

Jennifer Read Hawthorne
Jack Canfield
Mark Victor Hansen

Life lessons for loving the way you live

HẠT GIỐNG
TÂM HỒN

Hãy Yêu

Cuộc Sống Bạn Chọn

- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



LỜI GIỚI THIỆU

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

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

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

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

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

- Phần “*Làm đầy ‘chiếc cốc’ của bạn*”: Nhắc nhở bạn nên chấm dứt việc tìm kiếm yếu tố bên ngoài – vốn là những thứ mà bạn thường cho rằng có khả năng khiến mình hạnh phúc. Nếu bạn muốn có một cuộc sống đúng nghĩa, hãy hướng vào thể chất, tinh thần và trí tuệ của chính bạn. Khi đó, bạn sẽ có trách nhiệm hơn đối với bản thân, thay vì chỉ biết chờ đợi người khác có trách nhiệm với mình.

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

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

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

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

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

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

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

- Jennifer Read Hawthorne

Bìa 4

“Hãy can đảm đối mặt với hiện tại, vì đó là cuộc sống – một cuộc sống rất thật. Với tất cả sự cô đọng giản dị của nó, cuộc sống vẫn luôn chứa đựng những đa dạng, phức tạp của thực tế phũ phàng.

Thế nhưng, vẫn ánh lên đâu đó niềm hạnh phúc được trưởng thành, sự kiêu hãnh của dám nghĩ, dám làm và hào quang ẩn hiện của sức mạnh vượt lên...”

– **Khuyết danh**

“Cách nhìn của người có niềm tin không nhất thiết phải được kiểm chứng trong cách nhìn của nhà khoa học thực nghiệm. Với người sống có niềm tin, hãy cứ tự tin đi rồi điều kỳ diệu sẽ đến.”

- **Benjamin Franklin**

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

- **Jennifer Read Hawthorne**

Phần 1

KHỞI ĐẦU HÀNH TRÌNH

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

- Jean Houston

TIN VÀO ƯỚC MƠ

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

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

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

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

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

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

Trong khi đó với tôi, ước mơ bắt đầu xuất hiện một cách rõ nét khi tôi nhận thấy mình phải tạo ra bước ngoặt mới cho cuộc đời mình. Suốt nhiều năm nay, tôi làm cho một công ty tổ chức sự kiện, lên chương trình cho các hội nghị, hội thảo... Ngày nào cũng vậy, công việc của tôi bắt đầu từ 8 giờ sáng và kết thúc vào lúc 5 giờ chiều. Nhiều lúc tôi cảm thấy nhàm chán và tự hỏi đâu là điều mình thật sự

khao khát. Câu trả lời đến với tôi một cách nhanh chóng: Tôi muốn trở thành nhà văn. Tôi viết ước mơ của mình lên một tờ giấy nhỏ và dán nó trên bàn làm việc.

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

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

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

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

Không bao giờ bỏ cuộc

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

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

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

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

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

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

Với chứng cứ thuyết phục cùng những tranh luận sắc sảo của mình, tôi đã thắng trong vụ kiện đó. Nhưng thắng lợi này không mang tính triệt để bởi vì nó chỉ áp dụng cho riêng ca phẫu thuật đó mà thôi. Nếu muốn thực hiện những ca phẫu thuật tương tự, tôi sẽ phải lặp lại hành trình đó cũng như sẽ tốn rất nhiều thời gian, tiền bạc. Điều tồi tệ nhất là lúc này, các hãng bảo hiểm tư nhân bắt đầu liên minh với nhau để chống lại những vụ kiện cáo của tôi. Lý do họ đưa ra là những cuộc phẫu thuật như thế này không giúp ích gì cho bệnh nhân cũng như việc tái tạo các bộ phận cơ thể vốn dĩ chẳng còn chức năng là điều không cần thiết!

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

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

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

Nhưng đúng lúc đó, dự án chăm sóc sức khỏe quốc gia của Tổng thống Bill Clinton bị thất bại. Nó khiến cho việc đấu tranh của tôi gặp rất nhiều khó khăn, có lúc tưởng chừng không thể vượt qua. Trước tình thế đó, tôi quyết định tham gia vào những cuộc phẫu thuật thẩm mỹ do các tổ chức từ thiện tài trợ. Sự nhiệt tình của tôi

đã được đền đáp và nhiều bang đã thông qua đạo luật này. Nhưng đó không phải là thắng lợi cuối cùng. Nếu không được quốc hội thông qua thì thành công ở các tiểu bang như thế này cũng chẳng có ý nghĩa gì cả!

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

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

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

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

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

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

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

HÃY ĐỂ MỌI CHUYỆN XẢY ĐẾN TỰ NHIÊN

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

- Christian Louboutin

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

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

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

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

Tôi nhớ về ước mơ thuở bé của mình. Tôi nhớ lại những cuộc thi hùng biện trên đài truyền hình. Tôi nhớ lại khoảnh khắc mình đọc diễn văn tốt nghiệp đại học. Tôi quyết định phải quay lại lĩnh vực truyền thông, và mục tiêu xa hơn là lập một

công ty truyền thông của riêng mình. Quyết định này thật sự đã mang đến cho tôi những cảm xúc hết sức mới mẻ, và cho đến nay, tôi vẫn cảm thấy rất hạnh phúc với nghề diễn thuyết chuyên nghiệp này.

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

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

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

Những hạt giống tâm hồn

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

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

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

Vào thời điểm này, tôi đã viết trên 8.000 bài thơ. Thế nhưng, tôi chưa bao giờ chia sẻ nó với ai, thậm chí ngay cả chồng mình. Tập thơ đầu tiên của tôi mang tên *Inside Voices (Những tiếng vọng bên trong)* đã thay tôi bày tỏ tất cả những suy

nghĩ, cảm xúc dồn nén bấy lâu. Tôi biết có thể nó sẽ phá vỡ sự bình yên và thay đổi cách sống của cả gia đình tôi trong tương lai.

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

Tôi nhận ra rằng, nếu cứ tiếp tục giữ yên lặng thì những điều bị giữ kín ấy có thể sẽ giết chết tâm hồn và cảm xúc của mình. Một năm sau, tôi xuất bản tập thơ thứ hai với nhan đề *Use to the dark (Quen với bóng tối)*. Tập thơ viết về những vết thương lòng cùng nỗi cô độc của tôi. Sau đó, tôi gửi một vài cuốn đến cuộc vận động quyên góp sách cho tù nhân. Thế rồi vài tuần sau đó, một người phụ nữ đã gọi điện cho tôi. Bà giới thiệu bà đang làm việc tại nhà tù thanh thiếu niên ở địa phương. Công việc của bà là cố gắng giúp các em lấy lại sự cân bằng tâm lý. Dù đã rất cố gắng nhưng tất cả những gì bà nhận được chỉ là “*thái độ bất hợp tác*” của các em. Sau đó, bà ta đã đọc cho các em nghe những bài thơ của tôi.

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

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

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

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

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

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

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

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

HÃY ĐỌC NHỮNG TẤM BIỂN CHỈ ĐƯỜNG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khi còn nhỏ, Janet sống trong tình yêu thương bao la của mẹ. Nhưng khi Janet lên bảy thì mẹ cô lâm vào cảnh nghiện rượu. Cô bé cảm thấy bơ vơ trong chính ngôi nhà của mình.

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

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

Ngọn đèn vẫn sáng

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

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

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

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

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

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

Debra luôn sống thật với cảm xúc của mình. Con người cô toát lên vẻ tự tin và hạnh phúc rạng ngời. Tôi hiểu, sở dĩ Debra có được tâm thế đó là vì cô thường xuyên giúp đỡ người khác bằng cả sự hiểu biết sâu sắc lẫn hơi ấm của tình yêu

thương. Debra đi rất nhiều nơi trên thế giới, làm những việc cô yêu thích bằng tất cả nhiệt huyết của mình.

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

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

– Ước mơ của bạn là gì vậy, Janet?

Tôi đáp:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



THOÁT KHỎI NHỮNG MỤC TIÊU

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

- Robert Townsend

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lời thú tội của kẻ tham công tiếc việc

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

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

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

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

Điều đầu tiên tôi thấy mình cần phải làm là thay đổi và sắp xếp lại cuộc sống của mình. Tôi giảm bớt thời gian cho công việc, tạm ngưng các dự án và tham

gia các hoạt động yêu thích, chẳng hạn chơi kèn saxophone trong ban nhạc ở địa phương. Mục tiêu cân bằng giữa công việc và sở thích đã chiếm vị trí ưu tiên trong cuộc sống của tôi.

Hiện tại, tôi đang làm việc trong một môi trường khô khan và thiếu cảm xúc. Theo yêu cầu của các cổ đông, tôi sẽ tham gia vào một dự án lớn nhằm cải tổ toàn bộ công ty. Kết quả của dự án này có thể khiến hơn 1.000 người mất việc làm – một con số không hề nhỏ! Trước đây, tôi không quan tâm đến những hệ lụy mà mình có thể gây ra cho người khác khi cho họ nghỉ việc. Thế rồi một lần, tôi đã xem một chương trình truyền hình kể về cuộc sống của ba người thất nghiệp. Một người tự tử, một người mắc chứng trầm uất nặng nề sau khi trải qua thời gian dài căng thẳng trước các nhà tuyển dụng. Trong khi đó, người thứ ba thì mất rất nhiều thời giờ để lên mạng tìm việc mỗi ngày. Dù thất nghiệp cả năm nay nhưng dấu sao, tình hình của anh chàng này vẫn khả quan nhất trong ba người. Tôi biết, hậu quả mà dự án này mang lại sẽ rất nghiêm trọng. Nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của 1.000 con người, cùng gia đình họ, và hơn thế nữa.

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

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

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

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

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

Những lời cô ấy đã tác động sâu sắc đến tôi. Tôi bắt tay vào thực hiện kế hoạch 5 năm của mình. Trở thành nguồn nâng đỡ tinh thần cho người khác không

còn là một mục tiêu mà chính là sự thôi thúc bên trong của tôi. Có thể nói, đó chính là cách để tôi tự khám phá con đường độc đáo của mình.

Sau màn khởi động, tôi chuyển tới London, tiếp tục công việc tư vấn quản lý. Tôi thuê một căn phòng nhỏ chỉ có một giường đơn và trả tiền thuê hằng tháng. Quãng thời gian này đã mang đến cho tôi nhiều trải nghiệm mới mẻ, giúp tôi học hỏi được nhiều điều thú vị. Tôi tập trung vào những dự án mình yêu thích thay vì những dự án giúp mình phát triển sự nghiệp như trước đây. Năm năm sau lời tuyên bố về nguyện vọng đó, cuốn sách *24/7 Innovation* của tôi đã xuất hiện tại các nhà sách. Đó cũng là lúc tôi quyết định nhảy sang một “ngọn nến” khác.

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

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

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

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

NỖ LỰC LÀM NÊN SỰ KHÁC BIỆT

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

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

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

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

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

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

Những bài học từ việc tạo dựng ngôi nhà

Sau khi cố gắng lấy lại bình tĩnh, tôi đọc cho Susie - vợ tôi - nghe lá thư thông báo của ban quản lý căn hộ mà chúng tôi đang thuê. Theo nội dung bức thư, bắt đầu từ tháng tới, chúng tôi phải trả thêm 90 đô-la cho mỗi tháng thuê nhà. Với

mức giá mới này, vợ chồng chúng tôi buộc phải tính kế lâu dài cho cuộc sống của mình!

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

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

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

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

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

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

Chúng tôi ngồi bên nhau trong căn hộ cũ và đối mặt với hàng đồng giấy tờ đã bị bỏ quên lâu nay. Tôi nhận được một vài hóa đơn thanh toán từ tài liệu quảng cáo trước đây qua thẻ tín dụng. Thế là ý tưởng điên rồ thứ hai xuất hiện. Chúng tôi có thể vay tiền qua thẻ tín dụng, sau đó làm xong nhà rồi cho thuê để trả cho những

khoản vay. Ý tưởng này có thể sẽ khiến chúng tôi vỡ nợ, nhưng ngoài nó ra, chúng tôi không còn giải pháp nào khác.

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

Và phép màu đã xảy ra.

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

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

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

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

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

TƯ DUY TOÀN CẦU

“Dù thích hay không, chúng ta cũng đang sống trên hành tinh này.

Vì thế, tốt hơn hết là hãy làm một điều gì đó cho nhân loại.”

- Vị Dalai Lama thứ 14 của Tây Tạng

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

chấp nhận cuộc sống như nó vốn có, đừng tìm kiếm một thế giới khác, một hoàn cảnh sống khác hoặc những điều kiện khác. Cuộc sống của chúng ta vốn dĩ hoàn hảo như chính bản thân nó.

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

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

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

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

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

Cuối chuyến phiêu lưu, chúng tôi dừng chân tại Iceland. Hai mươi lăm người trong nhóm đã chia sẻ cùng nhau tất cả những suy nghĩ và cảm xúc của mình về những điều học được trong suốt chuyến đi, để rút ra cho bản thân những bài học ý nghĩa. Chúng tôi phát hiện ra rằng, mặc cho những khác biệt về văn hóa, mặc cho những bất đồng về tôn giáo, thể chế chính trị, tất cả mọi người đều giống nhau, đều

mong muốn có một cuộc sống ấm no, hạnh phúc và đều cố gắng vươn tới chân, thiện, mỹ.

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

Những ước mơ từ thời thơ ấu của tôi đã trở thành hiện thực khi tôi được làm việc cho tổ chức Liên hiệp quốc. Tấm hộ chiếu Liên hiệp quốc đã giúp tôi hoàn thành sở nguyện của mình. Tôi đã sống một cuộc đời ý nghĩa, giúp được nhiều người thay đổi cuộc sống của họ.

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

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

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

Phần 2

LÀM ĐẦY CHIẾC CỐC CỦA BẠN

*“Lời cầu nguyện giúp khai sáng tốt nhất không phải là
‘Xin Thượng đế cho con trở thành người tuyệt vời’ mà là
‘Xin Thượng đế hãy giúp con biết nỗ lực để trở thành
một con người tuyệt vời’ ”.*

- Marianne Williamson

YÊU THƯƠNG CHÍNH MÌNH

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

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

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

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

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

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

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

Tôi quyết định thay đổi chế độ ăn uống và đến gặp Ali – bác sĩ tâm lý – nhằm đẩy lùi vĩnh viễn căn bệnh mình đang mang trong người. Thế nhưng, bất chấp những nỗ lực không mệt mỏi trong gần một năm rưỡi của tôi, căn bệnh ung thư vẫn tái phát. Cuối cùng, tôi quyết định tiến hành sinh thiết⁽¹⁾ với cảm giác mình đã thất bại.

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

⁽¹⁾ Sinh thiết: là một kỹ thuật xét nghiệm được thực hiện trên các bệnh phẩm mô tươi để chẩn đoán khối u mà bệnh nhân đang mang là lành hay ác tính.

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

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

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

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

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

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

Trái tim của một vận động viên Olympic

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

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

năm kế tiếp, tôi vẫn giữ được phong độ và đã xác lập được năm kỷ lục tại giải bơi lội quốc gia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sau đó, nhiều người tìm đến tôi và đề nghị tôi hướng dẫn phương pháp này. Liên tục trong hơn bốn tháng, tôi đã hướng dẫn cho khoảng 800 người. Tôi vừa luyện tập, vừa tìm cách giúp đỡ những người khác; đó cũng là cách giúp cho chính mình.

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

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

NGÔN NGỮ CỦA CƠ THỂ

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

- Theodore Roethke

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

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

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

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

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

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

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

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

Vì một sự thay đổi

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

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

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

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

– Cô sắp đến ngày chưa?

“Đến ngày là sao?”, tôi tự hỏi.

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

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

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

– Tôi không mang thai. – Tôi nhấn mạnh.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TRÁNH XA CÁC CHẤT GÂY NGHIỆN

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

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

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

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

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

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

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

Cuối cùng, tôi quyết định phải tự giải thoát mình ra khỏi chứng bệnh đáng sợ này. Thế nhưng, thời gian biểu kín mít, lịch hẹn dày đặc một lần nữa trở thành thách thức lớn đối với tôi. Thật khó để từ bỏ những thói quen của mình. Thế rồi Rosie, một người bạn của tôi đã khuyên:

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

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

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

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

Tên tôi là Chellie C.

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

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

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

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

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

Nhân viên thu ngân nhìn tôi, mỉm cười hỏi:

– Nhà chị có tiệc à?

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

– Không.

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

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

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

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

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

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

– Nhưng để làm gì? – Tôi hỏi vặn.

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

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

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

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

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

Cuộc sống mới mang đến cho tôi nhiều cảm nhận mới mẻ. Tôi đã vượt qua được cái bóng của quá khứ để xây dựng cho mình một cuộc sống tốt đẹp như mong muốn. Giờ đây, tôi đã thành lập công ty riêng, làm việc với cường độ vừa phải và luôn tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Tôi đã xây dựng được nhiều mối quan hệ

tốt đẹp, cả với người thân, bạn bè lẫn đối tác. Nỗ lực và cả những thất bại của tôi đã truyền cảm hứng cho nhiều người, giúp họ vượt lên hoàn cảnh và sống một cuộc đời hữu ích. Cuốn sách về đề tài thể giới tinh thần của tôi đã được đông đảo bạn đọc đón nhận.

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

Câu chuyện của tôi là một bài học điển hình về một con người dám vượt qua những sai lầm trong quá khứ để tạo dựng lại cuộc sống mới. Sở dĩ tôi làm được như vậy là vì tôi đã không bỏ cuộc! Vậy thì bạn còn chần chừ gì nữa, hãy tiến lên!

THAY ĐỔI TƯ DUY

*“Hãy thay đổi tư duy và bạn
sẽ thay đổi cả thế giới của bạn.”*
- Norman Vincent Peale

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

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

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

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

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

Kể từ hôm đó, mỗi ngày, Will Bowen nhận được rất nhiều thư từ ở khắp nơi. Họ chia sẻ với ông sự kỳ diệu của tràng hạt. Nó giúp họ nhận ra rằng, lâu nay họ đã buông ra quá nhiều lời than van, trách móc mỗi ngày. Khi lựa chọn những suy nghĩ

tích cực, cuộc sống của họ đã thay đổi rất nhiều. Không những đời sống tinh thần của họ trở nên thoải mái hơn mà sức khỏe cũng được cải thiện rõ rệt.

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

Bài học về cách ứng xử

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

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

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

Bà ta hét toáng lên:

– Này, đi chỗ khác chơi đi!

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

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

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

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

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

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

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

phúc cho người khác không? Và cuối cùng, nó có thể hiện được tình yêu thương không?

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



