra còn đáng báo động hơn. Mỗi năm có khoảng

eBook by Đào Tiểu Vũ

một triệu người trên hành tinh này tự tử. Con số này cho thấy cứ bốn mươi giây lại có một người tự kết thúc đời mình một cách có chủ ý. Tự tử đã trở thành nguyên nhân thứ ba gây tử vong ở những người thuộc độ tuổi từ 15 đến 24, và theo Tổ chức Y tế Thế giới, tỉ lệ tự tử đã tăng 60% trong bốn mươi năm trở lại đây.

Cách đây không lâu tôi đã có một buổi diễn thuyết tại một trường trung học ở Washington DC, nơi tôi đề nghị các học sinh nhắm mắt lại rồi giơ tay lên và nắm tay lại nếu họ đã từng nghĩ đến chuyện tự tử. Gần 75% trong số 800 học sinh có mặt tại buổi nói chuyện thừa nhận họ từng nghĩ đến chuyện tự tử. Sau đó tôi đề nghị các học sinh giữ nguyên nắm tay nếu như họ thực sự đã tự tử nhưng không thành. Gần 80 học sinh thừa nhận rằng họ đã từng tự tử không thành. Thật đáng sợ phải không các bạn?

Những người bị thôi thúc bởi ý định tự tử thường cảm thấy mình không có mục đích sống hoặc cảm thấy cuộc sống của họ chẳng có ý nghĩa gì. Họ cảm thấy tương lai của mình không có hy vọng bởi họ đau khổ vì quan hệ tình cảm đổ vỡ hay vì vấn đề sức khỏe, vì mất người thân, hoặc vì những thách thức ghê gớm mà họ nghĩ mình không thể vượt qua được.

Mỗi người chúng ta đều có những gánh nặng riêng. Tôi hiểu mất hy vọng nghĩa là gì. Bây giờ nghĩ lại cái lần mình định tự tử, tôi có thể hiểu suy nghĩ của đứa con trai tuyệt vọng là tôi khi ấy. Sự khuyết thiếu chân tay không phải là vấn đề; chính sự thiếu niềm tin và hy vọng mới chôn ngòi cho cảm giác chán nản, tuyệt vọng của tôi hồi đó.

Vì tôi sinh ra đã không có chân tay, hồi bé tôi chưa bao giờ có cảm giác mình mất các bộ phận đó. Tôi tìm ra nhiều cách để tự làm hầu hết các việc hàng ngày. Tôi đã có một tuổi thơ hạnh phúc với những cuộc trượt pa-tanh, những chuyến đi câu cá, những giờ chơi bóng cùng với em trai, em gái và các anh chị em họ. Tất nhiên thỉnh thoảng có những trải nghiệm không mấy thú vị khi tôi phải gặp bác sĩ và các chuyên gia trị liệu. Mặc dầu vậy, trong hầu hết thời gian khi còn bé tôi đã chẳng để tâm đến sự không thuận lợi mà thân thể bất bình thường của tôi mang lại. Đôi khi có những điều tốt đến từ sự không bình thường đó. Báo chí và truyền hình ở Australia đã đăng bài và làm chương trình về tôi, biểu dương những nỗ lực sống không giới hạn của tôi.

Hành động bất nạt và những lời bình phẩm gây tổn thương hiếm khi xảy ra cho tới khi tôi chạm đến cái tuổi mà gần như mọi đứa trẻ đều dễ phải hứng chịu sự đau khổ tương tự như vậy ở sân trường, căng-tin, hoặc trên xe buýt. Sự thôi thúc tự hủy hoại mình xảy ra khi tôi mất niềm tin và chỉ tập trung nghĩ về những gì tôi không thể làm hơn là nghĩ đến những gì tôi có thể. Tôi mất đi niềm hy vọng vào tương lai bởi vì tầm nhìn của tôi bị hạn chế trong phạm vi những gì tôi nhìn thấy, thay vì mở rộng bản thân mình trước những gì là có thể - và thậm chí là không thể.

Không một ai nên cảm thấy thương hại tôi. Và không một ai nên xem nhẹ những thách thức của riêng họ bằng cách so sánh những thách thức đó với những thách thức của tôi. Tất cả chúng ta đều có những vấn đề và những nỗi lo của riêng mình. Tôi cảm thấy biết ơn vì Terri và những người khác có thể tìm được một hướng nhìn lạc quan hơn trong cuộc sống của họ bằng cách nhìn vào tôi để được khích lệ và truyền cảm hứng, nhưng đó không phải là tất cả những gì về tôi.

Trước hết, mặc dù tôi khuyết thiếu chân tay, tôi vẫn có một cuộc sống tốt đẹp đến mức kỳ diệu. Thực ra khi tôi còn nhỏ, sự chấp nhận bản thân và sự tự tin của tôi đã không sụp đổ cho đến khi tôi bắt đầu so sánh bản thân mình với các bạn cùng trang lứa. Sau đó, thay vì tự hào về những gì mình có thể làm, tôi chỉ nghĩ đến những gì các bạn của tôi có thể làm mà tôi thì không thể. Thay vì nhìn nhận bản thân mình là người có khả năng, tôi coi mình là kẻ bất lực. Thay vì tự hào về sự độc đáo của mình, tôi khao khát trở thành người khác. Hướng tập trung của tôi thay đổi. Tôi cảm thấy mình vô giá trị. Tôi coi bản thân mình là gánh nặng đối với gia đình. Tương lai của tôi dường như không có chút hy vọng.

Những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực có thể lấn át bạn và cướp đi cái nhìn khách quan của bạn. Nếu bạn không ngăn chặn chúng lại, thì sự tự hủy hoại bản thân dường như là cách trốn thoát duy nhất bởi vì bạn không thể nhìn thấy cách nào khác cả.

“Nếu mình muốn chết, thì tại sao mình lại không biến cái chết thành hiện thực nhỉ?”. Bạn sẽ tự hỏi mình như vậy.

“Mình chỉ có thể ngăn chặn sự đau khổ ở bên trong bằng cách gây ra nỗi đau ở bên ngoài!”. Bạn sẽ nghĩ như vậy.

Nhiều người có ý nghĩ tự giải thoát bằng cách tự tử hoặc tự làm đau bản thân mình.

Điều sẽ cứu sống bạn trong những hoàn cảnh như vậy là chuyển hướng nhìn từ bản thân bạn sang những người bạn yêu thương, từ nỗi đau hiện tại tới những khả năng tốt đẹp hơn trong tương lai.

Khi sự thôi thúc tự hủy hoại bản thân và những ý nghĩ tự sát giày vò bạn, tôi khuyên bạn hãy biến niềm tin thành hành động, dù đó là niềm tin mà bạn có về những ngày tốt đẹp hơn và một cuộc sống tốt đẹp hơn hay niềm tin rằng những người bạn yêu thương, trong đó có Đấng Sáng Tạo của bạn, sẽ giúp bạn vượt qua cơn giông tố này.

THAY ĐỔI CÁCH NHÌN

Tám tuổi tôi đã kịp dừng lại, không tự kết thúc đời mình khi hướng nhìn của tôi chuyển từ nỗi chán nản của bản thân sang nỗi đau mà tôi có thể gây ra cho gia đình và những người thân nếu tôi tự tử. Sự chuyển hướng nhìn này đã đưa tôi ra khỏi con đường tự hủy hoại bản thân và dẫn tôi tới con đường của niềm tin. Hành động của bạn luôn ảnh hưởng đến những người khác. Hãy cân nhắc xem những hành động tự hủy hoại mình có thể ảnh hưởng đến những người yêu thương bạn, những người kính trọng bạn, và những người tin tưởng ở bạn như thế nào.

Darren đã gửi thư tới trang web của tôi nói rằng trong cùng một năm anh bị mất việc làm, quan hệ tình cảm đổ vỡ, và anh phải đương đầu với khủng hoảng tài chính. Ngày cũng như đêm, ý nghĩ tự vẫn đeo bám anh. Anh đấu tranh với những ý nghĩ tiêu cực đó bằng cách xem các video của tôi và nghĩ về các con anh. “Tôi không thể chịu đựng nổi ý nghĩ rằng các con của tôi sẽ lớn lên mà không có cha”, anh viết. Anh hiểu ra rằng mỗi cuộc đời đều được ghi dấu bằng những cuộc đấu tranh: **“Tất cả những gì bạn phải làm là đứng dậy, rũ bỏ bụi bặm để đi tiếp, và nên biết rằng cuộc sống này đủ tốt đẹp và nó vẫn sẽ tiếp tục”**.

Vào lúc này có thể bạn cảm thấy rằng không ai quan tâm đến bạn. Nhưng chừng nào bạn còn sống, còn thở, thì chừng ấy khả năng về những ngày mai tươi đẹp hơn vẫn có thể xảy ra. Chừng nào khả năng đó còn tồn tại, thì chừng đó bạn còn có thể đặt niềm tin vào nó và vươn tới nó, từng ngày, từng ngày một.

Bạn sợ rằng tôi đang mang đến cho bạn hy vọng hão huyền đúng không? Hãy xét đến việc tôi đang viết cuốn sách này, cuốn sách thứ hai của tôi, từ lợi ích của việc không có chân, không có tay mà xem! Và bạn hãy xét đến việc tôi, người đang viết cuốn sách này, mười tám năm trước đã có ý định tự tử. Ấy vậy mà giờ đây tôi hạnh phúc đến mức khó có thể tưởng tượng nổi, là một người đàn ông hai mươi chín tuổi đi khắp thế giới diễn thuyết trước hàng triệu người, một người đàn ông sống trong tình yêu ngập tràn.

BẠN ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Bạn có thể thoát khỏi đau đớn, sự cô đơn và nỗi sợ hãi. Bạn được yêu thương. Bạn được tạo ra vì một mục đích và qua thời gian mục đích đó sẽ được tiết lộ với bạn. Bạn nên biết rằng ở trong hoàn cảnh nào bạn cảm thấy mình yếu ớt thì Chúa sẽ mang đến cho bạn sức mạnh. Tất cả những gì bạn phải làm là biến niềm tin thành hành động bằng cách tìm đến với eBook by Đào Tiểu Vũ

những người yêu thương bạn, những người muốn giúp đỡ bạn.

Hãy loại bỏ những ý nghĩ tự hủy hoại bản thân. Hãy ngăn chặn chúng. Hãy thay thế những ý nghĩ tiêu cực đó bằng những thông điệp lạc quan hoặc những lời cầu nguyện. Hãy giải phóng bạn khỏi sự cay đắng, giận dữ, đau khổ, và hãy để tình yêu đi vào trái tim bạn.

BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN

Hồi bé khi nghiền ngẫm ý định tự tử, tôi đã phạm sai lầm là giữ kín những ý nghĩ nguy hại đó không cho ai biết. Khi đó tôi thực sự tuyệt vọng. Tôi cảm thấy không ai hiểu được nỗi đau của tôi. Tôi cứ giữ những ý nghĩ tiêu cực đó trong lòng bởi vì tôi không thể suy nghĩ một cách sáng suốt được; và khi con người ta không thể suy nghĩ sáng suốt, những bi kịch như chuyện tự tử có thể xảy ra.

Tất nhiên tôi không đơn độc. Tôi có những người yêu thương tôi ở bên cạnh và khi tôi cố tự kết thúc cuộc đời mình, tình yêu tôi dành cho những người thân đã giúp tôi dừng lại. Tôi không chịu đựng nỗi cái ý nghĩ rằng mình chết theo cách đó sẽ khiến người thân của mình đau đớn và cảm thấy ân hận biết nhường nào.

Khi cha mẹ tôi biết được những ý nghĩ tự hủy hoại bản thân của tôi, họ lập tức can thiệp, mặc dù khi ấy việc không hay ho đó đã xảy ra từ năm năm trước. Cái đêm sau khi tôi úp mặt xuống nước trong bồn tắm và rồi kịp dừng lại, tôi đã nói với em trai Aaron của tôi rằng có thể đến năm hai mươi một tuổi tôi sẽ tự tử bởi vì tôi không muốn tiếp tục là gánh nặng cho cha mẹ nữa. Em tôi lập tức nói lại điều đó với cha tôi, và cha thật sáng suốt khi đã không phản ứng thái quá. Thay vì làm thế, cha nói với tôi rằng cha mẹ và những người thân luôn yêu thương tôi, và rằng cha mẹ không bao giờ coi tôi là gánh nặng của họ.

Qua thời gian, sự tuyệt vọng tan dần. Tôi vẫn có những giai đoạn buồn rầu và thỉnh thoảng suy sụp, nhưng vào những lúc như vậy tự tử không bao giờ là một sự lựa chọn đối với tôi nữa. Giờ đây tôi đã có Kanae, và chỉ nghĩ đến việc để mất một giây bên cô ấy thôi đã là điều vượt ngoài sự tưởng tượng của tôi rồi. Tuy nhiên, cũng như tôi đã may mắn trong nhiều chuyện, tôi may mắn có được nhiều tình yêu trong cuộc sống. Nhiều người từng nghĩ đến việc tự tử hoặc hủy hoại bản thân không có được sự giúp đỡ và sẻ chia của gia đình, bạn bè gần gũi.

Nếu bạn ở trong hoàn cảnh đó thì bạn hãy nhớ rằng bạn không đơn độc. Không ai trong chúng ta đơn độc. Bạn không nên một mình đương đầu với nỗi tuyệt vọng hoặc những ý nghĩ tiêu cực. Nếu bạn không có bạn bè hoặc gia đình, những người có thể chia sẻ gánh nặng với bạn, ở bên bạn trong lúc khó khăn thì bạn có thể tìm sự giúp đỡ từ nhà thờ, bác sĩ, bệnh viện, trường học, hoặc những cơ sở chăm sóc sức khỏe tinh thần ở nơi bạn sinh sống.

Trên mạng Internet có nhiều nguồn tư vấn có thể giúp bạn ngăn chặn ý định tự tử. Hal đã tìm thấy tôi theo cách đó, và tôi rất mừng vì cậu ấy đã làm như vậy. Giống như tôi và nhiều người khác đã từng trải qua nỗi tuyệt vọng và từng nghĩ tới việc tự tử, Hal đã tự cô lập mình. Sau đó anh hối tiếc vì đã làm như vậy: “Tôi đã không nói với bất cứ ai, và giờ đây tôi coi đó là sai lầm lớn nhất của mình”, anh viết trong thư điện tử gửi cho tôi. “Nếu như dạo đó tôi tin cậy một người nào đó đủ để giải bày rằng tôi đang đau khổ thì có lẽ tôi đã có đủ can đảm để tìm kiếm sự giúp đỡ thay vì càng ngày càng tiến đến gần hơn một giải pháp vĩnh viễn (tiêu cực) cho một khó khăn tạm thời”.

Đó là một điều quan trọng. **Nỗi đau khổ và tuyệt vọng của bạn sẽ không kéo dài mãi mãi.** Bạn chỉ việc nhìn vào cuộc sống của tôi để thấy rằng những hoàn cảnh tưởng chừng vô vọng lại có thể thay đổi một cách kỳ diệu theo hướng tích cực. Nếu bạn cảm thấy mình đã trải nghiệm điều tồi tệ nhất của cuộc sống, thì lẽ nào bạn không muốn tận hưởng điều tốt đẹp nhất? Khi tôi còn nhỏ, có nằm mơ tôi cũng chẳng dám mơ mình sẽ có được những trải nghiệm tuyệt vời, chẳng dám mơ có những con người đầy yêu thương đang đợi tôi. Điều tốt đẹp nhất của Tạo Hóa cũng đang đợi bạn đấy, bạn ạ.

May mắn thay Hal đã nhanh trí đấu tranh với những ý nghĩ thôi thúc cậu tự tử. Cậu tìm đến với Internet, một nơi có thể rất tốt mà cũng có thể rất tồi tệ đến, tùy thuộc vào hướng bạn nhìn. Trong trường hợp này Hal đã tình cờ đọc được một bức thư điện tử của mẹ anh, người đã cảm nhận được rằng Hal cần sự khích lệ.

Bức thư cậu gửi cho tôi bắt đầu bằng hai chữ “Ôi chào!”. Hal viết rằng ngày hôm đó khi cậu xem video của tôi, cậu đã không kiềm được những giọt nước mắt. Sau đó cậu tự hỏi mình một loạt những câu hỏi và đi đến một kết luận đã cứu sống cậu và chắc chắn đã thay đổi cuộc đời của cậu theo hướng tốt đẹp hơn:

“Tại sao mình lại ích kỷ đến thế chứ? Tại sao mình lại nghĩ rằng tự tử là cách duy nhất nhỉ? Mình có một gia đình giàu tình yêu thương, có đủ cơm ăn áo mặc; mình học đại học, được hưởng sự giáo dục mà một số người chỉ có thể mơ. Mình có người yêu, và mình được thấy những điều đáng ngạc nhiên trong cuộc sống... Ấy vậy mà mình tự cho phép bản thân quên những may mắn đó.

Đó là những gì Nick đã làm cho tôi. Anh nhắc nhở tôi rằng cuộc sống là một món quà, sống không chỉ là quyền mà là một đặc quyền.”

Tôi thích điều cuối cùng Hal tâm sự trong bức thư: “Tôi chưa bao giờ là một người ngoan đạo, nhưng tôi tin vào những phép màu. Tôi sống được là nhờ những phép màu đó”.

Mỗi khi kể lại câu chuyện này tôi đều cảm thấy rất xúc động, thậm chí ngay cả lúc này, bởi vì bức thư của Hal có đường link của một trang web đăng tải các video của tôi. Hãy nghĩ về điều này: Hồi đó nếu tôi thực hiện trọn vẹn ý định tự tử, thì tôi sẽ chẳng bao giờ có thể tạo ra đoạn video đã giúp Hal thoát khỏi hố sâu tuyệt vọng!

Bây giờ bạn hãy nghĩ tới điều tốt đẹp mà Hal có thể làm để giúp những người khác đã từng lâm vào hoàn cảnh tương tự. Chỉ cần đọc câu chuyện của anh trong cuốn sách này, nhiều người cũng có thể cảm thấy được khích lệ, được động viên và giúp đỡ. Vậy nên cuộc sống của Hal giờ đây có ý nghĩa vượt trên cả mong ước. Với bạn cũng vậy! Nếu bạn đã từng có ý định tự tử hoặc hủy hoại bản thân, thì bạn hãy làm những gì Hal và tôi đã làm. Hãy biến niềm tin của bạn thành hành động và hãy trao cuộc sống của bạn cho Chúa thay vì tự kết thúc nó.

HÃY SẴN SÀNG GIÚP ĐỠ

Hal một lần nữa đã nhắc tôi nhớ rằng nếu chúng ta chưa nhận được phép màu mà chúng ta hằng cầu xin thì điều tốt nhất để làm là trở thành một phép màu đối với người khác! Nếu bạn đã chiến thắng ý định tự hủy hoại mình, thì tôi khuyến khích bạn hãy tìm đến với những người khác, những người đang cần ai đó giúp họ vượt qua thách thức của bản thân.

Có thể bạn cảm thấy rằng người nào đó mà bạn biết - một người thân trong gia đình, một người bạn hoặc một đồng nghiệp của bạn - đang chìm trong tuyệt vọng? Một trong những điều lớn lao nhất mà bạn có thể làm là tìm đến với người đó để họ biết rằng mình được quan tâm.

Những thách thức phổ biến nhất châm ngòi cho những ý nghĩ tự hủy hoại bản thân là quan hệ tình cảm tan vỡ, những khó khăn về tài chính, bệnh hiểm nghèo, sự thất bại của cá nhân như mất việc làm hoặc thi trượt, một trải nghiệm gây chấn thương tâm lý như một vụ tai nạn hoặc một vụ giết chóc, và việc mất người thân, hoặc thậm chí là mất một con thú

cung.

Khi tôi nghe thấy ai đó nói “Nếu Nick có thể làm được điều đó, thì tôi cũng có thể làm”, tôi cảm thấy sự chịu đựng trước những thử thách liên quan đến khuyết tật của mình đã không uổng phí. Chúng ta có thể là món quà, thậm chí là phép màu dành cho người khác, và đó chính là bằng chứng sống cho thấy trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng luôn có hy vọng.

Trong khi bạn không thể biết được những gì diễn ra trong tim người khác, luôn có những dấu hiệu cảnh báo để bạn cảm thấy ai đó đang ở bên bờ vực của sự tự hủy hoại bản thân. Nếu bạn nhận thấy những hành vi sau đây, thì tôi khuyên bạn hãy ở bên người cần giúp đỡ bất cứ khi nào có thể.

Theo các chuyên gia, sự thất vọng sâu sắc hoặc tình trạng trầm cảm, những cảm xúc tiêu cực có thể dẫn tới việc tự hủy hoại bản thân hoặc những ý nghĩ tự sát có thể biểu hiện qua những hành vi:

- những thay đổi bất thường trong thói quen ăn, ngủ
- sự thu mình lại, tránh tiếp xúc với bạn bè, gia đình và tránh tham gia các hoạt động thường nhật
- những hành động bạo lực, hành vi nổi loạn, hoặc bỏ trốn
- dùng thuốc quá liều hoặc lạm dụng rượu cồn
- không để ý đến diện mạo của bản thân
- ủ rũ kéo dài, khó tập trung, hoặc biếng nhác trong các hoạt động ở trường học
- thường phàn nàn về các triệu chứng của cơ thể, chủ yếu liên quan đến cảm xúc như chứng đau dạ dày, đau đầu, mệt mỏi
- không còn quan tâm đến những hoạt động ưa thích trước kia

- thiếu sự khoan dung trong việc khen ngợi
- đem cho hoặc vứt bỏ những tài sản riêng hoặc đồ dùng cá nhân
- trở nên vui vẻ một cách bất thường sau một giai đoạn trầm cảm

Có thể ngoài những dấu hiệu nói trên còn có những dấu hiệu khác, và những dấu hiệu đó không hẳn là bằng chứng chắc chắn, nhưng nếu một người nào đó mà bạn biết đã từng trải qua sự chấn động tâm lý, thì sẽ là báo động nếu như họ lặp đi lặp lại những lời nhận xét tiêu cực như: “Cuộc sống quá phức tạp”, “Cuộc đời này ghét mình”, “Mình là kẻ thất bại”, hoặc “Mình không thể chịu đựng nổi cuộc sống này nữa”,...

NHỮNG NGƯỜI BẠN THỰC SỰ

Thường thì những người đang đau khổ không muốn nói về các vấn đề của họ. Đừng thúc ép họ, nhưng hãy trò chuyện cởi mở và chân tình với họ, không khuyên răn hay phán xét gì. Hãy cứ ở bên họ, bầu bạn với họ và hãy để cho họ biết rằng sự quan tâm của bạn có thể tạo ra sự thay đổi tích cực. Bạn không phải giải quyết các vấn đề của họ. Thực ra, bạn có thể không đủ khả năng để giải quyết các vấn đề của họ trừ khi bạn là một chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

Kate gửi cho tôi một bức thư điện tử cảm ơn tôi đã đến gặp người bạn thân nhất của cô trong một buổi diễn thuyết. Nhưng điều thực sự gây ấn tượng đối với tôi chính là cái cách Kate ở bên cạnh người bạn của mình, luôn ở bên bạn mặc dù làm như vậy chẳng dễ dàng gì. Cô kể rằng người bạn lâu năm của cô “bắt đầu đi chệch đường” khi họ vào học trung học. Người bạn đó bị chẩn đoán mắc chứng trầm cảm và đã từng tự hủy hoại bản thân. Cô ấy cũng mất hết niềm tin.

“Cái khó nhất là thời gian đó em đã không hiểu tại sao bạn của em lại rơi vào tình trạng đó”, Kate viết. Thường thì bạn bè và gia đình của những người rơi vào tâm trạng đau khổ không thể hiểu được tại sao người thân của mình lại đau khổ đến như vậy. Nguyên nhân của tình trạng đau khổ không thể được lý giải bởi có thể chính bản thân người đang tự hủy hoại mình cũng không hiểu tại sao mình lại như vậy. Hoặc có thể chấn thương tâm lý quá lớn và họ không thể sẻ chia. Tôi đặc biệt ấn tượng khi biết mặc dù Kate không hiểu được những hành động và cảm xúc của bạn mình, cô vẫn ở bên bạn ngay cả những lúc bạn cố tình đẩy cô ra xa.

“Trong suốt thời gian đó em cố gắng hết sức giúp bạn thoát ra khỏi tình trạng đáng ngại đó. Nhưng vì em thực sự là một người hạnh phúc, luôn sống một cách đầy nhiệt tình, nên cô ấy không muốn gần gũi em nữa, nhưng em vẫn không ngừng cố gắng”, Kate viết. “Năm ấy bạn em cố tự tử hai lần, và điều đó khiến em hiểu rằng cô ấy nghĩ không có lý do gì để cô ấy tiếp tục tồn tại trên đời này”.

Một tháng sau khi người bạn của Kate tự tử bất thành lần thứ hai, tôi có mặt tại trường của họ để diễn thuyết.

“Em ngồi cạnh bạn, và cô ấy không rời mắt khỏi anh trong suốt thời gian anh có mặt ở đó. Những gì anh nói chắc chắn đã tác động đến cô ấy, bởi vì trong khi anh nói cô ấy nở nụ cười, nụ cười đầu tiên trong suốt một thời gian dài”, Kate viết trong thư. “Sau khi bài diễn thuyết của anh kết thúc, bạn em khẳng khái đòi gặp anh để ôm anh và cô ấy đã thực hiện được mong muốn đó. Tối hôm ấy sau khi anh rời khỏi trường của chúng em, cô ấy nói với em rằng anh đã bắt đầu giúp cô ấy tìm lại niềm tin”.

Kate cho biết thêm rằng buổi diễn thuyết của tôi hôm đó đã đánh dấu sự khởi đầu của hành trình thoát ra khỏi tuyệt vọng và sự tự hủy hoại mình của bạn cô. Cô viết thư cảm ơn tôi vì “đã trả về cho cô ấy người bạn thân nhất”, nhưng thực ra chính sự trung thành, gắn bó và tận tâm mà Kate dành cho bạn của mình đã làm cho tình bạn của họ trở lại như xưa.

Đôi khi thật không dễ để ở bên một người bạn hoặc một người thân đang phải đương đầu với sự chán nản hoặc chứng trầm cảm. Sự trung thành, gắn bó của bạn sẽ được thử thách. Bạn có thể cảm thấy bị tổn thương, bị coi thường hoặc bị bỏ mặc. Tôi sẽ không khuyên bạn cho phép người khác đối xử tệ với mình. Nếu điều đó xảy ra, bạn hãy giữ một khoảng cách an toàn, nhưng hãy làm bất cứ điều gì có thể giúp ích cho người đang cần giúp đỡ. Việc đó có thể đơn giản chỉ là có mặt bên cạnh, lắng nghe tâm sự khi người ấy mở lòng; và bằng sự quan tâm của mình, hãy đảm bảo với người ấy rằng anh ấy (cô ấy) luôn được yêu thương, tôn trọng.

Nếu bạn cảm thấy một người nào đó đang gặp những vấn đề vượt ngoài khả năng giải quyết của bạn thì bạn nên liên hệ với một người có vấn đề chuyên môn, một người hỗ trợ tinh thần đáng tin cậy hoặc một chuyên gia về sức khỏe tâm thần và hãy tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia đó để biết phải làm gì.

Hầu hết các cộng đồng đều có đường dây nóng để tư vấn và giúp đỡ những trường hợp gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc có ý định tự vẫn. Bạn có thể tìm thấy các địa chỉ này trên mạng Internet và có thể nhận được những lời khuyên về sức khỏe tâm thần, sự tư vấn tâm lý cho các trường hợp có nguy cơ tự vẫn, tự hủy hoại mình.

HÃY TÌM ĐẾN VỚI NHAU

Tôi thật lòng khuyên bạn hãy tìm sự tư vấn từ các chuyên gia và các nhà chuyên môn khi bạn cố gắng giúp một người nào đó đang có nguy cơ tự hủy hoại bản thân, nhưng nếu người đó muốn nói chuyện với bạn thì bạn đừng bỏ lỡ cơ hội đó. Cách đây không lâu, tôi đến diễn thuyết tại một nhà thờ. Sau khi diễn thuyết tôi chỉ muốn về thẳng nhà. Tôi mệt và đói còn cào mà ở bên ngoài trời thì lạnh giá. Chúng tôi đang đi ra xe thì tôi bất chợt nhìn thấy một cô gái trẻ ngồi ở bên ngoài nhà thờ trong cái rét căm căm. Đầu cô cúi gục, hình như cô đang khóc. Tôi thêm được ăn uống, sưởi ấm và nghỉ ngơi, nhưng Chúa đã chạm vào trái tim tôi và bảo tôi hãy đến với cô.

Natalie bị chi phối bởi ý định tự tử. Mười bốn tuổi, cô bỏ nhà ra đi, vẫy xe đi nhờ mà không biết mình sẽ tới đâu. Một người lạ đã thả cô xuống bên ngoài nhà thờ đó. Có thể việc tôi diễn thuyết ở đó là một điều tình cờ, nhưng cũng có thể một lần nữa Chúa đã tiết lộ kế hoạch của Người, kế hoạch không cho phép tôi kết thúc cuộc đời mình nhiều năm trước. Natalie đã trải lòng với tôi. Cô cảm thấy cuộc sống của cô hoàn toàn không có ý nghĩa. Cô quần trí khi nói với tôi rằng cô định tự tử ngay trong đêm đó. Tôi không phán xét, chê trách cô cũng không cố giải quyết vấn đề của cô. Thay vì làm thế, tôi kể cho cô nghe chuyện của mình, về cảm giác tuyệt vọng và đau khổ mà tôi đã trải nghiệm khi tôi còn nhỏ. Tôi nói với Natalie rằng tôi từng trải qua những gì cô đang trải qua, nhưng cuộc sống của tôi đã hoàn toàn thay đổi.

Lời tôi nói đã khiến cô xúc động. Natalie nói rằng cô rất cần nói chuyện với một người nào đó thấu hiểu những gì cô đang trải qua mà không phán xét và lên án cô. Tôi đã nói với cô rằng có những cách để biến nỗi buồn thành niềm vui, giống như trong trường hợp của tôi. Tôi cầu nguyện cùng cô. Mục sư và những người làm việc trong nhà thờ cố vấn cho cô, dành cho cô sự hỗ trợ và giúp đỡ cần thiết để cô quay về với bố mẹ và vươn tới cuộc sống tốt đẹp hơn.

Giờ đây Natalie đã thoát khỏi những ý nghĩ thôi thúc cô tự hủy hoại bản thân và không còn nghĩ đến chuyện tự tử nữa. Chúng tôi đã kể câu chuyện của cô trong video mang tên “Truyện lừa” trên trang web của tổ chức *Life Without Limbs*. Bạn có thể tưởng tượng được đêm hôm ấy khi lên xe trở về nhà, tôi đã cảm thấy tràn ngập lòng biết ơn. Chúa đã dẫn Natalie đến với tôi để tôi có thể biến niềm tin thành hành động, có thể khích lệ cô làm điều tương tự. Nếu bạn gặp một người nào đó đang rơi vào tình trạng chán nản và tuyệt vọng, bạn hãy tìm cách giúp đỡ hoặc dẫn dắt người ấy thoát ra khỏi tình trạng đó. **Chính bản thân bạn cũng có thể trở thành một phép màu đối với ai đó.** Thật hạnh phúc biết bao khi được trở thành một phép màu như thế!

Tôi lo rằng có nhiều người khác giống như Natalie không được giúp đỡ. Có cả một thế hệ mất mát đang có nguy cơ tự hủy hoại mình bởi vì họ không có hy vọng, không có niềm tin để biến niềm tin thành hành động. Bạn nên biết rằng đôi khi có những trường hợp rất khó gần – có thái độ thù địch với các chuyên gia, khó tiếp cận – và đó là những người cần sự giúp đỡ của bạn nhất. Khi tôi diễn thuyết tại các trường học, thậm chí tại các nhà tù, thường những người phản ứng trước những thông điệp của tôi bằng cảm xúc mạnh mẽ nhất lại là những người thoát nhìn tôi có cảm giác họ muốn ở đâu đó khác chứ không phải muốn có mặt tại đây để nghe anh chàng Nick có vẻ ngoài dị biệt diễn thuyết.

Nhìn bề ngoài Gina có vẻ như là một cô bé mới lớn không muốn nhận sự giúp đỡ, mặc dù cô rất cần được giúp đỡ. Gina đã kể cho tôi nghe chuyện của cô qua một bức thư điện tử, tả lại tuổi thơ bị ngược đãi và đầy sóng gió của cô. “Trái tim em nguội lạnh, bị vây hãm bởi một bức tường ngăn cách em với tất cả mọi điều”, cô viết. Ở tuổi mười hai, cô bắt đầu tự rạch da thịt và làm bầm dập thân thể mình.

“Quý Xa-tăng thì thảo bên tai em, nói với em rằng đau đớn đó là điều có thực duy nhất. Em thật sự tin điều đó và có giết nỗi đau tinh thần bằng nỗi đau thể xác, nỗi đau mà em nghĩ em có thể kiểm soát được. Em đã cố tự tử bốn lần, nhưng không thành.”

Mặc dù Gina có thái độ quyết liệt và những vấn đề cảm xúc, em vẫn đi nhà thờ, sinh hoạt cùng nhóm các bạn trẻ, và thực tế cho thấy đó là một may mắn lớn bởi vì nhờ đó mà tôi tìm đến được với em. Tôi đã được mời tới nói chuyện ở nhà thờ nơi em sinh hoạt.

“Khi anh bắt đầu nói, em không để ý lắng nghe lắm, nhưng rồi em không cưỡng nổi. Mọi điều khác lu mờ đi, và anh ở đó, nói với em rằng em có một mục đích sống trên đời này. Khi anh nói rằng về ngoài hoàn hảo chẳng có ý nghĩa gì cả nếu như bạn khuyết tật ở bên trong, em đã nghĩ bức tường vây hãm mình đã bắt đầu rạn nứt”, Gina viết. “Sau đó, mọi điều anh nói đã làm bức tường ấy sụp đổ cho đến khi em ngồi đó, không còn đề phòng gì nữa, để mặc cho nước mắt tuôn trào, và kể từ đó em đã thay đổi.” Gina nói rằng những lời nói giản dị của tôi đã mang đến cho cô niềm hy vọng.

“Bỗng nhiên em có thể làm được điều đó; em có thể sống; em có lý do để sống bởi vì em đặc biệt... Đó có thể chỉ là một ngày bình thường trong cuộc đời anh. Nhưng với em đó là ngày em đã quyết định không đầu hàng, và quan trọng hơn, đó là ngày đầu tiên trong suốt một thời gian dài em không muốn đầu hàng”, cô viết. “Anh đã đến với em, dù anh không có tay để chạm vào tay em, nhưng bằng trái tim mình anh đã chạm tới trái tim em”.

Gina là một người có óc thực tế, người đã vượt qua nhiều điều rất khó vượt qua, nhưng tôi vui khi thấy giờ đây cô đã biến niềm tin thành hành động qua từng ngày, từng ngày với niềm hy vọng trong tim.

“Em chưa hoàn toàn dứt khỏi những chuyện tồi tệ trong đời, nhưng đây là sự khởi đầu của hướng đi đúng”, cô viết. “Qua thời gian, em hy vọng rằng em có thể học được cách dùng bản thân mình như một sự chứng minh giống như anh đang làm, để đến với những con người đang đau khổ và để cho họ biết rằng họ không đơn độc, và rằng có một mục đích sống dành cho họ trên đời này, rằng họ được yêu thương. Anh đã mang đến cho em một trong những điều lớn lao, quý giá nhất. Đó là hy vọng”.

Nếu bạn đang đau khổ như Gina khi đó, thì bạn hãy ghi nhớ lời của cô ấy trong tim và hãy biến niềm tin của bạn thành hành động. Nếu bạn biết một người nào đó đang phải chịu đựng nỗi đau tinh thần, đang phải đấu tranh với những ý nghĩ thôi thúc họ tự hủy hoại bản thân, thì bạn đừng chần chừ mà hãy đến ngay bên cạnh người đó. Thậm chí một thông điệp đơn giản như thông điệp của tôi cũng có thể cứu sống và mang đến cho họ hy vọng về những ngày tốt đẹp hơn.



Đấu tranh chống lại bắt công

Một trong những niềm vui lớn của cuộc đời tôi là được đến thăm người bạn nhỏ Daniel Martinez. Trong cuốn *Cuộc sống không giới hạn*, tôi đã kể rằng Chris và Patty Martinez ở Long Beach đã đưa đứa con trai mười chín tháng tuổi của họ đến một nhà thờ, nơi tôi đến diễn thuyết vào năm 2008. Họ ngồi ở cách xa tôi trong đám đông, nhưng Chris đã nâng cậu bé Daniel lên cao để tôi có thể nhìn thấy đứa bé đặc biệt không chân không tay giống như tôi hồi nhỏ.

Cho đến lúc đó Daniel là người đầu tiên tôi gặp có khuyết tật giống y như tôi. Thật xúc động! Ngay lập tức tôi cảm thấy một mối dây gắn bó giữa tôi và gia đình Martinez. Tôi nóng lòng muốn gặp riêng họ để khích lệ và chia sẻ kinh nghiệm với họ. Niềm vui của tôi được nhân lên khi chỉ vài ngày sau đó cha mẹ tôi từ Australia bay sang Mỹ và họ cũng lập tức cảm thấy gắn bó với Daniel, Chris và Patty. Daniel cho thấy cậu can đảm và ưa mạo hiểm hơn cả tôi hồi nhỏ. Chúa đã đưa tôi đến cuộc sống của cậu để cậu thấy một hình mẫu mà khi còn nhỏ tôi không có, và tôi cảm thấy hạnh phúc mỗi khi chúng tôi ở bên nhau. Bạn có thể hình dung ra nỗi lo lắng của tôi khi chỉ vài tháng trước đây vợ chồng Martinez nói với tôi rằng Daniel - đã bước vào lớp một - đang bị bạn cùng trường bắt nạt.

Tin không vui đó tác động mạnh đến tôi. Dù đi diễn thuyết ở nơi nào – Trung Quốc, Chile, Australia, Ấn Độ, Brazil, Canada – tôi cũng nghe nhiều bạn trẻ kể về chuyện bị bắt nạt, trêu chọc, quấy rầy ở trường, ở sân chơi, hoặc trên xe buýt và ở trên mạng Internet. Gần như ngày nào chúng tôi cũng đọc thấy tin một người trẻ ở đâu đó tự vẫn hoặc hành động cực đoan sau khi bị bắt nạt một cách tàn nhẫn.

Khi tôi diễn thuyết trước các học sinh, các em thường đề nghị tôi nói gì đó để chống lại thói bắt nạt ở trường học và kêu gọi chấm dứt chuyện không hay đó. Tất nhiên, đó cũng là vấn đề tôi quan tâm. Trong những năm đầu của đời học sinh tôi, là nạn nhân của thói bắt nạt. **Khi học lên bậc trung học, tôi có nhiều bạn; nhưng ngay cả điều đó cũng không chấm dứt được những lời bình phẩm gây tổn thương và sự trêu chọc thiếu suy nghĩ nhằm vào tôi.**

Khi tôi mười ba tuổi có một kẻ chuyên quấy rầy người khác, một học sinh lớn tuổi hơn tôi tên là Andrew, đã thực sự làm tổn thương tôi bằng cách ném những lời lẽ mắng vào tôi mỗi lần nó nhìn thấy tôi. Tôi không tìm ra cách nói giảm, nói tránh nào để miêu tả những lời đũa con trai đó ném vào tôi. Ngày nào cũng vậy, nó bước đến gần tôi và gào toáng lên: *“Nick không có - !”*.

Đó là kiểu bình phẩm thô bỉ mà một số người đàn ông ném vào nhau, và có thể tôi đã cười trước cái kiểu trêu chọc đó nếu như kẻ quấy rầy kia chỉ ném những lời đó vào tôi duy nhất một lần thôi. Nhưng kẻ bắt nạt thật tàn nhẫn. Không có chân, không có tay đã đủ buồn lắm rồi. Ấy vậy mà tôi còn bị kẻ thiếu suy nghĩ đó hạ thấp nam tính của mình ở cái tuổi mà những cậu con trai rất nhạy cảm về những chuyện như vậy. Đôi khi một vài người bạn của kẻ bắt nạt cũng vào hùa với nó, khiến tôi càng cảm thấy khó chịu hơn. Hầu hết bạn bè trong trường thấy chuyện đó xảy ra mà không làm gì cả, và điều ấy cũng khiến tôi tức giận. Bạn có thể nghĩ rằng ai đó cần phải lên tiếng buộc kẻ thô bỉ kia phải ngậm miệng lại, nhưng không ai làm gì cả, và điều đó càng khiến tôi đau đớn và tức giận hơn.

Bạn đừng bao giờ để một kẻ bắt nạt làm cho bạn cảm thấy chán ghét bản thân. Nhưng tôi biết nói dễ hơn làm rất nhiều. Lời nói có thể gây tổn thương, cho dù bạn biết rằng những gì người ta nói về bạn không đúng và chỉ nhằm trêu tức bạn mà thôi. Nó thực sự trở thành vấn đề khi bạn phải đương đầu với những lời thô bỉ đó trước mặt các bạn học, bạn chơi – và không ai làm gì để ngăn chặn sự bắt nạt đó.

Tôi luôn nói với mọi người rằng tôi không có chân, không có tay nhưng điều đó không có nghĩa là tôi vô hại. Có một đứa con trai ở trường tiểu học đã bắt nạt tôi đến mức tôi không thể chịu đựng nổi và tôi đã làm cho nó chảy máu mũi bằng cách dùng trán húc vào mũi nó. Nó lớn hơn tôi, nhưng những kẻ bắt nạt tôi ở trường trung học còn lớn hơn tôi nhiều. (Nhân tiện tôi xin nói rằng Andrew không phải là tên thật của kẻ hay bắt nạt đã bị tôi húc vỡ mũi. Vậy nên những người bạn ở Australia của tôi không cần bận tâm đến việc truy tìm cậu ta).

Hồi đó tôi không biết chuyện bắt nạt là chuyện phổ biến và cũng không ý thức được chuyện đó có thể trở nên nghiêm trọng đến mức nào. Tôi chỉ biết rằng nghe những lời thô tục của Andrew nhằm vào mình ít nhất một lần mỗi ngày khiến bụng tôi quặn đau và khiến tôi cảm thấy mình như một người tàn phế. Khi sự bắt nạt bằng lời đó diễn ra trong suốt hai tuần, Andrew và những lời nhục mạ của nó trở thành những điều đầu tiên tôi nghĩ đến khi tôi tới trường mỗi buổi sáng. Tôi sợ phải tới trường. Tôi tránh không gặp kẻ bắt nạt, và vì thế tôi bị muộn học. Tôi không thể suy nghĩ gì trong suốt nửa thời gian ở trường. Tôi lo gặp phải Andrew hoặc cảm thấy giận dữ, đau đớn về những lời thô tục mà kẻ bắt nạt tôi đã gào lên trong hành lang.

Một vài người bạn lớn tuổi hơn tôi gợi ý rằng chúng tôi nên đánh cho Andrew một trận, nhưng tôi không muốn làm kẻ bắt nạt đau đớn; tôi chỉ muốn nó câm miệng. Cuối cùng tôi quyết định đương đầu với cậu ta. Tôi huy động sức mạnh từ sự giận dữ và sợ hãi của mình và sử dụng nó để lái xe lăn thẳng tới trước mặt cậu ta vào một ngày nọ trong hành lang, sau khi cậu ta gào lên những lời thô tục nhắm vào tôi như mọi khi.

Andrew trông thậm chí còn to lớn hơn khi tôi nhìn cậu ta ở khoảng cách thật gần. Đó là một trong những lần tôi ước gì xe lăn của tôi được trang bị động cơ có thể hút đồ tường. Tuy nhiên, tôi có thể thấy rằng kẻ bắt nạt tôi ngạc nhiên trước sự tiến lên đầy dũng cảm của tôi.

“Tại sao cậu lại làm chuyện đó?”. Tôi hỏi.

“Làm gì?”. Cậu ta hỏi vặn.

“Tại sao cậu trêu chọc tôi, tại sao cậu nói những câu đó?”. Tôi hỏi.

“Tao nói thế làm mày khó chịu phải không?”

“Đúng vậy, mỗi lần cậu nói như vậy tôi đều cảm thấy đau đớn.”

“Tớ không hiểu điều đó. Tớ chỉ đùa thôi. Tớ xin lỗi.”

Dường như cậu ta thật lòng muốn xin lỗi tôi, vậy nên tôi chấp nhận lời xin lỗi đó và chúng tôi bắt tay nhau.

Chỉ là đùa thôi!

Nhưng quả thật tôi đã nói “Tớ tha thứ cho cậu”, và điều đó dường như khiến cậu ta ngạc nhiên. Từ đó cậu ta không quấy rầy tôi nữa. Tôi dám chắc rằng Andrew không nghĩ bản thân cậu là một kẻ bắt nạt người khác. Thường thì những kẻ bắt nạt không nghĩ như vậy. Họ nghĩ họ chỉ đùa hoặc trêu chọc ai đó hoặc cố gây cười mà thôi. **Đôi khi người ta không ý thức được lời mình nói khiến người khác bị tổn thương như thế nào.**

Nhưng khi họ hiểu ra, họ cần phải chấm dứt hoặc cần bị buộc phải chấm dứt hành động của mình.

Andrew có lẽ là một trong những người gặp khó khăn trong việc hiểu những người khuyết tật. Có lẽ cậu ta đã cố gắng bác nhíp cầu qua khoảng cách giữa sự bình thường (cậu ta) và sự khác biệt (tôi) bằng cách trêu chọc tôi. Dù lý do của cậu ta là gì chẳng nữa, Andrew cũng đã khiến tôi bị tổn thương và phá hỏng những ngày đến trường của tôi bằng những lời bình phẩm thiếu suy nghĩ của mình.

Khi cha mẹ của Daniel nói với tôi rằng cậu bé bị bắt nạt ở trường, những cảm xúc của ngày xưa quay trở lại khiến tôi đau đốn tựa như đang phải chịu đựng những vết thương cũ tái phát. Daniel và tôi rất giống nhau, không chỉ về hình thể, và còn giống nhau ở chỗ rất hay bị bắt nạt. Daniel là một cậu bé thích vui đùa, thích giao du và tôi biết rằng việc thường xuyên bị bắt nạt sẽ cướp đi niềm vui của cậu và chôn ngòi cho những cảm giác bất an giống như tôi khi xưa.

Vậy nên tôi đề nghị được đến trường của Daniel nói chuyện với học sinh về sự nguy hại và tàn nhẫn của thói bắt nạt. Ban giám hiệu nhà trường ủng hộ ý kiến đó. Họ mời tôi nói chuyện với học sinh của tất cả các lớp, từ lớp mẫu giáo lớn cho đến lớp năm, và tôi rất vui khi các thầy cô giáo của trường đã làm tất cả những gì có thể để giúp cho buổi diễn thuyết của tôi diễn ra như mong muốn. Họ đề Daniel nói chuyện với tất cả các học sinh về những gì cậu bé có thể làm và không thể làm, về cách cậu làm những việc cụ thể, kể về cuộc sống của người không chân, không tay.

Mỗi ngày của Daniel đều là sự cố gắng hết mình. Mọi người ở trường học của cậu hiểu rằng tôi là người bạn tốt và là người ủng hộ nhiệt tình nhất của cậu bé, và rằng tôi sẽ phiền lòng nếu ai đó còn bắt nạt cậu bé. Tôi đã nói với các học sinh rằng hãy trở nên thân thiện, đừng trở nên tàn nhẫn. Không chỉ có vậy, từ góc nhìn của mình và từ quan điểm chung của mọi người, tôi đã nói về sự nguy hại và sự tàn nhẫn của thói bắt nạt. Tôi cũng nói về ảnh hưởng tiêu cực mà các nạn nhân của hành động bắt nạt phải gánh chịu và những cách để nhận thấy một ai đó đang bị bắt nạt. **Tôi khuyến khích tất cả mọi người hãy lên tiếng và hành động để ngăn chặn thói bắt nạt trong cộng đồng của mình.**

BẮT NẠT NGƯỜI KHÁC - MỘT VẤN ĐỀ TOÀN CẦU

Không phải khi trở thành người lớn thì tôi không còn bị bắt nạt hay bị trêu chọc nữa. Mới gần đây thôi, tôi đi bơi ở khách sạn với các bạn trong một chuyến du lịch và bị một gã say rượu ném vào mình những lời thô tục. Nhiều người quan niệm một cách sai lầm rằng chuyện bắt nạt là chuyện của trẻ con. Chuyện nữ cảnh sát bị đồng nghiệp nam trêu chọc, hăm

dọa và xa lánh là một bằng chứng. Hoặc chuyện một người đàn ông lớn tuổi sống trong nỗi sợ bị những đứa trẻ mới lớn ở khu chung cư bắt nạt. Hay chuyện một thiếu niên có trang web bị “oanh tạc” bởi những lời tàn nhẫn gây tổn thương.

Những hành động bắt nạt xảy ra dưới nhiều hình thức, từ việc gọi ai đó bằng tên xấu, trêu chọc, xì xào bằng những lời gây tổn thương đến việc đánh đập, bắt nạt qua phương tiện thông tin, bao gồm việc sử dụng Internet, các mạng xã hội, tin nhắn, điện thoại di động để quấy rầy và hăm dọa người khác. Hầu hết các cuộc nghiên cứu cho thấy khoảng 25 đến 40% người trẻ tuổi nói rằng họ từng bị bắt nạt ở trường học. Năm 2011, một tổ chức giáo dục ở Mỹ công bố một báo cáo cho thấy gần như tất cả các học sinh trước khi bước vào trường trung học phổ thông đều đã từng bị bắt nạt. Báo cáo đó cho biết thêm rằng việc bắt nạt có thể là nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe tinh thần, các vấn đề về thể chất, cảm xúc, các vấn đề xã hội và học tập.

Kerry Kennedy, Chủ tịch của Trung tâm Robert F.Kennedy Về Sự Công bằng và Quyền Con người, đã mô tả những hành động bắt nạt là một dạng vi phạm nhân quyền, và năm 2010 Bộ Giáo dục của Mỹ lần đầu tiên đã tổ chức cuộc họp thượng đỉnh toàn liên bang để bàn về tình trạng bắt nạt và bị bắt nạt diễn ra tại các trường học.

Bắt nạt không phải là chuyện của trẻ con nữa. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm sự quấy rầy và hăm dọa ở mức độ ít nghiêm trọng khi chúng ta còn bé. Tuy nhiên, trong những thập kỷ gần đây thói bắt nạt đã leo thang, trở thành sự ngược đãi về cảm xúc, thân thể và tinh thần nghiêm trọng được thực hiện trực tiếp, hoặc gián tiếp qua Internet và điện thoại di động. Tổ chức Y tế Thế giới đã gọi bắt nạt là “một vấn đề lớn về sức khỏe cộng đồng” trong trường học, tại công sở và trong xã hội nói chung, nơi các nhóm thiểu số, những người đồng tính phải chịu đựng hàng ngày.

Thói bắt nạt ở nơi làm việc cũng phổ biến và nguy hại như ở trường học. Thói bắt nạt bao gồm đủ mọi dạng, từ hăm dọa bằng lời nói và hành động đến việc lan truyền những tin đồn, xa lánh, làm mất uy tín, nói xấu sau lưng, và sử dụng quyền lực để đòi hỏi những thứ ngoài phạm vi công việc. Một cuộc nghiên cứu cho thấy 37 % người Mỹ bị bắt nạt ở nơi làm việc và 40% số người bị bắt nạt không báo cho nhà tuyển dụng biết mình bị bắt nạt. Gần một nửa số người bị bắt nạt phải chịu đựng các vấn đề về sức khỏe liên quan đến sự căng thẳng, trong đó có chứng lo âu và tâm trạng buồn chán, khổ sở.

Theo nhiều cuộc nghiên cứu, những người bị bắt nạt hoặc những người từng chứng kiến hành động bắt nạt phải đối mặt với nguy cơ tự cô lập mình, lạm dụng rượu cồn và chất kích thích, phải chịu đựng các vấn đề về sức khỏe và chứng trầm cảm, và có xu hướng tự gây tổn thương cho bản thân. Cũng có những báo cáo về các nạn nhân của các vụ bắt nạt phản ứng lại bằng bạo lực khiến những người vô tội không may lại bị thương tích, hoặc thậm chí bị giết hại.

Vào năm 2007 tại Phần Lan, một đất nước thanh bình bỗng nhiên rung động khi một sinh viên mười tám tuổi sát hại tám người ở trường của anh ta, trong đó có thầy hiệu trưởng, nhân viên y tế của trường và sáu sinh viên khác. Kẻ giết người, kẻ đã bắn một số nạn nhân hai mươi phát đạn, đã tự tử sau khi gây ra vụ thảm sát kinh hoàng. Hắn đã mang năm trăm viên đạn tới trường, và hắn cũng cố tình đốt cháy tòa nhà của trường. Một cuộc điều tra của cảnh sát xác nhận rằng kẻ gây ra vụ thảm sát thường xuyên bị bắt nạt ở trường. Một đoạn băng ghi hình được công bố trong thời gian diễn ra vụ thảm sát cho thấy tên sát nhân giờ một khẩu súng lên và hắn mặc một chiếc áo phông có in mấy chữ “loài người được đánh giá quá cao”.

Chỉ vài năm trước, một học sinh mười lăm tuổi cầm một khẩu súng lục bắn liên tiếp vào một phòng vệ sinh nam ở trường trung học Santana, rồi tiến ra khu vực sân trường. Kết thúc cuộc bắn phá, kẻ xả súng đã giết chết hai người, làm bị thương mười ba người. Kẻ gây ra vụ thảm sát tên là Andy Williams, có vóc người nhỏ bé và thường bị bắt nạt ở cả trường cũ thuộc bang khác và ở cả trường mới của cậu ta. Những vụ bắt nạt không dừng lại ở trường học của Andy. Kẻ bắt nạt đã đột nhập vào nhà của Andy, đập phá đồ dùng cá nhân, lấy đi bộ đồ chơi điện tử của cậu ta. Tại thị trấn nơi Andy mới chuyển tới, cậu ta bị kẻ nào đó lấy trộm bộ ván trượt và giày trượt pa-tanh, và chỉ hai tuần trước khi vụ thảm sát xảy ra cậu đã bị những kẻ bắt nạt đánh đập.

Nạn bắt nạt đã được đề cập tới trong một báo cáo của Cơ quan Mật vụ Hoa Kỳ năm 2002 như một yếu tố liên quan đến 71% trong số 37 vụ xả súng tại trường học. Trong một số vụ xả súng, kẻ tấn công đã từng phải chịu đựng sự bắt nạt và hăm dọa “dai dẳng và tàn nhẫn”. Trong một số trường hợp, tình trạng bị bắt nạt dường như là một yếu tố dẫn đến quyết định tấn công người khác của kẻ bị bắt nạt.

Đây là một vấn đề nghiêm trọng khi mà 85% số vụ bắt nạt nói trên không có sự can thiệp nào từ phía những người có quyền lực. **Nghiên cứu trên cũng phát hiện ra rằng tỷ lệ bị bỏ tù trước tuổi hai mươi bốn của một kẻ hay bắt nạt người khác cao hơn gấp sáu lần người bình thường và tỷ lệ phạm tội nghiêm trọng vào tuổi trưởng thành ở những người từng bị bắt nạt cao hơn gấp năm lần bình thường. Các chuyên gia nói rằng những kẻ hay bắt nạt người khác ở trường của hôm nay thường trở thành những kẻ làm hại người khác của xã hội ngày mai.**

Khi còn nhỏ và khi đã trở thành một người đàn ông trưởng thành, những kẻ bắt nạt đều để lại cho tôi cảm giác bị hăm dọa, buồn bã, lo âu, căng thẳng và đau đớn. Điều đáng sợ là những trải nghiệm của tôi còn ít nghiêm trọng hơn hầu hết các vụ bắt nạt khác. Thông tin về các vụ bắt nạt được gửi tới hộp thư và vào trang web của tôi mỗi ngày thực sự rất đáng lo

ngại, nhiều câu chuyện tôi được nghe mọi người kể trực tiếp trong những buổi diễn thuyết của tôi hoặc trong những chuyến đi của tôi cũng đáng lo ngại không kém.

Hôm đó tôi vừa mới kết thúc bài diễn thuyết trước một nhóm rất đông sinh viên Học viện San Fernando Valley ở Northridge, California về chủ đề này thì một người đàn ông có vóc người to lớn, mái tóc màu tro và bộ ria mép bước tới.

“Nick, anh làm ơn nói chuyện với tôi một lát được không?”. Ông nói, và sau đó tự giới thiệu tên mình là Jeff Lasater.

Ông có đôi mắt đượm buồn, và tôi đề nghị ông hãy ôm tôi. Những giọt nước mắt trào ra khoeo mắt ông khi ông cảm ơn tôi vì đã khích lệ các học sinh, sinh viên dùng những hành động trêu chọc và bắt nạt người khác. Tôi cứ nghĩ đó là tất cả những gì ông muốn nói nhưng sau đó ông nói với tôi rằng năm 2008 con trai của ông, Jeremiah, đã tự sát vì cậu thường xuyên bị bắt nạt ở trường học.

Câu chuyện thương tâm của người đàn ông đó cho thấy những hành động bắt nạt có thể trở nên nguy hại đến mức độ nào, và việc bị bắt nạt gây căng thẳng, tổn hại với bất kỳ ai ra sao, cho dù người đó ở tuổi nào, to lớn hay nhỏ bé. Jeremiah trông có vẻ như không phải là mục tiêu của những kẻ hay bắt nạt người khác. Mười bốn tuổi cậu cao hơn 1,9 mét, nặng hơn 100 kg và là cầu thủ tiền vệ của đội bóng ở một trường trung học gồm sáu trăm học sinh. Tuy nhiên, sự thật là những kẻ bắt nạt nhắm vào những điểm dễ bị tổn thương, trong khi ai trong chúng ta cũng có những điểm dễ bị tổn thương. Những kẻ bắt nạt nghĩ ra nhiều cách để làm bạn tổn thương. Đôi khi chúng tấn công vào thể xác, nhưng chúng cũng có thể tra tấn nạn nhân về tinh thần hoặc cảm xúc. Những kẻ bắt nạt tôi thường quấy rầy tôi bởi vì ngoại hình của tôi khác biệt so với mọi người. Chúng trêu chọc tôi vì tôi thiếu chân tay hoặc vì tôi không thể làm được tất cả mọi việc mà chúng có thể làm. Tôi là một mục tiêu dễ dàng đối với những kẻ bắt nạt, nhưng xét theo nhiều khía cạnh, vóc người to lớn và bản chất hiền lành của Jeremiah lại khiến cậu trở thành một mục tiêu dễ bị bắt nạt hơn. Jeremiah có hai điểm dễ bị tổn thương mà những kẻ bắt nạt cậu đã lợi dụng để tấn công cậu. Cậu khó hòa nhập với mọi người vì cậu gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức, điều đã khiến cậu học hành rất vất vả. Cậu cũng ngại sử dụng thân hình to lớn của mình để làm cho những kẻ bắt nạt cậu phải sợ, bởi vì hồi học tiểu học cậu đã từng bị phạt vì tội đánh nhau. Thay vì đương đầu với những kẻ bắt nạt mình hoặc nhờ các giáo viên hoặc bảo vệ nhà trường giúp đỡ, Jeremiah thu mình lại, và càng ngày nổi tức giận trong cậu càng tăng lên. Các bạn của cậu gọi cậu là một chàng không lồ hiền lành, nhưng việc Jeremiah ngại đánh nhau mặc dù cậu to cao đã khiến cậu trở thành một mục tiêu lớn để những kẻ hay quấy rầy cậu chứng minh rằng chúng không sợ một người to cao như cậu.

Một người bạn của cậu kể lại rằng ở lớp Jeremiah bị hành hạ nhiều đến mức một hôm cậu đã đứng dậy và nói bằng giọng phẫn uất: “Hãy để tôi được yên!”. Một khi những kẻ bắt nạt biết rằng Jeremiah sẽ không đấu tranh hay kháng cự, chúng càng quấy rầy cậu nhiều hơn. Những người bạn của cậu nói rằng cậu bị bắt nạt từ hồi còn học tiểu học, và khi cậu bước vào trung học tình hình càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Vào một ngày tháng mười một năm 2008, một kẻ nào đó đã ném ọt vào người Jeremiah trong giờ ăn trưa. Bố của Jeremiah kể rằng một học sinh khác cố tụt quần của cậu. Buồn quá cậu đã trốn vào phòng vệ sinh ở căng-tin và khóa cửa phòng vệ sinh lại. Sau đó cậu rút một khẩu súng ra khỏi ba lô và tự bắn vào đầu mình.

Không một ai biết nỗi đau tinh thần mà Jeremiah phải chịu đựng. Giống như nhiều người khác từng khổ sở vì bị bắt nạt, trong đó có tôi, chàng trai trẻ đó đã giấu nỗi buồn phiền của mình trong lòng không cho cha mẹ và bạn bè biết.

“Một năm trước tôi đã lo rằng cậu học trò đó sẽ im lặng chịu đựng”, một trong những giáo viên của Jeremiah đã nói với một phóng viên sau khi cậu tự sát. “Tôi thích những đứa trẻ hành động hơn”.

Ban giám hiệu nhà trường nói rằng Jeremiah thực sự đã tiến bộ hơn trong học tập và cậu cũng cảm thấy mình thực sự đã chơi một trận tốt nhất với đội bóng vào ngày thứ sáu của tuần trước khi cậu tự sát. Nhưng nếu bạn là một người thích bắt nạt người khác hoặc nếu bạn đã biết ai đó đang bị bắt nạt, thì bạn hãy nhớ điều này: **bạn không bao giờ biết điều gì có thể đẩy một con người xuống vực thẳm.**

Jeremiah có thể cảm thấy hài lòng về kết quả học tập của cậu ở trường và về khả năng của cậu trên sân bóng. Chúng ta không bao giờ biết được tại sao cậu lại tự sát, nhưng có thể khi những hành động bắt nạt vẫn tiếp diễn, bất chấp tất cả những điều tốt Jeremiah đã đạt được, khiến cậu cảm thấy rằng những kẻ bắt nạt sẽ không bao giờ để cậu yên.

Có những bi kịch tương tự như thế đã xảy ra, trong đó có cái chết của cô bé mười lăm tuổi Amanda Cumming ở Staten Island, New York, người đã thiệt mạng sau khi bước thẳng vào đầu chiếc xe buýt đang chạy trên đường thành phố với lá thư tuyệt mệnh trong túi quần. Cảnh sát phát hiện ra rằng ở trường và trên Facebook, cô bé đã bị các bạn cùng lớp bắt nạt. Một cuộc nghiên cứu được tiến hành một năm trước đó cho thấy 80% các học sinh ở trường học của nạn nhân đã từng bị bắt nạt hoặc bị đe dọa.

Theo thông tin từ phía báo giới, một trong những người bạn của Amanda đã viết trên Facebook rằng cô hy vọng cái eBook by Đào Tiêu Vũ

chết của Amanda sẽ ám ảnh những ai “đã khiến Amanda cảm thấy như thể cả thế giới đang quay lưng lại với bạn ấy”.

Mẹ của một học sinh khác, người đã bị bắt nạt tại trường trung học nơi Jeremiah theo học, tham gia một lễ thấp nền tưởng niệm sau khi Jeremiah tự sát, đã nói với một phóng viên: “Những hành động bắt nạt đã xảy ra trong một thời gian dài và không ai làm gì để ngăn chặn những hành động đó”.

Thói bắt nạt là một phần của cái ác trong bản chất con người, và chắc chắn nó đã tồn tại trong cuộc sống của chúng ta từ lâu như tội lỗi đã tồn tại trên đời này vậy. Chính Chúa Jesus cũng là một nạn nhân của những hành động bắt nạt liên miên mà kẻ thù của Người đã gây ra. Khi Chúa Jesus bị giam cầm, Người đã bị Thượng tế Annas tra hỏi về các tông đồ và việc truyền đạo của Người. Jesus đã nói với Thượng tế rằng Người luôn truyền đạo một cách công khai, không có gì phải bí mật cả, và rằng Annas nên hỏi những người đã nghe giảng về niềm tin của Người. Sau đó một người có quyền lực khác ở đó đã tát vào mặt Jesus và nói: “Đây là cách người trả lời Thượng tế sao?”.

Tôi thích cái cách Chúa Jesus đã đối mặt với những kẻ bắt nạt. Không hề nao núng, Người yêu cầu được biết tại sao bọn họ lại vô cớ tấn công ngài: “Nếu tôi nói điều gì đó sai quấy, thì các người hãy chứng minh xem tôi đã nói sai điều gì. Nhưng nếu tôi nói sự thật, thì tại sao các người lại đánh tôi?”.

Tôi tin rằng bài học mà Chúa Jesus đem đến cho chúng ta trong tình huống này là: **không ai nên đầu hàng khi bị bắt nạt hoặc bị ngược đãi**. Thay vì thế, chúng ta nên biến niềm tin của mình thành hành động, kiên cường chống lại những kẻ hăm dọa hay ngược đãi chúng ta và bất cứ ai khác, yêu cầu được đối xử công bằng.

Một trò trêu chọc hoặc một câu nói đùa cợt cho vui rất có thể trở thành giọt nước làm tràn ly, là cú đẩy cuối cùng đối với một người nào đó đang âm thầm chịu đựng đau khổ như Amanda hoặc Jeremiah. Bạn có muốn để mặc những bi kịch như vậy xảy ra không, hay muốn trở thành người giúp ngăn chặn những bi kịch không nhất thiết phải xảy ra đó không? Tôi khuyên bạn nên biến niềm tin thành hành động và hãy hợp sức với những người đang chống lại những hành động bắt nạt, quấy rầy và các dạng bất công khác của xã hội như phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính, ngược đãi tôn giáo, đối xử với con người như nô lệ.

Jeff Lasater đã nói với tôi rằng ông quyết tâm làm bất cứ điều gì có thể để chống lại thói bắt nạt dẫn tới cái chết của con trai ông. Ít lâu sau khi Jeremiah tự sát, cha của cậu đã thành lập *Dự án Jeremiah 51* (www.jeremiah51.com), một tổ chức phi lợi nhuận đã trở thành nguồn sức mạnh đáng kể trong cuộc chiến xóa bỏ thói bắt nạt.

Người cha đổ tin rằng nạn bắt nạt cũng giống như bệnh ung thư, và cách duy nhất để ngăn chặn vấn nạn đó là loại bỏ nó. *Dự án Jeremiah 51* (trong đội bóng của trường, Jeremiah mang áo số 51) hoạt động với mục tiêu xóa bỏ nạn bắt nạt tại từng trường học. Tổ chức này cung cấp số điện thoại (866-721-7385) để các học sinh hoặc phụ huynh gọi tới nếu họ biết một học sinh nào đó đang bị bắt nạt. Số điện thoại của đường dây nóng này cho phép người báo về vụ bắt nạt được giấu tên. Các nhân viên của dự án sẽ gọi điện tới trường học đã xảy ra hành động bắt nạt và đề nghị điều tra về sự việc đó trong vòng hai mươi bốn giờ, sau đó họ sẽ theo dõi diễn biến tình hình.

Các phụ huynh cũng có thể gọi tới số điện thoại này để nhờ giúp đỡ nếu như nỗ lực cảnh báo với trường học về hành động bắt nạt bị lờ đi. Trong trường hợp đó, các nhân viên của *Dự án 51* sẽ trực tiếp trao đổi với nhà trường. Tổ chức có trụ sở ở Winnetka, California này cũng thuyết phục các trường đã từng được báo cáo xảy ra những hành động bắt nạt có chương trình giáo dục nhằm giúp các giáo viên, học sinh, phụ huynh nhận biết dấu hiệu của hiện tượng bắt nạt xảy ra trong trường.

Dự án Jeremiah 51 cũng có một chương trình trợ giúp để các học sinh bị bắt nạt có thể nhận được sự giúp đỡ của các học sinh lớp trên ở cùng trường cũng như sự giúp đỡ từ tổ chức *Jeremiah*. *Dự án 51* cam kết giúp đỡ các học sinh và phụ huynh đương đầu với những hành động bị bắt nạt, ức hiếp.

Thật may mắn nếu như bạn chưa từng bị ai bắt nạt. Rất ít người sống trên đời mà không gặp phải một kẻ bắt nạt. Nhưng có sự khác biệt lớn giữa việc bị bắt nạt duy nhất một lần từ một kẻ bắt nạt thiếu suy nghĩ với việc chịu đựng sự bắt nạt dai dẳng bằng lời nói và hành động hiểm độc. Sự hành hạ của Andrew và những lời chế giễu khó chịu nhắm vào tôi chỉ kéo dài trong hai tuần; Jeremiah đã âm thầm chịu đựng những hành động bắt nạt trong một thời gian dài. Cha của Jeremiah cho biết dù Jeremiah to lớn và khỏe mạnh, cậu đã phải chịu đựng sự hăm dọa và những hành động tấn công trong vài năm. Sự ngần ngại trong việc đấu tranh chống lại những kẻ bắt nạt của bản thân cậu và sự thờ ơ của bạn bè đã làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn.

HÃY TRỞ THÀNH NGƯỜI GIÚP ĐỠ

Những người bị bắt nạt trong một thời gian dài có xu hướng trở thành những người sống lùi thui và thu mình, thiếu tự tin, thiên về trốn tránh hơn là đấu tranh. Thực tế cho thấy những người thuộc các cộng đồng thiểu số và những người có khiếm khuyết về thể chất và tinh thần thường trở thành nạn nhân của sự bắt nạt, xa lánh và các dạng ngược đãi khác.

Khi tôi còn là một đứa trẻ, chuyện bắt nạt không được coi là một vấn đề nghiêm trọng. Nhiều người nghĩ đó là một phần của cuộc sống hoặc là chuyện gì đó mà ai cũng biết phải đương đầu như thế nào. Nhưng mức độ nghiêm trọng của nạn bắt nạt đã leo thang trên khắp thế giới. Đã có những cái chết liên quan đến những hành động bắt nạt, và mạng sống đang bị đe dọa thường trực vì vấn nạn này. Nếu bạn biết một người nào đó mà bạn nghĩ có thể đang bị bắt nạt, dù là một người **bạn, một người thân trong gia đình, một người bạn học hay đồng nghiệp, thì tôi khuyến khích bạn hãy cảnh giác và sẵn sàng đến với người đó để giúp đỡ**. Các chuyên gia nói rằng các dấu hiệu thông thường cho thấy ai đó đang là nạn nhân của những hành động bắt nạt gồm:

- càng ngày càng ngại đến trường, ngại đi làm hoặc tham dự các sự kiện có bạn bè cũng trang lứa
- từ chối bàn luận về các sự kiện trong ngày khi về nhà
- quần áo bị rách, những vết thương không được giải thích nguyên nhân, đồ dùng cá nhân bị lấy trộm
- hỏi xin tiền tiêu vặt để mang đến trường
- mang vũ khí tới trường
- kêu đau đầu, đau bụng và kêu mệt mỏi, căng thẳng trước khi rời nhà và khi về nhà
- kêu mất ngủ hoặc gặp ác mộng
- mất hoặc giảm khả năng tập trung
- những thay đổi rõ rệt trong thói quen ăn uống, ăn nhiều hơn hoặc ít hơn
- ít tương tác với các bạn cùng trang lứa, thậm chí không giao thiệp với bạn bè
- tự hủy hoại bản thân bằng cách rạch, cào cấu da thịt, rút tóc, và các hành động khác

- có vẻ sợ ra khỏi nhà
- trốn khỏi nhà
- bỗng nhiên bỏ học hoặc bỏ làm
- có tâm trạng không vui trước khi rời khỏi nhà hoặc khi về nhà
- có những bình luận tiêu cực, chẳng hạn như “chán đời quá” hoặc “mình không thể chịu đựng hơn được nữa” hoặc “tất cả mọi người đều ghét bỏ mình”

Từ trải nghiệm của bản thân, tôi biết những người bị bắt nạt thường giấu gia đình, bạn bè về sự khổ sở và buồn bã của mình, vì xấu hổ hoặc vì họ sợ tình hình sẽ tồi tệ hơn. Hầu hết những người bị bắt nạt không tìm ra cách để thoát khỏi những kẻ đang hành hạ mình, và điều đó có thể dẫn đến những hậu quả thương tâm. Có vẻ như điều đó đã xảy ra với Jeremiah Lasater và Amanda Cummings. Tôi đã không nói cho cha mẹ biết tôi bị bắt nạt vì tôi không muốn làm cho cha mẹ lo lắng, không muốn chất thêm gánh nặng cho họ. Tôi nghĩ rằng tôi hoặc cứ để mặc mọi chuyện xảy ra hoặc tự mình đương đầu với nó. Các nạn nhân của những hành động bắt nạt thực sự cần giúp đỡ. Cho dù có thể không yêu cầu, họ vẫn hoan nghênh những nỗ lực thầm lặng nhằm cải thiện tình hình. Một trong những yếu tố khiến tôi đau đớn nhất trong những lần tôi bị Andrew bắt nạt là sự thiếu lòng trắc ẩn từ các bạn học cùng trường, những người chứng kiến sự tấn công bằng lời của kẻ bắt nạt nhưng không làm gì để giúp tôi hết. Tôi mừng vì cuối cùng tôi đã dũng cảm đương đầu với Andrew và thậm chí tôi cảm thấy biết ơn khi cậu ta đã dừng lại. Nhưng vào những ngày đó tôi thường tự hỏi những người tốt thường ra tay cứu giúp người khác ở đâu cả rồi. Kinh Thánh kể với chúng ta rằng “một chuyên gia về luật” đã có lần có thư thách Jesus bằng cách hỏi: “Tôi phải làm gì để được hưởng cuộc sống vĩnh hằng?”.

Jesus đã hỏi người đó, trong luật điều ấy được viết như thế nào.

“Yêu Chúa Trời bằng cả trái tim, tâm hồn, sức mạnh và tinh thần”, người đó đáp.

“Và ‘Yêu quý láng giềng như yêu bản thân mình’.”

Người đó hỏi Jesus: “Vậy ai là láng giềng của ngươi?”.

Jesus đáp bằng cách kể một câu chuyện về người Samarita. Chuyện như sau: Một người lữ hành bị cướp bóc, đánh đập và bị bỏ mặc cho chết trên đường từ Jerusalem đi Jericho. Hai người đi ngang qua không hề động lòng trắc ẩn, nhưng người thứ ba, người đến từ Samarita, đã giang tay giúp đỡ. Người Samarita đó đã chăm sóc và băng bó vết thương cho nạn nhân, đặt ông lên lưng lừa và đưa ông tới một nhà trọ để chăm sóc. Khi người lữ hành bình phục, trước khi chia tay, người Samarita còn cho người lữ hành tiền và hứa sẽ quay trở lại thăm ông.

Sau khi kể câu chuyện đó, Jesus hỏi rằng người nào trong ba người đi đường đó là hàng xóm thực sự của nạn nhân bị cướp bóc. Vị kia trả lời: “Đó là người đã đối xử với nạn nhân bằng lòng nhân từ”.

Jesus liền nói: “Vậy thì hãy làm như thế”.

Tôi khuyến khích bạn cũng hãy làm như thế.

Kinh Thánh cũng dạy chúng ta rằng: “Anh em muốn người ta làm cho mình thế nào thì hãy làm cho người ta như thế”. Đây được gọi là Luật Vàng, và là một trong những nguyên tắc sống cơ bản của người theo đạo Cơ Đốc. Nguyên tắc này đi đôi với lời răn: “Hãy yêu quý láng giềng như yêu quý bản thân mình” và đi đôi với sự đảm bảo rằng chúng ta đối xử với người khác như thế nào thì Chúa Trời sẽ đối xử với chúng ta như thế.

HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN ĐỂ CHỐNG LẠI SỰ BẤT NẠT

Chúa Trời muốn chúng ta làm những điều đúng đắn, trong đó có điều này: Đừng bao giờ làm gì để người khác phải chịu đau khổ nếu như bạn có thể tránh được. Người lữ hành mà người Samarita tốt bụng tình cờ gặp trên đường đã bị bắt nạt, bị đánh đập, cướp bóc. Chúa Jesus đã không nói dông dài về những điều Người mong chúng ta làm nếu chúng ta phát hiện ra ai đó ở trong hoàn cảnh đó. Khoanh tay đứng nhìn người khác bị hăm dọa, bị ức hiếp, chế giễu và bị xa lánh không phải là hành vi của người theo đạo Cơ Đốc, cũng không phải là tinh thần nhân đạo của tôn giáo. Đến con vật chúng ta cũng không nên ngược đãi như thế, huống chi con người.

Người Samarita tốt bụng đó không chỉ dùng lời để an ủi, động viên người bị nạn. Ông đã dùng hành trình của mình lại, eBook by Đào Tiểu Vũ

chữa trị vết thương và đưa người đó đến nơi an toàn để chăm sóc cho đến khi bình phục. Kinh Thánh không miêu tả nạn nhân của vụ cướp đó, và tôi nghĩ rằng đó là vì Chúa Jesus muốn chúng ta trở thành những người Samarita tốt bụng đối với bất cứ ai đang gặp khó khăn cho dù người đó có giống chúng ta hay không.

Luôn tâm niệm điều đó, tôi khích lệ các bạn hãy tìm đến với bất cứ ai mà bạn nghĩ đang cần được giúp đỡ. Khi làm như thế, có thể bạn sẽ đặt mình vào nguy cơ phải đối mặt với những hiểm nguy. Nếu bạn sợ sự an toàn của mình bị đe dọa, thì hãy tới gặp một giáo viên mà bạn tin cậy, một người quản lý, ông chủ, người bảo vệ an ninh, hoặc chuyên gia về luật pháp và cho họ biết thông tin, đề nghị họ can thiệp. Những lo lắng của bạn sẽ được xem xét một cách nghiêm túc bởi trong những năm gần đây, nạn bắt nạt thường dẫn đến hành động bạo lực trong nhà trường và nơi làm việc.

Mỗi trường hợp mỗi khác, và mỗi người bị bắt nạt đều có những khả năng riêng để đương đầu hoặc không đương đầu với hành vi bắt nạt. Hầu hết các chuyên gia khuyên chúng ta hãy chủ động đương đầu với những vụ bắt nạt bằng hành động. **Nhưng dù bạn chiến thắng trong một trận đánh nhau với kẻ bắt nạt mình, thì điều đó cũng không thể đảm bảo rằng vấn đề của bạn đã chấm dứt.**

Sau đây là những bước mà các chuyên gia khuyên chúng ta nên thực hiện:

- Chứng minh hành vi của kẻ bắt nạt bằng cách đảm bảo rằng có các nhân chứng, bao gồm những người có thẩm quyền như giáo viên, người giám sát, nhân viên an ninh, chính quyền địa phương.
- Trước những người chứng kiến có thiện ý, hãy yêu cầu kẻ bắt nạt dừng hành vi bắt nạt lại.
- Ghi chép đầy đủ ngày tháng, thời gian, địa điểm xảy ra hành vi bắt nạt để bạn có thể chứng minh sự tái diễn và lập đi lập lại của hành vi đó. Mỗi lần ghi lại bạn hãy ghi rõ hành vi bắt nạt đã gây ảnh hưởng đến thân thể, tinh thần và cảm xúc của mình như thế nào. Nếu kẻ quấy rầy bạn cũng bắt nạt những người khác nữa, thì bạn hãy bảo những người đó hãy thực hiện những ghi chép tương tự.

SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN ĐỂ BẮT NẠT

Có những kiểu bắt nạt khác đã trở nên phổ biến cùng với sự phát triển của công nghệ thông tin, dựa vào Internet và eBook by Đào Tiểu Vũ

hệ thống tin nhắn bằng điện thoại di động. Kiểu bắt nạt này được gọi là kiểu bắt nạt dựa trên công nghệ thông tin, và mặc dù người thực hiện hành vi bắt nạt không cần xuất hiện trước mặt nạn nhân, nó gây hại nhiều chẳng kém gì các kiểu bắt nạt trực tiếp. Và thường thì kẻ bắt nạt thông qua thế giới ảo cũng hăm dọa và bắt nạt nạn nhân ở ngoài đời thực. Cũng thường thấy chuyện người và người bắt nạt nhau qua phương tiện thông tin bằng những lời đe dọa, đồn đại và ngôn ngữ thô tục.

Bắt nạt dựa trên phương tiện thông tin được coi là một yếu tố liên quan đến nhiều vụ tự sát của thiếu niên xảy ra trong những năm gần đây. Ryan Halligan, một học sinh lớp tám ở Vermont, Hoa Kỳ, đã tự sát vào năm 2003 sau khi những lời đồn đại về cậu lan tràn trên Internet. Cha của cậu miêu tả đó là một “sự điên cuồng” trong đó những đứa trẻ bình thường không làm những chuyện xấu lại tham gia vào những hành động tàn ác. Vào năm 2006, trong một vụ tự sát gây chú ý khác, Megan Meier ở Missouri được cho là đã bị đẩy đến chỗ phải tự sát bởi hành vi bắt nạt qua mạng của mẹ một bạn học chung lớp với cô.

Trên thực tế đã có rất nhiều vụ việc nghiêm trọng xảy ra nên nhiều chính phủ giờ đây đã có luật chống lại việc sử dụng Internet hoặc điện thoại di động để quấy rầy hoặc hăm dọa người khác. Nếu bạn cảm thấy ai đó đang hành hạ bạn bằng những bức thư điện tử, những lời lẽ đăng trên mạng xã hội hoặc tin nhắn qua điện thoại thì tôi xin khẳng định rằng có nhiều cách để phản ứng. Nếu bạn đang sống cùng gia đình, bạn nên báo cho cha mẹ bạn biết ngay lập tức để họ có thể quyết định nên làm gì.

Nếu bạn là một nạn nhân của hành vi bắt nạt, thì bạn hãy nhớ rằng cuộc chiến quan trọng nhất mà bạn phải chiến thắng là cuộc chiến bên trong, cuộc chiến vượt lên chính mình. Cho dù ai đó nói gì về bạn hoặc làm gì đối với bạn chẳng nữa thì bạn cũng không nên vì điều đó mà ghét bỏ chính mình. Bạn là người có giá trị. Hãy tin vào điều đó và hãy biến niềm tin thành hành động bằng cách vượt lên trên bất cứ lời đồn đại, bình phẩm hay sự xúc phạm nào.

Kẻ bắt nạt muốn bạn tin rằng bạn không có giá trị như bạn vốn có, bởi vì việc hạ thấp bạn khiến kẻ bắt nạt cảm thấy mình vượt trội. Bạn không cần phải tham gia trò chơi đó. Thay vào đó, bạn hãy tập trung phát triển những khả năng, tài năng của mình. Chúa sẽ lo liệu những việc còn lại. Niềm vui và sự mãn nguyện sẽ đến khi bạn bước trên con đường được tạo ra dành cho bạn và chỉ dành cho bạn mà thôi.

SỰ NGƯỢC ĐÃI QUÁ QUẮT

Một cách dễ tiến lên phía trước theo hướng tích cực nếu bạn đang bị bắt nạt hoặc bị hăm dọa là tập trung vào việc giúp đỡ người khác và tạo ra sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ, điều mà tôi cam đoan rằng cũng sẽ tạo ra sự thay đổi tuyệt vời trong cuộc sống của bạn. Trong những chuyến đi khắp thế giới tôi đã gặp rất nhiều những con người tận tâm và không vị kỷ. Họ đã vượt lên những thách thức của mình bằng cách tìm đến để chia sẻ và giúp đỡ người khác. Vài người trong số họ đã bị bắt nạt, bị đe dọa vì những nỗ lực của họ, tuy nhiên họ vẫn bền gan vững chí. Như tôi đã nói, có nhiều kiểu bắt nạt xảy ra trên đời này. Bất cứ lúc nào ai đó cướp đi sự an toàn, tự do và bình yên của người khác thì có nghĩa người ấy đã vi phạm nhân quyền. Bắt nạt là một kiểu vi phạm nhân quyền mà hầu hết mọi người đều trải nghiệm. Những kiểu vi phạm nhân quyền nghiêm trọng nhất xảy ra trên thế giới ngày nay gồm tội diệt chủng, phân biệt chủng tộc, khủng bố niềm tin tôn giáo hoặc khuynh hướng tình dục, nô lệ tình dục, buôn người, gây tàn tật cho người khác.

Tôi đã từng chứng kiến những hành vi xâm phạm nhân quyền khủng khiếp dưới nhiều hình thức trên khắp thế giới. Trong cuốn *Cuộc sống không giới hạn*, tôi đã viết về “Phó chuông nhốt”, trung tâm của những ổ mại dâm và nô lệ tình dục ở những khu ổ chuột thuộc Mumbai, Ấn Độ, nơi mục sư K. K. Devaraj, người sáng lập tổ chức *Bombay Teen Challenge* (Tổ chức giúp đỡ những trẻ mới lớn gặp khó khăn ở Bombay, viết tắt là BTC) đã làm việc không biết mệt mỏi nhằm giảm nhẹ sự bất hạnh của những phụ nữ và trẻ em bị nô dịch hóa, bị lạm dụng thân thể, bị lâm vào cảnh bán cùng, bị mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và nghiện ma túy.

Đoàn mục sư của tôi ủng hộ việc làm phi thường của mục sư Devaraj ở Mumbai, và tôi rất vui mừng khi được biết thêm một người Cơ Đốc nữa đã biến niềm tin của mình thành hành động để quyền góp cho tổ chức *Bombay Teen Challenge*. Thực ra, con người phi thường đó vừa là người theo đạo Cơ Đốc vừa là một cầu thủ bóng chày. Vào tháng 1 năm 2011 cầu thủ bóng chày nổi tiếng R. A. Dickey của đội New York Mets đã có một chuyến leo núi lên đỉnh cao 5.895 mét của dãy Kilimanjaro ở châu Phi để gây quỹ cho tổ chức BTC. Tôi đánh giá cao những gì R. A. Dickey đã làm qua chuyến leo núi của mình vì tổ chức BTC của mục sư Devaraj, nhất là khi đội Mets nói với ngôi sao của họ rằng nếu anh bị thương trong chuyến leo núi đó thì hợp đồng trị giá 4,5 triệu USD mà anh ký với đội sẽ không còn hiệu lực.

Có nhiều người trên thế giới đã và đang biến niềm tin của mình thành hành động để tranh đấu vì quyền con người và để chống lại sự ngược đãi nhằm vào những người yếu ớt, thấp cổ bé họng. Một trong những người tận tâm nhất mà tôi biết là một người phụ nữ trẻ thông minh và có thể dễ dàng tập trung vào phát triển sự nghiệp của một luật sư ở California. Tôi đã gặp Jacqueline Isaac, cũng khoảng tuổi tôi, qua cha mẹ của cô, ông Victor và eBook by Đào Tiểu Vũ

bà Yvette.

Jacqueline Isaac, mà tôi coi là người em gái thứ hai của mình, giờ đây là một nhân vật quan trọng trên phạm vi quốc tế.

Là người Mỹ gốc Ai Cập, lần đầu tiên sang Ai Cập khi còn là một cô bé mới lớn, Jacqueline đã không khỏi bàng hoàng trước sự bất công mà phụ nữ ở quốc gia này phải chịu đựng và thực sự bị sốc khi biết một số phụ nữ là họ hàng của cô đã trở thành đối tượng của một hủ tục đáng sợ: hủ tục cắt bỏ bộ phận sinh dục.

Khi cô hỏi những người lớn, thậm chí cả những người thuộc giới tăng lữ về sự bất công đó, họ không thừa nhận rằng hủ tục đó vẫn còn tồn tại trong xã hội Ai Cập. Những người khác nói rằng việc đó được thực hiện nhằm “bảo vệ” những cô gái trẻ khỏi việc hoạt động tình dục trước hôn nhân. Quỹ Nhi đồng Liên hiệp quốc (UNICEF) ước tính có 140 triệu phụ nữ trên thế giới trở thành đối tượng bị ảnh hưởng của các hủ tục tàn nhẫn vẫn còn tồn tại một cách phổ biến ở Ai Cập, Ethiopia, và tại một số cộng đồng ở Kenya và Senegal. Nhiều người ở các quốc gia đó tin rằng hủ tục nói trên, hủ tục được thực hiện đối với trẻ em từ sơ sinh cho tới mười lăm tuổi, được thi hành vì yêu cầu của tôn giáo họ, mặc dù không tôn giáo lớn nào yêu cầu phải duy trì hủ tục này. Những người khác tin rằng việc cắt bỏ bộ phận sinh dục giúp bảo vệ các em gái khỏi quan hệ tình dục cho tới khi họ sẵn sàng bước vào hôn nhân. “Tất cả những gì em biết là, những bé gái đã bị cắt bỏ một phần cơ thể và điều đó thật khủng khiếp”, Jackie tâm sự với tôi. “Những chuyện đó khiến em bị sốc. Nếu như không nhờ ân phước của Chúa thì em có thể đã là một trong những em gái đó. Em may mắn là một người Mỹ gốc Ai Cập, và em cảm thấy em có trách nhiệm giúp những phụ nữ ở quê hương mình hiểu rõ quyền và sự tự do của họ”.

Sau khi Jackie trở về Mỹ học tập và lấy được bằng về luật, cô trở thành một luật sư bảo vệ nhân quyền ở Ai Cập, châu Á và châu Phi, Trung Đông. Cô thường xuyên thực hiện các chuyến đi tới các vùng nông thôn ở Ai Cập và các nước khác trong các chiến dịch bảo vệ quyền con người. Nhiều lần các thủ lĩnh tôn giáo và các nhà lãnh đạo cộng đồng cố che đậy hoặc nói sai sự thật về những hủ tục vẫn tồn tại trong cộng đồng của họ. Khi Jacqueline biết được rằng một giáo sĩ lớn tuổi bảo các bà mẹ trong giáo đoàn của ông ta phải để con gái của họ chịu hủ tục cắt bỏ bộ phận sinh dục, cô đã đương đầu với ông ta. Ông ta nói với cô rằng: “Thà bị cắt mất cánh tay phải còn hơn để cả cơ thể cô bị thiêu ở địa ngục”, ý nói để các cô gái bị cắt bỏ một phần cơ thể còn hơn để họ có nguy cơ hoạt động tình dục ngoài hôn nhân.

Vì các bác sĩ và các bệnh viện không thực hiện hủ tục phạm pháp này, việc cắt bỏ bộ phận sinh dục đôi khi được tiến hành tại tiệm hớt tóc hoặc bởi các bà đỡ hoặc các giáo sĩ. Jacqueline đã đặt mình vào hiểm nguy khi cô lên tiếng chống lại

hủ tục có tính chất ngược đãi này cũng như những hủ tục tàn nhẫn khác. Nhưng cô cảm thấy mình cần phải biến niềm tin thành hành động vì ở một số quốc gia vẫn còn tồn tại sự áp bức bất công đối với quyền của phụ nữ và các em gái.

“Một lần, tim em như đập loạn lên khi em đi cùng với một bác sĩ kiêm mục sư đến để nói chuyện với ba trăm người đàn ông ở một ngôi làng. Ông bác sĩ kiêm mục sư dường như cũng tê liệt vì lo sợ. Chúng em biết sẽ có sự phản đối, vì vậy em cầu nguyện, xin Chúa cho em biết nên nói gì với những người đàn ông đó. Họ không biết chúng em đến để nói về vấn đề gì. Em sợ họ sẽ giết em khi em nói với họ rằng cắt bỏ bộ phận sinh dục của phụ nữ là một hủ tục xấu xa, độc ác.”

Jackie giải thích cho những người đàn ông hiểu rằng nhiều người vợ không muốn quan hệ tình dục bởi vì họ đã bị cắt bỏ một phần bộ phận sinh dục từ khi còn bé và việc đó khiến họ đau đớn cả về thể xác lẫn tinh thần. Thường thì việc một người phụ nữ lạ đến để nói về vấn đề tình dục với những người đàn ông ở đây được xem là một điều gây khó chịu, nhưng những người đàn ông tại ngôi làng đó đã phản ứng bằng cách xin Chúa tha thứ cho họ và thề sẽ không cho phép hủ tục cắt bỏ bộ phận cơ thể được tiếp diễn nữa.

Tâm niệm lời dạy trong Kinh Thánh, “chớ dựa vào những việc vô ích của bóng tối, hãy vạch trần chúng thì hơn”, tôi đã góp sức với Jackie và cha mẹ cô để giúp xóa bỏ những hủ tục bất công đó trong những chuyến đi tới Ai Cập và các nước khác, nhưng sự chứng minh niềm tin bằng hành động của Jackie trong những hoàn cảnh hiểm nguy thật phi thường.

Từ khi cuộc cách mạng mang tên Mùa xuân Ai Cập lật đổ đảng cầm quyền ở Ai Cập vào năm 2011, Jacqueline đã rất tích cực trong các hoạt động bảo vệ hòa bình, xây dựng sự thống nhất, và các nỗ lực vì quyền con người ở quốc gia này. Cô làm việc với các lãnh đạo tôn giáo của đạo Cơ Đốc và đạo Hồi cũng như các học giả, các nhà hoạt động xã hội và các nhà hoạt động cách mạng trẻ tuổi để đem đến một thỏa thuận về hòa bình và nhân quyền được biết với cái tên *Kế hoạch hành động và Hiệp ước hòa bình Cannes cho Ai Cập*. Với những đóng góp của mình cho Ai Cập, Jacqueline đã được mời làm đại diện tại Mỹ của *Family House*, một ủy ban của các lãnh đạo tôn giáo ở Ai Cập, để thúc đẩy và khuyến khích sự hợp tác giữa người Cơ Đốc giáo và người đạo Hồi.

Jacqueline nói với tôi: “Vâng, đôi khi em phải đương đầu với hiểm nguy, nhưng niềm đam mê giống như một ngọn lửa ở trong tim em vậy. Em cũng có những lúc sợ hãi và lo lắng về việc mình đang làm, nhưng em không thể dập tắt niềm đam mê này, và sau khi cuộc cách mạng xảy ra tại Ai Cập, có những cơ hội để tạo ra sự thay đổi tích cực. Vậy nên bây giờ em bước từng bước một trên con đường góp phần tạo ra sự thay đổi đó”.

Những bất công như nạn bắt nạt, phạm tội vì thù hận, ngược đãi tôn giáo và những hành động vi phạm nhân quyền khác gây ra nhiều đau khổ và bất hạnh cho con người trên thế giới. Tôi sẽ không khuyên bạn đặt mình vào hiểm nguy như Jackie đã làm, nhưng nếu bạn là một nạn nhân của những bất công, hoặc nếu bạn biết người nào đó đang bị ngược đãi, bạn hãy báo cho ai đó có khả năng giúp đỡ. Hãy biến niềm tin thành hành động để chống lại áp bức và bất công theo bất cứ cách nào bạn có thể. Và trong hầu hết các trường hợp, bạn hãy cầu nguyện cho một thế giới mà trong đó mỗi cá nhân đều được phép sống trong bình yên.

Bạn cũng sẽ cùng tôi cầu cho thế hệ này sẽ là thế hệ có thể làm cho những người đứng ngoài cuộc trở thành những người sẵn sàng giúp đỡ những ai bị bắt nạt, áp bức. Hãy cầu nguyện cho trường học của bạn, hãy cầu nguyện cho những kẻ hay bắt nạt người khác, hãy cầu nguyện cho trái tim bạn, hãy cầu nguyện rằng tất cả chúng ta sẵn sàng thực hiện mọi cách để tạo ra sự đổi thay tốt đẹp trên thế giới này.

Từ bỏ để vươn cao hơn

Năm 1983, Gary và Marilyn Skinner, những người bạn phi thường của tôi đã có một kế hoạch khiêm tốn. Khi đó họ đã kết hôn và bắt đầu xây dựng tổ ấm gia đình ở quê hương Canada của Marilyn. Nhưng Gary, xuất thân từ gia đình của những người truyền giáo và lớn lên ở Zimbabwe, cảm thấy Chúa kêu gọi anh xây dựng một nhà thờ nhỏ ở Kampala, thủ đô bị chiến tranh tàn phá của Uganda.

Sứ mệnh xây dựng một nhà thờ của họ có vẻ đơn giản, nhưng quyết định rời khỏi nơi sống an toàn và yên bình ở Canada thì không. Uganda đang chìm trong một cuộc nội chiến đẫm máu, trong đó hàng trăm nghìn người đã bị giết hoặc phải sơ tán đi nơi khác.

Những kẻ quấy rối, trộm cướp, giết người, nạn hạn hán, bệnh tật đã biến đất nước giàu tài nguyên được ví như “Hòn ngọc của châu Phi” này thành một trong những quốc gia nghèo nhất trên thế giới. Tình trạng lộn xộn và chiến tranh đã bị bệnh dịch HIV/AIDS làm cho trầm trọng hơn, phá hủy hầu hết kết cấu xã hội của Uganda.

Chỉ trong vòng hai năm sau khi mở cửa nhà thờ, cặp vợ chồng này đã bổ sung một nhiệm vụ lớn lao vào sứ mệnh của mình sau khi họ phát hiện ra rất nhiều trẻ em lang thang ở vùng nông thôn, nhiều trẻ em bị bỏ mặc ở thành phố, thậm chí bị trói lại và bỏ mặc cho chết. “Vào thời điểm đó, đất nước Uganda có tỷ lệ nhiễm HIV/AIDS cao nhất thế giới. Tôi cảm thấy Chúa nói với chúng tôi rằng: *‘Hãy trông nom những đứa con bé bỏng của ta’*”, Gary tâm sự với tôi khi tôi đến thăm vợ chồng anh và ba đứa con của họ vài năm trước.

Họ bắt đầu lập ra một trung tâm chăm sóc trẻ em mang tên Watoto tại một ngôi nhà nhỏ mà họ thuê, nhưng khát vọng của họ vượt ngoài phạm vi của bất cứ ngôi nhà nào: khát vọng mang đến cho những đứa trẻ bất hạnh mái ấm tình thương, sự giáo dục, sự chăm sóc y tế ở một quốc gia có khoảng hai triệu trẻ mồ côi.

Trong một chuyến đi diễn thuyết ở châu Phi, tôi đã đến thăm ba trung tâm mà vợ chồng Skinner đã tạo ra cho hơn

hai nghìn trẻ em mồ côi ở Uganda. Trong những khuôn viên xinh xắn và ngăn nắp, từng nhóm trẻ em sống cùng với những người mẹ nuôi trong hơn hai trăm ngôi nhà. Mỗi trung tâm đều có trường học, trạm y tế được trang bị điện, nước và phòng vệ sinh hiện đại. Những phương tiện sinh hoạt hiện đại vẫn còn hiếm ở hầu hết các vùng của Uganda đó được cung cấp từ những người tình nguyện khắp nơi trên thế giới, những người sẵn sàng chung tay giúp vợ chồng Skinner khi họ quyết tâm biến niềm tin thành hành động.

Nhiều trẻ em đến Watoto khi còn là trẻ sơ sinh và ở đó cho đến khi trở thành những cô, cậu bé mới lớn, và vợ chồng Skinner cũng dành sự giúp đỡ tài chính để những trẻ em có khả năng học lên cao và có thể sống cuộc đời hữu ích. Hơn năm mươi trẻ ở Watoto giờ đây đang theo đuổi trình độ học vấn cao. Nhiều em nhỏ khác sẽ noi theo những tấm gương phấn đấu vươn lên đó. Trung bình mỗi tháng một trung tâm tình thương của Watoto nhận mười lăm trẻ em sơ sinh mồ côi hoặc bị bỏ rơi. Vợ chồng Skinner cho biết nhiều trẻ em được đưa tới Watoto đã bị nhiễm HIV.

Vợ chồng Skinner đã tạo được thành công ngoài sức tưởng tượng, bất chấp những thập kỷ của chiến tranh, sự tàn phá và tàn bạo xảy ra xung quanh họ. Trong năm 2004, ước tính có hai mươi nghìn trẻ em bị những kẻ nổi loạn bắt cóc. Những bé trai trong những vụ bắt cóc đó bị ép phải thực hiện các hành động khủng bố tại cộng đồng của mình như những lính du kích. Các em gái thì bị hãm hiếp và bị ép làm nô lệ tình dục.

Phương châm của Watoto là Giải cứu, Nuôi dưỡng, Tái tạo. Mục tiêu của họ là cứu thế hệ đã phải chịu nhiều mất mát vì chiến tranh, bệnh tật, đói nghèo để giúp những người sống sót trở thành những người lãnh đạo theo Cơ Đốc giáo có giáo dục, sống hữu ích, được trang bị các điều kiện cần thiết và sẵn sàng xây dựng lại đất nước. Vợ chồng Skinner cũng chăm sóc tinh thần cho những phụ nữ bị ngược đãi và bị bán cùng hóa thông qua chương trình mang tên *Sống Với Hy Vọng*, một chương trình dạy kỹ năng sống cho các phụ nữ thiệt thòi, tư vấn và đào tạo nghề giúp họ tìm được mục đích sống, sự tôn trọng và tương lai.

Marilyn nói với tôi rằng vợ chồng họ vẫn tiếp tục những việc làm đó bất chấp nạn trộm cướp, những lời đe dọa và những hành động bạo lực mà họ phải đối mặt trong nhiều năm. Đã hơn một lần họ can đảm đặt chân tới những vùng nguy hiểm nhất.

“Mới đầu chúng tôi chỉ muốn thiết lập nhà thờ và truyền giáo, nhưng Chúa nói rằng Người không cử chúng tôi tới Uganda để làm những gì mà ban đầu chúng tôi muốn làm. Người cử chúng tôi tới đây để thực hiện công việc của Người thông qua những hoạt động giúp đỡ người bất hạnh”, Marilyn nói. Dầu vậy, giờ đây nhà thờ của họ phục vụ hơn hai mươi

nghìn thành viên ở tám khu dân cư. Số mệnh của họ vẫn đang phát triển, bởi vì nhu cầu còn rất lớn, Gary nói. “Nhưng Chúa vĩ đại, và chúng tôi tin rằng chúng tôi có thể tạo ra sự thay đổi”, anh nói thêm.

Ngày nay thế giới đã biết đến vợ chồng Skinner cũng như các hoạt động truyền giáo và thiện nguyện của họ nhờ những chương trình biểu diễn của Ca đoàn Watoto, một ca đoàn thu âm các đĩa nhạc và đi khắp thế giới thực hiện các buổi biểu diễn âm nhạc mang tên *Hy vọng* cùng các hoạt động quyên góp để tiếp tục phát triển số mệnh của mình.

SỨC MẠNH CỦA SỰ TỪ BỎ

Khái niệm từ bỏ có thể trở nên khó hiểu bởi hầu hết chúng ta khi nghe nói đến từ ngữ này đều liên hệ nó với sự thất bại, bỏ cuộc, đầu hàng. Khi vợ chồng Skinner từ bỏ những kế hoạch ban đầu của mình ở Uganda để theo đuổi kế hoạch lớn lao hơn của Chúa, họ hiểu rằng Chúa, với sự sáng suốt và thông tuệ của mình, có một tầm nhìn rộng lớn hơn dành cho họ, một kế hoạch vượt trên bất cứ kế hoạch nào họ ấp ủ khi họ còn ở Canada.

Chắc hẳn trong cuộc đời mình, bạn đã từng phải thực hiện vài sự từ bỏ - không ít lần bạn phải từ bỏ việc cố gắng điều khiển những việc vượt ngoài tầm kiểm soát của mình và tập trung vào việc từng bước sử dụng tất cả tài năng, khả năng, kỹ năng và năng lực trí óc của mình một cách tốt nhất có thể. Bạn có thể đã thực hiện điều này mà không nghĩ về nó. Có thể bạn phải thay đổi sự nghiệp do kinh tế khó khăn hoặc bởi vì bạn mất việc. Bạn không bỏ cuộc. Thay vì bỏ cuộc bạn đơn giản chấp nhận rằng hoàn cảnh vượt ngoài sự kiểm soát của bạn đã làm thay đổi tình thế. Bạn điều chỉnh kế hoạch của mình dựa trên các cơ hội đang tồn tại và tiến lên phía trước với sự tự tin, khả năng sinh tồn và phát triển của mình.

Từ bỏ có nghĩa là bỏ đi ảo tưởng rằng bạn đang ngồi ở ghế lái. Đúng vậy, bạn quyết định mình hành động như thế nào, khi nào hành động, thái độ mà bạn biểu lộ. Đúng vậy, bạn nên mơ ước và có những mục tiêu cho cuộc sống của mình dựa trên niềm đam mê mà bạn có. Nhưng quá là một ảo tưởng khi nghĩ rằng bạn có thể quyết định chuyện gì xảy ra với bạn và cuộc sống xung quanh bạn. **Vậy nên tất cả những gì chúng ta thực sự có thể làm là chuẩn bị cho bản thân mình thật tốt để đương đầu với khả năng xấu nhất và cố gắng hết sức mình cho dù chuyện gì sẽ xảy ra.**

Tôi không khuyên bạn từ bỏ một ước mơ, nhưng tôi khuyến khích bạn mở rộng cánh cửa cuộc đời mình để đón chào những khả năng và những cơ hội lớn nhất bằng cách từ bỏ sự kiểm soát không ngừng và tuyệt đối của bản thân. Thật khó nắm bắt được toàn bộ ý nghĩa của việc giành thắng lợi qua việc từ bỏ, trừ khi bạn đã kết hôn. Tôi đùa đấy! Có lẽ không

hoàn toàn đúng như vậy... Tôi tin rằng khi bạn yêu một người nào đó, bạn từ bỏ nhiều thứ. Bạn từ bỏ sự vị kỷ và thái độ coi bản thân mình là trung tâm. Bạn từ bỏ nhu cầu được là người luôn luôn đúng. Và tất nhiên, bạn từ bỏ luôn chiếc điều khiển từ xa!

Khi mọi người biết về cuộc đời tôi qua sách báo hoặc chứng kiến tôi sống một cuộc sống hạnh phúc và hữu ích, họ thường chúc mừng tôi đã chiến thắng khuyết tật. Tôi nói với họ rằng chiến thắng của tôi đến qua sự từ bỏ. Chiến thắng đến hàng ngày khi tôi biết rằng tôi không thể tự mình làm nên chuyện. Vậy nên tôi thường nói với Chúa: “Con để chuyện này cho Người giải quyết!”. Một khi tôi đã để cho Chúa lo liệu, Người nhận đau đớn của tôi và biến nó thành điều tốt đẹp, và điều đó mang đến cho tôi niềm vui thực sự.

Điều tốt đẹp đó là gì? Đối với tôi, đó là mục đích và ý nghĩa của cuộc sống. Tôi hiểu được rằng cuộc sống của tôi có ý nghĩa.

Hãy gieo hạt giống tốt lành

Mục đích của tôi trong chuyến đầu tiên đến Liberia vài năm trước là khích lệ và truyền cảm hứng cho nhiều người bằng những thông điệp về niềm tin và hy vọng. Không ngờ rằng đất nước châu Phi bất ổn ấy và những người dân ở đó cũng đã khích lệ và truyền cảm hứng cho tôi không ít.

Trong một thời gian dài, đất nước nhỏ bé ven biển ấy được biết đến là một trong những quốc gia nghèo nhất và có nạn tham nhũng, bạo lực trầm trọng nhất trên thế giới. Mặc dù Liberia từng nằm trong số những quốc gia giàu tài nguyên, có công nghiệp phát triển và dân trí cao nhất châu Phi, nó đã phải đương đầu với những thách thức to lớn trong suốt hơn ba mươi năm biến động chính trị. Những biến động tàn phá đất nước này một cách nặng nề nhất chính là hai cuộc nội chiến kéo dài cho đến tận năm 2003. Hơn hai trăm nghìn người Liberia đã thiệt mạng trong các cuộc nội chiến đó. Hàng triệu người buộc phải rời khỏi đất nước. Tình trạng nô lệ tình dục và nạn buôn bán ma túy lan tràn khắp nơi.

Khi chúng tôi đến thăm quốc gia này vào năm 2008, những vết thương nặng nề do bạo lực và nạn tham nhũng vẫn còn hiển hiện ở nhiều nơi. Hầu hết những con đường ở đây đều rất khó đi đối với xe ô tô. Rất hiếm các vùng nằm ngoài khu vực thành phố có điện lưới. Chỉ một phần tư dân Liberia được sử dụng nước sạch để uống. Xác súc vật bốc mùi hôi thối trong không khí khiến chúng tôi buồn nôn. Nhiều người dân chúng tôi nhìn thấy trên đường có vẻ như bị suy dinh dưỡng và phải sống trong nghèo túng. Hết lần này đến lần khác, chúng tôi nhìn thấy những người đàn ông, đàn bà, trẻ em cầm cúi bên những thùng rác và những đồng đồ phế thải để tìm thức ăn.

Có lẽ bạn sẽ hỏi, tôi có thể tìm thấy sự khích lệ ở đâu trong cái bức tranh ảm đạm đó?

Ở mọi nơi chúng tôi đặt chân tới!

Bạn thấy đấy, đói nghèo và tình trạng bị bỏ mặc là tàn dư từ quá khứ đầy ám ảnh của Liberia – một quá khứ đen tối bị những nhà độc tài và thủ lĩnh quân sự hiếu chiến thống trị. Tuy nhiên trong chuyến thăm của mình, chúng tôi cũng nhìn

thấy tương lai của Liberia, một tương lai chứa đựng nhiều hy vọng.

Trong ba thập kỷ, do môi trường thù địch ở Liberia nên chỉ một số ít các tổ chức viện trợ, các hội truyền giáo, những nhóm hoạt động nhân đạo dám đến quốc gia này. Nhưng từ năm 2005 tình hình đã thay đổi một cách đáng ngạc nhiên. Hàng tỉ đô la được đổ vào Liberia, riêng nước Mỹ đã đóng góp 230 triệu đô la mỗi năm cho các nỗ lực tái thiết Liberia.

Nhóm đã thu xếp chuyện ăn ở cho chúng tôi trong chuyến thăm vào năm 2008 là một trong nhiều nhóm hoạt động từ thiện gắn liền với những nỗ lực quốc tế nhằm giúp tái thiết đất nước Liberia. Chúng tôi được bố trí ở trên chiếc tàu Africa Mercy, một con tàu thuộc đoàn tàu Mercy. Đó nguyên là một chiếc phà lớn được cải tiến thành một con tàu của tình thương: một bệnh viện nổi có tải trọng 16.572 tấn với 8 tầng, mỗi tầng có diện tích hơn 3.600 mét vuông, nhân viên của bệnh viện là một đội ngũ gồm hơn bốn trăm phẫu thuật viên, bác sĩ, y tá, nha sĩ, chuyên gia nhãn khoa, chuyên gia vật lý trị liệu và những chuyên gia chăm sóc sức khỏe giàu nhân ái đến từ bốn mươi quốc gia.

Trên con tàu ấy, những người trong đội ngũ y tế đó đã hiến tặng thời gian, công sức, sự phục vụ của mình cho những người bệnh và tự trang trải chi phí để tham gia sứ mệnh giúp đỡ nhân đạo trên khắp thế giới. 95% các cơ sở y tế của Liberia bị phá hủy trong các cuộc nội chiến nói trên. Trong thời gian tôi ở đó, những thiết bị chức năng cao cấp trên tàu là những thiết bị hiện đại nhất trên thế giới. Chỉ trong vài ngày đã có hàng nghìn người xếp hàng lên tàu tìm sự giúp đỡ.

Africa Mercy là bệnh viện nổi lớn nhất của các tổ chức nhân đạo trên thế giới. Sứ mệnh của đoàn tàu Mercy là mang đến hy vọng và sự hàn gắn cho những người khốn khổ bị lãng quên trên thế giới bằng cách yêu thương và giúp đỡ họ. Trong buổi nói chuyện của tôi với bốn trăm người tình nguyện làm việc trên con tàu đặc biệt này, tôi đã bày tỏ sự khâm phục trước món quà lớn lao của tài năng và kỹ năng mà đội ngũ tình nguyện viên trên tàu đã thể hiện trong việc phục vụ những người cần được giúp đỡ nhất. Thời gian làm việc trên tàu của mỗi tình nguyện viên ít nhất là hai tuần, nhưng một số người đã làm việc ở đây trong nhiều năm. Họ tự trả tiền phòng và các chi phí sinh hoạt khác ở trên tàu. Việc các chuyên gia y tế cống hiến thời gian của họ theo cách này là thật đáng kinh ngạc.

Tôi đã ở trên tàu và đã thăm sáu phòng điều trị bệnh ở đó, nơi các bệnh nhân được chữa bệnh hoại thư, bệnh đục thủy tinh thể, khuyết tật sứt môi và hở hàm ếch, bong, ung bướu, gãy chân tay, chứng trầm cảm sau khi sinh con và nhiều chứng bệnh khác. Sau đó, tôi được biết rằng trong hơn bốn năm tàu Africa Mercy phục vụ ở Liberia, đội ngũ tình nguyện viên y tế đã thực hiện hơn 71.800 ca phẫu thuật đặc biệt, 37.700 đợt điều trị và chăm sóc răng miệng cho rất nhiều bệnh nhân.

Các tình nguyện viên trên tàu Africa Mercy chăm sóc và chữa bệnh miễn phí cho hàng nghìn bệnh nhân là một ví dụ tuyệt vời của việc gieo những hạt giống tốt bằng cách biến niềm tin thành hành động để phục vụ, giúp đỡ người khác. Khi tôi trở về nhà, tôi kể về những người tình nguyện trên tàu Africa Mercy cho Michelle, em gái của tôi và cũng là một y tá giống như mẹ tôi nghe một cách say sưa đến mức em tôi đã không chần chừ quyết định đăng ký đi làm tình nguyện trên con tàu đó!

Cũng như tôi, em gái tôi tin rằng tất cả chúng ta đều nên gieo những hạt giống tốt để phát triển thành những thân cây khỏe mạnh đơm hoa kết trái cho nhiều năm, tạo thêm nhiều hạt giống tốt và nhiều cây đơm trái trong tương lai. Michelle và tôi có thể sẽ không tận mắt thấy những trái ngọt được tạo ra từ những gì chúng tôi làm trong thời gian chúng tôi sống trên trái đất này, nhưng như vậy cũng không hề gì. Việc của chúng tôi là gieo những hạt giống tốt nhiều hết mức có thể với nhận thức rằng Chúa sẽ quyết định hạt nào phát triển, hạt nào không. Tôi khuyến khích bạn gieo những hạt giống của tình yêu, sự khích lệ, cảm hứng và lòng tốt nhiều hết mức có thể.

Điều cốt yếu trong tình yêu và niềm tin là hành động. Hãy biến tình yêu và niềm tin thành hành động trong những hoàn cảnh mà hai món quà đó có thể đóng góp để tạo nên sự tốt đẹp lớn lao hơn. Đó là điều mà bạn có thể lựa chọn mỗi buổi sáng. Hãy quyết định rằng bạn sẽ sử dụng tài năng và khả năng mà Đấng Sáng Tạo ban cho mình để phục vụ những mục đích lớn lao hơn. Mỗi chúng ta đều có những tài năng và khả năng nhất định, và tất cả chúng ta đều có ảnh hưởng đối với bạn bè, gia đình, và mạng lưới công việc cho phép chúng ta phát triển tài năng, khả năng của mình bằng cách thu hút những người khác để họ cũng có thể gieo những hạt giống tốt lành.

Những con tàu tình nguyện trong đoàn tàu Mercy được tạo ra bởi một cặp vợ chồng theo đạo Cơ Đốc, những người đã hành động theo niềm tin để gieo những hạt giống tốt và phục vụ người khác theo những cách đáng kinh ngạc. Don và Deyon Stephen thành lập đoàn tàu Mercy khi họ đang sống ở Thụy Sĩ. Khi đó họ đã được khắp thế giới biết đến qua những chương trình hoạt động nhân đạo nhằm cung cấp điều kiện chăm sóc y tế hiện đại tới những người nghèo khó nhất tại những nước đang phát triển. Don có bằng thần học còn Deyon là một y tá có đăng ký hoạt động. Họ được khích lệ để sửa chữa chiếc tàu nhân đạo đầu tiên vào năm 1976 sau khi John Paul, con trai họ chào đời với khuyết tật nặng nề về trí tuệ. Khi đó Don thực hiện một chuyến đi tới Ấn Độ và gặp Mẹ Teresa. Mẹ đã khuyến khích vợ chồng ông góp sức với mình trong sứ mệnh phục vụ những người cần giúp đỡ nhất trên thế giới: “John Paul sẽ giúp anh chị trở thành đôi mắt, đôi tai, đôi chân, đôi tay của nhiều người khác”.

Vợ chồng Stephen không giàu có, nhưng họ được sự khích lệ của Mẹ Teresa truyền cảm hứng mạnh mẽ đến mức họ đã

eBook by Đào Tiểu Vũ

thuyết phục được một ngân hàng Thụy Sĩ cho vay một triệu đô la để mua con tàu đầu tiên, một chiếc tàu thủy cỡ lớn không còn hoạt động của Italia. Từ đó chương trình nhân đạo của họ đã nhận được sự giúp đỡ, ủng hộ của những nhà hảo tâm trên khắp thế giới, trong đó có hãng cà phê Starbucks. Hãng này đã đặt một cửa hàng cung cấp cà phê trên tàu để phục vụ miễn phí những tình nguyện viên y tế.

Đó là nguồn cảm hứng lớn lao đầu tiên mà tôi tìm thấy ở Liberia: một chiếc phà khổng lồ của Đan Mạch được cải tiến thành một chiếc tàu thủy của tình thương bởi hàng trăm tình nguyện viên tuyệt vời, và một đôi vợ chồng theo đạo Cơ Đốc, những người đã được truyền cảm hứng để phục vụ những người khác bằng tấm gương phục vụ người khác thuyết phục nhất - Mẹ Teresa. Qua công việc không gợn sự vị kỷ giữa những người nghèo khổ ở Calcutta và những chương trình nhân đạo mà Mẹ Teresa thiết lập ở 123 nước, người phụ nữ khiêm nhường này đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người như vợ chồng Stephen để những người đó gieo hạt giống của lòng nhân từ trên khắp thế giới.

Có thể bạn sẽ hỏi: “Tôi có thể làm gì?” hoặc “Tôi phải làm gì để cống hiến?”. Câu trả lời là: “Hãy cống hiến bản thân bạn”. Bạn và những tài năng mà Đấng Sáng Tạo ban cho bạn là những món quà ý nghĩa nhất mà bạn có thể trao tặng cho người khác. Khi bạn biến niềm tin thành hành động để gieo những hạt giống tốt bằng cách phục vụ người khác, có nghĩa là bạn huy động và khai thác khả năng vượt ngoài sức tưởng tượng của bản thân. Bạn có thể thấy rất nhiều mạng sống được cứu và biết bao cuộc đời đổi thay nhờ vợ chồng Stephen và những con tàu nhân ái của họ hoặc nhờ Mẹ Teresa và hơn sáu trăm chương trình nhân đạo mà bà đã thiết lập trên khắp thế giới.

PHỤC VỤ TỔ QUỐC

Nguồn cảm hứng lớn lao thứ hai mà tôi tìm thấy ở Liberia là một người phụ nữ giống như Mẹ Teresa, người lãnh đạo các hoạt động nhân đạo và là một người theo đạo Cơ Đốc có tầm ảnh hưởng lớn.

Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng người phụ nữ đó là một chính trị gia ở một đất nước nổi tiếng vì những nhà lãnh đạo tham nhũng. Thoạt đầu tôi cảnh giác, nhưng cũng giống như những người khác trên khắp thế giới, tôi nhanh chóng nhận ra rằng Ellen Johnson Sirleaf không giống như những bạo chúa và những thủ lĩnh quân phiệt tiền nhiệm của bà ở Liberia.

Năm 2005, người phụ nữ theo đạo Cơ Đốc từng tốt nghiệp Đại học Harvard được nhiều người gọi bằng cái tên trù mến

eBook by Đào Tiểu Vũ

“Mẹ Ellen” đó đã trở thành vị nữ tổng thống đầu tiên của Liberia sau khi đã bị người tiền nhiệm của bà bỏ tù hai lần. Khi đó bà cũng là người phụ nữ duy nhất giữ cương vị tổng thống ở châu Phi. Việc bầu bà vào chức tổng thống được ca ngợi là một bước tiến lớn của quốc gia đã tụt hậu ở mức đáng ngại này. Cựu Đệ nhất phu nhân của nước Mỹ Laura Bush và cựu bộ trưởng ngoại giao Condoleezza Rice đã dự lễ nhậm chức của bà.

Vị nữ tổng thống mới có những nhiệm vụ khó khăn. Có lẽ bà đã hy vọng kiểm chế được nạn tham nhũng và tạo ra nhiều công ăn việc làm cho một đất nước có tới 85% dân số thất nghiệp, nhưng trước tiên bà phải làm cho những ngọn đèn bùng sáng. Sau nhiều năm chiến tranh, ngay cả thủ đô Monrovia cũng không có điện, không có nước máy và hệ thống nước thải.

Là con gái của một người Liberia bản địa đầu tiên được bầu vào cơ quan lập pháp, Tổng thống Sirleaf cũng tiếp nhận sự giáo dục trong hệ thống chính trị đầy biến động của đất nước bà. Bà đã nhận học bổng Quản lý nhà nước của trường Harvard Kennedy, một phần để tránh bị cầm tù vì hành động chống tham nhũng trong giới cầm quyền của Liberia. Trở về nước, bà bị bỏ tù hai lần vì tiếp tục đấu tranh chống tham nhũng. Có lần bà phải trốn khỏi đất nước trong khoảng thời gian năm năm và làm việc trong hệ thống ngân hàng quốc tế.

Sự kết thúc thời kỳ thống trị đẫm máu của nhà độc tài Charles Taylor bắt đầu khi hàng nghìn phụ nữ Liberia mặc đồ màu trắng, do Sirleaf và nhà hoạt động xã hội Leymah Gbowee dẫn đầu, tập trung tại một sân vận động ở Monrovia đòi hòa bình cho đất nước. Họ ở đó trong nhiều tháng, qua mùa hè nóng như thiêu đốt, qua cả những mùa mưa, thu hút sự chú ý của báo giới và khiến dư luận quốc tế quan tâm đến sự ngược đãi nhân quyền của chính phủ Taylor. Vào thời điểm đó, những người phản kháng tập hợp bên ngoài một khách sạn có những tướng lĩnh của Taylor đang họp và không cho những người cầm đầu bộ máy quân sự đó rời khỏi khách sạn. Taylor cuối cùng buộc phải trốn ra nước ngoài. Ông ta bị bắt và bị Liên hiệp quốc xét xử như một tội phạm chiến tranh. Năm 2005 Sirleaf được bầu làm tổng thống của Liberia để tái lập hòa bình cho đất nước của bà.

Ba năm trước khi tôi gặp bà, đất nước Liberia vẫn đang phải vật lộn để phục hồi sau nhiều thập kỷ của bạo lực và sự bỏ mặc. Lần đầu tiên trong những năm dài tăm tối, người dân Liberia không còn bị chính phủ của họ đàn áp nữa. Vào thời điểm đó Liên hiệp quốc đang giúp họ duy trì hòa bình với một lực lượng gìn giữ hòa bình gồm hơn mười lăm nghìn người.

Trong hai mươi lăm phút trò chuyện giữa tôi và bà Sirleaf tại văn phòng của tổng thống, tôi bị ấn tượng bởi sức mạnh và sự quan tâm của bà. Có một lý do khiến bà vừa được coi là “Người mẹ của Liberia” vừa được biết đến như một “Người eBook by Đào Tiểu Vũ

đàn bà thép”. Tôi rất căng thẳng khi gặp bà bởi vì tôi chưa từng gặp mặt một người lãnh đạo quốc gia nào trước đó.

Tổng thống Sirleaf đón chào tôi chỉ vài ngày trước sinh nhật lần thứ bảy mươi của bà, và sự xuất hiện như một người bà cùng sự ấm áp toát lên từ đôi mắt của bà khiến tôi có cảm giác thoải mái và gần gũi ngay lập tức. Bà cũng nói cho tôi biết rằng bà nằm trong số 60% dân số Liberia theo đạo Công giáo. Bà được nuôi dưỡng để trở thành một người của Hội Giám lý và trong những năm thơ ấu bà đã theo học tại trường học của Hội Giám lý. Chúng tôi nói với nhau về niềm tin, và tôi có thể thấy rằng sức mạnh bên trong con người bà bắt nguồn từ niềm tin tôn giáo.

Tôi không phải là một tổng thống, nhưng nếu tôi phục vụ quốc gia nào trong vai trò tổng thống thì tôi muốn được trở thành một vị tổng thống giống như bà.

Vì tôi đến đất nước của Tổng thống Sirleaf để diễn thuyết trước một số nhóm người, tổng thống đề nghị tôi khích lệ người dân Liberia tạo điều kiện cho con họ học hành và quay trở lại với đồng ruộng để cấy trồng, đặc biệt là trồng lúa, bởi nội chiến đã phá hoại sản xuất nông nghiệp một cách nghiêm trọng đến mức nước này phải nhập khẩu phần lớn lượng gạo để nuôi sống người dân. Bà gây ấn tượng với tôi bằng ý thức mạnh mẽ của bà trong nhiệm vụ phục vụ 3,5 triệu người và tái thiết một đất nước đã bị tàn phá nặng nề.

Từ khi bà lên làm tổng thống, Liberia đã hoan nghênh sự giúp đỡ từ các nước khác, mở cửa đón 16 tỉ USD vốn đầu tư nước ngoài. Về tính cách, tôi nhận thấy Sirleaf là một người phụ nữ đầy lòng quan tâm đến người khác. Trong trường hợp của chúng tôi, trước khi đón chúng tôi, bà cho chúng tôi mượn hai chiếc SUV để sử dụng làm phương tiện đi lại trên những con đường gập ghềnh ở đó.

Tôi không cần phải chứng minh Tổng thống Sirleaf là một ví dụ đầy tính khích lệ về người lãnh đạo tận tụy phục vụ nhân dân. Bà đã được trao một trong những giải thưởng cao quý nhất trên thế giới vì những hạt giống mà bà đã gieo. Chỉ vài năm sau khi tôi gặp bà, bà và Leymah Gbowee đã được trao giải Nobel Hòa bình vì những nỗ lực xây dựng hòa bình và đấu tranh cho quyền con người. Bốn ngày sau khi nhận giải thưởng danh giá này, Tổng thống Sirleaf tái đắc cử nhiệm kỳ sáu năm của chức tổng thống để bà có thể gieo thêm nhiều hạt giống tốt nữa cho đất nước.

Sirleaf, người cũng được vinh danh là Nhân vật năm 2011 của Hội Giám lý, được cả thế giới, thậm chí cả Charles Taylor, người tiền nhiệm của bà và là người bị kết án vì tội ác chống lại nhân dân, công nhận là một nhà lãnh đạo dân chủ và nhân từ. Cả Sirleaf và Taylor đều ở vị trí lãnh đạo đất nước. Cả hai đều có quyền lực lớn nhờ chức vụ của họ. Tuy nhiên

eBook by Đào Tiểu Vũ

mỗi người đã sử dụng quyền lực theo những cách khác nhau.

Một trong những nhà truyền giáo đầu tiên của đạo Cơ Đốc, thánh Paul, đã bàn về hai kiểu lãnh đạo khác nhau này trong Kinh Thánh, và đoạn Galatians 5:13-15 đã đề cập một cách khá đầy đủ về một đất nước được tạo lập và được điều hành bởi những người từng là nô lệ và những hậu duệ của họ. Ngài nói: “Hỡi anh em, anh em đã được gọi đến sự tự do, song chớ lấy sự tự do đó làm dịp cho anh em ăn ở theo tánh xác thịt, mà hãy lấy lòng yêu thương mà phục vụ nhau. Vì cả luật pháp chỉ tóm lại trong một lời này: Hãy yêu kẻ lân cận như mình. Nhưng nếu anh em cắn nuốt nhau, thì hãy giữ, kẻo kẻ này bị diệt mất bởi kẻ khác!”. Thánh Paul muốn nói với chúng ta rằng chúng ta nên sử dụng sự tự do và sức mạnh của mình không phải để thỏa mãn nhu cầu vị kỷ và những ham muốn của bản thân – hoặc để làm đầy túi tham của mình như Taylor đã làm – mà để yêu thương và phục vụ người khác như Tổng thống Sirleaf đang làm.

Bạn không nhất thiết phải là tổng thống của một quốc gia mới có thể phục vụ người khác. Bạn thậm chí không cần phải có đầy đủ chân tay để làm điều đó. Tất cả những gì bạn cần là sử dụng niềm tin, tài năng, sự hiểu biết, trí tuệ và kỹ năng của bạn để mang lại lợi ích cho người khác theo cách giản dị hoặc lớn lao. Thậm chí những hành động nhỏ nhất của lòng tốt cũng có thể có tác động lan tỏa. Ngay cả những người nghĩ rằng họ không có quyền lực để tạo sự ảnh hưởng đối với thế giới xung quanh cũng có thể tạo ra sự khác biệt bằng cách hợp sức và làm việc cùng nhau để tạo nên sự thay đổi mà họ mong muốn.

Tổng thống Sirleaf, Leymah Gbowee và lực lượng những phụ nữ hoạt động xã hội của họ đã làm thay đổi cả một quốc gia bằng cách đặt niềm tin của họ vào hành động để phục vụ nhân dân. Họ đã giúp tái thiết hòa bình, và họ đang lãnh đạo đất nước trong quá trình tái thiết đầy khó khăn sau nhiều thập kỷ chiến tranh, loạn lạc. Cách đây không lâu Sirleaf đã huy động hơn hai mươi lăm nghìn thanh niên làm công việc dọn dẹp tại cộng đồng của họ trước dịp nghỉ lễ và trả thù lao để họ có tiền tiêu trong dịp Giáng sinh. Chính quyền của bà đã và đang bận rộn với việc xây dựng những bệnh viện mới, khôi phục lại hệ thống cung cấp nước cho bảy trăm nghìn người dân. Những thành tích nổi bật của bà bao gồm việc mở hơn hai trăm hai mươi trường học – một ví dụ tuyệt vời cho việc gieo những hạt giống để phát triển thành cây đơm hoa kết trái cho những thế hệ tương lai.

Nhiệm vụ của tôi trong chuyến đi đến Liberia bao gồm một buổi diễn thuyết truyền giáo tại một sân vận động bóng đá. Chúng tôi hy vọng sẽ có từ ba trăm đến bốn trăm người tham dự sự kiện đó, nhưng thật vui mừng có khoảng tám đến mười nghìn người đã tham dự. Trong một sân vận động chật kín người, có những người đã ngồi trên mái che của sân vận động, trèo lên cây để theo dõi sự kiện. Thật đáng ngạc nhiên, ngày hôm đó tôi đã phải thực hiện một bài diễn thuyết ba

lần, bởi vì chúng tôi chỉ có một bức diễn thuyết khá nhỏ trên sân khấu. Vậy nên tôi phải thực hiện bài diễn thuyết cho từng phần của sân vận động, diễn thuyết xong trước các khán thính giả thuộc phần này của sân vận động, tôi lại bắt đầu thực hiện bài diễn thuyết trước khán thính giả thuộc một phần khác. Tôi đã thực hiện điều đó để tất cả mọi người có thể nghe thấy những lời nói của sự khích lệ, hy vọng và niềm tin.

Buổi diễn thuyết ấy đã mang đến cho tôi nguồn khích lệ thứ ba mà tôi tìm thấy ở đất nước Liberia: đó chính là những người dân của đất nước này. Mặc dù đã phải chịu đựng sự chết chóc, sự tàn phá, sự bạo tàn, hàng triệu người ở quốc gia này vẫn giữ vững đức tin. Mặc dù còn nhiều khổ đau hiện hữu ở đó, trong chuyến thăm của mình tôi đã thấy vô số những gương mặt, những cách biểu lộ niềm vui – từ những em học sinh ca hát và chơi đùa, đến những sân vận động chật kín người cầu nguyện. Những người bạn của chúng tôi ở Liberia nói với chúng tôi rằng những người lãnh đạo của Cơ Đốc giáo và của Hồi giáo đã dẹp sự khác biệt sang một bên để giúp kết thúc cuộc nội chiến thông qua một hội đồng đoàn kết các tôn giáo, và tôi hy vọng rằng họ có thể tiếp tục hợp tác với nhau vì ngày mai tươi sáng hơn cho đất nước và cho các trẻ em Liberia.

CHUNG TAY ĐỂ NHÂN RỘNG NHỮNG HẠT GIỐNG TỐT

Chúng ta có thể gieo những hạt giống tốt, dù ta đang giữ vị trí nào trong xã hội, dù hoàn cảnh của ta ra sao. Dù bạn là người sáng lập hay là một tình nguyện viên tham gia hoạt động nhân đạo quy mô lớn như hoạt động trên con tàu Mercy ở châu Phi, là người lãnh đạo một quốc gia như Tổng thống Sirleaf, thì việc thiện mà bạn đang làm được nhân lên nhiều lần qua vô số những cuộc đời mà bạn đã tác động.

Tất cả những nhà lãnh đạo trong các hoạt động phục vụ người khác mà tôi gặp trong các chuyến đi của mình đều có chung những đặc điểm và thái độ mà tất cả chúng ta đều nên học tập. **Trước hết, họ rất khiêm tốn và không hề vị kỷ.** Nhiều người trong số họ đã dành trọn cuộc đời để phục vụ người khác, và họ không quan tâm sự cống hiến của mình có được ghi nhận hay không. Thay vì đứng ở những vị trí nổi bật, hầu hết họ làm việc thầm lặng, thôi thúc những người tình nguyện và khích lệ những người mà họ phục vụ. Họ thích trao lời khen ngợi hơn là nhận về mình.

Thứ hai, những người lãnh đạo trong các hoạt động phục vụ người khác là những người biết lắng nghe và là những người có khả năng thấu cảm cao. Họ lắng nghe để hiểu nhu cầu của những người họ phục vụ, và họ quan sát, thấu cảm để nắm bắt những nhu cầu không được nói ra. Thường thì những người gặp khó khăn không cần phải đến để

nhờ họ giúp đỡ, bởi vì họ chủ động phát hiện những ai đang cần giúp đỡ và cần giúp những gì. Những người lãnh đạo đó hoạt động với suy nghĩ như thế này trong đầu: *Nếu mình ở trong hoàn cảnh của người này, thì điều gì sẽ làm cho mình cảm thấy được an ủi? Điều gì sẽ vực mình dậy? Điều gì sẽ giúp mình vượt lên hoàn cảnh?*

Thứ ba, họ là những người chữa lành những vết thương. Họ cung cấp những giải pháp trong khi những người khác bị mắc kẹt trong các vấn đề. Tôi chắc chắn rằng những người tốt khác nhìn vào những phận người đang chịu đựng sự nghèo khổ, đón đau và bệnh tật ở những nước thuộc thế giới thứ ba và thấy những vấn đề khó khăn to lớn. Làm thế nào bạn có thể xây dựng đủ bệnh viện ở những vùng xa xôi, nghèo đói để phục vụ tất cả những người đang gặp khó khăn? Don và Deyon Stephens đã nhìn vượt ra ngoài vấn đề và đi đến một giải pháp đầy sáng tạo: cải tiến những chiếc tàu du lịch thành những bệnh viện nổi và kêu gọi những người tình nguyện đến làm việc trên tàu, đến bất cứ nơi nào có những người đang cần được giúp đỡ.

Thứ tư, những người lãnh đạo đó không bận tâm với sự ổn định ngắn hạn, mà hướng tới sự ổn định lâu dài. Họ gieo những hạt giống mà họ biết sẽ tồn tại lâu dài và có những ảnh hưởng rộng rãi. Tổng thống Sirleaf đã thiết lập hòa bình trên mảnh đất quê hương đầy bất ổn của bà, và sau đó bà đã cho xây dựng những trường học, thu hút vốn đầu tư nước ngoài để tạo cơ hội cho các thế hệ tương lai.

Những người gieo những hạt giống tốt tiếp tục phát triển những gì họ đã làm, bằng cách tự gieo những hạt giống mới hoặc khích lệ những người khác tham gia với họ và vượt trên họ.

Thứ năm, những người lãnh đạo đó là những người xây dựng những cầu nối, dẹp sang một bên những lợi ích cá nhân hạn hẹp để khai thác sức mạnh của nhiều người để tạo ra sự thay đổi vì lợi ích của toàn nhân loại. Họ tin rằng sự dồi dào là phần thưởng đủ cho tất cả mọi người khi mà cả mục đích và sự thành công đều được chia sẻ. Nơi nào mà một số nhà lãnh đạo tin vào sự chia rẽ và chiếm đoạt, thì nơi ấy những người đi đầu trong việc phục vụ người khác tin vào việc xây dựng một cộng đồng của những con người có chung một mục đích.

Gần đây nhất tôi đã thấy một ví dụ điển hình của việc xây dựng những cầu nối trong khi tôi tham dự một sự kiện mang tên *"I Heart Central Oregon"* trong đó hơn hai nghìn năm trăm người tình nguyện từ ba hạt và bảy mươi nhà thờ thuộc nhiều giáo phái khác nhau chung tay gieo những hạt giống tốt trong cộng đồng của họ. Jay Smith, người tổ chức sự kiện này, đã mời tôi tới để nói chuyện với những người tình nguyện và với những em học sinh ở đó trong tuần lễ biến niềm tin thành hành động.

Jay và các thành viên của ban nhạc Elliot đã tổ chức những sự kiện này trong vài năm nay và điều lớn lao mà họ đã làm được là đưa tất cả những người thuộc các giáo phái đến với nhau để phục vụ mọi người trong cộng đồng. Họ không chỉ nói suông; lời nói của họ đi đôi với việc làm. Họ xuống đường vào các ngày thứ bảy trong một phong trào tình nguyện với quy mô lớn, sơn những vôi nước cứu hỏa ở ven đường, sửa chữa những ngôi nhà, làm vệ sinh đường phố, xén cỏ, làm việc vặt, chuyển đồ đạc, và làm bất cứ việc gì khác mà họ có thể để tạo ra sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của những người sống trong cộng đồng.

Tôi đã nói với Jay rằng thật khó để đoán ra người tổ chức những sự kiện này, bởi vì tất cả mọi người đều đi đầu trong việc phục vụ và chăm sóc người khác với tinh thần tự nguyện. Thật thú vị, Jay đã tiếp tục hoạt động phục vụ cộng đồng của anh đúng vào thời điểm anh đang phải trải qua thách thức. Trước đó anh đã tham gia hoạt động thiện nguyện khắp thế giới trong mười lăm năm, đi đến hai mươi bốn quốc gia, làm việc với rất nhiều những người tình nguyện trẻ. Sau đó, vào năm 2006, Jay trải qua một mùa khó khăn và cần phải ở gần gia đình để tập trung chăm sóc bốn đứa con nhỏ. Anh trải qua cái mà anh gọi là “một mùa đổ vỡ”, và anh hiểu ra rằng những ngày đi khắp thế giới hoạt động nhân đạo của anh đã kết thúc, ít nhất là vào thời điểm đó. Anh đã quay về Bend, thành phố quê hương anh ở Oregon, quyết định sử dụng sức lực và lòng nhiệt tình mà trước đây anh đã dồn cho việc thiện ở những nơi như Uganda, Ukraine cho quê hương anh.

Trong giai đoạn khó khăn đó, người lãnh đạo phục vụ cộng đồng này đã không chìm đắm trong nỗi buồn của riêng mình mà thay vì thế, anh tìm đến với người khác để giúp đỡ họ. Bend là một thành phố khá thịnh vượng, nhưng nhiều người dân ở các vùng ngoại ô đang phải vật lộn với tình hình kinh tế suy thoái cũng như nạn bạo lực và ma túy. Vậy nên Jay quyết định tập trung những nỗ lực của mình vào những khu vực cần sự giúp đỡ.

“Chúng tôi không có tiền, nhưng chúng tôi dám nghĩ dám làm, bắt đầu thực hiện dự án phục vụ cộng đồng đầu tiên của chúng tôi với một trăm năm mươi người tình nguyện đến từ các nhà thờ khác nhau – chỉ để thấy tuyết phủ ngập đường trong ngày đầu tiên”, anh nói. “Kế hoạch của chúng tôi tưởng chừng bị tuyết phá hỏng. Thay vì bỏ cuộc, chúng tôi lấy xẻng, xe tải và máy ủi tuyết, dành cả ngày dọn tuyết khỏi các lối đi và các vỉa hè để mọi người có thể đi lại. Trong khi làm việc đó, chúng tôi phát hiện và giúp đỡ nhiều người cao tuổi cũng như những người khác bị mắc kẹt vì tuyết rơi.”

Họ đã nói chuyện với một ông già khi ông đang cố gạt tuyết khỏi mái nhà. Trong khi nói chuyện, ông ngất đi vì kiệt sức. Một số người tình nguyện đã chăm sóc ông và giúp ông làm nốt việc dọn tuyết. Một ngày phục vụ cộng đồng với những nỗ lực tập thể đã kết thúc bằng một buổi liên hoan: buổi biểu diễn của ban nhạc Elliot, và đây cũng là phần quan trọng của ngày hoạt động tình nguyện vì họ đã thu hút thêm gần bảy trăm bạn trẻ ở độ tuổi mới lớn.

Dù bắt đầu dự án vào một ngày tuyết rơi, thành công của sự kiện đầu tiên đó đã biến niềm tin của Jay và ban nhạc Elliot thành hành động theo một cách thật tuyệt vời. Trong những năm tiếp theo họ tổ chức hơn mười lăm sự kiện tương tự ở mười bảy thành phố của Oregon, trong đó có những sự kiện thu hút hai nghìn năm trăm người tình nguyện từ mười bảy nhà thờ tham gia làm những công việc hữu ích vì cộng đồng.

Tôi biết điều đó bởi vì tôi đã diễn thuyết tại một số sự kiện đó. Năm 2010 tôi xuất hiện trước hơn tám nghìn người tại một sự kiện của dự án *I Heart Central Oregon* ở trung tâm Expo. Chúng tôi bỏ sung vào sự kiện đó phần thể hiện tình cảm qua những cái ôm, và tôi đã lập kỷ lục thế giới, Kỷ lục *Người thực hiện nhiều cái ôm nhất trong một giờ*. Tôi đã ôm 1.749 người trong một giờ. Bạn có thể thấy video về kỷ lục này trên trang YouTube.com. Diễn viên hài Nick Cannon, chồng của nữ danh ca Mariah Carey, đã cố gắng phá vỡ kỷ lục này nhưng anh không thành công. Tôi đoán rằng anh không được trang bị đầy đủ để đánh bại tôi.

Mục đích quan trọng hơn của Jay qua những chiến dịch phục vụ cộng đồng là chứng minh niềm tin trong hành động của người Cơ Đốc giáo bằng cách phục vụ người khác, đồng thời mở ra những kênh thông tin và phá vỡ những bức tường ngăn cách giữa những nhà thờ và những giáo phái khác nhau. Cũng giống như tôi, Jay tin rằng các nhà thờ là nguồn hy vọng của thế giới. Trong khi tôi có thể đến một nơi nào đó với tư cách là một nhà truyền giáo truyền cảm hứng, sự khích lệ và hy vọng đến cho mọi người, chính nhà thờ và hội truyền giáo ở địa phương đó là nguồn khích lệ và hy vọng luôn sẵn có để phục vụ và yêu thương mọi người trong cộng đồng ở đó. Đó là lý do tại sao chúng tôi lo lắng khi thấy các nhà thờ không hợp tác cùng nhau để nhân rộng những hạt giống tốt.

Cùng với sự khiêm nhường và tinh thần tập trung hướng tới lợi ích chung, một phần không nhỏ của việc trở thành một người lãnh đạo các hoạt động phục vụ cộng đồng là lắng nghe để biết người khác cần gì hơn là áp đặt những gì bạn muốn cho họ. Jay rất nhạy cảm trước thực tế rằng một số nhà thờ có ít nguồn lực tài chính hơn những nhà thờ khác, bởi vậy anh luôn cố gắng huy động các nguồn tài trợ để tránh đặt sức ép tài chính lên vai những người tham gia.

Ở một thành phố thuộc Oregon có nhiều người dân nghèo, Jay và đội tình nguyện của anh đã quyên góp được nhiều hơn cả số tiền cần thiết cho dự án của họ. Quả thực sau khi thực hiện dự án ở địa phương này, họ còn thừa bảy trăm đô la. Một trong những mục sư tham gia dự án gợi ý cách sử dụng số tiền đó trong mùa Giáng sinh: Họ cho các thành viên của nhà thờ mượn số tiền đó và giao cho những người ấy nhiệm vụ nhân số tiền gốc này vì mục đích từ thiện theo bất cứ cách nào mà họ có thể, dù là cách mua kẹo giảm giá để đem bán, hoặc sử dụng nó mua nguyên liệu làm nước chanh để bán, hoặc mua nhiên liệu cho các máy xén cỏ để đi xén cỏ thuê. Bảy trăm đô la ấy đã được nhân lên thành mười nghìn đô la và

được sử dụng cho các dự án như dự án tặng các vật dụng sinh hoạt cho những người vô gia cư, giúp các bà mẹ đơn thân mua quà Giáng sinh, tặng đồ chơi cho những trẻ em bị ngược đãi và những hoạt động từ thiện khác.

“Chúng tôi làm những việc đó để mọi người thấy được tình yêu của chúng tôi được thể hiện qua việc phục vụ người khác. Đó là một cách để cộng đồng biết rằng nhà thờ của họ quan tâm đến họ. Chúng tôi không thuyết giảng để hạ thấp họ, chúng tôi phục vụ họ”, Jay nói. “Và chúng tôi không định biến những ngày phục vụ cộng đồng của mình thành sự kiện chỉ xảy ra một lần. Thường thì sau khi chúng tôi đi khỏi một địa phương nào đó, mối quan hệ giữa các nhà thờ và các thành phố vẫn tiếp tục phát triển. Chúng tôi đã thấy những mối quan hệ như thế phát triển ở những nơi mà các thị trường có thể gọi điện cho các mục sư và đề nghị các giáo đoàn chung tay giúp họ trong các hoạt động vì cộng đồng. Khi mọi người đã cảm nhận được niềm vui của việc phục vụ cộng đồng, họ muốn tiếp tục tham gia các hoạt động thiện nguyện.”

Jay và những người lãnh đạo việc phục vụ cộng đồng thường có một số đề nghị hơi khác thường trước khi họ tình nguyện phục vụ một cộng đồng nào đó. “Chúng tôi nói với họ rằng chúng tôi có năm trăm người tình nguyện, vậy chúng tôi có thể làm gì cho thành phố của họ? Một thành phố không thể chi tiền để xén cỏ ở các nghĩa trang của thành phố bởi vì ngân sách bị cắt giảm, vậy nên các nhà thờ phải lo việc đó và giờ đây những người tình nguyện đảm nhận nhiệm vụ này. Những hoạt động như thế mở ra những cách thức mới để các nhà thờ phục vụ cộng đồng”.

Các quan chức của thành phố Bend nói rằng họ không có ngân sách để sơn lại tất cả những vòi nước dùng để tiếp nước cho các xe cứu hỏa ở ven đường trên khắp thành phố, trong khi việc sơn lại những vòi nước đó lại là một việc cần thiết cho công tác cứu hỏa. Trong ba sự kiện của *I Heart Central Oregon* được tổ chức trong hơn hai năm, những người tình nguyện đã sơn lại ba mươi sáu điểm tiếp nước cho xe cứu hỏa, tiết kiệm cho thành phố hàng nghìn đô la. Ý tưởng của Jay và các tình nguyện viên là để mỗi thành phố tự xác định mình cần được phục vụ như thế nào, để tạo lòng nhiệt tình và tinh thần thiện nguyện trong cộng đồng. Ở một số thành phố, Jay và đội tình nguyện của anh cũng hợp tác với những tổ chức phi lợi nhuận như các ngân hàng lương thực của địa phương, những bếp ăn từ thiện, những trung tâm tạm trú cho phụ nữ, các tổ chức nhân đạo như *Head Start*, hoặc *Habitat*.

“Chúng tôi hợp tác với các tổ chức đó như một chất xúc tác. Thường thì ban đầu các mục sư khá e ngại nhưng sau đó những bức tường được dẹp bỏ và tất cả chúng tôi cùng cầu nguyện, cùng ăn và làm việc với nhau. Đà tích cực của các hoạt động đó được đẩy mạnh và ở thành phố tiếp theo chúng tôi đến, người ta đã nghe nói đến những gì đã diễn ra ở thành phố trước đó nên mọi người thường cởi mở và phấn khởi hợp tác cùng nhau vì lợi ích chung.”

Tôi rất vui khi kể với các bạn rằng mới đây Jay đã chuyển tới California. Anh và tôi hy vọng sẽ hợp tác với nhau trong một loạt các hoạt động chung: thể hiện tình yêu và niềm tin bằng hành động để phục vụ người khác và khơi gọi tinh thần phục vụ bằng chính việc làm của mình.

Bạn biết đấy, ở vai trò người lãnh đạo, điều quan trọng của việc gieo những hạt giống tốt lành không phải là thực hiện những dự án lớn như những dự án mà Jay đã tổ chức rất tốt. Ngay cả những hành động nhỏ xuất phát từ tinh thần phục vụ người khác cũng có thể tạo ra sự thay đổi lớn đối với ai đó. Jay đã nhắc tôi nhớ tới một chuyện xảy ra tại một trong những sự kiện mà Jay và các tình nguyện viên đã tổ chức ở Oregon.

Đạo đó tôi diễn thuyết ở Oregon, cố gắng thăm một loạt các trường trung học ở đó trong một ngày. Sau khi diễn thuyết tại một ngôi trường đặc biệt, chúng tôi vội vàng rời khỏi trường bởi vì (như mọi lần) chúng tôi có nguy cơ bị muộn giờ. Tôi không có thời gian để ôm bất cứ khán thính giả nào muốn tới để ôm tôi, và đó là điều rất không bình thường đối với tôi. (Tôi thích được ôm mọi người và được mọi người dành cho những cái ôm triu mến).

Trên đường đi ra khỏi hội trường, tôi tình cờ nhìn thấy một cái đầu không có tóc, một điều không thường thấy trong một đám đông học sinh ở tuổi mới lớn. Tôi dừng xe lẩn lại, ngồi thẳng người lên để nhìn và nhận ra một cô bé dường như bị rụng tóc do điều trị hóa chất. Tôi đã từng thăm nhiều bệnh nhân ung thư. Tôi biết về ngoài của những người bị ung thư phải điều trị hóa chất.

Tôi điều khiển xe lẩn tới gần chỗ cô ngồi ở cuối lối đi trong hội trường và nói: “Em gái, em hãy ôm anh một cái nào”. Không cần phải nói các bạn cũng biết tôi chẳng còn lo bị muộn giờ của buổi diễn thuyết tiếp theo nữa. Cô bé giang tay ôm tôi, rồi cô bật khóc, tôi cũng khóc, tất cả các giáo viên và học sinh ở xung quanh cũng khóc.

Tại sao chúng tôi lại khóc? Tôi không thể nói chính xác điều gì đang xảy ra với cô bé và những người ở xung quanh chúng tôi, nhưng đối với tôi, tôi khóc vì tôi biết ơn cơ hội được phục vụ những người đang gặp khó khăn, thách thức.

Thật khó để tôi diễn tả cảm xúc đó bằng lời, nhưng bức thư này của một cô bé mà tôi gọi là Bailey có thể tóm tắt một cách đầy đủ hơn cái trải nghiệm thay đổi cuộc sống của một người đi tiên phong trong việc phục vụ người khác.

Mười hai năm trước, mẹ của em dẫn em đi làm tình nguyện tại một trại dành cho những người lớn bị khuyết tật về phát triển. Tại trại của người theo Cơ Đốc giáo này, mỗi người tình nguyện được giao giúp đỡ một người lớn bị khuyết tật

trong thời gian một tuần. Với một đứa trẻ mười hai tuổi như em, có lẽ không có gì tồi tệ hơn là bị buộc phải ở cả tuần cùng với những người khuyết tật.

Mẹ em không cho em được lựa chọn, và mẹ chắc chắn không cho em cách nào để thoát ra khỏi tình cảnh “tồi tệ” đó. Em nôn nao cả người khi phải ngồi đó trong sự căng thẳng. Sau đó, các nhân viên của trại phát cho chúng em những bản đăng ký và dưới mục “khuyết tật” em thấy có những chữ được in đậm to tướng: *Hội chứng Down*.

Cầm bản đăng ký vừa được phát, hai tay em run bần bật khi em cố chuẩn bị tinh thần để gặp người mà em đã đăng ký hỗ trợ vào ngày hôm sau. Suốt đêm hôm đó em trở mình trần trọc, tự hỏi tại sao Chúa lại đẩy em vào một tình huống khiến em sợ hãi và khó chịu như thế.

Sáng hôm sau, sau khi ăn sáng, các trại viên đến và những gì em thấy khiến em hoảng sợ hơn cả những gì em đã hình dung. Em có thể nhận dạng được từng trại viên bước ra khỏi xe ô tô nhờ khuyết tật của họ - *hội chứng Down*, chứng tự kỷ âm thị, chứng liệt não. Quả thực em đã thấy tất cả những chứng bệnh đó ở các trại viên tiếp tục đến trại. Cuối cùng, khi một cô gái bé nhỏ lặng lẽ bước xuống từ một chiếc xe tải nhỏ, người ta gọi tên em. Em ngượng ngùng bước tới và giám đốc của trại giới thiệu em với Schanna, trại viên mà em được giao giúp đỡ trong một tuần. Em không biết phải nói gì ngoài hai tiếng “xin chào”, nhưng trước khi em kịp thốt ra hai tiếng đơn giản đó, Schanna đã choàng tay quanh cổ em và dành cho em một cái ôm nồng ấm nhất mà trước đó em chưa từng trải nghiệm.

“Chị nóng lòng được làm bạn của em trong tuần này”, chị ấy nói, nắm tay em và kéo em đi tham gia hoạt động đầu tiên của trại. Làm thế nào mà một người vừa mới gặp em lại yêu quý em vô điều kiện như vậy? Chị ấy đâu có biết em học lớp mấy, em có bao nhiêu bạn và em có được mọi người biết đến hay không. Chị ấy đâu biết em là người như thế nào. Ngay trong buổi tối hôm đó mọi bức tường của sự nghi ngại, mọi rào cản của sự sợ hãi đã bị dẹp bỏ hoàn toàn bởi một người ở tuổi trưởng thành bị khuyết tật phát triển, và điều đó đã cho em và Schanna một cơ hội để trở thành bạn của nhau.

Đã mười hai năm kể từ tuần đầu tiên của em ở trại dành cho người khuyết tật ấy. Sau tuần ấy mẹ em không còn phải la ó hay ép buộc em làm những việc đó nữa. Kể từ đó em tự nguyện dành hơn ba mươi tuần trong mười hai năm cho trại, và em không chỉ là một tình nguyện viên, mà còn là một nhân viên của trại.

Hai mùa hè gần đây em trở thành một trong những nhân viên của trại, đảm nhận công việc trợ lý của giám đốc

eBook by Đào Tiểu Vũ

trại, và không gì khiến em vui hơn là được thấy những người lần đầu đến làm tình nguyện tại trại một tuần trong tình trạng lo lắng buồn lòng để rồi chẳng bao lâu sau được thấy những bức tường ngăn cách ấy bị dẹp bỏ bởi những con người bị xã hội của chúng ta bỏ quên.

Nhờ quãng thời gian em ở trại đó và rất nhiều giờ em dùng để phục vụ những người khuyết tật về phát triển mà mùa thu tới, em sẽ vào học tại một trường đào tạo sau đại học để lấy bằng về tư vấn. Mục tiêu của em là một ngày nào đó em sẽ trở thành người tư vấn cho các bậc phụ huynh, những người phát hiện ra con mình có khuyết tật – dù đó là khi họ phát hiện ra con mình mang thêm một nhiễm sắc thể thừa trước khi chào đời hay khi một người mẹ bắt đầu nhận thấy những dấu hiệu của chứng tự kỷ ở con mình.”

Bailey đã diễn tả niềm vui của người có niềm đam mê giúp đỡ người khác một cách thật tuyệt vời trong bức thư cô gửi cho tôi, đúng không bạn? **Khi bạn giúp đỡ người khác, trái tim của bạn cũng được chữa lành.** Một trong những niềm vui lớn nhất mà tôi nhận được là thấy ai đó thành công hoặc dành cả cuộc đời để khích lệ và truyền cảm hứng cho người khác. Thoạt đầu Bailey đã ngần ngại, nhưng rồi cô đã học được một bài học tuyệt vời trong khi cô làm việc tại trại dành cho người khuyết tật.

Tôi nghĩ quá là một trải nghiệm tuyệt vời khi những người trẻ tuổi tham gia hoạt động phục vụ và giúp đỡ người khác như Bailey đã làm – cho dù đó là hoạt động tình nguyện ở một nhà dưỡng lão, hoạt động giúp đỡ người khuyết tật hay giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn tại những trung tâm dành cho người vô gia cư.



Sống cuộc sống cân bằng

Tôi đã cố gắng làm cho mục sư Billy Graham mỉm cười trong cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi, nhưng ở tuổi chín mươi hai, nhà truyền giáo nổi tiếng đó còn có việc quan trọng hơn. Ông muốn tôi nói về trái tim và tâm hồn mình. Tôi đã được gặp Anne Graham Lotz, con gái của mục sư Billy Braham tại một hội nghị ở Thụy Sĩ năm 2011. Anne đã mời tôi và Kanae tới gặp ông tại nhà riêng của họ, một ngôi nhà thuộc vùng núi phía Bắc Carolina. Rất xúc động trước lời mời đó, một tháng sau chúng tôi thực hiện chuyến đi. Sự phấn khởi trong chúng tôi tăng lên bởi vẻ đẹp của phong cảnh trên đường đến nhà của gia đình mục sư. Cảnh đẹp như trong mơ. Càng lên cao trên dãy Blue Ridge, bầu trời xanh càng trở nên rực rỡ theo từng khúc quanh trên đường. Cứ như thể thiên đường ở trong tầm với của chúng tôi vậy.

Có lẽ do độ cao và không khí loãng nên tôi đã có cảm giác như vậy, nhưng tôi cũng bắt đầu cảm thấy lo lắng một chút, và đó là điều không bình thường đối với tôi. Bởi mục sư Graham có những thành tích và vị trí quan trọng trong lịch sử, nghĩ đến việc gặp ông, nhà truyền giáo mà tôi coi là thần tượng, tôi cảm thấy e ngại. Ông đã đến một trăm tám mươi bảy quốc gia, và với tư cách là người cô vấn tinh thần, ông đã phục vụ nhiều vị lãnh đạo của thế giới, giảng đạo cho hàng triệu người một cách trực tiếp hoặc qua truyền hình.

Trong lần xuất hiện cuối cùng trước công chúng, Bill Graham, vị mục sư được mọi người gọi là Vị Mục Sư Của Nước Mỹ, đã diễn thuyết trước hơn 230 nghìn người. Theo kế hoạch, đó là sự kiện cuối cùng trong số 418 chuyến diễn thuyết khích lệ tinh thần của ông và nó được tổ chức trong ba ngày vào năm 2005 tại thành phố New York. Trong cuộc đời của mình, mục sư Graham đã đến với công dân toàn cầu qua nhiều diễn đàn. Tôi đặc biệt ngưỡng mộ cách ông kêu gọi các nhà thờ thuộc mọi giáo phái của đạo Cơ Đốc chung tay phụng sự Chúa và những đứa con của Chúa.

Mới đây các vấn đề về sức khỏe đã hạn chế việc xuất hiện trước công chúng của ông, nhưng mục sư Graham vẫn là một nhân vật có tầm ảnh hưởng lớn lao trên thế giới. Ai đó đã nhắc tôi nhớ rằng chỉ vài tháng trước khi chúng tôi tới đây, Tổng thống Obama đã đi trên chính con đường đồi núi này để đến gặp mục sư Graham. Điều đó không giúp tôi bình tĩnh

và tự tin hơn chút nào. Khi mục sư Graham ra đón chúng tôi, tôi đã cố gắng phá tan băng giá bằng một câu nói đùa. Nhưng ông không nở nụ cười. Thực ra ông chủ động không để ý tới nỗ lực pha trò để che lấp sự căng thẳng của tôi.

“Khi Anne nói rằng cậu sắp đến thăm tôi, tôi rất vui bởi vì tôi đã nghe nói về việc truyền giáo của cậu”, ông nói. “Chúa đã đánh thức tôi dậy lúc ba giờ sáng nay để cầu nguyện cho cuộc gặp gỡ của chúng ta”.

Anne, người đã ở cùng chúng tôi ngày hôm đó, đã cảnh báo tôi rằng cha cô bị viêm phổi và bị một số chứng bệnh khác. Cô nói ông rất dễ bị mệt và mặc dù trông ông rất yếu, khi ông nói chuyện với chúng tôi, giọng ông vẫn khỏe khoắn và dễ nghe đối với những ai thường xuyên nghe ông diễn thuyết.

Mục sư Graham nói ông coi tôi là một trong những người của thế hệ tiếp theo sẽ kế thừa sứ mệnh truyền giáo của ông, và ông muốn chuẩn bị cho tôi bằng những lời khuyên sáng suốt cùng sự khích lệ. Ông nói rằng ông và tôi đã sống trong thời sôi nổi, và với vai trò của những người truyền giáo, dù có gặp trở ngại gì chúng tôi cũng phải vượt qua, rằng việc của chúng tôi là giảng sách Phúc âm về Chúa Jesus.

Tôi đã kể cho ông nghe về những chuyến đi vòng quanh thế giới của mình, trong đó có những chuyến đi tới các nước đạo Hồi. Ông cảnh báo tôi không được giảng đạo chống lại các tôn giáo khác và không được nói với người theo bất kỳ tôn giáo nào khác rằng họ sai lầm, mà hãy “luôn dành cho họ tình yêu thương và sự tôn trọng” và rằng tôi nên coi việc chia sẻ Phúc âm là chương trình duy nhất của mình. “Việc của cậu là giảng về chân lý và chỉ chân lý của sách Phúc âm mà không nhằm vào những người hoặc nhóm người nhất định nào”, mục sư Graham nói. “Chân lý có sức mạnh, và nó sẽ giải phóng những trái tim”.

Mục sư Graham chúc mừng Kanae và tôi về dự định đi đến hôn nhân của chúng tôi và giục chúng tôi hãy sớm làm đám cưới. Sau đó ông cầu nguyện cho chúng tôi và cho sứ mệnh truyền giáo của chúng tôi. Đó là một cuộc gặp gỡ tuyệt vời. Nói chuyện với ông giống như nói chuyện với một nhân vật nổi tiếng trong Kinh Cựu Ước, như Abraham hay Moses, bởi vì từ lâu ông đã là một nhân vật quan trọng đối với đời sống tinh thần của chúng tôi.

Với tinh thần nhân văn, mục sư Graham đã khiến chúng tôi xúc động sâu sắc. Ông chậm rãi kể về cuộc đời mình trong khi nhấm nháp những chiếc bánh quy sô-cô-la. Những lời tâm sự từ một trong những thần tượng lớn của tôi đã truyền cảm hứng để tôi thực hiện những điều chỉnh đối với vai trò mục sư của mình, để tôi không còn là một con sói cô đơn nữa. Tôi đã nhận ra rằng mình thật khó có thể sống thiếu Kanae dù chỉ trong một hoặc hai ngày. Chúng tôi hy vọng sẽ

eBook by Đào Tiểu Vũ

có ít nhất bốn đứa con và tôi muốn ở bên các con của mình trên bước đường trưởng thành của chúng.

Tôi cũng muốn dành nhiều thời gian cho gia đình, vậy nên kế hoạch đi diễn thuyết ở các nước trên thế giới của tôi được cắt bớt. Với những thông điệp khích lệ tinh thần, tôi sẽ đến với nhiều người hơn, sẽ xuất hiện tại những sự kiện có quy mô lớn hơn, với những nhóm nhà thờ và qua các phương tiện thông tin đại chúng cũng như các mạng xã hội. Chúng tôi đã cho ra đời một chương trình phát thanh dành cho mọi lứa tuổi, và tôi hy vọng một ngày nào đó chương trình ấy cũng sẽ được phát trên Internet.

MỘT KẾ HOẠCH CÂN BẰNG CHO CUỘC SỐNG

Được nghe mục sư Graham kể về sự nghiệp lầy lùnh và lâu dài của một nhà truyền giáo đã khiến tôi xem xét và ngẫm nghĩ về những gì tôi muốn nhìn lại khi tôi đến chặng cuối cuộc đời như mục sư Graham. Chúng ta có thể dễ dàng vướng bận với những thách thức diễn ra triền miên hết ngày này qua ngày khác của việc kiếm sống, vượt qua những trở ngại, đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn chủ yếu đề tồn tại, đến mức chúng ta có thể không quan tâm một cách đúng mức tới các mối quan hệ, sự phát triển tinh thần, sự hiểu biết sâu sắc hơn về thế giới, thậm chí không chú ý đến sức khỏe lâu dài của bản thân.

Bạn và tôi không nên sống trong kỳ vọng rằng một ngày nào đó hạnh phúc sẽ đến sau khi chúng ta đã đạt được một mục tiêu nào đó hoặc đã giành được thành quả nhất định. **Hạnh phúc nên là điều mà bạn có thể vươn tới trong mỗi khoảnh khắc bạn sống, và cách để bạn đạt được hạnh phúc là sống cân bằng về mặt tinh thần, tâm linh, cảm xúc và thể xác.**

Một cách để xác định được mình có đạt được sự cân bằng hay không là nhìn về điểm cuối đời, rồi sống sao cho tới khi đó thì bạn sẽ không có gì phải tiếc nuối. Đó là việc hình dung rõ ràng về mẫu người mà bạn muốn trở thành và dấu ấn mà bạn muốn tạo ra, để mỗi bước đi của hành trình sống sẽ đưa bạn đến gần hơn với nơi mà bạn muốn đến.

Tôi tin rằng nếu bạn tạo ra được cuộc sống bạn muốn trong trí tưởng tượng, thì bạn có thể tạo ra nó trong hiện thực qua từng phút, từng giờ, từng ngày cần mẫn. Thay vì chỉ áp ủ một kế hoạch làm giàu hoặc xây dựng một ngôi nhà, bạn hãy nghĩ tới kế hoạch của cả cuộc đời. Một số người khuyên rằng cách để làm điều đó là nghĩ về đám tang của bạn và ngẫm xem bạn muốn gia đình và bạn bè của mình nói gì về bạn, về tính cách của bạn, những thành

quả của bạn, và bạn đã tác động đến cuộc sống của họ ra sao. Có lẽ cách ấy có ích cho bạn, nhưng tôi không thích nghĩ đến việc bỏ những người tôi yêu thương lại cõi đời này – cho dù tôi sẽ lên thiên đường với Chúa.

Thay vì thế, tôi thích đặt mình vào vị trí của mục sư Graham trong cuộc gặp gỡ của chúng tôi ngày hôm đó tại ngôi nhà trên núi của ông. Con người lỗi lạc mà tôi gặp đang ở gần điểm cuối của một cuộc đời phi thường, ấy vậy mà ông vẫn có một số điều tiếc nuối. Có lẽ đó là điều không thể tránh khỏi. Rất ít người đạt được một cuộc sống cân bằng tuyệt đối, nhưng tôi nghĩ một cuộc sống như vậy đáng để chúng ta vươn tới. Tôi hy vọng bạn cũng có chung suy nghĩ với tôi.

Tôi không muốn phải tiếc nuối gì cả, và điều đó dường như là không thể. Nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức mình. Vậy nên tôi đã đặt lại máy đo cuộc sống của mình, chỉnh cái kim của nó hướng vào sự cân bằng. Bạn có thể dành ra một phút để làm điều đó nếu, giống như tôi, bạn cảm thấy rằng tất cả chúng ta thỉnh thoảng cần phải dừng lại để xác định xem mình đã ở đâu, nhìn giờ mình đang ở đâu, mình muốn đi tới đâu, và làm thế nào để trở thành một con người sẽ được nhớ tới qua việc tạo ra sự thay đổi tích cực trên đời này.

Dù không có chân, tôi đã “chạy” hết tốc lực trong phần lớn thời gian của hơn hai mươi năm qua, và đó là điều bạn có thể tưởng tượng ra ở một thanh niên trẻ vừa hoạt động như một nhà truyền giáo trên khắp thế giới vừa có công ty riêng. Tôi có xu hướng mang cả sức nặng của thế giới trên đôi vai mình. Với tổ chức phi lợi nhuận và công ty riêng của mình, tôi đã gánh vác nhiều trách nhiệm. Mục sư Graham khuyên tôi nên chia sẻ gánh nặng đó với những người khác và sống một cuộc sống cân bằng hơn, một cuộc sống bao gồm cả niềm tin của tôi và gia đình. Tôi nghĩ Chúa chắc hẳn đã thông qua người phục vụ trung thành của Người, mục sư Billy Graham, để nhắn nhủ với tôi điều đó bởi vì tôi cũng đã được nghe thông điệp ấy tại hội nghị ở Thụy Sĩ, nơi tôi gặp con gái của mục sư.

TẦM NHÌN TOÀN CẦU

Anne Graham Lotz và tôi đều được mời tham dự Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF) ở Davos vào năm 2011. Tôi thuộc nhóm tham gia sự kiện cuối cùng của diễn đàn, một sự kiện mang tên *Inspired for a Lifetime* (Được truyền cảm hứng cả đời). Nhóm hội thảo của chúng tôi đều là những người có thể truyền cảm hứng cho người khác một cách thuyết phục vượt trên cả ngôn từ. Họ gồm nhà kinh tế học người Đức Klaus Schwab, người sáng lập và là chủ tịch của Diễn đàn Kinh tế Thế giới, và Christine Lagarde, người khi đó đang giữ chức Bộ trưởng Bộ Kinh tế, Tài chính và Công nghiệp của Pháp nhưng ít lâu sau đó được bổ nhiệm là Tổng giám đốc điều hành Quỹ tiền tệ quốc tế. Trong nhóm của chúng tôi còn có hai nhân vật

trẻ tuổi xuất sắc từ tổ chức *Những người tạo ra sự thay đổi toàn cầu* – một cộng đồng của những nhà hoạt động xã hội, những nhà cải cách và doanh nhân trẻ tuổi – Daniel Joshua Cullum của New Zealand và Raquel Helen Silva của Brazil.

Như nhiều người đã biết, Diễn đàn Kinh tế Thế giới đôi khi được mô tả một cách không công bằng là một cuộc gặp gỡ rất khô khan trong đó “những người đàn ông có tuổi mặc những bộ vét xám xịt với những tưởng tượng u ám tụ tập với nhau để tán gẫu”. Thực ra đó là cuộc hội ngộ của hơn hai nghìn người đàn ông và phụ nữ, hầu hết là những người đứng đầu trong các lĩnh vực mà họ hoạt động, và những chủ đề được đề cập tại diễn đàn rất phong phú và thú vị. Cuộc hội thảo của chúng tôi không hề khô khan. Quả thực, tất cả mọi người trong nhóm hội thảo và trong số đông khán giả đều có những lúc rung rung lệ vì xúc động. Đặc biệt, trong ngày hôm đó, tôi đã nhận được ít nhất hai cái ôm từ bà Christine Lagarde! Bà đối với tôi rất thân thiện, ấm áp, và bà nói rằng bằng việc làm của mình, tôi đã truyền cảm hứng cho bà. Tôi dám chắc rằng các giáo sư dạy môn hoạch định tài chính và kế toán của tôi trước đây sẽ tự hào khi thấy cựu sinh viên của họ được một người sắp trở thành Tổng giám đốc điều hành Quỹ tiền tệ quốc tế đối xử một cách nồng hậu như thế. (Bạn có thể xem phần tham gia hội thảo của tôi trên trang YouTube.com bằng cách gõ tên tôi và cụm từ “World Economic Forum”. Video cuộc hội thảo của chúng tôi là một trong những video của Diễn đàn Kinh tế Thế giới năm 2011 được xem nhiều nhất trên trang YouTube).

Cuộc thảo luận của chúng tôi ở Thụy Sĩ tập trung vào việc tìm ra những cách làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn, và chúng tôi cũng đã bàn sâu về các vấn đề liên quan đến tinh thần và tâm linh. Anne Graham Lotz nhớ lại rằng toàn bộ diễn đàn có một yếu tố tinh thần rất đậm nét, và đó là điều không thường thấy. Chính giáo sư Schwab đã nói rằng những câu trả lời cho các vấn đề liên quan đến chính trị và kinh tế mà thế giới đang phải đối mặt sẽ đến từ cộng đồng tôn giáo, bao gồm những người theo Cơ Đốc giáo, Hồi giáo, Hindu giáo, Phật giáo.

Giống như Anne, tôi đã được khích lệ tinh thần từ các cuộc thảo luận về sức mạnh của niềm tin trong hành động tại cuộc hội ngộ của các nhà lãnh đạo toàn cầu ấy. Tất nhiên, tôi không thể thoát khỏi tình huống trở thành diễn giả được mời nói chuyện tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới khi mà cách đó không lâu tôi trải nghiệm cuộc khủng hoảng kinh tế của cá nhân. Chứa quá là có khiếu hài hước, phải không các bạn?

Diễn đàn Kinh tế Thế giới Davos là do giáo sư Schwab sáng lập. Ông là người phụ trách nhóm thảo luận của chúng tôi và ông đã nói về việc kiểm soát sự cân bằng của cá nhân, việc mà không giống như sự cân đối kế toán, nó cần phải cho bạn thấy rằng về cuối đời bạn cho đi nhiều hơn nhận. Christine Lagarde, người có hiểu biết nhất định về sự cân đối nói chung, bổ sung rằng ngay cả khi cuộc sống của chúng ta không đạt được sự cân bằng hoàn hảo, **chúng ta vẫn có thể có những**

đóng góp cho cuộc sống của người khác, dù tất cả những gì chúng ta có thể cho chỉ là một nụ cười hoặc một lời nói ân cần.

SỐNG HẾT MÌNH

Khi những con người có năng lực trí tuệ và sáng suốt ấy nói về cách sống một cuộc sống cân bằng, chúng tôi cảm thấy được khích lệ để tìm sự mãn nguyện trong mọi khía cạnh của đời sống – sự mãn nguyện về trí óc, thể xác, tình cảm, tâm linh – để tiếp tục phát triển và vươn tới những tầm cao mới của năng lực tinh thần, sức khỏe thể chất, sự lành mạnh và dồi dào về cảm xúc, và sức mạnh của niềm tin.

Với tất cả những sức ép mà chúng ta phải đương đầu trong cuộc sống, việc duy trì một sự cân bằng hoàn hảo trong tất cả bốn khía cạnh nói trên có vẻ như là một mục tiêu không tưởng. Xét cho cùng, bộ não tội nghiệp của chúng ta có thể bị buộc phải làm việc quá nhiều, thân thể của chúng ta có thể rơi vào tình trạng mệt mỏi, các mối quan hệ của chúng ta có thể xuống dốc, và việc sống theo niềm tin đòi hỏi chúng ta phải có sự cảnh giác và những điều chỉnh liên tiếp. Tuy nhiên, hiểu rõ mỗi yếu tố và cố gắng để đạt được sự cân bằng là một mục tiêu đáng để theo đuổi. Tôi hy vọng rằng tôi sẽ có thể đi đến những ngày cuối đời với ý thức rằng mình đã cố gắng hết sức, dù tôi không hoàn hảo.

Có Kanae trong đời, và với những kế hoạch xây dựng gia đình mà chúng tôi áp ủ, tôi muốn chăm sóc bản thân vì những người tôi yêu thương. Tôi sẽ không vắt kiệt sức mình một cách ích kỷ bằng cách làm việc quá sức, không ăn uống đầy đủ và lười tập thể dục. Tôi phải duy trì việc kiểm soát cảm xúc để tôi có thể đặt vợ mình lên trước tiên bằng cách quan tâm, khích lệ, hỗ trợ những nhu cầu của cô ấy. Về mặt trí tuệ, tôi muốn tiếp tục nâng cao hiểu biết để có thể bắt kịp cô ấy và trở thành nguồn trí tuệ và sự hiểu biết cho các con của chúng tôi. Về mặt tinh thần, đây là một lĩnh vực đặc biệt quan trọng đối với cả hai chúng tôi bởi vì chúng tôi hy vọng sẽ sát cánh cùng nhau trong vai trò của những người truyền giáo, những người khích lệ và dẫn dắt người khác.

Ai trong chúng ta cũng phải xác định điều gì là tốt nhất đối với mình, điều gì làm chúng ta mãn nguyện và mang đến cho chúng ta cảm giác đầy đủ nhất, hài lòng nhất với đời sống bên trong và bên ngoài của mình. Nếu bạn cảm thấy bế tắc, không có mục đích hoặc không được yêu thương, thì bạn cần có sự điều chỉnh. Hãy suy ngẫm về từng khía cạnh trong cuộc sống của bạn và xét xem bạn đã chú ý một cách đúng mức đến mỗi khía cạnh hay chưa. Sau đó hãy đặt ra kế hoạch để quan tâm đến bất cứ khía cạnh nào mà bạn lơ là, dù đó là khía cạnh thể chất, cảm xúc hay tinh thần.

Những điều sau đây bạn cần ghi nhớ khi bạn tìm kiếm sự cân bằng:

1. Bạn được sinh ra là một con người có một không hai, vậy nên bạn phải xác định được “sự cân bằng” đối với bạn nghĩa là gì dựa trên hoàn cảnh, các mối quan hệ và các nhu cầu của chính bạn. Một người độc thân chắc chắn sẽ có tiêu chuẩn cân bằng khác hơn so với người đã kết hôn hoặc người đã làm cha, làm mẹ. Khi tình hình và hoàn cảnh thay đổi, sự cân bằng của bạn sẽ thay đổi. Điều quan trọng là ý thức được nhu cầu duy trì sự hài hòa trong mọi khía cạnh cuộc sống của mình và chuẩn bị sẵn sàng để có những sự điều chỉnh khi cần.

2. Duy trì sự cân bằng không phải là vấn đề kiểm soát. Bạn không thể kiểm soát được mọi mặt của cuộc sống cũng như bạn không thể kiểm soát được mọi người lái xe và mọi chiếc xe đang đi cùng đường với mình. Điều tốt nhất bạn có thể làm là duy trì sự tỉnh táo trước mọi khả năng, duy trì sự mềm dẻo và có suy nghĩ trong mọi phản ứng của mình.

3. Bạn đừng để bản thân bị chi phối bởi cảm giác bạn phải một mình vượt qua thách thức. Cha mẹ tôi sẽ thích điều thứ ba này bởi vì con trai của họ khi còn ít tuổi không phải là người giỏi nhất trong việc chia sẻ tâm tư tình cảm và biết lắng nghe những lời khuyên. Thường thì tôi khẳng khái tự làm mọi việc theo cách của tôi, và điều đó đôi khi khiến tôi phải học những bài học nhớ đời. Có thể bạn cũng phạm những sai lầm tương tự như vậy, nhưng chỉ ít việc mở rộng lòng mình trước những người quan tâm đến bạn nhất có thể giúp bạn có những lời khuyên đáng lưu ý và tiếp thu. Hãy nghĩ rằng không phải là những người đó đang cố điều khiển bạn. Họ chỉ đang cố gắng giúp bạn. Việc lắng nghe họ không phải là một dấu hiệu của sự yếu đuối hay phụ thuộc. Đó là một dấu hiệu của sức mạnh và sự trưởng thành.

4. Hãy sống với tài năng và những đam mê của bạn. Những người hạnh phúc, mãn nguyện, ổn định và sống cân bằng nhất mà tôi biết là những người xây dựng cuộc sống của họ theo con đường liên tục phát triển bản thân và phát huy tối đa tài năng, sở trường của mình. Họ có niềm đam mê và mục đích sống. Họ bận rộn. Nếu bạn được làm công việc mà bạn yêu thích và có thể kiếm sống từ việc đó, bạn sẽ không bao giờ phải làm việc một ngày nào trong đời và về hưu là chuyện xảy ra với người khác chứ không phải với bạn!

5. Khi bạn không có được điều mình muốn, hãy cố gắng mang điều đó đến cho người khác. Nếu bạn không có được sự may mắn trong hoàn cảnh khó khăn, vậy tại sao bạn không mang may mắn đến cho người khác? Nếu không ai gần gũi, quan tâm đến bạn, thì bạn hãy đến với một người nào đó đang cần được quan tâm giúp đỡ hơn bạn. Đừng chần chừ nghĩ đến các vấn đề của bản thân mình mà hãy giúp người khác đương đầu với các vấn đề của họ. Ngoài sự ích kỷ, bạn có gì để mất đâu, phải không? Đôi khi cách tốt nhất để chữa lành những vết thương cho thể xác, trái tim và tinh

thần là trở thành niềm an ủi và nguồn giúp đỡ đối với người nào đó ở xung quanh. Việc giúp đỡ người khác vượt qua khó khăn có thể cũng giúp chính bạn vượt qua trở ngại của chính mình.

6. Hãy luôn sống với lòng biết ơn, trong cảm giác biết ơn, và hãy cười bất cứ khi nào có thể. Bạn sẽ có những ngày mà dường như cuộc sống cứ trút hết gánh nặng này đến gánh nặng khác lên lưng bạn. Cách tốt nhất để thoát khỏi gánh nặng đó là vươn lên cao hơn những thử thách đó. Lòng biết ơn và tâm trạng vui vẻ là những “giá nâng” quan trọng trong cuộc sống. Thay vì nguyên rủa những thách thức đến với mình, bạn hãy biết ơn vì mình có được cơ hội đối diện với thách thức để trở nên trưởng thành hơn. Nếu không làm gì khác, bạn đơn giản hãy cảm ơn Chúa đã ban cho bạn thêm một ngày nữa và mang đến cho bạn cơ hội để tạo ra sự thay đổi, để bước thêm một bước nữa về phía trước, để cười với những người bạn yêu thương.

MỌI VIỆC XẢY RA ĐỀU CÓ LÝ DO

Tất cả chúng ta đều có liên quan đến nhau. Tất cả chúng ta đều có chung những nhu cầu cơ bản của con người, đó là nhu cầu yêu và được yêu. Tất cả chúng ta đều muốn phục vụ một mục đích nào đó và đều muốn biết rằng cuộc sống của mình có giá trị, có ý nghĩa.

Sống cân bằng cũng có nghĩa là sống hài hòa với người khác, và để sống cân bằng có thể bạn phải từ bỏ bản thân mình để chia sẻ theo cách lớn lao hơn – một cuộc sống trọn vẹn nhất. Tôi đã ở trong tình trạng độc thân lâu đến nỗi khi tôi có được một mối quan hệ tình cảm, tôi lập tức phải thực hiện một số điều chỉnh. Tôi từng muốn chia sẻ cuộc sống của mình với một người nào đó, nhưng xét theo nhiều khía cạnh, tôi đã không được chuẩn bị để hiểu hết ý nghĩa của sự chia sẻ đó. Tôi phải từ bỏ sự cân bằng của cá nhân bởi vì cuộc sống của tôi không còn là của riêng tôi nữa. Cứ như thể có người nào khác nhảy lên thuyền của bạn vậy: Bỗng nhiên mọi chuyện thay đổi. Bạn phải điều chỉnh vị trí của mình. Sức nặng trên thuyền giờ đây lớn hơn nhưng sức mạnh chèo lái cũng tăng lên. Vấn đề bây giờ là các bạn phải phối hợp với nhau để đến được nơi cả hai người đều muốn tới trong khi vẫn giữ cho chiếc thuyền vững vàng lướt tới.

Bỗng nhiên những mong muốn, nhu cầu, tâm tư tình cảm của Kanae trở thành những điều cần quan tâm đối với tôi. Những gì quan trọng đối với cô ấy cũng đều quan trọng đối với tôi. Tất cả các mối quan hệ của chúng tôi đều trở nên có liên quan với nhau.

Khi tôi bước qua cánh cửa của cơ hội chia sẻ tình yêu và hy vọng mà tôi đã tìm thấy, cuộc sống của tôi càng ngày càng trở nên phong phú, vui vẻ và hạnh phúc hơn. Dù tôi diễn thuyết tại các trường học, các tập đoàn, các cuộc hội thảo, các hội nghị, các đại hội của các quốc gia, hay nói chuyện với các em nhỏ mồ côi, những người từng là nô lệ tình dục, hay các tổng thống, luôn có người hỏi tôi: *“Bằng cách nào anh có thể làm được điều đó? Làm thế nào anh vượt qua được sự chán nản, và điều gì là nền tảng của hy vọng mà anh đã tìm thấy?”*.

Cuộc sống của tôi được xây dựng dựa trên niềm tin và những lời dạy của Kinh Thánh. Đó là nguồn gốc của sự tự tin, sự quyết đoán, tính kiên trì và tinh thần chịu đựng mà tôi có. Với niềm tin dẫn dắt mọi hành động của mình, tôi có thể tìm thấy sự cân bằng trong trí óc, thể xác, trái tim và tinh thần.

Cha tôi luôn nói với tôi “hãy giữ niềm tin và hãy khép mình vào kỷ luật” trong niềm tin của mình. Khi bạn có niềm tin sâu sắc, không gì có thể ngăn cản bạn tiến lên phía trước.

Tôi may mắn được sinh ra và lớn lên trong một gia đình hiểu biết và coi trọng đời sống tinh thần. Với sự hỗ trợ và giúp đỡ của những người trong gia đình, tôi muốn không ngừng thực hiện những hoạt động khích lệ người khác bằng cách nói với họ về tình yêu và hy vọng mà tôi đã tìm thấy trong niềm tin của mình và những kết quả tuyệt vời mà tôi đã nhận được từ việc đặt niềm tin vào hành động. Tôi hy vọng rằng từ cuốn sách này, bạn được truyền cảm hứng và sức mạnh. Tôi yêu quý bạn và cầu nguyện cho bạn. Cảm ơn bạn vì tình yêu và những lời nguyện cầu mà bạn dành cho tôi.





Mục lục

[1 - Niềm tin trong hành động](#)

[2 - Đứng dậy sau vấp ngã](#)

[3 - Chuyên của con tim](#)

[4 - Sống có mục đích và đam mê](#)

[5 - Thử xác yếu ớt, tinh thần mạnh mẽ](#)

[6 - Chiến thắng chính mình](#)

[7 - Đấu tranh chống lại bất công](#)

[8 - Từ bỏ để vươn cao hơn](#)

[9 - Hãy gieo hạt giống tốt lành](#)

[10 - Sống cuộc sống cân bằng](#)

2. Andrew William Mellon: bộ trưởng Bộ Tài chính Mỹ giai đoạn 1921 – 1932.
3. Franklin Delano Roosevelt: tổng thống thứ 32 của Hoa Kỳ, đắc cử bốn lần giai đoạn 1933-1945.
4. George M. Humphrey: Bộ trưởng Bộ tài chính Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953 - 1957
5. Dwight David “Ike” Eisenhower: tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953–1961.
6. Trái phiếu đô thị: trái phiếu do các chính quyền địa phương phát hành nhằm huy động vốn cho các công trình phúc lợi, thu nhập từ trái phiếu loại này được miễn thuế.

1. Uncle Sam (US): Tên lóng của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.
2. Nguyên văn: “E Pluribus Unum” – Khẩu hiệu của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ, được in trên đồng đôla từ 1776-1956.
1. Adelphia Communications Corporation: được xếp hạng là công ty cấp lớn thứ 5 của Mỹ trước khi bị phá sản năm 2002 do tham nhũng nội bộ.

- (1) IRS: Internal Revenue Service - Cục thuế Liên bang của Mỹ.
- (17) Giải vô địch bóng bầu dục Mỹ.
- (18) Thiết bị ghi video kỹ thuật số, có khả năng ghi lại các chương trình truyền hình vào ổ cứng của nó.
- (19) Public Broadcasting Service: Công ty truyền thông phi lợi nhuận tại Mỹ.
- (20) Những người sinh ra trong thời kỳ kinh tế phục hồi và thịnh vượng ở nhiều quốc gia sau Thế chiến thứ hai. Tại Mỹ, các nhà dân số học dùng thuật ngữ 'baby boomer' để xác định thế hệ sinh ra trong khoảng thời gian 1946-1964.
- (21) Một cách chơi chữ bằng cách kết hợp 'nity' trong từ 'vanity' (trang điểm) với từ 'man' (nam giới). 'Manity' ám chỉ là 'nam giới làm đẹp'.
- (22) Phương pháp vận dụng trí tuệ tập thể để giải quyết một vấn đề phức tạp.
- (23) Dwight David Eisenhower là Tổng thống thứ 34 của Mỹ.
- (24) Nguyên văn 'Show and Tell' - một hoạt động phổ biến ở các trường mẫu giáo qua đó trẻ em được học cách kể chuyện trước lớp.
- (25) Diễn viên hài kiêm người dẫn các chương trình đêm khuya 'Late Show with David Letterman' trên kênh CBS.
- (26) Đặt tay ở những vị trí không thích hợp, làm tư thế ngồi trở nên 'khó nhìn'.
- (2) Nguyên văn: 'Beware of Dog's Owner'.
- (3) Wystan Hugh Auden, nhà thơ người Anh - một trong những tác gia nổi tiếng và có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20.
- (4) Lyndon Baines Johnson sau đó đã đắc cử và trở thành Tổng thống Mỹ đời thứ 36 với tổng số phiếu bầu là 61%, số phiếu cao nhất mà một ứng cử viên tổng thống từng đạt được.
- (5) Viết tắt của American Family Life Assurance Company of Columbus, một công ty bảo hiểm nhân thọ ở Mỹ.
- (6) Henry VIII (1491-1547): Một trong những vị vua của Anh ở thế kỷ XVI.
- (7) Henry Fonda (1905-1982): Nam diễn viên điện ảnh gạo cội của Hollywood.
- (8) Fred Astaire (1899-1987): Nam diễn viên điện ảnh nổi tiếng của Mỹ.
- (9) Cựu ngôi sao bóng rổ Mỹ bị cáo buộc giết người vợ cũ của mình năm 1994. Phiên tòa xử vụ án kéo dài 9 tháng và được xem là một

- trong những phiên tòa nổi tiếng nhất thế kỷ 20 tại Mỹ. O.J. Simpson sau đó được tuyên bố trắng án và tha bổng vào tháng 10 năm 1995.
- (10) Đến năm 2005, Lance Armstrong đoạt chức vô địch lần thứ 7 trong sự nghiệp của mình, lập nên một kỳ tích và chính thức giải nghệ.
- (11) Ý nói đến câu tiêu đề trong mẫu quảng cáo của Patek Philippe: 'Bạn không bao giờ thật sự sở hữu được chiếc đồng hồ Patek Philippe. Bạn chỉ đang giữ gìn nó cho các thế hệ sau của mình'.
- (12) Nguyên văn 'signify nothing' trong vở kịch Macbeth của Shakespeare.
- (13) Công ty viễn thông của Mỹ. Năm 1997, công ty này sát nhập với Worldcom, tập đoàn viễn thông lớn thứ hai của Mỹ. Năm 2002, Worldcom phải tuyên bố phá sản sau khi bị phát hiện giả mạo chứng từ kế toán nhằm che đậy tình hình bê bối tài chính.
- (14) Tên gọi thân mật của AT&T (American Technology & Telegraphs), tập đoàn viễn thông lớn nhất nước Mỹ và từng giữ vị trí độc quyền trong nhiều thập niên.
- (15) Nơi tòa nhà Quốc hội Mỹ tọa lạc, ở thủ đô Washington.
- (16) Federal Communication Commission - cơ quan chịu trách nhiệm quản lý và quy định việc thông tin liên lạc trong nước cũng như quốc tế của Mỹ, thông qua các phương tiện truyền thông như đài phát thanh, truyền hình, vệ tinh và dây cáp mạng.
- Một cách chơi chữ, vừa có nghĩa là người lao động, vừa có nghĩa là Đảng Lao động, ý nói vì Đảng Lao động không làm việc hiệu quả nên người lao động không có việc làm.
- Showreel là một bộ phim, trong đó tập hợp nhiều thông tin về quá trình làm việc với những dự án đã được thực hiện của một cá nhân hay một công ty chuyên sản xuất, gia công các sản phẩm liên quan đến lĩnh vực phim ảnh, thiết kế, truyền thông đa phương tiện.
- VCU Adcenter: Một trong những trường hàng đầu về truyền thông, quảng cáo tại Bắc Mỹ, nằm ở Richmond, Virginia.
- Leo Burnett: Một công ty quảng cáo toàn cầu với 96 chi nhánh tại 84 quốc gia và trên 8.000 nhân viên. Leo Burnett mong muốn trở thành công ty truyền thông tiếp thị tốt nhất trên thế giới.
- Crazy sh*t marketing: Phương thức quảng cáo độc đáo, điên rồ, chưa từng được sử dụng.
- Ambient: Phương thức marketing sử dụng các phương tiện truyền tải phi truyền thống nhằm gây sự bất ngờ và chú ý với người tiêu dùng.
- Là sự kiện tuyển dụng và xem xét CV quảng cáo lớn nhất và được mong đợi nhất trên thế giới.
- Xem chú thích trong bảng thuật ngữ.
1. "Down" trong tiếng Anh có nghĩa là chán nản, thất vọng.
 2. Trong vở Hamlet, Shakespeare viết: "For in that sleep of death what dreams may come/When we have shuffled off this mortal coil" (Bởi trong giấc ngủ của cõi chết ấy, khi ta đã thoát khỏi cái thể xác trần tục này).
- Tiếng Nga: Михаил Сепрёевич Горбачёв, tiếng Anh thường viết là Gorbachev (BT).
- Cựu Tổng thống Nam Phi, nhiệm kỳ 1989-1994, đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1993 (BT).
- Các nhà kinh tế học cổ điển tin vào quyền lực của sức mạnh thị trường và bản chất tự điều chỉnh của nền kinh tế. Khi tốc độ tăng trưởng giảm, tiền lương và lãi suất ngân hàng hiển nhiên cũng giảm sút đến mức kích thích phải có đầu tư mới. Có đầu tư mới sẽ xuất hiện thêm

công ăn việc làm, thu nhập tăng và kinh tế lại phát triển cho đến khi giá cả tăng khiến nền kinh tế lại lâm vào tình trạng suy thoái.

Quan niệm về “người có quyền hành động tự do” là cả một câu chuyện dài. Một nhân vật phê bình sáng suốt là Jean Michelet, nhà sử học xuất chúng người Pháp về lịch sử Cách mạng Pháp. Người ủng hộ khác là Thomas Jefferson, người cổ vũ cho Cách mạng Pháp, do vậy là kẻ thù của chế độ quân chủ. Theo ông, áp đặt chủ nghĩa cộng hòa lên người Anh là hợp lý. Điều này có thể xảy ra sau khi quân đội Pháp xâm chiếm nước Anh, có điều gì ông đã tiếp thu.

Francis Galton, anh em họ của Charles Darwin, người đã đưa ra khái niệm hồi quy về giá trị trung bình khi đang nghiên cứu các thế hệ của dòng đậu ngọt Hà Lan (BT).

Thời kỳ này Thủ tướng được gọi là Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng, có thể sử dụng cả hai cách gọi này (BT).

Archie Brown: Giáo sư Chính trị học thuộc trường Đại học Tổng hợp Oxford, viện sĩ đầu tiên của phương Tây nhận ra Gorbachev là một người cộng sản có đầu óc cải tổ. Trong các bài bình luận đầu tiên của mình về Gorbachev, ông coi đó là vị tổng bí thư tương lai ra chuồng cải tổ. Trong cuốn *The Gorbachev Factor* (Nhân tố Gorbachev), (Oxford, Oxford University Press, 1996), một công trình nghiên cứu uyên bác nhất về Gorbachev và thời đại của ông, tác giả đã đặc biệt dành thiện cảm cho Gorbachev.

Theo tài liệu Nga, Gorbachev là ủy viên dự khuyết Bộ Chính trị từ năm 1979, ủy viên Bộ Chính trị từ năm 1980 (BT).

Là Chủ tịch Viện Hàn lâm Khoa học Nông nghiệp toàn Liên bang trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền (BT).

Aleksandr Yakovlev đưa ra sự đánh giá không tăng bốc về kỷ nguyên Andropov. Rốt cuộc đó chỉ là “phủi bụi khi mức độ vượt quá tiêu chuẩn vệ sinh tối thiểu”. A. N. Yakovlev, Predislovie, Obval, Posleslovie (Moskva, Novosti, 1992), tr. 102.

Người phụ tá của Andropov dính líu nhiều nhất là Arkady Volsky và ông ta đã đưa ra nhiều lời giải thích khác nhau về tình tiết. Angus Roxburgh, *The Second Russian Revolution* (London, BBC Books, 1991), tr. 17; Brown, *The Gorbachev Factor*, tr. 67-69

Tác giả đã tổ chức một hội nghị về Gorbachev và các nhà lãnh đạo Liên Xô tại trường Đại học London, có mời các đại biểu nước ngoài và Văn phòng Khối Thịnh vượng chung tham dự. Họ từ chối và sau đó giải thích rằng nếu báo chí viết là các viện sĩ và các nhà ngoại giao tỏ ra thiên vị với Gorbachev thì điều này có thể bị những kẻ trong Điện Kremlin lợi dụng để gièm pha chống lại ông ta. Một người hợp với phương Tây hẳn là không hợp với Điện Kremlin.

Một dấu hiệu nghiêm trọng của vấn đề có thể được phát hiện từ thực tế là năm 1979 và 1980, sau khi các thanh tra thanh sát 20 nghìn loại máy móc và các dụng cụ chế tạo máy móc tại Liên bang Xô viết, khoảng 1/3 số máy móc đó đã không còn được sản xuất và về cơ bản được hiện đại hóa.

Gorbachev tuyên bố trong một bài diễn văn trước phiên họp Ban Chấp hành Trung ương Đảng về khoa học và văn hóa ngày 6/1/1988.

Bài này được đăng trên tờ *Literaturnaya gazeta* ngày 11/1/1988. Gorbachev tự vệ trước sự chỉ trích cuộc cải cách mà ông chủ trương không được phiên họp Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 thông qua suôn sẻ.

Mối quan hệ giữa Gorbachev và Shevardnadze rất hòa hợp và sự gần gũi giữa hai cá nhân này dường như ngày càng phát triển. Lần đầu họ gặp nhau tại Hội nghị Đoàn Thanh niên Kosomol vào cuối năm 1950 và nhanh chóng trở nên thân thiết. Từ Georgia đến Stavropol chỉ một quãng đường ngắn và hai người này liên tục gặp gỡ trao đổi, thảo luận chính trị. Nhà nghỉ của Bộ Chính trị của Gorbachev ở vùng

Pitsunda, một địa điểm khá đẹp và thơ mộng trên bờ Biển Đen thuộc Georgia, hai người luôn gặp gỡ trao đổi tại đây. Shevardnadze sau này trở thành Chủ tịch Đảng ủy của Georgia. Cả hai đều phản đối việc đưa quân vào Afghanistan. Khi giữ cương vị Bí thư phụ trách nông nghiệp trong Ban Chấp hành Trung ương, ông đã bảo vệ các cuộc thí nghiệm của Shevardnadze trong các khu vực nông nghiệp thuộc Georgia. Cả Gorbachev và Shevardnadze đều sử dụng tài liệu từ hàng loạt các bài báo theo chỉ dẫn của Andropov, đồng thời tin rằng muốn xây dựng và duy trì chủ nghĩa cộng sản thì cần phải cải cách. Họ đã bị dao động trước nạn tham nhũng và suốt mùa đông 1984-1985, ở Pitsunda, Gorbachev đã nhất trí với cách đánh giá của Shevardnadze rằng mọi việc đều đang ở tình trạng hỗn độn. Carolyn McGiffert Ekedahl và Melvin A. Goodman, *The Wars of Eduard Shevardnadze* (Các cuộc chiến tranh của Eduard Shevardnadze), (London, Hurst, 1997), tr.29-33.

Năm 1985, Gorbachev coi nhiệm vụ chính là cải thiện tình hình trì trệ trong xã hội và điều chỉnh các “khuyết tật” của chủ nghĩa xã hội. Sự thiếu nhận thức của Gorbachev về tác động của chiến lược tăng tốc đi kèm với quyết định của các nhà chức trách trung niên, với nhiều lý do không thể hiểu nổi, để tăng tốc trong khu vực luyện kim năm 1985. Một phóng viên đã tức giận viết: “Tôi thật sự lo lắng như một người mẹ, một người phụ nữ khi những đứa con gái của mình chấp nhận rủi ro để đi tìm người bạn đời. Con gái tôi thích đi săn nhày, nhưng khi trở về gương mặt lại ngấn nước mắt. Thử tưởng tượng, những chàng trai đến đây gào thét, hò hét cùng tiếng nhạc và rồi đánh nhau.” Ngày 9/3/1997, *Financial Times* (Thời báo Tài chính) đã trích dẫn một bản tin trên thông tấn xã Itar-Tass năm 1988. Việc này cho thấy chủ trương công khai được truyền tải bằng các hình ảnh âm nhạc năm 1988 và các ban nhạc này đã trở thành hiện tượng nổi tiếng. Một ngày sau, một trong những nhạc công Nga giải thích thành công của thể loại nhạc này như sau: “Với âm nhạc của chúng tôi, người hâm mộ có thể gào thét, nhảy múa, văng tục và làm nhiều hành động khác với ngày thường để thoát khỏi những áp lực mà họ phải chịu đựng. Chỉ khi nào làm được như vậy họ mới chịu về nhà và ngủ ngon.”

Khu vực chế tạo máy là một lĩnh vực có thể mạnh truyền thống nhưng khu vực chế tạo thiết bị điện và điện tử lại đang trong tình trạng tụt hậu, vẫn còn là một điểm yếu nghiêm trọng.

Tatyana Zaslavskaya, *Kommunist* (Chủ nghĩa cộng sản), tập 13, 1985. Cuốn sách này được Ban Bí thư Trung ương xuất bản, trong đó tác giả nói về sự lãnh đạo của Đảng và đã đưa ra hai cách diễn đạt, nhân tố con người và sự công bằng xã hội, nhận được sự ủng hộ rộng rãi của Gorbachev. Đầu tư vào khu vực chế tạo máy đã tăng lên 80%.

Mikhail Gorbachev, *Perestroika: New Thinking for Our Country and the World* (Perestroika: Một tư duy mới đối với đất nước và thế giới), (London, Collins, 1987), tr.19. Vào tháng 11/1988, ông thậm chí đã biết thu nhập quốc gia đang có chiều hướng suy giảm trong giai đoạn đầu những năm 1980. Trong cuốn *Memoirs* (Hồi ký), Gorbachev viết sự tăng trưởng kinh tế đã chấm dứt hoàn toàn cho đến đầu những năm 1980 (London, Doubleday, 1996), tr.216.

Chương trình dự thảo, đăng trên tờ Pravda, ngày 7/3/1986, nhấn mạnh giai đoạn hiện tại của sự phát triển chủ nghĩa cộng sản như một phần không thể tách rời trong quá trình phát triển chủ nghĩa xã hội. Tuy nhiên, giai đoạn này đã không được đề cập trong văn bản cuối cùng nói tới thời đại của những cải cách. Thuật ngữ chủ nghĩa xã hội căn bản là do Lenin khởi xướng nhưng các tác giả đã không thể hiểu nổi ý nghĩa thật sự của thuật ngữ này. Lenin đã sử dụng nó để miêu tả sự kết nối giữa bộ máy kinh tế thời chiến của Đức trong giai đoạn

đó với chính quyền cách mạng Xô viết. V. I. Lenin, *Polnoe Sobranie Sochinenii* (Moskva, Gosizpolit, 1963), tập 36, tr.300; Mau, *Political History* (Lịch sử chính trị), tr.119

Một chương trình Đảng được điều chỉnh, áp dụng năm 1961, do Đại hội Đảng lần thứ 27 thông qua và như người ta mong đợi, đây sẽ là một chương trình cải cách hiệu quả trong tương lai. Một trong những khó khăn đã vượt qua là việc cấp cho mỗi hộ gia đình một căn hộ cho đến năm 2000. Tuy nhiên, không ai tính tới việc cam kết vội vàng này khiến đất nước phải chịu phí tổn bao nhiêu. Trong một lúc nóng vội dẫn đến hậu quả Nhà nước không đủ sức chi trả cho gánh nặng đó. Điều này thông thường chẳng có vấn đề gì nhưng lời hứa bị lãng quên mới là chỗ này sinh vấn đề.

Boldin, *Ten Years That Shook the World* (Mười năm làm chấn động thế giới), tr.69-70. Gorbachev đã đến trong chiếc xe sang trọng của Bộ Chính trị. Khi còn là bí thư thứ nhất của Moskva, Yeltsin chỉ đi bằng phương tiện công cộng và điều này đã giúp ông thêm nổi tiếng về sau.

Boldin, sách cùng tên, tác giả nói rằng sau này ông đã thông báo với Raisa về chương trình chuyển viếng thăm của họ. Raisa đã không chú ý và nói cứ để mọi việc tự nhiên, bà đã tỏ ra rất tốt khi các quan khách tới nhà.

Gorbachev, Hồi ký, tr.201, viết Ligachev (sau này trở thành cánh tay phải của ông) và Zimyaning (nhà tư tưởng hàng đầu) đã lần đầu đề nghị bài diễn văn được phát trực tiếp trên vô tuyến và ông đã nghe theo lời khuyên của họ.

Một đoạn bí mật trong Nghị quyết Đảng — Chính quyền về việc điều chỉnh số lượng rượu mạnh hàng năm giảm xuống. Nó là nét đặc trưng của thời kỳ mà những nghị quyết kiểu như vậy được coi là tối mật.

Boldin, sách cùng tên, tr.110, đưa ra các bình luận sắc sảo của Yakovlev. Boldin cũng cho rằng Gorbachev thay đổi cả vạt hàng ngày và cả áo sơ mi nữa. Một ví dụ khác trong tính cách cá nhân của ông là việc tẩy cái bớt trên trán trong các bức ảnh chụp chính thức. Chikhi Gorbachev trở nên nổi tiếng thì ông mới để lại mà thôi. Diễn viên hài kịch Anh Bob Monkhouse từng nói: “Gorbachev liệu có phải là một tên đế quốc?” “Tất nhiên rồi!” “Tại sao?” “Ông ta có cả một bản đồ trên trán”.

Mức độ của nhiệm vụ này có thể cảm nhận được từ sự thật Ligachev thông báo với Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 ngắn gọn trước khi triển khai chiến dịch, rằng năm 1984, 199 nghìn đảng viên và 370 nghìn đoàn viên đã bị chính quyền khiển trách vì sử dụng rượu mạnh. Stephen White, *Russia Goes Dry: Alcohol, State and Society* (Nước Nga sẽ cạn kiệt: Rượu mạnh, Nhà nước và Xã hội), (NXB Đại học Cambridge, 1996), tr.67. Người quan tâm nhất đến chiến dịch chống rượu mạnh là Ligachev, một người kiêng rượu, và Mikhail Solomentsev, một người nghiện rượu có tư tưởng cải cách. Một trong những sản phẩm phụ của chiến dịch này là Gorbachevka, một chất men khiến người ta nói không ngừng đến perestroika!

Thất bại của cuộc cải cách trong việc cải thiện mức sống của nhân dân đã dẫn tới sự các cuộc xung đột trong giới lãnh đạo, vào tháng 10/1987 tại Ban Chấp hành Trung ương, Boris Yeltsin đã lên tiếng chỉ trích gay gắt Gorbachev về tiến trình cải cách và một số vấn đề khác. Hai bên đã không còn chung tư tưởng và phương thức thực hiện, Yeltsin đã bị thôi giữ chức bí thư thứ nhất trong ủy ban đảng Moskva ngay tháng sau đó.

Voprosy ekonomiki, số 7, 1987, đã cung cấp nhiều chi tiết về tiền lệ này. Alec Nove, trong cuốn *An Economic History of the USSR 1917-*

1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Nga 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.397. Các nguồn thu nhập có được từ buôn bán tiếp tục bị cấm. Luật đối với hoạt động cá thể, tháng 11/1986, đã hợp pháp hóa các hoạt động của doanh nghiệp tư nhân, chính thức vào năm 1989, người có liên quan chỉ ở con số 300 nghìn. Bước đột phá đối với hoạt động hợp tác xã xuất hiện tháng 5/1988, với việc thông qua luật hợp tác xã. Các HTX có thể thuê lao động ngoài biên chế không hạn chế số lượng thông qua việc ký hợp đồng. Do vậy, họ đã phát triển nhanh chóng thành các công ty tư nhân. Luật về thuê mướn bất động sản, 1989, và luật đất đai, 1990, mở rộng các hoạt động kinh tế của khu vực phi Nhà nước.

Một ước tính về chi phí nhập khẩu thực phẩm, các thực phẩm khác và các hàng hóa tiêu dùng từ các nước phương Tây trong suốt những năm 1970 là 180 tỷ USD. E. hevardnadze, Moi vybor, Vzhashchitu demokratiiv svobody (Moskva, Novosti, 1992), tr.107.

Brown, The Gorbachev Factor, tr.123, coi phiên họp toàn thể Ban Chấp hành Trung ương tháng 1/1987 như bước khởi đầu quan trọng cho cải cách chính trị.

Gorbachev, Hồi ký, tr.230. Ông hiểu cần phải dừng cảm đương đầu với những khó khăn nhưng Bộ Chính trị lại quyết định tách việc cải cách giá cả và việc này sẽ hoãn lại cho tới khi có quyết định cuối cùng. Nó tương tự như việc chôn một mớ bụi nhùi đang cháy leo lét âm ỉ.

Gorbachev, Hồi ký, tr.244, người chỉ ra khát vọng lớn lao của ông và ham muốn quyền lực không có gì là sai trái. Tr.245, Gorbachev cho rằng kết luận cuối cùng mà người nào đó rút ra là sự thật Yeltsin không phải là một nhà cải cách. Nếu Gorbachev tin điều này vào thời điểm đó, nó đã là một đánh giá sai lầm nghiêm trọng.

Matlock, Autopsy on an Empire(Xem xét về một đế chế), tr.115. Thuật ngữ“tôn sùng cá nhân” là thuật ngữ dựng cho cách lãnh đạo của Stalin.

Sách cùng tên, tr.115. Ngày tiếp theo, George Shultz, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao đã gặp Gorbachev nhưng ông dường như không chú ý. Shultz phàn nàn với Matlock rằng Gorbachev đã gọi lại cho ông hình ảnh một đầu sĩ không bao giờ biết bị đánh bại là gì, một con người tự tin và biết đánh giá. Lúc đó ông hành động như một người đang giương buồm đẩy con thuyền ra khơi.

Tại Đại hội Đảng lần thứ 27 (6/3/1986), người ta tự hào tuyên bố: vấn đề dân tộc, vấn đề còn sót lại từ quá khứ, đã được Liên bang Xô viết giải quyết trọn vẹn và thành công

Cuộc chiến tranh tại Afghanistan đã khiến Liên bang Xô viết phải gánh chịu chi phí 3-4 tỷ rúp hàng năm (tương đương với 4-6 tỷ đô la).

N. I. Ryzhkov, Perestroika, Istoriya predatelstv (Moskva, Novosti, 1992), tr.232.

Casey biết CIA đang để rò rỉ thông tin mật nhưng không biết Aldrich Ames, một nhân viên CIA đầy kinh nghiệm đã tiếp cận với KGB. Ames cung cấp cho Moskva rất nhiều thông tin quý giá trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền, cho phép KGB làm nhiều các nguồn tin của CIA vềLiên bang Xô viết và cũng đã phản công ngược lại với các cơ quan tình báo Mỹ. Kryuchkov có nhiều bằng chứng cho Gorbachev thấy mạng lưới tình báo của người Mỹ. Người ta nghi ngờ Shevardnadze là người để lộ thông tin này.

Shultz đã thấy ở Shevardnadze sự nồng nhiệt, trung thành và thân thiện. Shultz đã tổ chức một chuyến du thuyền tới Potomac, tấu lên khúc nhạc của vùng Georgia với tiêu đề“Georgia trong tâm trí tôi” và sắp xếp cho dàn hợp xướng Nga hát những bài đơn ca truyền thống

của vùng Georgia cho đoàn của Shevardnadze thường thức. Ở Moskva, khi các cuộc hượng lượng căng thẳng và khó khăn đang diễn ra, Shultz cùng ba người Nga ở đại sứ quán Mỹ biểu diễn khúc nhạc “Georgia trong tâm trí tôi”. Việc này làm dịu bầu không khí căng thẳng. Ekedahl và Goodman, Wars of Eduard Shevardnadze, tr.106-107.

Tháng 7/1987, Gorbachev phát biểu trước một đám đông: Chính sách công khai là một quá trình học tập lẫn nhau. Chúng ta không có truyền thống văn hóa thảo luận và luận chiến, ở đây con người tôn trọng ý kiến quan điểm của đối phương. Chúng ta là con người bằng xương bằng thịt, có tình cảm, có lý trí. Tôi không giả đò biết sự thật; chúng ta phải cùng nhau tìm hiểu sự thật. Doder và Branson, Gorbachev, tr.77.

Ý nói đến chiến thắng của Hồng quân Liên Xô trong cuộc chiến tranh vệ quốc tại Stalingrad, nay đổi là Volgograd, năm 1942-1943.

Ước tính mức lương hàng năm của các nhà chức trách là 40 tỷ rúp (tương đương 60 triệu đô la), chiếm khoảng 10% ngân sách nhà nước, trước lúc lên tới đỉnh điểm được xem xét đánh giá. Alexander A. Danilov, The History of Russia: The Twentieth Century (Lịch sử nước Nga: Thế kỷ XX), (New York, NXB Heron, 1996), tr.327.

Tuy nhiên, ông cắt giảm bộ máy Ban Chấp hành Trung ương còn 3 nghìn người. Mục đích là giảm số này xuống một nửa.

Raisa bị chỉ trích tại các cuộc họp. Sau cuộc họp thượng đỉnh Reykjavik, một phát ngôn của Đảng được hỏi: “Có phải bà đã tự trả tiền vé không?” Các câu chuyện cười thời gian này nhằm vào Raisa và Mikhail Sergeevich. Các cuộc công kích vào Raisa đều nhằm vào Mikhail Sergeevich, người không thể công kích công khai trước năm 1989.

Matlock, Autopsy on an Empire, tr.264-265. Năm 1992, Starkov cảnh báo với đại sứ: “Nếu ông công nhận chính sách công khai của Gorbachev, ông sẽ xúc phạm tất cả chúng tôi — những người đấu tranh để có nó. Ban Chấp hành Trung ương Đảng luôn đứng sau chúng tôi chỉ đến 8/1991. Gorbachev không để chúng tôi thực hiện chủ trương công khai nhưng chúng tôi đã thực hiện nó.”

Một trong những sản phẩm của nỗ lực này là các giáo sư trường Đại học Pedagogical thuộc Đại học Quốc gia Moskva có viết lại lịch sử nước Nga từ khi bắt đầu cho đến giai đoạn hiện đại. Một trong những thành quả của việc này là nó được Danilov dịch sang tiếng Anh, với tiêu đề The History of Russia (Lịch sử nước Nga). Đây là một cuốn sách hay chứa đựng nhiều tư liệu quý giá. Nó phản ánh một thực tế là các học giả đáng kính này đã viết chân thực về lịch sử thời Marxist trước năm 1988 và cũng chính họ viết về giai đoạn lịch sử phi Marxist sau năm 1988.

Alec Nove, An Economic History of the USSR 1917-1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Xô viết 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.404. Tháng 3/1989, Boris Gostev, Bộ trưởng Tài chính, tuyên bố chính phủ cần vay 63,8 tỷ rúp. Sự thâm hụt 100 triệu rúp năm 1989 tương đương với 11,7% tổng sản phẩm quốc nội (Izvestiya, ngày 30/3/1989).

Gorbachev, Hồi ký, thừa nhận Moskva đã mất quyền kiểm soát ở hai nước cộng hòa này.

Hiến pháp Estonia được sửa đổi và công nhận quyền tư hữu. Đất đai, không khí, khoáng sản, tài nguyên thiên nhiên và các phương tiện sản xuất cơ bản đều được công nhận là tài sản của Estonia. Đây là quyền của người Xô viết trong Hiến pháp Liên bang Xô viết (1977). Gamsakhurdia bị lật đổ năm 1992 và Eduard Shevardnadze lên nắm quyền với sự giúp đỡ của người Nga.

Boris Yeltsin, The Struggle for Russia (Cuộc đấu tranh vì nước Nga), New York, NXB Random, 1994), tr.39. Khi Yeltsin cho rằng cần

phòng có thể bị nghe trộm, những người khác đã phá lên cười.

Gorbachev, Hồi ký, tr.642. Chỉ có ba Bí thư Ban Chấp hành Trung ương là Galina Semenova, Andrei Girenko và Egor Stroev ủng hộ Gorbachev. Đa số trong Ban Bí thư và các cơ quan Đảng ở địa phương đều muốn phế bỏ vị Tổng Bí thư.

Vladim Bakatin, Izbavlenie ot KGB (Moskva, Novosti, 1992), tác giả phát hiện có 250 nghìn nhân viên KGB và người làm việc cho tổ chức Tháng 7/1990, ở Jurmala, Nga đồng ý dự thảo các hiệp ước với mỗi nước cộng hòa thuộc vùng Baltic, công nhận chủ quyền. Hiệp ước với Latvia và Estonia được ký vào tháng 1/1991. Hiệp ước với Lithuania bị hoãn vì các sự kiện tháng 2 và được ký ở Moskva ngày 29/7/1991, được Hội đồng Tối cao Lithuania phê chuẩn ngày 19/8/1991.

Matlock, Autopsy on an Empire, tr.802. Sự trì hoãn của Gorbachev về các hoạt động của Đảng vào ngày 24/8 không được thực hiện bằng một lệnh cấm hợp pháp. Ông đã phản đối việc cấm đoán Đảng nhưng không vui vì việc cấm đoán các cơ quan Đảng.

Matlock, sách cùng tên, tr.622. Vị đại sứ cũ cho biết người Mỹ đã vạch ra kế hoạch đặt các thiết bị nghe trộm ở đâu.

Hãn (khan) là nhà cầm quyền của đế chế Mông Cổ, thống trị nước Nga giai đoạn 1240-1480. Sa hoàng Boris, tức Boris Godunov, người được tôn làm Sa hoàng năm 1598, không thuộc dòng dõi quý tộc và thất bại trong việc giải quyết nạn đói và bệnh truyền nhiễm năm 1601-1603. Sau đó, nước Nga rơi vào nội chiến và phải chịu sự can thiệp của nước ngoài, đây được coi là thời kỳ hỗn loạn. Việc này chấm dứt với sự nắm quyền của triều đình Romanov vào năm 1613. Do vậy, trong tư tưởng người Nga, Sa hoàng Boris được gắn với chế độ quân chủ và sự hỗn loạn.

Một tuần sau, năm mới được tổ chức và phát trên truyền hình với buổi lễ kéo dài khoảng ba tiếng tại một nhà thờ lớn ở Leningrad.

Tức tên riêng của Brazauskas (BT).

Pravda, ngày 26/12/1989. Ông chấp nhận logic của một Đảng Liên bang trong một quốc gia liên bang vào năm 1991, nhưng sau đó đã quá muộn. Trong bài diễn văn của mình, Gorbachev đã lấy cơ viện các mối quan hệ của Lithuania với đại sứ quán Mỹ ở Moskva, kết tội họ có âm mưu “quốc tế hóa” vấn đề. Đây là một sự chỉ trích kỳ quặc. Đại sứ Mỹ đã gặp gỡ thường xuyên các nhóm đến từ ba nước cộng hòa Baltic. Matlock. Autopsy on an Empire.

Trong một cuộc phỏng vấn với cựu đại sứ Mỹ ngày 14/3/1992, Ryzhkov phát biểu ông đã không giữ lòng trung thành với Gorbachev nữa, một điều mà sau này ông cảm thấy hối tiếc, đồng thời bày tỏ ông có thể thắng cử nếu ông có lập trường kiên định. Matlock, sách đã dẫn. Gorbachev, Hồi ký, tr.346. Một lý do chính để ước tính sự ủng hộ chính trị dành cho Yeltsin là cuộc cạnh tranh cá nhân gay gắt giữa hai chính trị gia.

Lần đầu tiên trong nhiều thập kỷ, không một đoàn đại biểu nước ngoài nào được mời. Không có gì ở Đại hội về phong trào cộng sản thế giới và các bộ máy Đảng mới đã bỏ qua tuyên bố rằng Liên bang Xô viết là một phần của phong trào này.

Gorbachev, Hồi ký, tr.369. Đây là một ví dụ khác về khả năng đánh giá tình hình của Gorbachev.

Đầu năm 1990, Abalkin — chủ tịch ủy ban nhà nước về cải cách kinh tế và Maslyukov — chủ tịch Đoàn Thanh niên Cộng sản, đã soạn thảo một bản ghi nhớ về việc giải quyết khủng hoảng kinh tế. Ngày 17/2/1990, họ trình lên Ryzhkov hai hướng giải quyết: chuyển đổi hệ thống hành chính mệnh lệnh hay tăng cường chuyển đổi sang một nền kinh tế thị trường có kế hoạch. L. Abalkin, Neispolzovanny shans

(Moskva, NXB Politizdat, 1991), tr.123.

Manfred Wilke, “Hard facts” (Sự thật khó chịu), German Comments (Bình luận của người Đức), số 42, 4/1996, tr.24-25. Tình hình nghiêm trọng là Bộ Chính trị đã không thông báo cho các thành viên của Ủy ban Trung ương SED về bản báo cáo này. Các cuộc thương lượng với Tây Đức bắt đầu yêu cầu những người Tây Đức tài trợ 3 tỷ Đô-mác hàng năm.

Tác giả đã tham gia một cuộc hội thảo ở Reichstag về “40 năm nước Đức chia rẽ” khi Bức tường sụp đổ, bất tín hiệu cho việc bắt đầu chấm dứt sự chia rẽ nước Đức. Thời gian này, Gorbachev là một trong những vị anh hùng. Những người tham gia nhận thấy ngày đáng ghi nhớ này là một trong những kết quả về đường lối chính trị mới của ông.

Senn, Gorbachev’s Failure (Sự thất bại của Gorbachev), tr.130. Gorbachev đã ký một nghị định và nghị định này được gửi tới Vilnius dưới dạng một bức điện tín.

Tư lệnh không quân Xô viết là Tướng Dzhokhar Dudaev, sau này là Tổng thống Chechnya. Ông này không cho phép có thêm quân Xô viết đổ bộ vào Estonia, do vậy không có bạo động ở Tallinn.

Gorbachev, Hồi ký, tr.579. Gorbachev nói thêm rằng lúc đó ông vẫn rất tin Yazov. Chernyaev gọi các bài diễn văn của Pugo và Yazov tại phiên họp của Xô viết tối cao là “đần độn, hỗn láo và đầy giả dối”. Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr.344.

Một số người Nga thân Xô viết quá thất vọng trước sự nổi lên của chủ nghĩa dân tộc ở Lithuania bắt đầu rời khỏi Lithuania. Năm 1990, dòng người khoảng 6.221 người rời đi nhưng năm 1991, con số này giảm xuống 5.504. Năm 1992, con số này là khoảng 13.672 người.

Lính mũ đen thuộc Bộ Nội vụ. OMON đại diện cho đơn vị bán quân sự, có nhiệm vụ đặc biệt.

Matlock, Autopsy on an Empire, tr.795. Sau này, ông thông báo với đại sứ Mỹ rằng lúc đó ông không có lòng tin tôn giáo. Song, ông dần dần tin vào Chúa và giá trị của những lời cầu nguyện sau khi ông có cuộc sống an nhàn sau cuộc đảo chính tháng 8/1991.

Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr. 373. Kohl nói với Gorbachev rằng nếu ông tham gia cuộc gặp London với tư cách quan sát viên, ông sẽ trở thành thành viên chính thức trong cuộc gặp năm 1992 tại Munich.

Matlock, Autopsy on an Empire, tr.538. Niềm tin của bà Thatcher vào Mikhail Gorbachev bị lung lay sau khi hai bên rời khỏi văn phòng.

Năm 1992, Vladimir Bukovsky chỉ cho Thatcher bản sao một tài liệu có chữ ký của Gorbachev, cam kết chi 1 triệu đôla cho Hiệp hội Công nhân mỏ do Arthur Scargill lãnh đạo, trong khi thợ mỏ đang tiếp tục đình công chống lại chính phủ của bà. Gorbachev đã thú nhận với bà không hề có bất cứ một quỹ nào của Xô viết tài trợ cho công nhân mỏ Anh chống lại bà. Không chắc chắn quỹ này có số tiền đó hay không.

Một số tác giả bản thảo liệu Gorbachev có đóng góp một phần trong nỗ lực khôi phục luật và trật tự bằng cách tách riêng văn phòng tổng thống với nội các của mình. Nội các của ông, được trao một số đặc quyền, sẽ đưa ra một vài cách thức mạnh mẽ để cứu lấy nhà nước Xô viết. Michael Urban, Vyacheslav Igrunov và Sergei Mitrokhin, The Rebirth of Politics in Russia (Sự tái sinh các nền chính trị ở nước Nga), (Cambridge, NXB ĐH Cambridge, 1997), tr.247; Yu. Burtin, Demokratischskaya Rossiya (Nước Nga dân chủ hóa), 3/11/1991.

1. Chiến tranh Bảy năm (1756-1763): Cuộc chiến xảy ra giữa hai thế lực gồm có Vương quốc Anh, Vương quốc Phổ và Hannover ở một phía và Pháp, Áo, Nga, Thụy Điển và Saxony ở phía kia. Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha sau này cũng bị cuốn vào chiến tranh, trong khi

- một lực lượng của nước trung lập Hà Lan bị tấn công tại Ấn Độ. Tại Bắc Mỹ, cuộc chiến được gọi là Chiến tranh Pháp và người Da đỏ.
- 2 Frederick North: Thủ tướng Anh giai đoạn 1770-1782.
- 3 Đảng Whig: Nay là Đảng Dân chủ Tự do, vẫn duy trì vị thế chính trị quan trọng cho đến thế kỷ XX. Đảng Whig ủng hộ việc khai trừ Công tước xứ York theo đức tin Công giáo khỏi quyền kế thừa ngai vàng của xứ Anh, Ireland và Scotland. Tên gọi được dùng để biểu thị sự khinh miệt: “whiggamor” là “đồ chăn bò” (cattle driver). Đảng này gần gũi với giới nghiệp đoàn, tài chính và chủ đất.
- 4 Nguyên văn: Glorious Revolution, một cuộc cách mạng không đổ máu nhằm lật đổ Vua James II, do Vua William III (1652-1702) lãnh đạo.
- 5 Hiệp hội thuộc Hội đồng địa phương, thường tổ chức các cuộc họp thường niên bàn về luật.
- 6 Chiến tranh Hoa Kỳ: Từ năm 1763, Anh trở thành đế chế thực dân lớn, kiểm soát rất nhiều thuộc địa. Cần chi phí cho cuộc Chiến tranh Pháp – người Da đỏ (1756-1763), chính phủ Anh và Vua George III đã áp đặt thuế cao ở 13 thuộc địa Bắc Mỹ, dẫn tới Cách mạng Hoa Kỳ (1775-1783) – cuộc cách mạng giành độc lập của 13 thuộc địa ở Bắc Mỹ.
- 7 Công ty Đông Ấn là tên gọi chung một số công ty của châu Âu được phép độc quyền buôn bán với châu Á, đặc biệt là với Ấn Độ.
1. Cách mạng Pháp: Diễn ra từ 1789-1799, lực lượng dân chủ và cộng hòa đã lật đổ chế độ quân chủ chuyên chế và cả Giáo hội Công giáo Roma tại Pháp cũng phải trải qua nhiều thay đổi. Cuộc cách mạng này đã xóa bỏ chế độ phong kiến trong xã hội Pháp và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ, nhất là đối với các quốc gia theo chế độ phong kiến lúc bấy giờ.
2. Trung tâm hành chính của thành phố Canterbury, Tổng Giám mục của toàn Anh, nơi đứng đầu Giáo hội Anh và các nhóm đạo Anglican trên toàn thế giới.
3. Khủng hoảng Nootka là cuộc tranh chấp chính trị giữa Anh và Tây Ban Nha, do những sự kiện diễn ra trong mùa hè năm 1789 tại Eo biển Nootka, đảo Vancouver, tỉnh Canada khi đó thuộc Anh.
4. Ngày 1/6 Huy hoàng, còn được gọi là Trận chiến Ushant thứ Ba, là trận đánh hạm đội lớn nhất và là cuộc xung đột đầu tiên giữa Anh và Pháp trong giai đoạn Cách mạng Pháp.
5. Hội Tam điểm: Chính thức được mục sư Anderson thành lập ở Anh quốc năm 1717, ban đầu chỉ gồm những người thợ, những người trong cùng một ngành nghề, nhưng sau mở rộng và có đủ các thành phần xã hội tham gia: từ tiểu thương, học giả, giới bình dân, trí thức đến quý tộc và các quan chức nắm giữ những địa vị cao trong xã hội. Vì vậy, tư tưởng và đường lối rất phức tạp, nhiều biến tướng.
1. Prime Minister tức là Bộ trưởng thứ nhất và thường được gọi là Thủ tướng.
2. Một chức vụ cao trong chính phủ Anh giai đoạn từ giữa thế kỷ XVI đến đầu thế kỷ XIX, là người chịu trách nhiệm về nguồn tài chính của Hải quân Hoàng gia Anh. Chức vụ này bị bãi bỏ năm 1836.
1. Các cuộc chiến tranh của Napoleon là một loạt các cuộc chiến xảy ra tại châu Âu, dưới thời hoàng đế Napoleon Bonaparte cai trị nước Pháp. Các cuộc chiến này tiếp nối các cuộc chiến do cuộc Cách mạng Pháp phát sinh, kéo dài suốt thời Đế nhất Đế chế ở Pháp (một chế độ chính trị do Napoleon lập ra).
1. Isle of Dogs (Đảo Chó): Tên gọi này chính thức được dùng vào năm 1588, nguyên là một hòn đảo ở khu Đông London
1. Toma Paine (29/1/1737-8/6/1809): Sinh ở Anh, nhập cư Mỹ trong thời gian nổ ra Cách mạng Hoa Kỳ, là nhà triết học, nhà cách mạng,

- người theo trường phái chủ nghĩa tự do cổ điển, một nhân vật nổi bật trong Phong trào Khai sáng. Ông ủng hộ sự độc lập của các thuộc địa Mỹ khỏi Đế quốc Anh và là người có ảnh hưởng lớn đến Cách mạng Pháp.
2. Nghệ thuật biếm họa: Một phát kiến của châu Âu có từ thời cổ đại, là thể loại thích hợp nhất cho việc thể hiện các diễn biến văn hóa và chính trị trong một hình thức cô đọng.
3. Sự phân liệt lần thứ hai của đạo Kitô vào đầu thế kỷ XVI dẫn đến sự ra đời của đạo Tin Lành. Cuộc cải cách này gắn liền với tên tuổi hai đại biểu là Martin Luther (1483-1546) và Jean Calvin (1509-1564). Thế kỷ XVI là thế kỷ mở đầu cho các cuộc cách mạng tư sản châu Âu. Martin Luther chịu ảnh hưởng của tư tưởng tự do tư sản, phản kháng lại những quy định khắc nghiệt của Công giáo. Những tư tưởng cải cách đó đã dẫn tới xung đột gay gắt quyết liệt với Tòa thánh Vatican và sự ra đời của đạo Tin Lành.
4. Thuế thập phân: một loại thuế do Giáo hội Thiên Chúa ở Tây Âu thời trung đại đặt và thu của các tín đồ bằng một phần mười sản phẩm hàng năm của trang trại để ủng hộ giáo sĩ và nhà thờ.
5. Royal Exchange ở London: Được Thomas Gresham thành lập năm 1565, hoạt động như một trung tâm giao dịch của thành phố; đến năm 1576, được Elizabeth I chính thức đặt tên này.
6. Gọi tắt là Lloyd's, một bộ phận của Royal Exchange ở London, là khu vực riêng của những người ký nhận trách nhiệm thanh toán các hợp đồng bảo hiểm (nhất là về tàu thủy) và những người môi giới hợp đồng bảo hiểm.
7. Có nguồn gốc từ Đức, mở đầu bởi George Louis – cử tri của Hanover, người lên ngôi vua Vương quốc Anh với tước vị George I năm 1714. Triều đại này được tiếp tục với George II, George III, George IV và kết thúc vào năm 1901, khi William IV qua đời.
1. Nguyên văn: United Provinces, là tên gọi khác của Cộng hòa Hà Lan (1581-1795), nay là Hà Lan.
2. Còn gọi là Hội nghị Quốc gia Pháp (French National Convention), họp từ ngày 20/9/1792 đến ngày 26/10/1795.
1. Elizabeth I (1533-1603): là Nữ hoàng Anh và Nữ hoàng Ireland từ 1558 cho đến khi băng hà. Bà trở nên bất tử với tên Faerie Queen trong thiên sử thi cùng tên của Edmund Spenser.
2. Hồng Y Richelieu (1585-1642): không là vua, mà là thủ tướng trong thời kỳ làm vua của người con trai bất tài của vua Henri IV là vua Louis 13. Từ năm 1624-1642, Hồng y Richelieu đã cai trị nước Pháp theo ý mình và muốn củng cố vương quyền trung ương và bành trướng các ảnh hưởng của nước Pháp qua khắp châu Âu.
3. David Lloyd George (1863-1945): là Thủ tướng Anh nhiệm kỳ 1916-1922.
4. Henri VIII (1491-1547): là một trong số những ông vua lớn nhất trong Lịch sử nước Anh.
5. Abraham Lincoln (1809-1865), (còn được biết đến với tên Abe Lincoln, tên hiệu Honest Abe, Rail Splitter, Người giải phóng vĩ đại): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 16, người đã dẫn dắt nước Mỹ qua cuộc khủng hoảng lớn nhất, cuộc Nội chiến Hoa Kỳ và chấm dứt chế độ nô lệ tại quốc gia này.
6. Lord George Gordon Noel Byron (1788-1824): là nhà thơ lãng mạn Anh, một trong những nhà thơ lớn của thế giới thế kỷ XIX.
7. Josephine de Beauharnais (1763-1814): là hoàng hậu nước Pháp, vợ đầu tiên của Napoleon.
8. Marie Walewska: người tình xứ Ba Lan, rất được Napoleon yêu chuộng.

9. Joe McCarthy: là thượng nghị sỹ Mỹ, đã từng phát động chiến dịch “săn lùng phù thủy” nhằm chống đảng cộng sản hồi những năm 1950.
10. Joseph P. Kennedy (1888-1969): rời bỏ làng New Ross ở hạt Wexford, Ireland đến Mỹ lập nghiệp. Ông trở thành một tay làm thùng phuy chứa dầu hỏa chuyên nghiệp và lập một cơ sở thương mại vững chắc. Ông kết hôn và có ba người con gái, một con trai – một Patrick mới. Patrick cha nằm xuống. Patrick con lớn lên kết hôn với May Hiker và hạ sinh một trai cũng đặt tên Patrick. Đứa con trở thành Joseph Patrick Kennedy và tạo nên một đại gia đình Hoa Kỳ danh tiếng sau này...
11. Harry S. Truman (1884-1972): là Tổng thống thứ 33 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1945-1953.
12. Herbert Clark Hoover (1874-1964): tổng thống thứ 31 của Hoa Kỳ (1929-1933), là một kỹ sư mỏ nổi tiếng thế giới và là một nhà cầm quyền theo chủ nghĩa nhân đạo.
13. Dwight David “Ike” Eisenhower (1890-1969): là Tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ (1953-1961). Trong suốt Chiến tranh thế giới thứ hai, ông là Tổng tư lệnh quân Đồng minh ở châu Âu với quân hàm Thống tướng, và năm 1949 ông trở thành Tổng tư lệnh đầu tiên của NATO.
14. Là hệ thống lý luận kinh tế vĩ mô lấy tác phẩm Lý thuyết tổng quát về việc làm, lãi suất và tiền tệ của nhà kinh tế học người Anh John Maynard Keynes (1883-1948) làm trung tâm và lấy nguyên lý cầu hữu hiệu làm nền tảng.
15. Kho dự trữ vàng quốc gia của Mỹ.
16. Adlai Stevenson: đảng viên Đảng Cộng hòa, từng thất bại trong cuộc chạy đua giành ghế tổng thống năm 1952 và 1956.
17. Nelson Aldrich Rockefeller (1908-1979): là cháu nội của nhà tỷ phú đầu tiên, John D. Rockefeller. Ông làm thống đốc tiểu bang New York gần bốn nhiệm kỳ (10 năm) rồi ra tranh cử ứng viên tổng thống sơ tuyển trong Đảng Cộng Hòa. Năm 1974 ông là Phó Tổng thống dưới thời Tổng Thống Gerald Ford.
18. James Earl “Jimmy” Carter, Jr (sinh năm 1924) là chính khách và là Tổng thống thứ 39 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1977-1981, đồng thời là quán quân Giải Nobel Hòa bình năm 2002.
19. Chủ nghĩa này quan niệm các công dân sinh ra ở địa phương trội hơn những người nhập cư.
20. Carey Estes Kefauver (1903-1963): là đảng viên Đảng Dân chủ, được chọn làm ứng viên Phó Tổng thống trong cuộc bầu cử năm 1956.
21. Hành trình danh dự.
22. Martin Van Buren (1782-1862): là Tổng thống thứ 8 Hoa Kỳ (1837-1841), đảng viên Đảng Dân chủ.
23. James Buchanan (1791-1868): là Tổng thống thứ 15 của Hoa Kỳ (1857-1861).
24. Ulysses Simpson Grant, tên khai sinh Hiram Ulysses Grant (1822-1885): là tướng của quân đội Liên bang miền Bắc trong Nội chiến Hoa Kỳ và là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 18 (1869-1877).
25. James Knox Polk (1795-1849): là Tổng thống thứ 11 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1845-1849.
26. Stephen Grover Cleveland (1837-1908): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 22 và 24, và là tổng thống duy nhất phục vụ hai nhiệm kỳ không liên tục nhau 1885- 1889 và 1893-1897.

27. Vào cuối thế kỷ XVIII, Đảng Whig đại diện cho quyền lợi của những người theo đuổi tư tưởng cải cách về bầu cử, nghị viện và công tác từ thiện ở Anh. Từ giữa thế kỷ XIX, Đảng Tự do (Liberal Party) nổi lên với tư cách là đảng kờ tục Đảng Whig.
28. Arthur Neville Chamberlain (1869-1940), nhà hoạt động chính trị, nhà ngoại giao Anh. Từ 1918, là Hạ nghị sĩ; từ 1924-1929, nhiều lần tham gia chính phủ, giữ chức Bộ trưởng. Những năm 1937-1940 là Thủ tướng và thủ lĩnh Đảng Bảo thủ.
29. John Kenneth Galbraith: giáo sư kinh tế của trường Harvard, trước đây từng là Đại sứ tại Ấn Độ, được nhận huy chương của Tổng thống Hoa Kỳ.
30. Felix Frankfurter: nguyên Thẩm phán Tòa án Tối cao Hoa Kỳ.
31. John Quincy Adams (1767-1845): là tổng thống Hoa Kỳ thứ 6 (1826-1829), là con trai đầu và là con thứ hai của vị tổng thống Hoa Kỳ thứ 2, John Adams (nhiệm kỳ 1797-1801) và Abigail Adams. tiêu chuẩn mà với tư cách một chính khách, Jack luôn cố gắng noi theo để hình thành phương pháp quản lý (Sự gắn bó về mặt tình cảm với đất nước Ailen xưa kia chưa bao giờ làm giảm thái độ này). Jack nhanh chóng hoàn thành bước quá độ sang tuổi trưởng thành dưới áp lực của những ngày Hitler đẩy cả châu Âu và thế giới vào cuộc chiến tranh.
32. Tức là Đại Tây Dương, Thái Bình Dương và Bắc Băng Dương.
33. Douglas MacArthur (1880-1964): là Tham mưu trưởng Quân đội Hoa Kỳ trong suốt thập niên 1930 và sau đó đóng vai trò quan trọng trên mặt trận Thái Bình Dương trong Chiến tranh thế giới thứ hai. Trái lại điều này càng tăng thêm sự tự tin vốn có của ông.
34. Bobby Kennedy, còn được gọi tên tắt là RFK: là một trong hai người em trai của tổng thống Hoa Kỳ John F. Kennedy, với chức vụ tổng trưởng ngành luật pháp Hoa Kỳ từ 1961-1964. Ông là một trong những người cố vấn mà tổng thống Kennedy tin cậy nhất, và làm việc kờ cận với tổng thống trong thời kỳ khủng hoảng vũ khí hòa tiễn của Cuba.
35. Henry Cabot Lodge, Jr. (1902-1985): là một Thượng nghị sỹ Mỹ của bang Massachusetts, một Đại sứ Hoa Kỳ tại Việt Nam Cộng hòa, và là một ứng cử viên Phó Tổng thống Hoa Kỳ. năm 1956 không hề khôn ngoan. Nhưng Jack Kennedy phớt lờ tất cả những sự dẫn đó đó. Ông không chắc mình còn sống được bao lâu nên đối với ông, liều lĩnh là điều duy nhất có ý nghĩa.
36. Lý thuyết gia chính trị xuất sắc, tác giả cuốn Quân Vương đã được Alpha Books xuất bản.
37. Đạo luật về các quan hệ quản lý lao động của Mỹ được Quốc hội thông qua năm 1947, bất chấp sự phủ quyết của Tổng thống Truman.
38. Hội nghị Postdam: từ ngày 17 tháng 7 đến ngày 2 tháng 8 năm 1945, tại cung điện Cecilienhof - Postdam, của các nhà lãnh đạo của phe Đồng minh là Harry S. Truman, Winston Churchill, Clement Attlee và Stalin để quyết định tương lai của nước Đức và châu Âu thời hậu chiến.
39. Robert Alphonso Taft II (sinh năm 1942): là thống đốc của tiểu bang Ohio thuộc Đảng Cộng hòa từ năm 1999 đến tháng 1/2007.
40. Henry Clay (1777-1852): là nhà hùng biện Mỹ thế kỷ XIX, người đại diện cho cả Nhà Trắng lẫn Thượng nghị viện.
41. Edmund Gibson Ross (1826-1907): là một chính khách biểu trưng cho bang Kansas sau Nội nước chiến Mỹ và sau trở thành thống đốc của New Mexico.

42. Liên Xô đã bắn hạ máy bay do thám U2 bay vào lãnh thổ của mình và tận dụng triệt để cơ hội vô giá này cho việc tuyên truyền.
43. Lúc đó, Martin Luther đang biểu tình ngồi ở một nhà hàng phân biệt chủng tộc.
44. George Catlett Marshall, Jr. (1880-1959): là một nhà lãnh đạo quân đội Hoa Kỳ, Bộ trưởng Quốc phòng. Marshall là tổng tham mưu trưởng của quân đội và là một cố vấn quân sự cấp cao cho Tổng thống Franklin D. Roosevelt.
45. Dean Acheson (1893-1971): Cựu ngoại trưởng Mỹ.
46. Henry Alfred Kissinger (tên khai sinh: Heinz Alfred Kissinger sinh năm 1923) là một nhà ngoại giao người Mỹ-Đức gốc Do Thái, giành giải Nobel Hòa bình năm 1973.
47. Otto Eduard Leopold von Bismarck là thủ tướng nước Đức và Vương quốc Phổ thế kỷ XIX, được nhiều người gọi là “Thủ tướng thép” do đường lối quân chủ bảo thủ cũng như chính sách chính trị thực dụng.
48. Tháng 9 năm 1938, Hiệp ước Munich được ký kết giữa Anh, Đức, Pháp và Ý. Qua đó Anh Pháp đã chấp nhận để Đức đưa quân vào đồng minh của mình là Tiệp Khắc nhằm tránh chiến tranh với Đức.
49. Mùa xuân năm 1961, Liên Xô phóng tàu Sputnik và nhà du hành vũ trụ Gagarin trở thành người đầu tiên du hành trong không gian.
50. Walter Ulbricht là Chủ tịch Hội đồng Nhà nước của Đông Đức.
51. Năm 1960, nước Pháp trở thành quốc gia thứ tư có kho vũ khí nguyên tử. Tổng Thống de Gaulle đã tuyên bố nước Pháp là một lực lượng nguyên tử độc lập thứ ba, sau Hoa Kỳ và Liên Xô. Ông cũng muốn phát triển nguyên tử thành một lực lượng đánh trả (force de frappe).
52. Từ của Harry Truman.
53. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, vào tháng 7 năm 1944, tại hội nghị ở Bretton Wood, 44 nước tham dự (có cả Liên Xô cũ) đã thống nhất thông qua hệ thống tiền tệ Bretton Wood dùng đồng đô-la Mỹ làm tiêu chuẩn tiền tệ của thế giới.
54. Một trong những người chủ trương nổi tiếng nhất của Thuyết hội tụ – thuyết xã hội học tư sản, cho rằng chế độ tư bản chủ nghĩa và xã hội chủ nghĩa đang phát triển theo những con đường ngày càng xích lại gần nhau và cuối cùng sẽ hòa nhập vào nhau, hình thành nên một xã hội mới, trong đó kết hợp những tính chất tích cực của chế độ tư bản và của chế độ xã hội chủ nghĩa.
55. Ủy ban chịu trách nhiệm về các vấn đề tài chính, xã hội và phúc lợi khác của Quốc hội
56. Kế hoạch xâm lược Cuba do Cục Hành động (hay còn gọi là Cục Mật vụ) của CIA vạch ra. Cục trưởng Cục Hành động của CIA lúc đó chính là Richard Bissell. Thất bại của vụ Vịnh Con Lợn mà Bissell là tác giả chính đã hủy hoại thanh danh của ông ta.
57. Mongoose là tên được mã hóa của kế hoạch bí mật nhằm lật đổ Castro.
58. Tổng thống, nhân vật tai tiếng, nhà độc tài quá khích của nước Cộng hòa Dominique từ năm 1930-1939 và từ 1942-1961. Bị một toán vũ trang lạ mặt ở khu ngoại ô Lachaise ám sát vào chiều tối ngày 30 tháng 5 năm 1961.
59. Richard Helms được đề cử làm Phó Giám đốc CIA vào tháng 4 năm 1965 và lên nắm quyền lãnh đạo CIA từ tháng 6 năm 1966 đến đầu năm 1973. Helms được coi là vị tổng giám đốc tài ba nhất.
60. Học thuyết là cơ sở của chủ nghĩa toàn Mỹ, tuyên bố ảnh hưởng của Hoa Kỳ tới các nước thuộc khu vực Trung Nam Mỹ.

61. Từ lỏng mà người Cuba dùng để chỉ người Mỹ.
 62. Coretta Scott King: vợ của mục sư da đen Martin Luther King, người từ nhiều năm qua đã tiếp nối sự nghiệp đấu tranh của chồng cho quyền tự do và bình đẳng của con người.
 63. Mahatma Gandhi (1869-1948), còn gọi là ông thánh Cam Địa: người chủ trương chống đối không bạo động.
 64. Đảng 3 K, đảng cực đoan phân biệt chủng tộc.
 65. Thước Anh, bằng 0,914 mét.
 66. Một cách gọi khác của Đại học Mississippi.
 67. Thành viên tích cực của Hiệp hội quốc gia vì sự tiến bộ của người da màu, bị một kẻ lạ mặt bắn chết vào ngày 12 tháng 6 năm 1963 ngay trước cửa nhà riêng tại thành phố Jackson, bang Mississippi.
 68. Mục sư, một thần tượng của phong trào chống phân biệt chủng tộc ở Birmingham, người cùng hoạt động rất tích cực với Martin Luther King.
 69. Nhà sử học nổi tiếng, tác giả nhiều cuốn sách về cuộc đời của Martin Luther King.
 70. Chủ tịch NAACP (Hiệp hội các quốc gia vì sự tiến bộ của người da màu)
 71. Trung tá bộ binh làm cố vấn sư đoàn 7BB tại vùng IV chiến thuật (miền Nam Việt Nam) từ năm 1962-1963.
 72. Được hiểu là mối nguy về chủ nghĩa cộng sản.
- Trụ sở Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ (ND).
- Nguyên văn: Catch-22 – chỉ những tình huống con người không thể đạt được mong muốn vì làm trái quy luật thông thường. Thành ngữ này xuất phát từ cuốn sách cùng tên xuất bản năm 1961, do tiểu thuyết gia Mỹ Joseph Heller viết về Thế chiến II. Nhân vật chính trong cuốn sách rất sợ bị giết nên tìm cách thuyết phục các sĩ quan rằng anh ta bị điên để khỏi phải lái máy bay ném bom. Tuy nhiên, các sĩ quan biết rằng những ai biết mình sợ hãi là những kẻ hoàn toàn tinh táo. Vì thế anh chàng này vẫn phải lái máy bay ra trận (ND).
- Aristotle (384 TCN – 322 TCN) là nhà triết học và bác học thời Hy Lạp cổ đại, là học trò của Plato và thầy dạy của Alexander Đại đế. Ông được xem là người đặt nền móng cho môn lý luận học. Cùng với Plato và Socrates, Aristotle là một trong ba trụ cột của văn minh Hy Lạp cổ đại (ND).
- Đảo Phục sinh: một hòn đảo ở Chi-lê. Cây cối trên đảo bị chính cư dân sống ở đó chặt phá để làm nhà, đốt lửa... khiến cho rừng ngày càng cạn kiệt, đất trồng trọt xói mòn dần, cư dân rơi vào tình trạng đói kém triền miên (ND).
- Nghị định thư Kyoto liên quan đến Chương trình khung về biến đổi khí hậu tầm quốc tế của Liên hiệp Quốc với mục tiêu cắt giảm lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính, được ký kết ngày 11/12/1997 và chính thức có hiệu lực vào ngày 16/2/2005, với 191 nước tham gia (tháng 9/2011). Tính đến tháng 5/2011, Hoa Kỳ vẫn không tiến hành các biện pháp cắt giảm dù tham gia ký kết (ND).
- Nguyên văn: Everybody's crying peace on earth; Just as soon as we win this war (ND).
- Mẹ Teresa, còn được gọi là Mẹ Teresa xứ Calcutta (1910–1997), là nữ tu Công giáo Roma người Albania và là nhà sáng lập Dòng Thừa sai Bác ái ở Calcutta, Ấn Độ năm 1950. Trong hơn 40 năm, bà đã chăm sóc người nghèo, bệnh tật, trẻ mồ côi, người hấp hối trong khi vẫn

hoàn tất nhiệm vụ lãnh đạo dòng tu phát triển khắp Ấn Độ và đến các quốc gia khác (ND).

Nguyên văn: A Beautiful Mind, bộ phim dựa trên cuộc đời của nhà toán học John Nash, được hãng Universal Pictures công chiếu năm 2001, do diễn viên Russell Crowe thủ vai chính (ND).

Thỏa thuận lời khai: là sự thương lượng hoặc thỏa thuận được tiến hành giữa công tố viên và luật sư biện hộ của bị cáo, theo đó bị cáo sẽ nhận tội để đổi lại mức độ khoan hồng nào đó (ND).

Bách khoa Toàn thư Britannica (nguyên văn: Encyclopedia Britannica) là một bách khoa toàn thư tiếng Anh tổng hợp do công ty Encyclopædia Britannica, Inc. biên soạn và xuất bản, với hơn 4.000 nhà chuyên môn liên tục cập nhật và phát triển. Tác phẩm này được nhiều người cho là một trong những bộ bách khoa toàn thư uy tín nhất (ND).

Tosca là vở bi kịch ba hồi của soạn giả nổi tiếng Giacomo Puccini (1858-1924), lấy bối cảnh thành Rome đang nằm dưới ách cai trị của Napoléon vào thế kỷ XIX (ND).

Vụ Watergate là vụ bê bối chính trị nổi tiếng ở Mỹ trong thập niên 1970, dẫn đến sự kiện tổng thống Richard Nixon phải từ chức. Hai trong số những kẻ trực tiếp thi hành vụ bê bối này là Bernard Barker và Frank Sturgis (ND).

Trong tiểu thuyết Oliver Twist, ông Bumble là viên quan tư tế đã đưa Oliver đến một trại tế bần xấu xa. Chính tại nơi đây, Oliver đã bị giam vào ngục tối chỉ vì xin thêm một ít cháo. Câu nói trên được ông Bumble thốt ra chính trong phiên tòa xử Oliver (ND).

Nguyên văn: United Nations' Core International Human Rights Treaties (ND).

Bộ sưu tập các văn kiện Do Thái giáo cổ đại, được xem là nền tảng của giáo luật Do Thái (ND).

Nguyên văn: Free rider – nghĩa gốc là kẻ trông chờ lợi ích trên trời rơi xuống (ND).

Đề đơn giản, tôi chỉ tập trung vào những tình huống trong đó mỗi bên phải quyết định chiến lược cho mình mà không biết bên kia quyết định thế nào. Các lý thuyết gia trò chơi gọi đây là trò chơi đồng thời (để phân biệt với trò chơi liên tiếp) và thể hiện chúng giống như các ma trận trong chương 1 đối với Thế lưỡng nan của người tù, nhưng có sự kết hợp đa dạng giữa các lợi ích, chiến lược và kết quả. Những ma trận này là bản tốc ký thuận tiện để ta hình dung những gì đang diễn ra và chúng cũng là nguồn tham chiếu tiện lợi; tuy nhiên, chúng không phải là phương tiện thiết yếu và độc giả nào thấy chúng không hữu ích có thể bỏ qua.

Nguyên văn: chicken, nghĩa đen là “gà con”, từ chỉ kẻ nhát gan.

Nguyên văn: Hawk-Dove – một thuật ngữ trong chính trị; theo đó, các đảng phái ôn hòa (như đảng Dân chủ ở Mỹ) thường được gọi là Bò câu (Dove), còn các đảng hiếu chiến, mạnh động (đảng Cộng hòa) được gọi là Diều hâu (Hawk).

Nguyên văn: Evolutionary Stable Strategy.

Nguyên văn: Q.E.D. – một thuật ngữ trong toán học, viết tắt của Quod Erat Demonstrandum (“điều đã được chứng minh” trong tiếng Latinh) (ND).

Nguyên văn: Rock, paper, scissors – tại Việt Nam, trò chơi này có tên gọi phổ biến là Oẳn tù ti hay Kéo, búa, bao. Tên gọi này đã được thay đổi từ nguyên bản (từ giấy – paper thành bao và từ đá – rock thành búa) do hình dạng bàn tay của người chơi khi chơi trò này (ND). Vấn đề duy nhất với lối chơi ngẫu nhiên hoàn toàn là rất khó thực hiện được trên thực tế, và đa phần mọi người đều tuân theo một khuôn

mẫu nào đó mà một đối thủ tinh anh có thể đoán được. Để khắc phục điều này, tôi đã nghĩ ra cách chọn các chiến lược mà không đối thủ nào có thể dự đoán được, bởi vì bản thân tôi cũng không thể dự đoán được. Khi tôi thử nghiệm chiến lược này với một chương trình máy tính trên mạng thì nó đã thành công.

Hằng số toán học e là cơ sở của logarit tự nhiên, còn gọi là số Euler (đặt theo tên nhà toán học Leonhard Euler). Giá trị số e tới 20 chữ số thập phân là: 2,71828182845904523536...

Chúng đang rơi vào Thế lưỡng nan của người tù, trong đó tuy chiến lược “hai bên cùng đưa” rất mang tính hợp tác, phối hợp (và tối ưu), nhưng chiến lược “hai bên cùng giữ” mới là điểm cân bằng Nash chiếm thế chủ đạo và dẫn tới thất bại.

Nguyên văn: Nash bargaining solution (ND).

Nguyên văn: Pareto optimal position – còn được gọi là tình huống hiệu quả Pareto – một thuyết trọng tâm của kinh tế học được ứng dụng phổ biến trong lý thuyết trò chơi. Theo đó, việc chuyển từ cách phân chia này sang cách phân chia khác mà giúp ít nhất một cá nhân có lợi hơn nhưng không làm bất kỳ một cá nhân nào khác bị thiệt hại được gọi là một sự cải thiện Pareto, hay sự tối ưu hóa Pareto (ND).

Nash liệt kê bốn điều kiện giúp giải pháp mặc cả của ông mang lại kết quả tối ưu: 1. Lời giải cho việc phân chia tài nguyên phải không dễ phân nào sót lại; 2. Giải pháp không phụ thuộc vào cách người tham gia đánh giá tính thiết thực của phần lợi họ được nhận; 3. Nếu kết quả mà không ai muốn chọn trở nên không khả thi, thì sẽ không có gì thay đổi; 4. Giải pháp sẽ không thay đổi nếu các bên tham gia hoán đổi vị trí cho nhau.

Nguyên văn: Ultimatum Game (ND).

Joseph Raymond “Joe” McCarthy (1908 - 1957) là chính trị gia người Mỹ, nghị sĩ Đảng Cộng hòa tại bang Wisconsin từ năm 1947 cho đến khi qua đời năm 1957. Từ năm 1950, McCarthy đã trở thành gương mặt công chúng tiêu biểu nhất trong giai đoạn mà những căng thẳng của Chiến tranh Lạnh làm gia tăng nỗi sợ về sức ảnh hưởng ngày càng lớn của chủ nghĩa cộng sản (ND).

Peanuts là loạt truyện tranh được đăng trên nhật báo Mỹ của họa sĩ Charles M. Schulz, xuất bản lần đầu vào thập niên 1940. Truyện có nội dung dành cho thiếu nhi, với hai nhân vật chính là cậu bé Charlie Brown và chú chó Snoopy (ND).

Machiavellian đã trở thành từ đồng nghĩa với tất cả những gì xảo quyệt, lừa lọc và đáng trách; tuy nhiên, thông điệp chính của Niccolò Machiavelli cho những kẻ muốn chiến thắng và duy trì quyền lực là: “Tốt hơn hết là hãy tìm kiếm lòng tin của người ta hơn là phụ thuộc vào [sức mạnh]”. Đối với Machiavelli, niềm tin là vấn đề cốt lõi, dẫn cho những phương pháp ông đề xuất để giành lấy niềm tin đó đôi khi cũng dựa trên tính thực tiễn hơn là đạo đức.

Là tên đặt cho nữ giới, nghĩa là Món quà của Thượng đế.

Nguyên văn: chain letters – tức trò gửi thư và yêu cầu người nhận sao chép rồi gửi đến nhiều người khác, thường để lan truyền các thông điệp dụ dỗ hoặc lừa đảo (ND).

Nguyên văn: pyramid schemes – một hình thức kinh doanh phi pháp và dễ đổ vỡ, trong đó một người hoặc một tổ chức chuyên dụ dỗ người khác tham gia kinh doanh theo cấp bậc kiểu kim tự tháp: những người thuộc các tầng thấp hơn sẽ làm lợi cho những người ở tầng

trên bảng doanh số và tiền hoa hồng. Kiểu kinh doanh này tồn tại ở Việt Nam dưới hình thức “kinh doanh theo mạng lưới” hay “bán hàng đa cấp” biến tướng (ND).

Faust là nhân vật trong tác phẩm kịch cùng tên của thi sĩ, nhà soạn kịch, tiểu thuyết gia và triết gia Đức lỗi lạc Johann Wolfgang Goethe (1749-1832). Faust đã bán linh hồn của chàng cho quỷ dữ để được thỏa mãn mọi mong ước của mình (ND).

Nguyên văn: “give still it hurts” (ND).

Tạm dịch: “Bản thân mình không muốn thì đừng làm với người khác.” (ND)

Sau này, TIT for Tat còn đề cập tới các chiến lược cụ thể, và TIT FOR TAT được dùng để chỉ những chương trình máy tính thể hiện những chiến lược đó.

Nguyên văn: pork-barrel politics - thuật ngữ chỉ hành động các chính khách tìm cách mang dự án đầu tư về cho khu vực bầu cử mà mình đại diện để thu phục cảm tình của cử tri (ND).

(1) Từ gốc là “wellbeing”, chỉ trạng thái hạnh phúc, khỏe mạnh và phồn thịnh. Để rõ nghĩa và phù hợp hơn khi kết hợp với năm yếu tố trong cuộc sống là nghề nghiệp, xã hội, tài chính, thể chất và đời sống cộng đồng, chúng tôi xin phép chuyển ý từ “wellbeing” theo các nghĩa: sự bền vững, an Khang, vui vẻ, hạnh phúc, an tâm... tùy theo ngữ cảnh.

(2) Triglyceride là hợp chất hóa học cung cấp cho cơ thể năng lượng cần thiết cho sự chuyển hóa. Đây là dạng chất béo thông thường nhất mà chúng ta tiêu thụ và là thành phần chính yếu của dầu thực vật và mỡ động vật. Mức triglyceride cao là yếu tố gây ra bệnh xơ vữa động mạch, tạo thành các mảng mỡ làm hẹp động mạch có thể dẫn đến đột quỵ, đau tim, gây bệnh gan nhiễm mỡ, bệnh viêm tụy. George Horace Gallup (1901 – 1984) người phát minh ra phương pháp thăm dò ý kiến Gallup, một phương pháp thống kê rất thành công về nghiên cứu mẫu để đo lường ý kiến công chúng.

(4) Sáu nhóm chung được xác định là: công việc (việc làm, sửa chữa nhà cửa), việc lật vật trong nhà (rửa chén bát, giặt ủi), thú vui (xem tivi, nấu nướng), hoạt động giải trí (thăm bạn bè, nghe nhạc), việc thích làm hàng ngày (mua sắm, sử dụng máy vi tính), việc buộc phải làm (chăm sóc y tế, quan tâm đến tài chính).

1. ROI: Return on investment - Lợi tức đầu tư

1. Chief executive officer

2. Virginia Woolf (1882 - 1941) là một tiểu thuyết gia và một nhà văn tiểu luận người Anh được coi là một trong những nhân vật văn học hiện đại lừng danh nhất thế kỉ XX.

1. Tên gọi tắt của Coca - cola.

2. PAR: Problem - Action - Result

3. Flat organization.

1. Fedex: Tập đoàn chuyển phát nhanh hàng đầu thế giới

2. Return on investment

3. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ

4. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ
5. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ
6. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ
7. Một thương nhân người Texas, chạy đua vào Nhà Trắng các năm 1992 và 1996.

1. John River: Danh hài nổi tiếng người Mỹ
2. Elizabeth Dole: Nhà chính trị người Mỹ, từng phục vụ cho chính quyền tổng thống Ronald Reagan và Geogre Bush.
3. Ca sĩ nhạc dance nổi tiếng người Australia

4. Palm Springs: Một thành phố tên sa mạc thuộc hạt Riverside, bang California

1. Eleanor Roosevelt: Đệ nhất phu nhân của Tổng thống Franklin D.Roosevelt.
2. Rehabilitation Act

1. Chỉ những người có cách sống bên lề, kỳ quái.

1. Các Coffee Shop ở Amsterdam chủ yếu phục vụ các loại đồ hút có liên quan đến ma túy, hình thức kinh doanh được chính quyền Hà Lan cho phép.

1. Phố Rivoli (Rue de Rivoli) là một trong những con phố nổi tiếng ở Paris, nằm ở trung tâm thành phố, bắt đầu từ phố Sévigné rồi trải dài tới quảng trường Concorde. Phố Rivoli đi ngang qua rất nhiều công trình quan trọng như Tòa thị chính, bảo tàng Louvre, Khải hoàn Môn Carrousel, vườn Tuileries... và là một trong những con phố thương mại của Paris.

2. Adam Smith (1723-1790) là nhà kinh tế chính trị học và triết gia đạo đức học lớn người Scotland, tác giả bộ sách Bàn về tài sản quốc gia (An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations) giúp mở ra kinh tế học hiện đại và cung cấp một trong những cơ sở hợp lý nổi tiếng nhất của thương mại tự do, chủ nghĩa tư bản và chủ nghĩa tự do.

3. Tính đến thời điểm cuốn sách này xuất bản (chú thích của người viết).

4. Nguyên văn tiếng Anh: Federal Reserve System.

5. Nguyên văn tiếng Anh: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

6. Nguyên văn tiếng Anh: Third International Mathematics And Science Survey – Bài Kiểm tra Toán và Khoa học Quốc tế thứ III.

7. Nguyên văn tiếng Anh: white shoes law firm – chỉ các hãng luật danh tiếng và chuyên nghiệp tại Mỹ, đặc biệt là các công ty có thâm niên trên 100 năm và có tên trong danh sách Fortune 500. Đây thường là các hãng luật chuyên tư vấn về tài chính – ngân hàng, luật dân sự và quản trị, có trụ sở tập trung tại New York và Boston.

8. Thiếu tướng Leslie Groves (1896-1970), thống lĩnh lực lượng Công binh Lục quân Hoa Kỳ, là người trực tiếp giám sát việc xây dựng Lầu Năm Góc (trụ sở Bộ Quốc phòng Mỹ) và chỉ huy dự án Manhattan sản xuất bom nguyên tử trong Thế chiến II.

9. Nguyên văn tiếng Anh: Fifth Avenue – đại lộ chính đi ngang qua khu Manhattan, khu dân cư đông đúc và sầm uất nhất của thành phố New York. Đây cũng là nơi tập trung các khu mua sắm, các cửa hiệu thời trang và trang sức nổi tiếng xa xỉ.

10. Viết tắt của America Online – công ty cung cấp dịch vụ Internet toàn cầu có trụ sở tại Hoa Kỳ.

11. Hạng Vũ (232 TCN – 202 TCN), người nước Sở, tự xưng là Tây Sở Bá Vương. Ông là nhà chính trị và quân sự nổi tiếng, có công lật đổ nhà Tần và tranh đấu với Hán Cao Tổ Lưu Bang thời kỳ đầu nhà Hán.
12. Nguyên văn: Functional Magnetic Resonance Imaging – Máy cộng hưởng từ chức năng.
13. Sigmund Freud (1856-1939) nguyên là bác sĩ thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học.
14. Đơn vị đo khối lượng: 1kg ~ 2,2 pound.
15. Nguyên văn tiếng Anh: Food and Drug Administration (viết tắt: FDA hoặc USFDA).
16. Tên gốc: The Organization Man – tác giả: William H. Whyte.
17. Nguyên văn: Game Theory – là một nhánh của ngành Toán học Ứng dụng. Ngành này chuyên nghiên cứu các tình huống chiến thuật trong đó các đối thủ lựa chọn những hành động khác nhau để cố gắng làm tối đa kết quả nhận được. Từ được phát triển như một công cụ để nghiên cứu hành vi kinh tế học, ngày nay Lý thuyết Trò chơi còn được sử dụng trong nhiều ngành khoa học khác, từ sinh học đến triết học.
18. Danh sách Fortune 500 là một chuyên trang của đài CNN, xếp hạng 500 công ty lớn nhất nước Mỹ theo tổng thu nhập mỗi công ty.
19. Luật số 5* và luật số 13* là hai luật tác giả bổ sung cho những ấn bản mới.
20. Nguyên văn tiếng Anh: MBIT viết tắt của Myers-Briggs Type Indication (Thử nghiệm Tính cách Myers-Briggs) – là phương pháp sử dụng các câu hỏi trắc nghiệm để tìm hiểu tâm lý, tính cách, ưu nhược điểm, phong cách làm việc và hướng phát triển nghề nghiệp của mỗi người.
21. Nguyên văn tiếng Việt: TKI viết tắt của Thomas-Kilmann Instrument (hoặc Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument) – là công cụ được sử dụng phổ biến nhất trên thế giới nhằm giúp mọi người hiểu rõ các phương thức giải quyết mâu thuẫn khác nhau, ảnh hưởng của chúng lên các mối tương tác và động lực của nhóm cũng như giúp mỗi người lựa chọn cách giải quyết phù hợp nhất trong từng trường hợp.
22. Nguyên văn tiếng Việt: Heidi & Howard Syndrome – hay còn gọi là “lựa chọn khó khăn giữa thành công và được yêu mến” – bắt nguồn từ một nghiên cứu tình huống của Đại học Harvard vào năm 2003. Giảng viên chia một lớp làm hai nhóm và yêu cầu các sinh viên đọc một câu chuyện về khởi nghiệp. Nội dung bài đọc của hai nhóm giống hệt nhau, chỉ có tên chủ doanh nghiệp là khác – một nhóm đọc về Heidi (nữ), còn nhóm kia đọc về Howard (nam). Theo kết quả khảo sát, tuy cả hai nhân vật đều có kinh nghiệm và học vấn như nhau, nhưng đa số sinh viên đều nhận định Howard là người có khả năng thành công cao hơn.
23. Nguyên văn tiếng Anh: SEC viết tắt của Sales Executive Commission.
24. Tên gốc các cuốn sách: The Warren Buffett Portfolio; The Nascar Way.
25. Tên gốc sách: Capital Ideas.
26. Peter Lewyn Bernstein (1919 – 2009) là sử gia tài chính, nhà kinh tế học và nhà giáo dục người Mỹ, được biết đến như người phát triển và cải tiến Thuyết Thị trường Hiệu quả (efficient-market hypothesis). Nhờ thành tựu này, ông đã trở thành một trong những lý thuyết gia

nổi tiếng nhất trong việc phổ biến và truyền đạt bộ môn kinh tế học tài chính đến với công chúng.

27. Aesop (620 TCN – 564 TCN) là một nô lệ người Hy Lạp phục vụ cho Xanthus, một địa chủ tại đảo Samos. Aesop đã tiến hành cuộc tranh đấu bảo vệ dân chúng chống lại một thủ lĩnh mị dân tại Samos và được trả tự do. Ông được xem là tác giả của rất nhiều câu chuyện ngụ ngôn nổi tiếng trên thế giới được truyền miệng và lưu truyền qua nhiều thế kỷ đến ngày nay.

28. Tên gốc các cuốn sách: Get Paid More and Promoted Faster; Maximum Achievement; How to Start and Succeed in Your Own Business.

(1) Reality show: Là các chương trình truyền hình trong đó những cảnh quay không có sự chuẩn bị, sắp xếp từ trước. Những người tham gia ghi hình cũng là những người dân bình thường, không phải diễn viên chuyên nghiệp.

(2) Thuyết “Bàn tay vô hình” (invisible hand): Là một giả thuyết của nhà kinh tế học người Anh Adam Smith. Theo ông, trong nền kinh tế thị trường, các cá nhân tham gia muốn tối đa hóa lợi nhuận cho mình. Ai cũng muốn thế cho nên vô hình trung đã thúc đẩy sự phát triển và củng cố lợi ích cho cả cộng đồng.

(3) Retail therapy: Là biện pháp đi mua sắm (quần áo,...) để giải khuây

(4) LWT (London Weekend Television): Đài truyền hình Luân Đôn cuối tuần. BBC: The British Broadcasting Corporation, đài BBC

(5) Là một hình thức bảo vệ công ty khỏi những vụ mua bán không thân thiện bằng cách đưa ra những quy định, luật lệ sao cho công ty mua sẽ gặp phải một số rủi ro nhất định nếu họ quyết tâm thực hiện cuộc mua bán đó.

(6) Brainstorming (động não)

(7) NCR: National Cash Registers, Hệ thống Máy đếm tiền Quốc gia

(1) Mục tiêu chính của đạo luật này là nhằm bảo vệ lợi ích của các nhà đầu tư bằng cách buộc các công ty đại chúng phải đảm bảo sự minh bạch hơn của các báo cáo, các thông tin tài chính khi công bố.

(2) Cổ phiếu có khả năng lên giá trở lại.

(3) Acquired goodwill.

(4) Baseball: bóng rổ.

(5) Merchant bank: đối tượng của yếu của ngân hàng này là các sản phẩm thay thế. Các sản phẩm thay thế được hiểu là các sản phẩm đầu tư không phải là các sản phẩm truyền thống (tức cổ phiếu và trái phiếu), bao gồm đầu tư bất động sản, cho vay sử dụng đòn bẩy tài chính, các thỏa thuận tín dụng lớn như cho vay đồng tài trợ và tài trợ dự án.

(6) Lấy ý từ câu chuyện ngụ ngôn Bộ quần áo mới của hoàng đế.

(7) Cảm thấy mình giỏi hơn, quan trọng hơn người khác.

(8) Tracker fund: quỹ đầu tư chỉ số; là quỹ trong đó giá trị của quỹ này thay đổi thuận theo giá trị trung bình của các loại cổ phiếu trên thị trường.

(9) Endowment effect: là giả thuyết cho rằng con người coi những gì mình sở hữu đáng giá hơn những gì không phải của mình.

(10) Retained earnings: là phần trăm lợi nhuận thuần không dùng để trả cổ tức mà được doanh nghiệp giữ lại để tái đầu tư theo các mục

đích chiến lược hoặc để trả nợ. Lợi nhuận giữ lại được thể hiện bên dưới vốn cổ phần chủ sở hữu trong bảng cân đối kế toán.

(11) Third market: là thị trường giao dịch các chứng khoán đã niêm yết tại sở giao dịch nhưng theo cơ chế OTC (phi tập trung).

(12) Unlisted Securities Market (USM): Thị trường chứng khoán không niêm yết, do sở giao dịch chứng khoán London thành lập và quản lý từ năm 1980. USM là một thị trường ít tổ chức hơn so với sở giao dịch chứng khoán.

(1) Walter Scott: (1771 - 1832) là nhà thơ, nhà viết tiểu thuyết lịch sử người Scotland nổi tiếng khắp Châu Âu thế kỷ 19, và sau đó danh tiếng của ông lan sang cả Bắc Mỹ và Australia. Những tác phẩm nổi tiếng của ông như Ivanhoe, Rob Roy, The Lady of The Lake, Waverley, Trái tim của Midlothian... sau này đã trở thành những tác phẩm kinh điển.

(2) General Patton: (1885 - 1945) là một thống tướng, nhà chỉ huy quân sự nổi tiếng của Lục quân Hoa Kỳ trong Chiến tranh Thế giới lần II trong các chiến dịch ở Bắc Phi, Sicily, Pháp và Đức.

(3) Lyndon Baines Johnson (1908 - 1973), thường được gọi tắt là LBJ, là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 36, giữ chức từ năm 1963 đến 1969.

(4) James Dyson thực ra vẫn tiếp tục phát đạt. Công ty của ông đạt 103 triệu USD lợi nhuận năm 2005 và hiện đang dẫn đầu trên thị trường Nhật Bản và Mỹ.

(5) Bull market: thị trường theo chiều giá lên, là dạng thị trường tài chính mà giá các loại chứng khoán (chủ yếu là cổ phiếu) tăng nhanh hơn mức bình quân trong lịch sử của chúng, trong một thời gian dài (vài tháng) với lượng mua bán lớn. ND

(6) Management buy-out: mua lại cổ phần của chính công ty mình đang làm việc và trở thành chủ nhân mới của công ty đó. .sup

(7) PFI: Private Finance Initiative - Sáng kiến Tài chính tư nhân, PPP: Public Private Partnership - Hợp tác Nhà nước - Tư nhân.

(8) Conspicuous consumption: Một thuật ngữ do Thorstein Veblen (1857-1929) đặt ra để mô tả một hành vi tiêu dùng, trong đó người ta tiêu dùng để cho mọi người xung quanh thấy mình ở địa vị xã hội nào mà không cần biết địa vị đó có hay không.

(9) Agency problem: Người quản lý (hay còn gọi là người đại diện) là người chỉ sở hữu một phần nhỏ trong vốn cổ phần của một công ty, ngược lại các ông chủ là người sở hữu phần lớn vốn cổ phần. Do có sự tách biệt giữa quyền sở hữu và quyền quản lý đã gây nên một vấn đề là người quản lý có thể hành động theo lợi ích riêng của họ nhiều hơn so với lợi ích của người sở hữu.

(10) PR (Public Relations): Quan hệ công chúng.

(11) PA (press agent): nhân viên báo chí.

(12) Trophy Wives: Vợ để trang trí, dùng để chỉ người vợ thứ hai (hoặc thứ ba) của một người đàn ông nhiều tuổi có địa vị. Vai trò của cô là thể hiện cho mọi người biết rằng chồng mình là một người thành đạt, xứng đáng có được một người vợ hoàn hảo như mình; còn người chồng sẽ có trách nhiệm cung cấp cho cô một cuộc sống xa hoa.

(13) Hội đồng An ninh quốc gia của Liên Xô trước đây

(14) OBE - Huân chương của Đế chế Anh

(15) Một trò chơi mô phỏng hoạt động kinh doanh

(1) Những người theo phái trung lập ủng hộ cho một nền kinh tế hỗn hợp giữa khu vực nhà nước và tư nhân; họ có khuynh hướng ủng hộ những hạn chế đối với sự can thiệp của nhà nước vào nền kinh tế trong những vấn đề liên quan đến phúc lợi chung. ND

(2) Lag effect (tạm dịch Hiệu ứng trễ): chỉ tình huống khi một biến số của nền kinh tế có ảnh hưởng tới giá trị của một biến số khác xuất hiện sau đó, ví dụ như tỷ lệ thất nghiệp tăng sẽ khiến doanh số bán của một số mặt hàng không thuộc nhóm nhu yếu phẩm giảm xuống. ND

(3) Hedge fund: một công ty đầu tư linh động với sự tham gia của một số ít các nhà đầu tư lớn (số tiền đầu tư tối thiểu thường là 1 triệu USD); mục đích của họ là tìm cách tối đa hoá lợi nhuận thông qua một loạt các chiến lược đa dạng, trong đó bao gồm cả những hoạt động đầu tư phi truyền thống và thiếu tính thanh khoản. ND

(1) Horatio Alger (1832 - 1899) là nhà văn Mỹ viết hơn 100 cuốn sách về các cậu bé trong nửa sau thế kỷ XIX. Những cuốn sách của ông thường đề cập đến những trẻ em nghèo không nhà ở khu ổ chuột của New York, xem chúng như những con người không may mắn trong xã hội; nhưng nếu chỉ cho chúng một cơ hội, chúng sẽ thoát khỏi sự nghèo khổ đó.

(2) Theo định luật này, “tiền xấu sẽ đuổi tiền tốt ra khỏi lưu thông”. Ví dụ, khi có hai kim loại (chẳng hạn vàng và bạc) cùng lưu thông và giá trị thị trường của chúng khác với giá trị hợp pháp của chúng, thì kim loại nào có giá trị thị trường lớn hơn giá trị hợp pháp sẽ được người ta tích trữ.

(1) Samuel Smiles (1812 - 1904), một nhà văn và nhà cải cách người Scotland.

(2) Một văn bản qui định về giờ giấc làm việc để bảo đảm an toàn lao động được thông qua tại cuộc họp của Hội đồng Châu Âu tại Strasbourg (Pháp).

(3) Một khu vực ở trung tâm Luân Đôn (Anh) - nơi đặt trụ sở của Nghị viện Anh và Thủ đô của Bỉ - nơi đặt trụ sở của Liên minh châu Âu. Ở đây chỉ những nghị sỹ của Anh và EU.

(4) Tên gọi của đồng bảng Anh.

(5) IOU: viết tắt của từ ‘I Owe You’ (tôi nợ anh)

(6) ADR: AMERICAN DEPOSITORY RECEIPT (Chứng chỉ tiền gửi của Mỹ)

(7) GAAP: GENERALLY ACCEPTED ACCOUNTING PRINCIPALS (Nguyên tắc Sổ sách được thừa nhận chung (Accounting))

(8) Nguyên gốc: “Leopards tend not to change their spots” nghĩa là “Báo thường không đổi màu đốm”.

(9) Chi số 225 công ty hàng đầu trên thị trường chứng khoán Tokyo.

(10) Tổng sản phẩm quốc dân.

(11) Các nước thuộc Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế, gồm khoảng 30 nước công nghiệp phát triển.

(12) Nhóm 7 nước công nghiệp phát triển.

(1) Đám cháy khủng khiếp tại Chicago, diễn ra từ ngày 8 - 10/10/1871.

(2) Watered stock: là thuật ngữ giới đầu tư hay sử dụng vào thế kỷ XIX, chỉ loại cổ phiếu được các công ty phát hành với một trị giá lạm phát, tức là xa với giá trị ghi sổ của nó. Ở thế kỷ trước, thường người ta lợi dụng sự thiếu hiểu biết và khan hiếm về thông tin để bán các cổ phiếu no nước cho các cổ đông chưa có kinh nghiệm.

(3) The Windy city (thành phố của gió): biệt danh của Chicago.

- (4) Matrix management (Quản trị theo kiểu ma trận): là phương pháp tổ chức công ty sao cho những nhân viên có cùng kỹ năng được sắp xếp làm việc tại cùng một phòng/ban.
- (5) Cục tình báo Mỹ.
- (6) Luật Phá sản Mỹ.
- (7) Equity swap (Hợp đồng hoán đổi cổ phiếu): Là hợp đồng hoán đổi mà tổ hợp các dòng tiền được thỏa thuận trao đổi giữa hai bên vào một ngày xác định trong tương lai.
- (1) EBITDA (Earnings Before Interest, Taxes, Depreciation and Amortization): Lợi nhuận trước thuế và các khoản trượt giá khấu trừ.
- (1) Một nhân vật trong tiểu thuyết Candide của Voltaire đại diện cho chủ nghĩa lạc quan.
- (2) Universal Mobile Telecommunications System: một công nghệ di động thuộc thế hệ thứ 3 (3G).
- (3) Securities & Exchange Commission.
- (4) GEC: viết tắt của 'General Electric Company' từng là một trong những tập đoàn công nghiệp lớn nhất ở Anh với hơn 160 công ty con chuyên cung cấp điện cho cả nước, khác với công ty GE của Mỹ.
- (5) FORE Systems: một nhà sản xuất thiết bị chuyên mạch internet có trụ sở ở Pittsburgh, Pennsylvania hiện thuộc tập đoàn Ericsson.
- (6) ATM (Asynchronous Transfer Mode): Chế độ truyền thông không đồng bộ, một công nghệ mạng tốc độ cao.
- (7) FTSE 100: Chỉ số của 100 công ty hàng đầu của Anh trên Thị trường chứng khoán London. Tên đầy đủ là Financial Times-Stock Exchange 100 Share Index.
- (8) Back-end load: là hợp đồng theo đó người mua phải thanh toán phần lớn số tiền sau khi nhận được hàng.
- Video truyền hình trực tiếp một chương trình hoặc sự kiện nào đó qua Internet.
- Cựu nhân viên của Google.
- IRC là chữ viết tắt từ cụm từ Internet Relay Chat trong tiếng Anh. IRC là một dạng liên lạc cấp tốc qua mạng Internet. Nó được thiết kế với mục đích chính là cho phép các nhóm người trong một phòng thảo luận (channel) liên lạc với nhau. Tuy nhiên, nó cũng cho phép hai người dùng liên lạc riêng nếu họ thích.
- Tiểu blog hay blog vi mô (tiếng Anh: micro-blog) là một dạng blog có các bài đăng có nội dung thu nhỏ như câu nói ngắn gọn, hình riêng, hoặc liên kết đến video. Phần mềm hạn chế về kích thước nội dung để khuyến khích người viết đăng bài thường xuyên. Giống như blog bình thường, các tiểu blog được dùng cho nhiều mục đích khác nhau, ví dụ cho biết những gì đang làm; nói về một chủ đề riêng tư; quảng cáo trang web, dịch vụ, sản phẩm; hoặc đẩy mạnh sự cộng tác trong một tổ chức. Các mạng xã hội chuyên về tiểu blog, tức mạng xã hội thu gọn, được sử dụng rộng rãi trên các máy tính và điện thoại thông minh. Một số mạng xã hội thu gọn cho phép kiểm soát ai là người có thể đọc các bài đăng, để duy trì quyền riêng tư và cho phép đăng bài qua giao diện và phương tiện khác như SMS, nhắn tin nhanh, thư điện tử, hoặc máy chụp hình trên điện thoại.
- Là một công nghệ giúp người đọc có thể đọc được những tin tức mới nhất từ một hoặc nhiều trang web khác nhau mà không cần trực tiếp vào trang web đó. Thứ họ cần là chương trình đọc tin RSS (RSS feeds reader, News reader, News aggregator).

Là một chương trình phần mềm đầu cuối chuyên dụng nhằm để nhận và gửi mail một cách chủ động qua các webmail hay Mail server có hỗ trợ các giao thức truyền mail cơ bản. Các giao thức cơ bản thường là POP3. Vì sao nói chủ động? Vì khi mail client được bật lên, nó sẽ tải các e-mail trên mail server về mail client. Từ đó người dùng sẽ sử dụng bản “ánh xạ” của các e-mail này trên client. Một ví dụ cho mail client là Outlook Express.

Định dạng RTF (RTF là viết tắt của từ tiếng Anh Rich Text Format, nghĩa là định dạng văn bản giàu tính chất) là một định dạng tập tin dùng cho văn bản máy tính có bản quyền với các bản mô tả được công bố cho công chúng, được phát triển bởi Công ty Microsoft từ năm 1987 cho các sản phẩm của Microsoft và cho các văn bản đa nền tảng, có thể được trao đổi giữa nhiều hệ thống máy tính và chương trình soạn thảo khác nhau.

Văn bản thuần túy (Tiếng Anh: Plain text, trái với Formatted text, styled text hay rich text) là dạng trình bày văn bản trên máy tính mà không sử dụng các định dạng văn bản để trình bày, nó có thể đọc được dễ dàng mà không cần xử lý nhiều (khác với loại văn bản có dạng thức hoặc các tệp tin nhị phân (binary)).

Tạm gọi là Truyền thông đa phương tiện, một hình thức quảng cáo tương tác, cho phép dựa trên công nghệ những flash và Java để kết hợp hình ảnh, âm thanh và truyền tải nội dung qua Internet bằng thông rộng. Sự kết hợp đa phương tiện đem đến cho Rich media nhiều dạng sản phẩm quảng cáo phong phú như TVC, trò chơi, flash...

BCC: Đồng gửi, là chức năng ẩn e-mail của người nhận.

OTT là những phần mềm nhắn tin, chat miễn phí như Line, Nimbuzz, Tango, KakaoTalk, Viber, WhatsApp... đang thu hút sự chú ý đặc biệt thời gian gần đây khi đều đạt tốc độ phát triển thần kỳ.

The Flintstones là bộ phim hoạt hình kể về cuộc sống của gia đình người nguyên thủy nhưng với lối sống và vật dụng sinh hoạt hiện đại.

IAP là một phương pháp... thu tiền song song với hình thức “bán game” của nhà phát triển (hoặc nhà phát hành). Khác với “bán game” cho phép game thủ mua trọn game rồi chơi với những gì có sẵn, game dùng IAP đa phần sẽ được cung cấp cho game thủ miễn phí và thu tiền lại dần dần thông qua bán vật phẩm trong game (Cash Shop). Khái niệm này được nhắc đến nhiều hơn ở thị trường game mobile, vốn cũng tồn tại hai hình thức “bán đứt” và “miễn phí” tương tự thị trường game PC Offline truyền thống.

Overlay ad: Là hình thức quảng cáo đa phương tiện, trong đó quảng cáo được hiển thị chồng lên nội dung của trang web mà người dùng đang truy cập.

Mã QR là dạng mã vạch 2 chiều, dùng để cung cấp thông tin cho máy đọc mã vạch hay điện thoại thông minh.

Popup là một hộp thoại nhỏ xuất hiện trên trang web mà chúng ta đang xem để cung cấp thông tin hoặc hiển thị một tin quảng cáo

Bahrain tên đầy đủ là Vương quốc Bahrain, là một đảo quốc tại Vịnh Ba Tư. Ả Rập Saudi nằm ở phía tây và nối với Bahrain bởi Đường đê Vua Fahd và Qatar ở phía nam qua Vịnh Ba Tư.

B2B: Business-to-business là mô hình kinh doanh giữa các doanh nghiệp với nhau.

Tylenol là thuốc giảm đau. Cuộc khủng hoảng này xảy ra năm 1982 khi có báo cáo về 7 người bị thiệt mạng sau khi uống loại thuốc giảm

đầu này của Johnson & Johnson. Hãng này đã có phản ứng rất kịp thời là thu hồi toàn bộ số thuốc đang lưu thông trên thị trường và ngưng mọi quảng cáo đối với loại thuốc mang lại doanh thu hàng đầu này của mình.

Gamification hay gọi “Game hóa” được hiểu là việc ứng dụng các thành phần của game vào trong các lĩnh vực khác để tạo ra một trải nghiệm thú vị cho người dùng, gắn kết người dùng với các ứng dụng phần mềm như trang web hay các ứng dụng di động, v.v...

Infographic hay còn gọi là thiết kế đồ họa thông tin là dạng thức thể hiện các thông tin, dữ liệu hoặc kiến thức bằng hình ảnh trực quan.

Những thiết kế này cung cấp những thông tin phức tạp qua thiết kế dưới dạng ngắn gọn, rõ ràng bằng ký hiệu, biểu tượng, bản đồ, các bài viết kỹ thuật. Với thông tin dạng đồ họa, các nhà khoa học, nhà toán học, những người làm công tác thống kê có thể truyền đạt các ý tưởng, khái niệm một cách rõ ràng, hiệu quả và đầy đủ.

Vine video là ứng dụng cho phép người dùng tạo ra những đoạn clip động dưới dạng stop-motion (là thuật ngữ để chỉ những đoạn phim được tạo nên bởi hàng loạt những hình ảnh chụp tĩnh ghép lại) trong khoảng thời gian 6 giây.

Customer lifecycle: (vòng đời khách hàng) là một thuật ngữ để mô tả các bước của quá trình (tiếp cận, thu nạp, chuyển đổi, duy trì và trung thành) mà khách hàng trải qua khi xem xét mua bán, sử dụng và duy trì lòng trung thành với một sản phẩm hoặc dịch vụ nào đó.

Mục tiêu của việc này là thu hút sự chú ý của khách hàng tiềm năng, cho họ biết bạn cung cấp những gì, để họ trở thành khách hàng, giữ chân và biến họ trở thành khách hàng trung thành.

Là tên của một hệ thống thuật toán Google, để thay đổi kết quả tìm kiếm các website trên trang công cụ tìm kiếm. Trong đó, những trang web có chất lượng thấp sẽ bị giảm thứ hạng trên kết quả tìm kiếm và những trang web có chất lượng cao sẽ được đẩy lên trên. Dựa trên các biện pháp đánh giá về chất lượng nội dung website như thiết kế, tốc độ, độ tin cậy v.v...

Quảng cáo tự nhiên (Native Advertising) được định nghĩa là một chiến lược quảng cáo cho phép các công ty quảng bá nội dung của họ dựa trên trải nghiệm đặc thù của một trang web hay một ứng dụng.

Hay còn gọi là hệ sinh thái đóng, trong đó nhà cung cấp dịch vụ nắm quyền kiểm soát các ứng dụng, nội dung và truyền thông, đồng thời hạn chế quyền truy cập các ứng dụng hay nội dung không được họ cho phép.

Holodeck là một căn phòng được trang bị trên tàu Starfleet, có thể mô phỏng các môi trường khác nhau, phục vụ các mục đích giải trí, huấn luyện hay thám hiểm.

Cúp các đội vô địch bóng đá quốc gia châu Âu (tiếng Anh: European Cup hoặc UEFA Champions League; tên thường gọi ở Việt Nam: Cúp C1) là giải bóng đá hàng năm của Liên đoàn bóng đá châu Âu (UEFA) dành cho các câu lạc bộ vô địch quốc gia hay xếp hạng hai, ba, từ ở một số giải vô địch quốc gia mạnh.

Affiliate Marketing (tiếp thị liên kết) là mô hình kinh doanh bằng cách sử dụng cộng tác viên (cò, môi giới). Các liên kết giới thiệu khách hàng cho người bán (vendor) và được hưởng hoa hồng trên mỗi hành động của khách hàng (nhấp chuột, điền thông tin vào mẫu đặt hàng, mua hàng, v.v...)

Toorak: vùng ngoại ô thành phố Melbourne, Victoria, Úc.

iMovie: phần mềm chỉnh sửa video của Apple.

SMS = Short Message Services: (Dịch vụ tin nhắn ngắn) là một giao thức viễn thông cho phép gửi các thông điệp (tin nhắn) dạng văn bản (text) ngắn (không quá 160 chữ cái). Được dùng hầu hết trên các điện thoại di động và một số PDA với khả năng truyền thông không dây. - Trong bản dịch này của cuốn sách, rất nhiều thuật ngữ sẽ được người dịch giữ nguyên tác tiếng Anh và chú thích nhằm mục đích tạo điều kiện thuận lợi cho độc giả trong việc tra cứu chúng qua các công cụ tìm kiếm để biết thêm thông tin.

Rich media là một định dạng dữ liệu mới trên Internet, là sự kết hợp và đồng bộ của video, bảng mục lục (table of content) và bảng nội dung (slide).

Marketing trực tiếp (Direct marketing), theo định nghĩa của Hiệp hội Marketing Hoa Kỳ, là hệ thống tương tác của marketing, có sử dụng một hay nhiều phương tiện quảng cáo, để tác động đến một phản ứng đáp lại đo lường được ở bất cứ mọi nơi.

Advertiser còn được gọi là Merchant, là một công ty hoặc cá nhân có trang web bán hàng hóa hoặc dịch vụ trực tuyến, và/hoặc chấp nhận đặt hàng và thanh toán trực tuyến. Advertiser hợp tác với publisher (đại lý) để quảng cáo hàng hóa, dịch vụ giúp họ. Đại lý đặt banner, link text hoặc link sản phẩm trên trang web hoặc đặt trong các e-mail khuyến mãi, danh mục kết quả tìm kiếm của họ để nhận hoa hồng quảng cáo.

Nhạc thang máy (Elevator music) là tên gọi có thật của một loại âm nhạc, còn được biết đến như là nhạc thời tiết. Đây là thể loại âm nhạc thường được bật ở các trung tâm thương mại, cửa hàng tạp hóa, hệ thống điện thoại, tàu thủy, máy bay dân dụng, khách sạn, sân bay, văn phòng và thang máy. Loại nhạc này có giai điệu đơn giản, dễ nghe, nhẹ nhàng, giúp người nghe thư giãn. ND

Mã Morse hay mã Moóc-xơ là một loại mã hóa ký tự dùng để truyền các thông tin điện tín. Mã Morse dùng một chuỗi đã được chuẩn hóa gồm các phân tử dài và ngắn để biểu diễn các chữ cái, chữ số, dấu chấm và các ký tự đặc biệt của một thông điệp. Các phân tử ngắn và dài có thể được thể hiện bằng âm thanh, các dấu hay gạch, hoặc các xung, hay các ký hiệu tường được gọi là “chấm” và “gạch” hay “dot” và “dash” trong tiếng Anh. Mã Morse được phát minh vào năm 1835 bởi Samuel Morse nhằm giúp cho ngành viễn thông và được xem như là bước cơ bản cho ngành thông tin số. Từ ngày 1 tháng 2 năm 1999, tín hiệu Morse đã bị loại bỏ trong ngành thông tin hàng hải để thay vào đó là một hệ thống vệ tinh.

Tên đầy đủ là Advanced Research Projects Agency – Cơ quan với các Đề án Nghiên cứu Tân tiến.

World Wide Web Consortium, viết tắt W3C, là một hiệp hội lập ra các tiêu chuẩn cho Internet, nhất là cho World Wide Web. Hiệp hội W3C luôn có những hợp tác chặt chẽ với các đối tác lớn như Microsoft, Mozilla Foundation, Apple, v.v... để đảm bảo rằng các tiêu chuẩn của W3C tương thích với các trình công cụ web khác nhau.

Là tên một quần đảo nằm ở bờ biển phía Tây Scotland với vẻ đẹp huyền bí, thần thoại và đầy mê hoặc.

Oz là loại phim kinh dị, phim hài, phim hành động đặc thù của Úc được sản xuất với chi phí thấp.

Key Performance Indicator có nghĩa là chỉ số đánh giá thực hiện công việc.

Conversion rate là đơn vị đo lường mức độ thành công của một chiến dịch quảng cáo trực tuyến trên cơ sở so sánh là tỷ lệ click xem quảng cáo. Nội dung “chuyên đổi” sẽ được quyết định dựa trên mục tiêu tiếp thị, ví dụ, doanh số bán hàng, yêu cầu doanh nghiệp cung cấp thêm thông tin, v.v...

Above the line (ATL): Chỉ các hoạt động tiếp thị nhằm khuyến khích trưng và xây dựng thương hiệu với mục đích bền vững và lâu dài thông qua các phương tiện truyền thông đại chúng.

Below the line (BTL): Chỉ các hoạt động tiếp thị nhằm phát triển thị trường phân phối, thúc đẩy bán lẻ, tiêu dùng với mục đích ngắn hạn và tạo hiệu quả trực tiếp, như phát hàng mẫu, tổ chức sự kiện, khuyến mãi cho người tiêu dùng, khuyến mãi cho nhà bán lẻ, v.v...

Through the line (TTL): Là hoạt động kết hợp giữa hai hình thức tiếp thị trên (ATL & BTL), theo đó doanh nghiệp thực hiện tiếp thị rộng rãi trên các phương tiện truyền thông đại chúng nhằm thu thập dữ liệu về khách hàng để phục vụ cho công tác truyền thông trực tiếp về sau. (ví dụ, doanh nghiệp quảng cáo trên tivi, trong đó cung cấp số điện thoại liên hệ của doanh nghiệp để khuyến khích khách hàng trực tiếp gọi điện tới).

Digital: Các hoạt động tiếp thị trên các kênh kỹ thuật số.

Traditional: Chỉ các hoạt động tiếp thị được sử dụng trước khi Internet ra đời, trong đó gồm 4 nhóm chính là tiếp thị trên báo in, tiếp thị trên các phương tiện phát thanh truyền hình, thư trực tiếp và tiếp thị qua điện thoại.

Experiential: Chỉ hoạt động tiếp thị trải nghiệm, mục đích nhằm để các khách hàng tiềm năng có cơ hội trực tiếp trải nghiệm về sản phẩm/dịch vụ của doanh nghiệp (ví dụ, cung cấp sản phẩm dùng thử...)

Linear: Chỉ các hoạt động tiếp thị trong đó nội dung được giữ nguyên và xuyên suốt trong cả quá trình tiếp thị.

Analogue (hay analog): Chỉ các hoạt động tiếp thị có sự tương tác trực tiếp với khách hàng (đối lập với hoạt động tiếp thị trên các kênh kỹ thuật số).

Mobile: Chỉ hoạt động tiếp thị qua điện thoại di động.

Direct: Chỉ các hoạt động tiếp thị trong đó doanh nghiệp truyền đạt thông điệp về sản phẩm/dịch vụ của mình một cách trực tiếp tới khách hàng (ví dụ, thông qua các hình thức quảng cáo, chủ động liên hệ khách hàng...)

Indirect: Chỉ các hoạt động tiếp thị trong đó doanh nghiệp truyền đạt thông điệp về sản phẩm/dịch vụ của mình một cách gián tiếp (ví dụ, họ cung cấp các nội dung hữu ích cho khách hàng, từ đó khuyến khích khách hàng chú ý và tìm đến với họ).

Đây là một tập tin được tạo ra bởi một máy chủ web hoặc máy chủ proxy có chứa tất cả thông tin về các hoạt động trên máy chủ đó, như thông tin người truy cập, thời gian khách viếng thăm, địa chỉ IP... Log file có rất nhiều tác dụng đối với quản trị web như phân tích xem người truy cập vào những phần nào trên trang web nhiều nhất và chuyển sang xem mục nào trên trang web...

Road rage (bệnh điên đường) là tình trạng bất ổn thần kinh khi đang lái xe, dẫn tới thái độ hung hăng đi kèm với sự thịnh nộ, cãi vã, đánh lộn và thậm chí trong một số trường hợp sự mất kiểm soát khiến những người mắc chứng này sẵn sàng rút súng ra bắn người khác chỉ vì tranh giành một chỗ đậu xe hay một làn đường.

Retweet: gửi tin nhắn trả lời trên Twitter

Like (thích): Một tính năng trên Facebook

Comment (nhận xét/ lời bình): Tính năng bình luận trên Facebook

iCal: Công cụ theo dõi lịch trình công việc trên máy tính.

Dropbox là dịch vụ sao lưu, lưu trữ dữ liệu trực tuyến với khả năng đồng bộ theo thời gian thực và tự động thực hiện sao lưu, hỗ trợ miễn phí có thể lên đến 20Gb dung lượng lưu trữ trực tuyến trên máy chủ của họ.

Là kết quả tìm kiếm tự nhiên trong trang kết quả tìm kiếm của các công cụ tìm kiếm.

Là hình thức quảng cáo tính chi phí dựa trên mỗi nhấp chuột vào quảng cáo. Đây là mô hình tính giá phổ biến nhất trong quảng cáo trực tuyến.

Key word là từ khóa, một từ hoặc cụm từ mà người duyệt web nhập vào công cụ tìm kiếm để tìm thông tin. Nhiều trang web đang nhắm mục tiêu quảng cáo theo từ khóa, do đó khi người tìm kiếm gõ đúng những từ khóa đó thì quảng cáo sẽ xuất hiện.

Là loại hình quảng cáo trả tiền cho những hành động được thực hiện bởi các khách hàng trên trang web, thay vì phải trả trước một khoản tiền cố định để lấy chỗ quảng cáo. Một chương trình chia sẻ lợi nhuận trong đó publisher nhận được hoa hồng khi mang lại đăng ký đặt mua hàng cho nhà quảng cáo.

Tiếp thị nội dung là một loại hình tiếp thị mà qua đó ta thu hút được khách hàng bằng cách cung cấp những thông tin bổ ích và hướng khách hàng vào các hành động mang lại lợi ích cho doanh nghiệp.

Hay còn gọi là Display Advertising là thuật ngữ chỉ Quảng cáo hiển thị – hình thức quảng cáo banner trên các báo điện tử hay quảng cáo các banner/truyền thông đa phương tiện qua các mạng quảng cáo.

Retargeting là một công nghệ quảng cáo trực tuyến mà chỉ tập trung vào những khách hàng đã từng truy cập vào trang web của bạn.

Cookie là một tệp nhỏ chứa một chuỗi các ký tự được gửi tới máy tính của bạn khi bạn truy cập một trang web.

Quảng cáo banner là một hình thức quảng cáo trực tuyến trên các trang web. Trên mỗi trang web đặt các vị trí với kích thước phù hợp để giới thiệu các thông điệp, hình ảnh, video... về sản phẩm, dịch vụ... của doanh nghiệp tại các vị trí đó, nhằm thu hút sự chú ý của khách hàng đến sản phẩm dịch vụ đó, khi nào quan tâm, khách hàng sẽ nhấp chuột vào banner quảng cáo, qua link liên kết banner sẽ dẫn khách hàng đến trang chủ của doanh nghiệp với đầy đủ các thông tin về sản phẩm, dịch vụ mà khách hàng quan tâm.

Trong nội dung quảng cáo trực tuyến và tiếp thị số, dữ liệu của bên thứ nhất ám chỉ những dữ liệu được thu thập thông qua liên hệ trực tiếp với người dùng.

“Ngôn ngữ Đánh dấu Mở rộng” là ngôn ngữ đánh dấu với mục đích chung do W3C đề nghị, để tạo ra các ngôn ngữ đánh dấu khác. Đây là một tập con đơn giản của SGML, có khả năng mô tả nhiều loại dữ liệu khác nhau. Mục đích chính của XML là đơn giản hóa việc chia sẻ dữ liệu giữa các hệ thống khác nhau, đặc biệt là các hệ thống được kết nối với Internet. Các ngôn ngữ dựa trên XML (thí dụ: RDF, RSS, MathML, XHTML, SVG, GML và cXML) được định nghĩa theo cách thông thường, cho phép các chương trình sửa đổi và kiểm tra hợp lệ bằng các ngôn ngữ này mà không cần có hiểu biết trước về hình thức của chúng.

API là viết tắt của Application Programming Interface (giao diện lập trình ứng dụng). Nó là một giao tiếp phần mềm được dùng bởi các ứng dụng khác nhau. Cũng giống như bàn phím là một thiết bị giao tiếp giữa người dùng và máy tính, API là một giao tiếp phần mềm chẳng hạn như giữa chương trình và hệ điều hành.

Nền tảng bên cầu (DSP) là hệ thống cho phép người mua quảng cáo trực tuyến quản lý nhiều tài khoản trao đổi quảng cáo và trao đổi dữ

liệu thông qua một giao diện. Việc đặt giá thời gian thực để hiển thị các quảng cáo trực tuyến diễn ra trong những hoạt động trao đổi quảng cáo và bằng việc tận dụng DSP, các nhà tiếp thị số có thể quản lý việc đặt giá cho các banner và tính giá cho dữ liệu họ đang đặt lên để nhắm tới các người xem của họ. Cũng giống như tìm kiếm trả tiền, việc sử dụng DSP cho phép người dùng tối ưu hóa dựa trên các tập KPI như CPC hiệu quả (eCPC) và CPA hiệu quả (eCPA).

Cost Per Action/Acquisition là hình thức tính chi phí quảng cáo dựa trên số lượng khách hàng thực tế mua sản phẩm/điền mẫu đăng ký/gọi điện/hay gửi e-mail, v.v... sau khi họ thấy và tương tác với quảng cáo.

Theo Google Analytic thì Bounce Rate là tỷ lệ phần trăm lượng truy cập vào trang web hoặc từ trang web khác tới trang web của bạn và rời bỏ trang web của bạn mà không xem bất cứ một trang nào khác.

Web hosting là không gian trên máy chủ có cài dịch vụ Internet như ftp, www, nơi đó bạn có thể lưu nội dung trang web hay dữ liệu trên không gian đó. Lý do bạn phải thuê Web Hosting để chứa nội dung trang web, dịch vụ mail, ftp, vì những máy tính này luôn có một địa chỉ cố định khi kết nối vào Internet (đó là địa chỉ IP). Nếu bạn truy cập vào Internet như cách thông thường hiện nay thông qua các IPS (Internet Service Provider – Nhà cung cấp dịch vụ Internet) thì địa chỉ IP trên máy bạn luôn bị thay đổi, do đó dữ liệu trên máy của bạn không thể truy cập được từ những máy khác trên Internet.

Là một dịch vụ lưu trữ nhiều trang web trên một máy chủ kết nối Internet. Mỗi trang web có phân vùng riêng. Đây là giải pháp tiết kiệm nhất cho việc thuê lưu trữ. Thông thường Shared Hosting được chia thành nhiều Plan khác nhau, tùy vào nhu cầu mà bạn có thể chọn các Hosting Plan khác nhau.

Co-location server là dịch vụ cho thuê không gian và các dịch vụ hạ tầng để đặt máy chủ kết nối với Internet.

Index (đánh chỉ mục) là quá trình mà công cụ tìm kiếm thấy nội dung của bạn và sau đó lưu trữ cũng như hiển thị nó trong kết quả tìm kiếm để trả về cho người dùng.

Spider hay còn gọi là Crawler, Bot là một chương trình của các công cụ tìm kiếm dùng để thu thập thông tin về các trang web. Spider hoạt động dựa trên các đường liên kết, nếu không có các đường liên kết, spider sẽ không thể hoạt động được.

Breadcrumb link hay navigation link được gọi là link điều hướng cấu trúc, giúp người dùng có thể theo dõi được các danh mục liên quan đến bài viết.

Cửa sổ quảng cáo, dịch sát nghĩa là cửa sổ bật mở hay cửa sổ tự mở (cửa sổ pop-up), là các cửa sổ tự mở mà không cần sự cho phép của bạn. Nó có rất nhiều kích thước khác nhau nhưng thường là không che hết toàn bộ màn hình. Nhiều cửa sổ quảng cáo xuất hiện bên trên cửa sổ Firefox hiện thời (cửa sổ tự mở trên), một số khác lại xuất hiện ở dưới (cửa sổ tự mở dưới).

Hover button: Kỹ thuật tạo ra hiệu ứng sống động và nổi bật cho các nút trên trang web.

CAPTCHA là chữ viết tắt của cụm “Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart” (Phép thử Turing công cộng hoàn toàn tự động để phân biệt máy tính với người), được Luis von Ahn, Manuel Blum, Nicholas J. Hopper (tất cả đều thuộc Đại học Carnegie Mellon) và John Langford (khi đó thuộc IBM) đặt ra vào năm 2000. Đây là một quá trình một máy tính (máy chủ) yêu cầu một người dùng hoàn tất một kiểm tra đơn giản mà máy tính có thể dễ dàng tạo ra và đánh giá, nhưng không thể tự giải nó được.

Trong kỹ thuật máy tính, plug-in, trình cắm, hay phần bổ trợ là một bộ phần mềm hỗ trợ bổ sung thêm những tính năng cụ thể cho phần mềm ứng dụng lớn hơn. Nếu được hỗ trợ, plug-in cho phép tùy biến các chức năng của một ứng dụng. Ví dụ, plug-in thường được sử dụng trong các trình duyệt web để chơi video, quét virus và hiển thị các loại tập tin mới. Hai plug-in được biết đến rộng rãi bao gồm Adobe Flash Player và QuickTime. Add-on thường được coi là thuật ngữ chung dùng cho các snap-in, plug-in, các phần mở rộng và các chủ đề.

Là một trang xuất hiện khi có một khách hàng tiềm năng nhấp chuột vào một mẫu quảng cáo hay đường link kết quả của một công cụ tìm kiếm.

Publisher còn được gọi là Affiliate là một bên độc lập thực hiện quảng cáo, quảng bá hàng hóa, dịch vụ của nhà quảng cáo để nhận được tiền công hoa hồng. Publisher cho hiển thị các banner, link text, hình ảnh của sản phẩm, dịch vụ trên trang web, trong các e-mail khuyến mãi hoặc danh mục kết quả tìm kiếm của họ. Publisher được trả tiền hoa hồng từ nhà quảng cáo có chương trình họ đang tham gia khi khách hàng thực hiện một hành động nào đó như nhấp chuột vào link quảng cáo (click), điền mẫu thông tin, đăng ký thành viên (lead) hoặc mua hàng trực tuyến (sale).

Owned media (truyền thông tự xây dựng) là các kênh truyền thông thuộc sở hữu của công ty và công ty có toàn quyền quản lý, quyết định nội dung, như trang web, blog, các trang mạng xã hội (FB, Linkedin, Twitter) dùng để xây dựng và củng cố tài sản thương hiệu. Đây là những kênh đòi hỏi thời gian và công sức đầu tư và phát triển để tự tạo dựng danh tiếng và có lưu lượng truy cập ổn định. Đối tượng truyền thông chủ yếu là khách hàng hiện tại của doanh nghiệp. Truyền thông tự xây dựng đóng vai trò là trạm dừng tiếp theo và đo lường hiệu quả (lưu lượng truy cập, tỷ lệ chuyển đổi, thời gian viếng thăm trang) của các chiến dịch quảng cáo sử dụng truyền thông trả tiền.

Paid media (truyền thông trả tiền) là loại hình truyền thông mà bạn phải mua, ví dụ như quảng cáo hiển thị, tìm kiếm trả tiền (các hình thức trả phí theo số lần nhấp chuột, trả theo nghìn, hay trả theo hành động), các bài báo, bài viết trả tiền có nội dung PR Truyền thông trả tiền có thể giúp tăng cường nhận thức về thương hiệu. Đây là loại hình truyền thông tốn kém nhất. Đối tượng chính được nhắm mục tiêu đến phần lớn là những người lạ, những khách hàng tiềm năng chưa sử dụng sản phẩm và dịch vụ

Đây là hình thức truyền thông khi doanh nghiệp được người dùng tự nguyện nói tốt về sản phẩm, công ty hoặc dịch vụ và chia sẻ với những người bạn của họ qua FB, Twitter hoặc các trang mạng xã hội khác. Có thể nói đây là loại hình “truyền miệng” trong thế giới số. Để có được lượng truyền thông lan truyền lớn, doanh nghiệp cần tập trung vào người dùng, cải thiện sản phẩm, dịch vụ, lắng nghe ý kiến khách hàng và quản lý tốt những đầu mối tiếp xúc nhằm gia tăng mức độ hài lòng.

Landing pages được thiết kế theo dạng Pop-up và thường có nội dung là một mẫu quảng cáo, thông báo về chương trình khuyến mãi hoặc kết nối tới những trang web khác. Trang landing page dạng này sẽ nhảy vào web chính khi người sử dụng Internet vừa truy cập vào trang web chính.

Split testing (kiểm tra phân tách) hay còn gọi là A/B test (phép thử A/B) để theo dõi và đánh giá hiệu quả của các phiên bản trang đích (landing page) khác nhau trên webiste.

Impression là thuật ngữ chỉ số lần xuất hiện của quảng cáo, đôi khi chỉ số này không phản ánh chính xác thực tế. Quảng cáo xuất hiện ở cuối trang và người dùng không kéo xuống tới quảng cáo, nhưng đó vẫn có thể được tính là một lần xuất hiện.

GRP (gross rating points) là chỉ số cho biết số lượng người xem mà một phương tiện truyền thông cụ thể có thể tiếp cận trong một khoảng thời gian nhất định. GRP được tính như sau : $GRP = Reach \times Frequency \times 100$. Reach: Đối tượng mục tiêu/tổng dân số. Average frequency: tần suất tiếp cận, hoặc số lần quảng cáo được phát trung bình

EMEA (Europe, the Middle East and Africa): là từ viết tắt chỉ các khu vực châu Âu, Trung Đông và châu Phi; APAC (Asia Pacific and Japan): khu vực châu Á-Thái Bình Dương và Nhật Bản; LATAM (Latin America and the Caribbean): khu vực Mỹ La-tinh và vùng Ca-ri-bê.

Page Views (PV): Là một lần ghé thăm trang duy nhất bởi một yêu cầu phía khách hàng (client) khi click vào một đường link, truy nhập trực tiếp trên thanh công cụ, thông qua máy tìm kiếm, v.v...

Indexed pages: Tổng số trang trên trang web của bạn được các bot tìm kiếm như Google bot, Yahoo bot, Bing bot đánh chỉ mục. Đánh chỉ mục được hiểu là bot đã ghé thăm liên kết, phân tích và lưu lại các thông số như tiêu đề (title), mô tả (description meta), từ khóa (keywords)... lên vùng cùng chủ đề trên máy chủ. Điều này thật sự rất có lợi cho việc trả về kết quả tìm kiếm nếu người dùng có những truy vấn liên quan.

Theo Hilbert Meyer: Động não (công não) là một kỹ thuật dạy học tích cực, thông qua thảo luận, nhằm huy động những ý tưởng mới mẻ, độc đáo về một chủ đề, của mọi thành viên tham gia thảo luận. Các thành viên được cổ vũ tham gia một cách tích cực, không hạn chế các ý tưởng, nhằm tạo ra “con lốc” các ý tưởng.

Là một thuộc tính trong ngôn ngữ HTML, dùng để mô tả ngắn gọn nội dung của một trang web. Hầu hết các công cụ tìm kiếm đều sử dụng thẻ này để hiển thị trên kết quả tìm kiếm.

Thẻ meta là dòng mã ở trên cùng của một trang html, có tác dụng hướng dẫn các công cụ tìm kiếm và cung cấp các thông tin về trang web của bạn.

ALT có nghĩa là Alternative Information – thông tin thay thế cho người dùng không hiển thị được hoặc chọn ẩn hình ảnh trong trình duyệt. Đây là một thuộc tính quan trọng của thẻ IMG. Hay nói cách khác, nội dung của nó sẽ hiển thị trên trình duyệt khi trình duyệt không thể trình bày được một hình ảnh vì lý do nào đó. Các SE xem nội dung của thẻ ALT như là anchor text trong trường hợp hình ảnh là một liên kết.

Anchor text là đoạn văn bản được dùng để hiển thị link và được mọi người sử dụng để đi tới trang web của bạn. Nói một cách khác, đây chính là đoạn text cụ thể trong đường dẫn mà người dùng nhấp vào.

SEO cục bộ là khái niệm chỉ một hình thức tối ưu hóa thứ hạng trang web theo những từ khóa liên quan tới một địa phương, lãnh thổ nào đó.

Tên gọi của một cơ sở dữ liệu của Google.

* Số cửa hàng bao gồm cả các trung tâm thiết kế triển lãm

* Là thu nhập của toàn bộ công ty, bao gồm Target, Marshall Field's, Mervyns,...

(*) STEP: _Social – Xã hội, Technological – Công nghệ, Environmental – Môi trường, Political – Chính trị; STEEP: _Social – Xã hội, Technological – Công nghệ, Economic – Kinh tế, Environmental – Môi trường, Political – Chính trị; PESTLE: _Political – chính trị, Environmental – môi trường, Social – xã hội, Technological – công nghệ, Legal – Pháp luật, Environmental – Môi trường.

Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[1 Niềm tin trong hành động](#)

[HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN](#)

[PHẦN THƯỜNG XÚNG ĐÁNG CỦA VIỆC HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN](#)

[NIỀM TIN TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

[TIN VÀO MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI MÌNH](#)

[KHÔNG CẦN BẰNG CHỨNG](#)

[TIN TƯỞNG VÀ GẮT HẢI](#)

[TÌNH YÊU THỨC ĐẨY NIỀM TIN TRONG HÀNH ĐỘNG](#)

[2 Đứng dậy sau vấp ngã](#)

[HÃY HUY ĐỘNG NGUỒN SỨC MẠNH](#)

[CHỮA LÀNH NHỮNG VẾT THƯƠNG CŨ](#)

[NHỮNG NGÀY U ẦM](#)

[BÀI HỌC ĐƯỢC TIẾT LỘ](#)

[SỰ NHẬN THỨC KHÔNG SÁT VỚI THỰC TẾ](#)

[DUY TRÌ KHẢ NĂNG ĐÁNH GIÁ SỰ VIỆC MỘT CÁCH KHÁCH QUAN](#)

[HÃY KHIÊM TỐN](#)

[HÃY ĐỂ NIỀM TIN TỎA SÁNG](#)

[NÀM LIỆT GIƯỜNG VẪN SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH](#)

[3 Chuyên của con tim](#)

[TÌNH YÊU CỦA CHÚA DÀNH CHO BẠN KHIẾN BẠN TRỞ NÊN ĐÁNG YÊU](#)

[HÃY YÊU CHÍNH BẢN THÂN MÌNH](#)

[CHO TÌNH YÊU ĐỂ NHẬN TÌNH YÊU](#)

[ĐỪNG BAO GIỜ TỪ BỎ VIỆC TÌM KIẾM TÌNH YÊU](#)

[ÁNH MẮT CỦA ÁI TÌNH](#)

[YÊU SAY Đắm](#)

[SỰ CANH TRANH CỦA TRÁI TIM](#)

[NICK ĐƯỢC YÊU](#)

[KẾT QUẢ MỸ MÃN](#)

[TÌNH YÊU ĐƯỢC THỬ THÁCH](#)

[4 Sống có mục đích và đam mê](#)

[TÌM NIỀM ĐAM MÊ CỦA BAN](#)

[CHON THỜI ĐIỂM LÀ RẤT QUAN TRỌNG](#)

[CÁI GIÁ CỦA NIỀM ĐAM MÊ](#)

[SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH](#)

[ĐÔI HƯỚNG](#)

[SỨC MANH ĐỀ TAO NÊN NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP](#)

[TÌM NIỀM ĐAM MÊ THỰC SỰ](#)

[HÃY NHÌN VÀO BÊN TRONG](#)

[5 Thẻ xác yếu ớt, tinh thần mạnh mẽ](#)

[TÌM SỰ AN ỦI THAY VÌ CHÌM TRONG TUYỆT VONG](#)

[TAI SAO LAI LÀ TÔI?](#)

[NGỊCH CẢNH TAO RA SỨC MANH](#)

[PHÉP MÀU CÓ THỂ XẢ Y RA](#)

[LẤY ĐAU KHỔ LÀM BÀI HỌC](#)

[KHÔNG PHỤC HỒI, KHÔNG VẤN ĐỀ](#)

[6 Chiến thắng chính mình](#)

[THAY ĐỔI CÁCH NHÌN](#)

[BẠN ĐƯỢC YÊU THƯƠNG](#)

[BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN](#)

[HÃY SẴN SÀNG GIÚP ĐỠ](#)

[NHỮNG NGƯỜI BẠN THỰC SỰ](#)

[HÃY TÌM ĐẾN VỚI NHAU](#)

[7 Đấu tranh chống lại bất công](#)

[BẮT NÁT NGƯỜI KHÁC - MỘT VẤN ĐỀ TOÀN CẦU](#)

[HÃY TRỞ THÀNH NGƯỜI GIÚP ĐỠ](#)

[HÀNH ĐỘNG THEO NIỀM TIN ĐỂ CHỐNG LẠI SỰ BẤT NÁT](#)

[SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN ĐỂ BẮT NÁT](#)

[SỰ NGƯỢC ĐÃI QUÁ QUÁT](#)

[8 Từ bỏ để vươn cao hơn](#)

[SỨC MẠNH CỦA SỰ TỪ BỎ](#)

[9 Hãy gieo hạt giống tốt lành](#)

[PHÚC VỤ TỔ QUỐC](#)

[CHUNG TAY ĐỂ NHÂN RỘNG NHỮNG HẠT GIỐNG TỐT](#)

[10 Sống cuộc sống cân bằng](#)

[MỘT KẾ HOẠCH CÂN BẰNG CHO CUỘC SỐNG](#)

[TÂM NHÌN TOÀN CẦU](#)

[SỐNG HẾT MÌNH](#)

[MỌI VIỆC XẢY RA ĐỀU CÓ LÝ DO](#)

[Mục lục](#)