

"Nơi tới nghe nào; bạn biết chắc những gi? Về bản thàn, về cuộc sống, tất tật bất cữ thư gi..."

NHỮNG ĐIỀU TÔI BIẾT CHẮC

Kim Dieu dich





Mục lục

<u>Niê`m vui</u>	<u>Khả năng</u>
1	37.
<u>2</u>	3 <u>8</u>
3	39.
4	<u>40</u>
5	<u>41</u>
<u>6</u>	<u>42</u>
7	43
<u>8</u>	44.
9.	45
<u>10</u>	<u>Sửng số t</u>
<u>11</u>	<u>46</u>
Khả năng phục hô ì	47.
12	<u>48</u>
<u>1</u> 3	49.
<u>14</u>	<u>50</u>
<u>1</u> 5	51
<u>16</u>	52

<u>1</u> 7.	53
<u>18</u>	54
<u>19</u> .	55
<u>Kê 't nô 'i</u>	5 <u>6</u> 57
<u>21</u>	<u>Mạch lạc</u>
<u>22</u>	5 <u>8</u>
23	59.
<u>24</u> .	<u>60</u>
25	<u>61</u>
<u>26</u>	<u>62</u>
2 7	<u>6</u> 3
<u>Lòng biế t ơn</u>	<u>64</u>
28	<u>6</u> 5
<u>29</u> .	<u>66</u>
3 <u>0</u>	<u>67</u>
31	<u>68</u>
32	Quyê`n năng
33	<u>69</u>
34.	7 <u>0</u>
35	<u>71</u>
3 <u>6</u>	<u>72</u>

7.3

<u>74</u>.

7.5

<u>76</u>

77

<u> 78</u>

79.

<u>80</u>

Lời giới thiệu

Chẳng phải chuyện gì mới mẻ, nhưng chí ít với cuố n sách này, tôi nghĩ vẫn đáng để kể lại một lâ n sau chót: Đó là hô i năm 1998, tôi vừa quảng bá cho bộ phim *Beloved* trong một chương trình truyề n hình trực tiế p phỏng vấ n Gene Siskel – cây phê bình phim xuấ t sắ c đã quá cố của tờ *Chicago Sun-Times*. Mọi thứ đề u trôi chảy tuyệt vời, cho để n thời điểm kế t thúc. "Nói tôi nghe nào," ông hỏi, "chị biế t chắ c những gì?"

Đúng, đây không phải là n đâ u tiên tôi bị bắ t bí. Tôi đã hỏi và bị đặt biế t bao nhiều câu hỏi suố t bao nhiều năm, và chẳng mấ y khi tôi thấ y mình lâm vào cảnh hoàn toàn bí từ – nhưng, tôi phải thừa nhận, người đàn ông này đã tìm ra cách khiế n tôi phải "đứng hình".

"À ừm, vê bộ phim ư?" Tôi lúng búng, biế t rõ là ông kiế m tìm thứ gì đó lớn lao, sâu sắ c, phức tạp hơn, nhưng vẫn cố đánh trố ng lảng cho để n khi đưa ra được một lời đáp ít nhiệ u mạch lạc.

"Không," ông đáp. "Cô hiểu ý tôi còn gì – vê bản thân cô, vê cuộc số ng của cô, bấ t cứ gì, tấ t tật bấ t cứ thứ gì..."

"Ùừừm, tôi biế t chặ c... ừừừm... Tôi biế t chặ c, là tôi câ n thời gian để nghĩ ngợi thêm đôi chút vê điể u này, Gene ạ."

Thế là, sau 16 năm và rấ t nhiệ u suy ngẫm, câu hỏi ấ y đã trở thành câu hỏi trọng tâm của đời tôi: Suy đế n cùng, chính xác là tôi biế t chặ c được những gì?

Tôi đã khám phá câu hỏi â y trong mỗi số tạp chí O – thật ra, "Những điề u tôi biể t chắ c" (What I Know for Sure) chính là tên chuyên mục hặ ng tháng của tôi – và, tin tôi đi, lặ m lúc một câu trả lời chẳng phải dễ kiế m ra. Tôi biế t chặ c được gì? Rặ ng nế u thêm một biên tập viên nữa gọi điện hay viế t thư hay thậm chí là gửi tín

hiệu khói hỏi han xem "nợ nâ`n bài vở" số này định thế nào, chặ c tôi phải thay tên đổi họ mà chuyển biệt tới xứ Timbuktu⁽¹⁾ mấ t!

Nhưng đúng lúc tôi sẵn sàng giương cờ trắ ng và thét lên, "Thế đấ y! Tôi kiệt sức rô i! Tôi chẳng biế t gì hế t!" Tôi lại nhận ra mình đang dắ t cún cưng đi dạo, đang pha một ấ m trà hay ngâm mình trong bô n tắ m, thế rô i, chẳng biế t từ đâu, một khoảnh khắ c sáng tỏ sẽ đưa tôi trở về với điể u gì đó mà trong óc, trong tim và tự bản năng, tôi hoàn toàn thấ u suố t, vượt qua khỏi bóng tố i nghi ngại.

Thế nhưng, tôi phải thừa nhận là tôi vẫn có chút e sợ khi phải đọc lại số bài vở tương đương 14 năm ròng dố n lại. Liệu có giố ng như coi lại những tấ m ảnh của bản thân tôi với những kiểu tóc tai và trang phục thật ra phải đưa vào thư mục chặ c-kiểu-này-là-mố t-hô i-đấ y chặng? Ý tôi là, bạn sẽ phải làm sao, nế u những gì bạn vố n biế t chặ c hô i bấ y giờ hóa ra lại là những thứ nghĩ-gì-vậy-trời, xét trong hiện tại?

Tôi lấ y một cây bút đỏ, một ly Sauvignon Blanc, hít một hơi thật dài, ngô ì xuố ng, và bắ t đã ù đọc. Trong lúc đọc, những gì tôi đã làm, những thời điểm trong cuộc đời khi tôi viế t những mẫu này bỗng ô at ùa vê . Tôi lập tức nhớ ra đã vă t óc vă t não, đã lao tâm khổ tứ, đã thức khuya dậy sớm ra sao, tấ t thảy đề ù nhã m khám phá ra những điề ù tôi đã dâ n hiểu về những gì căn cố t trong cuộc đời, những điề ù như niề m vui, khả năng hô ì phục, sự kính nể, mố i kế t nố i, lòng biế t ơn và năng lực nữa. Tôi thật vui sướng được thông báo ră ng những gì tôi khám phá ra trong đố ng bài vở của 14 năm ấ y là, khi ta biế t điề ù gì đó *thật sự* rõ ràng thì có khả năng nó sẽ chố ng chịu được thử thách của thời gian.

Xin chó hiểu sai ý tôi: Bạn số ng, và nế u bạn mở lòng với thế gian, thì bạn luôn học hỏi. Nên mặc dù lố i suy nghĩ cố t lõi của tôi vẫn tương đố i vững chắ c, cuố i cùng tôi đã dùng cây bút đỏ ấ y để nâng lên đặt xuố ng, khám phá và mở rộng một vài chân lý cũ kỹ cùng vài hiểu biế t thấ u suố t phải rấ t vấ t vả mới có được. Chào mừng bạn tới với cuố n sách tự thú nho nhỏ của riêng tôi!

Trong khi bạn đọc về tấ t cả những bài học tôi đã phải vật vã tranh đấ u, phải roi nước mặ t, phải chạy trố n, và rô i quay về , làm hòa, đùa giỡn, rô i sau rố t đã dâ n biế t chặ c, tôi hy vọng bạn sẽ bắ t đâ u đặt cho bản thân chính câu hỏi mà Gene Siskel đã đưa ra cho tôi suố t bao năm về trước. Tôi biế t rặ ng những gì bạn tìm được trên hành trình â y sẽ rấ t đáng vui thích, vì thứ bạn tìm ra, chính là bản thân mình.

- **Oprah Winfrey** *Tháng 9 năm 2014*

Niê m vui

"Ngô`i lại. Say ngă´m đời ta."

Derek Walcott

Lâ`n đâ`u tiên Tina Turner⁽²⁾ xuâ´t hiện trên chương trình của tôi, tôi những muô´n bỏ trô´n theo nàng, trở thành một cô gái hát bè, rô`i say sưa nhảy nhót thâu đêm trong các buổi biểu diễn của nàng. Rô`i, giâ´c mơ â´y đã trở thành hiện thực vào một đêm ở L.A., khi tôi đi lưu diễn cùng Tina trong chương trình *The Oprah Winfrey Show*. Sau trọn một ngày luyện tập cho chỉ một ca khúc, tôi đã có cơ hội thể hiện.

Đó là trải nghiệm căng thẳng trí não, run rẩy chân tay thế nhưng rấ t phấ n chấ n, hô hởi. Trong vòng 5 phút 27 giây, tôi đã có cơ hội cảm nhận thế nào là "quậy tưng" trên sân khấ u. Chưa bao giờ tôi lại điên cuô ng hay vượt thoát bản thân đế n thế . Tôi nhớ đã phải để m bước trong đầ u, cố theo đúng nhịp, chờ đế n lúc hấ t cao chân, và cứ phải chú ý từng li.

Rô ì, trong thoáng chố c, bỗng tôi ngộ ra: Được rô ì, cô gái, chuyện này sẽ chóng qua thôi. Và nế u tôi không chịu thả lỏng, tôi sẽ lỡ mấ t cuộc vui. Nên tôi dẹp đi mọi suy nghĩ, quên hẳn mấ y thứ bước, bước, xoay, đá, mà chỉ nhảy nhót thoải mái. VIUUUU!

Mấ y tháng sau, tôi nhận được gói quà từ người bạn, cũng là giáo viên hướng dẫn của tôi – Maya Angelou – bà muố n tặng tôi món quà mà mọi cô con gái của bà đề ù phải có. Mở ra, tôi thấ y chiế c CD ghi bài hát của Lee Ann Womack⁽³⁾ mà tới giờ tôi vẫn khó có thể nào lắ ng nghe mà lại không khóc rưng rức. Bài hát ấ y, một lời mặc khải cho cuộc đời Maya, có một câu này trong điệp khúc: *Khi bạn được lựa chọn, ngô ì lặng lẽ hay thỏa thuê nhún nhảy, tôi mong bạn sẽ nhảy*. (When you get the choice to sit it out or dance, I hope you dance.)

Điề ù tôi biế t chặ c là mỗi ngày đề ù mang lại cho bạn cơ hội hít một hơi, hấ t giày khỏi chân, bước lên và nhảy – để số ng không hố i tiế c và lấ p đã y cuộc số ng của bạn bặ ng thật nhiệ ù niệ m vui, hứng khỏi và những nụ cười. Bạn có thể can đảm sải bước lên sân khấ u cuộc đời rô i số ng theo những gì tâm hô n bạn thôi thúc, hay bạn có thể ngô i lặng bên bức tường, thu mình vào bóng tố i sợ hãi và nghi ngại bản thân.

Bạn có sự lựa chọn ngay khoảnh khắ c này đây – khoảnh khắ c duy nhấ t bạn nă m chắ c trong tay. Tôi mong bạn đừng thu mình vào những thứ vụn vặt tâ m thường, để n nỗi quên cả thực sự tận hưởng – vì khoảnh khắ c này đã sắ p sửa trôi qua. Tôi mong bạn sẽ nhìn lại và nhớ để n ngày hôm nay như một ngày bạn đã quyế t định coi mọi thứ là quan trọng, để tận hưởng mỗi giờ phút như thể sẽ chẳng còn giây phút nào trên thế gian. Và khi bạn được lựa chọn giữa ngô i lặng lẽ hay thỏa thuê nhún nhảy, tôi mong bạn sẽ nhảy.

Tôi rấ t coi trọng những vui thú của mình. Tôi làm hế t sức, chơi hế t mình; tôi tin vào lẽ âm-dương ở đời. Chẳng câ n câ u kỳ chi lắ m để khiế n tôi hạnh phúc, vì tôi tìm thấ y niề m khoái lạc trong hâ u hế t những gì mình làm. Một số niề m vui thú được xế p hạng cao hơn những thứ khác, hẳn nhiên. Và vì tôi cố thực hành những gì tôi hã ng thuyế t giảng – số ng trọn từng khoảnh khắ c – nên tôi chủ tâm làm cho hâ u như mỗi giây phút trở nên hòa hợp với mức độ hài lòng tôi nhận được.

Đã bao là `n tôi cười như nă ´c nẻ khi nói chuyện điện thoại với cô bạn thân Gayle King, để ´n nỗi nhức hế ´t cả đà `u? Bỗng đâu giữa lúc â ´y, đôi khi tôi chọt nghĩ, Chẳng phải đây là một món quà – sau biể ´t bao năm "nâ ´u cháo điện thoại" đêm khuya – khi có ai đó nói với tôi sự thật và chúng tôi cùng cười thỏa thuê? Tôi gọi đó là niề `m vui đáng giá năm sao.

Luôn lưu tâm, rô ì tạo dựng những trải nghiệm bố n và năm sao giúp bạn hạnh phúc. Với tôi, chỉ câ `n thức dậy, cảm thấ 'y "trí khôn bình tĩnh," có thể đặt chân xuố 'ng sàn, bước tới phòng tấ 'm, rô ì làm những việc câ `n làm ở đó, thể ' là đã đáng xế 'p hạng năm sao. Tôi đã nghe biế 't bao câu chuyện vê `những người chẳng đủ mạnh khỏe để làm được như thể '.

Một tách cà phê thật đậm, phủ kem hạt dẻ tuyệt hảo: bố n sao. Dạo chơi trong rừng cùng đàn chó chạy nhảy tung tăng: năm sao. Tập tành thể lực: một sao, vẫn như xưa. Ngô ì dưới những tán số ì của tôi, đọc báo ngày Chủ nhật: bố n sao. Một cuố n sách thật hay: năm sao. Lê la quanh bàn bế p của Quincy Jones, tán đủ chuyện trên trời dưới bể: năm sao. Có thể làm việc tố t cho người khác: năm sao cộng. Niê m vui thích xuấ t phát từ chỗ biế t ră ng người tiế p nhận hiểu thấ u tinh thấ n của món quà. Tôi nỗ lực để làm được việc gì đó tố t lành cho người khác mỗi ngày, bấ t kể tôi có quen biế t người đó hay không.

Một điể `u tôi biể ´t chặ ´c, mãn nguyện chính là năng lượng được đáp đề `n qua lại: Những gì bạn trao đi, rô `i sẽ quay trở lại. Mức mãn

nguyện nề n tảng được xác định qua cách bạn nhìn nhận toàn bộ đời số ng của mình.

Quan trọng hơn cả thị lực 20/20, chính là tâ m nhìn nội tại của bạn, linh hô n ngọt ngào bé bỏng thủ thỉ những chỉ dẫn cùng phước lành suố t đời ta – đó chính là sự mãn nguyện.

Cuộc số ng ngập tràn những kho báu mê say, chỉ cầ n ta dành một giây nâng niu trân quý. Tôi gọi đó là những khoảnh khắ c "oa, tuyệt vời!", và tôi đã học cách tạo ra những giây phút ấ y cho riêng mình. Một ví dụ rấ t đích đáng: tách trà sữa vị quế hỗ i 4 giờ chiế u của tôi (cay nồ ng, nóng hổi, phủ lớp bọt sữa hạnh nhân – thật sảng khoái và đủ nâng đỡ tinh thấ n tôi cả buổi chiế u). Những khoảnh khắ c như thế đâ y sức mạnh, tôi biế t chắ c. Đó có thể là bộ nạp năng lượng, là khoảng không hít thở, là cơ hội để tái kế t nổ i với chính bản thân ban.

Lúc nào tôi cũng mế n mộ từ ngon lành. Cái cách nó rung lên trên lưỡi khiế n tôi mê mẩn. Và khoái hơn cả một bữa ăn ngon lành là trải nghiệm nào đó ngon lành, béo ngậy và lớp lang tựa lát bánh dừa mề m mịn. Tôi đã được nế m cách đây vài sinh nhật – cả chiế c bánh lẫn trải nghiệm như thế . Đó là một trong những khoảnh khắ c tôi gọi tên là "Thượng đế nháy mắ t với ta" – khi chẳng biế t từ đâu, mọi thứ hiện lên thật tuyệt hảo.

Bữa â´y tôi túm năm tụm ba với một đám bạn gái ở Maui; tôi vừa từ ´n Độ vê` và muô´n tổ chức một châ`u chiêu đãi spa tại gia để ăn mừng dịp bước sang tuổi 58.

Như mọi chị em bạn gái vẫn làm, dù ở tuổi này, tụi tôi quây quâ `n quanh bàn và ríu ran "tám chuyện" đế n nửa đêm. Đêm trước sinh nhật của tôi, năm trong số tám người chúng tôi vẫn ngô `i tại bàn đế n tận 12 rưỡi, mệt phờ vì cuộc chuyện trò suố t năm tiế ng đô `ng hô `, thôi thì đủ thứ trên đời, từ đàn ông cho đế n công nghệ mài da siêu dẫn. Cười nói ra trò, ít nhiê `u nước mặ t. Kiểu dây cà dây muố ng của phụ nữ khi tụi tôi cảm thấ y an toàn.

Hai ngày nữa tôi có lịch phỏng vấ n giảng sư tâm linh nổi tiế ng Ram Dass, và tình cờ tôi bấ t đấ u ngâm nga một câu từ bài hát gợi nhớ tới tên ông.

Bỗng nhiên cô bạn Maria bảo, "Cậu ngâm nga cái gì thế?"

"Ö, một câu trong bài hát tớ thích â y mà."

Cô â´y bảo, "Tớ biế´t bài đâ´y. Tớ nghe *mỗi* tô´i luôn."

"Đời nào," tôi đáp. "Đâ´y là một bài không nổi lă´m trong album của một cô tên là Snatum Kaur mà."

"Phải!" Maria nói. "Phải! Phải! Là Snatum Kaur! Tớ nghe cô này mỗi tố i trước khi đi ngủ. Sao cậu lại biế t nhạc của cô ý?"

"Là Peggy" – một bạn khác trong nhóm chúng tôi lên tiế ng – "tăng tớ một đĩa CD hai năm trước, từ bấ v tới giờ tớ nghe suố t. Tớ

bật nhạc cô ý hă ng ngày trước khi tập thiê n."

Giờ thì tấ t cả tụi tôi đề u rú rít và phá lên cười. "Đùa chặ c!"

"Thật ra tớ còn tính chuyện mời cô ý để nhát mừng sinh nhật tớ kia," tôi lên tiế ng lúc đã ngớt cười. "Xong tớ nghĩ, *Thôi dẹp, phiề n phức quá*. Giá tớ biể t các cậu cũng thích cô này, tớ đã cố để n nơi để n chố n rồ i."

Khuya hôm đó, nă m trên giường, tôi nghĩ bụng, Chẳng phải đó là một điể u gì đó ư? Mình sẵn lòng chịu phiê n phức vì một người bạn, chứ không phải vì chính mình. Chắ c rô i, mình câ n thực hành những gì mình rao giảng và phải biế t quý trọng bản thân hơn. Tôi thiế p đi, cứ ước chi tôi đã mời Snatum Kaur đế n hát.

Hôm sau, sinh nhật tôi, tụi tôi dự nghi lễ "câ `u đấ t lành" với một tù trưởng Hawaii. Tố i đó, chúng tôi tê `tựu ở sân hiên thưởng thức cocktail buổi hoàng hôn. Cô bạn Elizabeth của tôi đứng lên – để ngâm một bài thơ, tôi đoán vậy, hoặc đọc chúc từ gì đó. Thế 'mà, cô lại bảo, "Cậu mong ước, và giờ cậu đã bộc lộ ý muố n ấ 'y." Cô khẽ gõ một hô `i nhè nhẹ, và thố 't nhiên tiế 'ng nhạc vang lên.

Nhạc cứ nghèn nghẹt, như thể loa bị hỏng sao đó. Tôi nghĩ bụng, *Chuyện gì vậy trời?* Và rô ì từ từ hiện ra, bước tới sân hiên của tôi... là Snatum Kaur, trong chiế c khăn xế p màu trắ ng. Cả nhạc công của cô nữa! "Sao lại có vụ này?" Tôi hét lên. Hét râ m rĩ, rô ì *khóc ngon lành*. Maria, đứng kế tôi, nước mặ t giàn giụa, câ m tay tôi và gật đâ ù lia lịa. "Cậu không chịu tự làm cho bản thân cậu, nên tụi mình làm cho cậu đây."

Ra là sau khi tôi đi ngủ bữa đêm trước, bạn bè tôi đã gọi điện tìm coi Snatum Kaur ở đâu, xem liệu họ có thể rước cô đế n Maui trong vòng 12 giờ tới chăng. Như cuộc đời và Thượng đế đã an bài, cô và các nhạc công đang ở một thị trấ n cách đó 30 phút đi đường, sửa soạn cho một buổi diễn. Và rấ t "lấ y làm vinh hạnh" được đế n và hát.

Đó là một trong những điể `u ngạc nhiên tuyệt vời nhấ t đời tôi. Tâ `ng tâ `ng lớp lớp là những ý nghĩa tôi vẫn đang tiế ´p tục giải mã. Một điể `u tôi biế ´t chặ ´c: Đó là khoảnh khặ ´c tôi sẽ mãi nhâm nhi tận hưởng, thực tế ´ rặ `ng nó đã xảy ra, cách nó xảy ra, rặ `ng nó xảy ra chính vào sinh nhật của tôi. Tấ ´t tật... thật quá... ngon lành!

Dâu là lâ n gâ n nhấ t bạn cười đùa với một người bạn để n nỗi đau nhức hai má, hay giao con cái lại cho bảo mẫu rô i rong chơi suố t dịp cuố i tuâ n? Thẳng thấ n hơn, nế u ngay ngày mai đời bạn kế t thúc, bạn sẽ hố i tiế c vì chưa kịp làm điệ u gì? Nế u hôm nay là ngày cuố i cùng trong cuộc đời bạn, bạn sẽ số ng như cách bạn đang số ng chứ?

Có là n tôi băng ngang một biển quảng cáo làm tôi chú ý. Trên đó nói ră ng, "Kẻ lìa đời với nhiề u đô chơi nhấ t cũng vẫn là kẻ đã chế t mà thôi." Bấ t cứ ai từng cận kề cửa tử đề u có thể nói với bạn ră ng để n cuố i cuộc đời, khả năng cao là bạn sẽ chẳng hô i tưởng lại xem đã bao đêm thâu bạn gò mình trong văn phòng, hay tài khoản dự phòng của bạn trị giá bao nhiều. Những suy nghĩ còn vấ n vương ám ảnh sẽ chỉ là câu hỏi "giá mà", kiểu Đáng lẽ mình đã trở thành một người ra sao, nế u rố t cuộc mình chịu làm những điề u mình vẫn hă ng mong muố n?

Khả năng quyế t định đố i mặt với nhân sinh hữu hạn mà không hệ lảng tránh hay nao núng chính là khả năng nhận thức rã ng vì ta sẽ chế t đi, nên giờ đây ta buộc phải số ng. Là chuệch choạc loay hoay hay tấ n tới hưng thịnh, tấ t thảy đề u do bàn tay bạn quyế t định – bạn là nguô n ảnh hưởng lớn lao duy nhấ t tới cuộc số ng của mình.

Hành trình của bạn bắ t đâ u từ chỗ lựa chọn đứng lên, bước ra ngoài và số ng thật trọn vẹn.

Có thứ gì khiế n tôi yêu thích hơn cả một bữa ăn ngon? Không mấ y. Một trong những bữa ngon nhấ t tôi từng ăn xảy ra trong một chuyế n tới Rome, tại một nhà hàng nhỏ nhắ n đáng yêu đông rặt người Ý, chỉ trừ bàn tôi: có các bạn của tôi, Reggie, Andre, Gayle, Kirby – con gái của Gayle, và tôi, tiệc tùng đúng kiểu La Mã.

Có một khoảnh khắ c, khi những người phục vụ, nhận được gợi ý từ Angelo – người bạn Ý chủ trì tiế p đãi chúng tôi, mang ra bao nhiều món khai vị ngon lành để n nỗi tôi thật sự thấ y tim mình dội lên, như một động cơ sang số . Chúng tôi có món bí ngòi nhô ì thịt ba rọi xông khói kiểu Ý, cùng những trái cà chua tươi ngon, chín mọng phủ phô mai mozarella chảy, nóng để n nỗi bạn có thể thấ y cả những bong bóng phô mai tí xíu phập phô `ng như nhung đỏ sóng sánh, cùng một chai Sassicaia năm 85, món vang đỏ Tuscany đã "thở" suố t nửa giờ đô `ng hô `, sẵn sàng để nhấ `p môi thưởng thức.

Tôi đã nhắ c chưa nhỉ, là tôi phủ lên tấ t cả những món ấ y một tô mì hà m đậu (được chế biế n tuyệt hảo) và một chiế c tiramisu nhỏ nhặ n? Đúng vậy, một cuộc đánh chén thịnh soạn. Tôi đã phải trả giá bă ng cuố c đi bộ nhanh suố t 90 phút quanh đấ u trường Colosseum ngày hôm sau – nhưng thật đáng với từng miế ng ngon lành.

Tôi có rấ t nhiề `u niề `m tin vững chặ c. Giá trị của ăn uố `ng lành mạnh là một trong số đó. Tôi biế t chặ c rặ `ng một bữa ăn mang lại niề `m vui thực thà sẽ đem tới cho bạn ích lợi trong cả dài hạn và ngặ n hạn hơn rấ t nhiề `u những thực phẩm kiểu "nhét cho căng bụng" khiế ´n bạn phải đứng trong bế ´p, xoay xỏa qua lại giữa chạn bát và tủ lạnh. Tôi gọi đấ ´y là cảm giác nhai rơm: Bạn muố ´n thứ gì đó, nhưng không thể tìm ra xem đấ ´y là cái gì. Tấ ´t tật những cà rố ´t, câ `n tây, gà lột da trên đời này đề `u không thể mang lại cho bạn sự mãn nguyện so với chỉ một mẫu sôcôla duy nhấ ´t, nế ´u đó là những gì bạn thực sự thèm khát.

Nên tôi đã học cách ăn một miế ng sôcôla – quá lắ m, là hai – và thách bản thân ngừng lại rô i thưởng thức nó, hiểu thấ m thía, như Scarlett O'Hara (4), ră ng "ngày mai là một ngày mới," và sẽ luôn có

thêm nhiê `u điê `u mới mẻ nảy sinh từ đó. Tôi đâu phải ngô ´n ngâ ´u cho hê ´t chỉ vì nó đang có sẵn ở đó. Một quan niệm thật đúng đặ ´n!

Dã hai chực năm trôi qua kể từ là `n đà `u tiên tôi gặp Bob Greene tại một phòng tập ở Telluride, Colorado. Hô `i đó tôi nặng 107 kí, mức cao nhấ 't xưa nay. Tôi bó tay đâ `u hàng và tuyệt không hy vọng – quá hổ thẹn vì thân hình và thói quen ăn uố 'ng của mình, tôi còn chẳng dám nhìn thẳng vào Bob. Tôi vật vã mong câ `u một giải pháp cứu vãn tình thể '.

Bob dẫn dắ t tôi qua các nhịp độ luyện tập và khuyế n khích xây dựng một phong cách sinh hoạt xung quanh việc tiêu thụ thực phẩm toàn phâ n – *whole foods* (từ lâu tôi đã từng nghe tên cửa hàng bách hóa có chung tên gọi và sứ mệnh – Whole Foods).

Tôi chố ng đố i. Nhưng kể cả khi những chế độ ăn uố ng khác nhau đế n rồ i lại đi, lời khuyên của anh vẫn luôn nhấ t quán và khôn ngoan: Hãy ăn những thực phẩm giúp bạn tăng tiế n.

Vài năm vê `trước, cuố i cùng tôi cũng ngộ ra chân lý và bắ t đâ `u tự trô `ng rau củ cho mình. Và nơi khởi đâ `u chỉ có vài luố 'ng xà lách, mấ 'y cây cà chua, cùng húng quế (loại thảo mộc yêu thích của tôi) trong sân sau nhà tôi ở Santa Barbara rố t cuộc đã trở thành một trang trại hẳn hoi ở Maui. Thú vui vườn tược của tôi đã trở thành một niê `m đam mê.

Tôi vui sướng để n phát cuố ng lúc ngắ m những cây bắ p cải tím tụi tôi vừa trô ng, những cây cải voi vươn ngang đâ u gố i, những củ cải đỏ to tướng để n nỗi tôi gọi tụi nó là mông khỉ đỏ đít – vì với tôi tấ t cả tụi nó là hiện thân của một khoảnh khắ c tròn đâ y.

Ở miệt nông thôn Mississippi, nơi chôn nhau cấ t rố n của tôi, một mảnh vườn đô ng nghĩa với số ng sót. Ở Nashville, nơi gia đình tôi sinh số ng sau này, bố tôi luôn dọn sạch một "thửa đấ t" ngay bên hông nhà, ở đó bố trô ng nào cải lá, cà chua, đậu đũa và đậu ván.

Giờ đây đó là thức ăn yêu thích của tôi; thêm chút bánh mì ngô là đủ làm chân tôi nhún nhảy. Nhưng cái hô i tôi mới chỉ là con nhóc, tôi chẳng thấ y chút giá trị gì trong việc ăn mấ y thứ thực phẩm cây

nhà lá vườn. "Sao nhà mình lại không có mấ y thứ đô `ăn mua-ở-tiệm-vê `như người ta chứ?" Tôi nhì nhèo. Tôi muố n rau củ nhà mình phải xuấ t xứ từ "thung lũng niê `m vui – hô, hô, hô – Green Giant!" (5) Phải ăn mấ y thứ đô `đem từ vườn vào làm tôi thấ y sao mà nghèo khổ.

Giờ tôi đã biế t chặ c rặ ng tôi may mặ n nhường nào khi được tiế p cận với thực phẩm tươi sạch – một thứ không phải mọi gia đình ngày nay đề u có thể coi là chuyện đương nhiên.

Cảm tạ Chúa, vì tố t tươi nảy nở.

Tôi đã luôn làm việc chăm chỉ để gieo trô `ng những hạt giố ´ng cho một cuộc đời trong đó tôi được liên tục mở rộng những ước mơ. Một trong những ước mơ ấ y là câ `u cho tấ t cả mọi người được ăn thực phẩm tươi sạch đi từ nông trại đế ´n bàn ăn – vì thực phẩm tố t hơn chính là nê `n tảng cho một cuộc số ´ng tố t hơn. Đúng thế ´, Bob ạ, tôi đưa hẳn câu này vào sách in: Từ đâ `u chí cuố ´i, anh đê `u đúng!

Tôi gặp Gayle King hô ì năm 1976, khi đó tôi là một phát thanh viên tin tức tại một đài truyề nhình ở Baltimore còn cô là trợ lý sản xuấ t – hai chúng tôi thuộc hai nhóm hiế m khi tương tác với nhau và hẳn nhiên là không mấ y thân thiế t. Kể từ ngày chúng tôi gặp gỡ, Gayle đã bày tỏ công khai ră ng cô tự hào vì tôi giúp nâng cao vị thế của một nữ phát thanh viên ra sao và ră ng cô phấ n khởi thế nào khi được là thành viên trong một tập thể có tôi góp mặt. Kể từ đó tới giờ, mọi chuyện vẫn luôn là như vậy.

Chúng tôi không trở thành bạn bè ngay lập tức – chúng tôi chỉ là hai phụ nữ tôn trọng và ủng hộ cho con đường của nhau. Rô ì tố i nọ, sau một trận bão tuyế t rấ t lớn, Gayle không vê `nhà được – nên tôi mời cô ở lại chỗ tôi. Nỗi bận tâm lớn nhấ t của cô? Đô ì lót. Cô nhấ t quyế t lái 40 dặm đường trong bão tuyế t để tới Chevy Chase, Maryland, nơi cô số ng cùng mẹ, để lấ y được đô ì lót sạch. "Tớ có khổ i đô ì lót sạch," tôi bảo với cô. "Cậu dùng đô `của tớ, hay ta đi sắ m một ít cũng được."

Rô t cuộc khi tôi đã thuyế t phục được cô về nhà mình, tụi tôi thức thâu đêm trò chuyện. Và chỉ trừ vài kỳ nghỉ ở nước ngoài, Gayle và tôi đã trò chuyện mỗi ngày kể từ đó.

Tụi tôi cười rấ t nhiề `u, chủ yế `u là tự chế ´ nhạo bản thân. Gayle đã giúp đỡ tôi qua những đận bị giáng chức, suýt bị sa-thải, bị lạm dụng tình dục, và cả những mố i quan hệ rố i beng và tệ hại thuở đôi mươi, khi tôi chẳng thể phân biệt giữa bản thân mình với cái thảm chùi chân. Đêm này qua đêm khác, Gayle lắ ng nghe những câu chuyện tệ hại mới nhấ t kể ră `ng tôi bị cho "leo cây", bị lừa dố i, bị đố i xử tệ bạc như thế ´ nào. Cô luôn đòi nghe chi tiế t (chúng tôi gọi nó là "quyển, chương, và đoạn"), rô `i cơ hô ` nhập tâm như thể chuyện đó xảy ra với chính cô vậy. Cô chưa bao giờ phán xét tôi. Vậy mà, khi tôi để cho gã đàn ông nào đó lợi dụng mình, cô thường bảo, "Hắ ´n chỉ đang đục khoét từng mẩu linh hô `n cậu. Một ngày nào đó, tớ mong là hắ ´n đục đủ sâu để cậu thấ ´y được cậu thực sự là ai – một người xứng đáng hưởng hạnh phúc."

Trong mọi thă ng lợi của tôi – trong mọi điề u đẹp đẽ tuyệt vời từng để n với tôi – Gayle luôn là người cổ vũ hăng hái nhấ t cho tôi. (Tấ t nhiên, bấ t kể tôi kiế m ra nhiê u tiế n để n đâu, cô vẫn lo lă ng tôi tiêu xài quá trớn. "Nhớ cái anh chàng M. C. Hammer nhá," cô rã y rà, như thể chỉ câ n mua să m một chặp nữa thôi, là tôi sẽ theo bước anh chàng nghệ sĩ rap đã tán gia bại sản kia.) Và trong tấ t cả những năm tháng bên nhau, tôi chưa từng cảm thấ y một thoáng chố c ganh tị nào từ Gayle. Cô yêu cuộc số ng của mình, yêu gia đình mình, cô mê mẩn vụ mua hàng giảm giá (đủ để vượt cả một quãng đường gian nan qua thành phố chỉ vì đợt giảm giá xà bông Tide.)

Chỉ có một là n cô thú thực là muố n đổi chỗ với tôi: cái đêm tôi hát trên sân khá u cùng Tina Turner. Cô ấ y, một người hát còn không chuẩn ở ghế nhà thờ, mà lại huyễn hoặc chuyện được trở thành ca sĩ.

Gayle là người tử tế nhấ t tôi từng biế t trên đời – thật tình quan tâm đế n câu chuyện của hế t thảy mọi người. Cô là kiểu người sẽ hỏi một tài xế taxi ở New York xem anh này có con chưa. "Tụi nhóc tên gì vậy anh?" Cô sẽ hỏi thế . Khi tôi chán nản, cô san sẻ buô `n đau; khi tôi vui sướng, bạn có thể tin ră `ng cô đang ở đâu đó trong hậu cảnh, tíu tít cổ vũ và nở nụ cười tươi rói hơn bấ t cứ ai. Đôi khi tôi cảm thấ y như Gayle là phâ `n người tử tế của chính tôi – phâ `n người nói ră `ng "Dù cho có chuyện gì đi nữa, thì tôi vẫn ở đây, vì bạn." Một điề `u tôi biế t chặ c, Gayle là một người bạn tôi có thể nương tựa. Cô đã dạy cho tôi biế t niề `m vui của có được và trở thành một người bạn đích thực.

Rước về ba chú cún con cùng một lúc không phải là quyế t định sáng suố t nhấ t tôi từng đưa ra. Tôi hành động trong con cao hứng, bị hút hô n bởi những gương mặt bé xíu dễ thương, say sưa với hơi thở cún con ngọt ngào và hàm răng hô của Em Cún Số 3 (Layla).

Rô ì tôi mấ t hàng tuấ n trời thức dậy vào mọi giờ trong đêm với lũ cún. Tôi hô t cả kí phân và mấ t nhiề `u giờ đô `ng hô ` huấ ´n luyện chó để tụi nó biế t cư xử cho đàng hoàng.

Cả đô ng việc. Tôi bị tước mấ t giấ c ngủ – và triề n miên phải gắ ng kìm cả ba đứa một lúc để tụi nó khỏi phá tanh bành mấ y món đô đạc của tôi. Ôi chà, hẳn tôi đã thêm phâ n kính nể đáng kể đố i với các bà mẹ bỉm sữa thực sự rô i đấ y!

Tấ t cả tình yêu cún con này bắ t đâ u khiế n tôi điên đâ u, nên tôi phải có sự chuyển biế n về thế giới quan. Một hôm, trong khi dắ t tụi nó đi dạo, tôi dừng lại và ngắ m cả đám nô giỡn – ý tôi thực sự là nô giỡn: lăn lộn, bổ nhào, đuổi nhau, cười cợt (đúng vậy, cười kiểu chó), và nhảy choi choi như thỏ. Tụi nó vui đùa hế t cỡ, và nhìn thấ y cả đám như vậy khiế n toàn bộ cơ thể tôi buông lỏng, thư giãn, và mim cười. Tựa như sinh linh nhỏ bé lâ n đâ u tiên được khám phá một đô ng cỏ: Thật diệu kỳ biế t bao!

Tấ t cả chúng ta đề u có cơ hội cảm nhận điề u kỳ diệu mỗi ngày, nhưng ta lại bị ru ngủ để n thành ra tê liệt. Bạn đã bao giờ lái xe về nhà sau giờ làm việc, mở cửa trước, và tự hỏi bản thân xem làm thế nào mình về được tới đây?

Tôi biế t chấ c rã ng tôi không muố n một cuộc đời tấ t-lặng – tê liệt với cảm nhận và quan sát. Tôi muố n mỗi ngày đề u là một khởi đã u mới mẻ để mở rộng thêm nữa những gì có thể. Để nế m trải niề m vui trên mọi cung bậc.

Tôi cực thích được chụm một ngọn lửa trong lò sưởi. Chấ t củi sao cho chuẩn (phong cách kim tự tháp) và để ngọn lửa bùng lên mà không câ ngỗ mô i, đúng là một cảm giác tuyệt vời! Tôi không biế t tại sao với tôi, việc ấ y lại mãn nguyện đế n thế, nhưng đúng là vậy – hô i còn là cô nhóc, tôi vẫn ước ao được làm một Nữ Hướng Đạo Sinh nhưng tôi lại không đủ tiế n mua đô ng phục.

Một ngọn lửa thậm chí còn tuyệt hơn khi bên ngoài trời mưa xố i xả. Và đúng là tuyệt nhấ t trấ n đời khi tôi đã xong xuôi công việc, đã kiểm tra thư từ, tấ t các loại thiế t bị, và sẵn sàng để đọc.

Mọi thứ tôi làm trong ngày đề `u để chuẩn bị cho giờ đọc sách. Cứ đưa tôi một cuố n tiểu thuyế 't hay hô `i ký thật hay, một chút trà, và chỗ nào đó â ´m cúng để cuộn mình, thế Ìà thiên đường với tôi rô `i đâ ´y. Tôi thích được số ´ng trong suy nghĩ của người khác; tôi sững sờ kinh ngạc bởi những mố ´i liên hệ tôi cảm nhận với những người số ´ng dậy từ trang sách, bấ 't kể hoàn cảnh của họ khác xa tôi đế ´n mấ ´y. Tôi không chỉ cảm thấ ´y tôi quen biế ´t những người này, mà tôi còn nhận ra thêm nhiê `u điề `u về `bản thân hơn thế ´. Những hiểu biế ´t thấ ´u suố ´t, thông tin, kiế ´n thức, cảm hứng, sức mạnh: Tâ ´t cả những điề `u trên và hơn thế ´ có thể toát ra từ một cuố ´n sách.

Tôi không thể tưởng tượng nổi tôi sẽ ở đâu hay sẽ là ai nế u không có một công cụ căn cố t là đọc. Chắ c chắ n là tôi sẽ không thể kiế m được việc làm đâ u tiên ở đài phát thanh hô i 16 tuổi. Tôi đang dạo một vòng quanh đài phát thanh WVOL ở Nashville thì phát thanh viên chợt hỏi, "Cô có muố n xem giọng mình thu vào băng nghe thế nào không?" và đưa cho tôi một tờ bản tin cùng cây mic. "Anh phải nghe cô gái này mới được!" Anh ta hô tướng lên với sế p. Thế là sự nghiệp phát thanh của tôi bắ t đâ u – ít lâu sau đó, đài thuê tôi đọc bản tin trên sóng. Sau bao nhiều năm ngâm thơ cho bấ t-cứ-ai chịu nghe và đọc tấ t tâ n tật những gì tôi chạm tay vào được, giờ đã có người trả tiề n để tôi làm việc mình thích – đọc dõng dạc.

Sách, với tôi, đã có lúc là cách để thoát ly. Giờ tôi coi việc đọc một cuố n sách hay như một thú thư nhàn thiêng liêng, một dịp được ở

bấ t cứ nơi nào tôi lựa chọn. Đó là cách tiêu xài thời gian tuyệt đố i ưa thích của tôi. Điể ù tôi biế t chặ c là việc đọc giúp bạn mở mang. Đọc sách giúp bạn tiế p cận và cho bạn lố i đi vào bấ t cứ thứ gì tâm trí bạn có thể nặ m giữ. Điể ù tôi thích nhấ t ở việc đọc: Nó mang lại cho bạn khả năng chạm tới những tâ ng bậc cao hơn. Và vẫn tiế p tục leo lên thêm nữa.

Mực tiêu chính yế u và căn cố t nhấ t của tôi trong đời là duy trì kế t nổ i với thế giới tâm linh. Mọi thứ khác sẽ tự khắ c đâu vào đâ y – điề u này tôi biể t chắ c. Và cách thực hành tâm linh số Một của tôi chính là số ng ngay trong hiện tại... khước từ việc ướm mình vào tương lai, hay dã n vặt những lỗi là m quá khứ... mà chỉ cảm nhận sức mạnh thực sự của hiện tại. Đó, thưa bạn quý mế n, chính là bí quyế t cho một cuộc số ng an vui.

Nế u tấ t cả mọi người ghi nhớ để số ng theo cách ấ y (như con trẻ vẫn làm khi vừa có mặt trên hành tinh này; là điể u những tâm hô n că n cỗi khô cứng chúng ta gọi là ngây thơ), ta sẽ biế n đổi cả thế giới. Vui chơi, cười đùa, và cảm nhận niê m vui.

Doạn Kinh thánh ưa thích của tôi, tôi đã yêu mế n từ khi mới là cô nhóc tám tuổi, là câu Thánh thi 37:4. "Hãy khoái lạc nơi Đức Giê-hô-va; Thì Ngài sẽ ban cho ngươi điề `u lòng mình ao ước." Đây là câu thâ `n chú xuyên suố t mọi trải nghiệm của tôi. Khoái lạc nơi Đức Giê-hô-va – nơi điề `u tố t lành, sự tử tế , lòng cảm thông, tình yêu thương – và xem những gì sẽ xảy ra.

Tôi thách bạn dám làm.

Khả năng phục hô ì

"Kho thóc cháy rụi rô`i Giờ ta ngă´m được cả vâ`ng trăng."

Mizuta Masahide (Thi sĩ Nhật Bản thế kỷ 17)

Bâ t kể ta là ai hay xuấ t thân nơi nào, ta đề u có hành trình của riêng mình. Hành trình của tôi bắ t đã u vào năm 1953, từ vùng thôn quê Missisippi, nơi tôi là cái hoang thai của Vernon Winfrey và Vernita Lee. Một lầ n vui vã y duy nhấ t của họ ngày hôm ấ y, chứ không phải một mố i tình, đã tạo ra cái bụng bầ u không mong muố n, và mẹ tôi giấ u nhẹm để n tận ngày tôi chào đời – bởi vậy chẳng ai được chuẩn bị cho việc đứa tôi giáng trầ n. Chẳng hề có tiệc mừng em bé chào đời, chẳng hê có vẻ đợi chờ hay vui sướng mà tôi vẫn thấ y trên gương mặt của những người bạn đang trông mong em bé chào đời, những người xoa xoa cái bụng tròn xoe với vẻ đầ y trân trọng. Đứa tôi chào đời được ghi dấ u bởi nỗi ân hận, giấ u giế m và tủi hổ.

Khi John Bradshaw, tác giả và nhà tư vấ n, người đi tiên phong với khái niệm "đứa trẻ nội tâm⁽⁶⁾", xuấ t hiện trên *The Oprah Winfrey Show* hô ì năm 1991, ông đã dẫn dắ t các khán giả và cả tôi qua một bài tập cực kỳ sâu sắ c. Ông yêu câ `u chúng tôi nhắ m mắ t lại và rô `i quay trở về `ngôi nhà chúng tôi đã lớn lên, để hình dung ra chính ngôi nhà. Tiế n gâ `n lại, ông nói. Nhìn vào cửa sổ và tìm ra bản thân ta trong đó. Bạn thấ y gì? Và quan trọng hơn, bạn cảm thấ y những gì? Với tôi, đó là một bài tập buô `n đế n choáng ngợp nhưng lại rấ t quyề `n năng. Điề `u tôi cảm nhận trong gâ `n như mọi giai đoạn phát triển của mình là cô đơn. Không phải đơn độc – vì lúc nào cũng có người xung quanh – nhưng tôi biế t là sự số ng còn của tâm hô `n tôi chỉ tùy thuộc vào tôi. Tôi cảm thấ y tôi sẽ phải tự lo liệu cho chính bản thân mình.

Hô i còn là một cô nhóc, tôi rấ t thích khi giáo đoàn để n nhà bà ngoại tôi sau lễ nhà thờ. Khi họ rời đi, tôi rấ t sợ phải ở một mình với ông tôi, đã già nua yế u ớt, cùng bà tôi, thường kiệt sức và mấ t kiên nhẫn. Khá p nhiê u dặm xung quanh chỉ có mỗi tôi là con nít, nên tôi phải học cách tự chơi một mình. Tôi phát minh ra đủ cách ở một mình. Tôi có sách vở và những con búp bê tự làm cùng các việc lặt vặt và đám súc vật nông trại tôi vẫn hay đặt tên và trò chuyện. Tôi chắ c chấ n rã ng tấ t cả quãng thời gian đơn độc ấ y đóng vai trò then chố t định hình nên con người trưởng thành là tôi sau này.

Nhìn lại cuộc đời mình qua khung cửa của John Bradshaw, tôi thật buô `n lòng ră `ng những người gâ `n gũi nhấ t với tôi dường như không hê `nhận ra tôi là một cô nhóc với tâm hô `n ấ m áp dường nào. Nhưng tôi cảm thấ y như được tăng thêm sức mạnh, khi tự mình nhìn ra điể `u đó.

Cũng như tôi, có thể bạn cũng đã trải qua những việc khiế n bạn tự cho mình là vô giá trị. Tôi biế t chắ c rã ng hàn gắ n những vế t thương quá khứ là một trong những thử thách cam go nhưng đáng giá nhấ t trong đời. Biế t rõ bạn bị lập trình khi nào và ra sao là rấ t quan trọng, nhờ thế bạn có thể thay đổi cả chương trình. Và làm việc đó thuộc về trách nhiệm của bạn, chứ không phải ai khác. Có một quy luật của vũ trụ không thể bài bác: Mỗi người chúng ta phải chịu trách nhiệm về chính cuộc đời mình.

Nế u bạn đang để ai đó nhận lãnh trách nhiệm với hạnh phúc của bạn, bạn chỉ đang hoài phí thì giờ. Bạn phải đủ can đảm để tự tặng cho mình tình yêu thương bạn chưa nhận được. Bắ t đâ u để ý xem mỗi ngày lại mang tới một cơ hội mới mẻ cho sự phát triển của bạn ra sao. Những bấ t đô ng chôn giấ u với mẹ bạn lại lô lộ trong những cuộc cãi vã với bạn đời của mình ra sao. Những cảm giác "rẻ rúng vứt đi" dù vô thức lại hiển hiện trong mọi việc bạn làm (và không làm). Tấ t cả những trải nghiệm ấ y chính là cách cuộc đời bạn thôi thúc bạn bỏ lại quá khứ và khiế n bản thân mình trở nên toàn vẹn. Mọi lựa chọn đề u mang lại cho bạn cơ hội được mở ra con đường của riêng mình. Cứ bước đi. Hế t tố c lực, về phía trước.

Mọi thử thách ta đương đâ `u đề `u đủ lực đánh cho ta khuyu gố ´i. Nhưng khố ´n khổ hơn cả cú đánh â ´y chính là nỗi sợ ră `ng ta sẽ không thể chố ´ng chịu nổi. Khi ta cảm thấ ´y đấ ´t dưới chân mình rung chuyển, ta hoảng loạn. Ta quên hế ´t mọi thứ ta biế ´t và để mặc nỗi sợ hãi khiế ´n ta tế liệt. Chỉ riêng suy nghĩ chuyện gì có thể xảy ra đã đủ làm ta điệu đứng.

Một điể ù tôi biể t chặ c, cách duy nhấ t chố ng chịu cơn địa chấ n là điể ù chỉnh thể đứng. Bạn không thể né tránh những rung chấ n thường ngày. Chúng song hành cùng đời số ng. Nhưng tôi tin những trải nghiệm này chính là món quà buộc chúng ta phải bước sang phải, hoặc trái để kiế m tìm trọng tâm mới. Chớ cưỡng lại làm gì. Để chúng giúp bạn chỉnh lại lập trường.

Mố i cân bă ng hiện hữu ngay trong hiện tại. Khi bạn cảm thấ y mặt đấ t rung chuyển, hãy đưa bản thân trở lại hiện tại. Bạn sẽ ứng phó được với bấ t cứ rung chấ n nào mà khoảnh khắ c tiế p theo mang lại, khi bạn phải đố i mặt với nó. Ngay trong khoảnh khắ c này, bạn vẫn đang hít thở. Ngay trong khoảnh khắ c này, bạn vẫn đang số ng sót. Ngay trong khoảnh khắ c này, bạn đang kiế m tìm con đường bước lên một tấ ng bậc cao hơn.

Suố t bao năm ròng, tôi chôn giấ u một bí mật gầ n như không ai biế t. Kể cả Gayle, người tỏ tường mọi chuyện của tôi, cũng không hề để ý tới nó để n tận lúc chúng tôi chơi với nhau được mấ y năm. Với Stedman vậy. Tôi giấ u giế m cho để n tận lúc tôi cảm thấ y đủ an toàn để chia sẻ: những năm tháng tôi bị lạm dụng tình dục, từ 10 đế n 14 tuổi, thói lang chạ hoang đàng là hậu quả sau đó, và cuố i cùng, ở tuổi 14, là dính bấ u. Tôi quá xấ u hổ, tôi giấ u chuyện bấ u bì cho để n khi bác sĩ để ý để n mắ t cá chân cùng cái bụng phô ng tướng của tôi. Tôi lâm bố n vào năm 1968; em bé qua đời trong bệnh viện chỉ vài tuấ n sau đó.

Tôi trở lại trường học và không hé răng với ai. Nỗi sợ của tôi là nê ´u bị lộ tẩy, tôi sẽ bị đuổi học. Nên tôi mang theo bí mật này đế ´n cả tương lai, nơm nớp lo lă ´ng ră `ng nê ´u ai đó phát hiện chuyện đã xảy ra, thì, họ cũng đuổi tôi ra khỏi cuộc đời họ. Kể cả khi tôi tìm thấ ´y can đảm để công khai tiế ´t lộ việc bị lạm dụng, tôi vẫn đeo đẳng nỗi tủi hổ và giữ bí mật việc mang bâ `u.

Khi một thành viên trong gia đình (đã qua đời sau đó) để lộ thông tin này với các báo lá cải, mọi thứ thay đổi. Tôi cảm thấ y tan nát. Tổn thương. Phản bội. Làm sao người đó lại gây chuyện này với tôi? Tôi khóc lóc không ngừng. Tôi vẫn nhớ Stedman bước vào phòng ngủ của tôi vào buổi chiế `u Chủ nhật â ´y, căn phòng tố ´i tăm bởi những tâ ´m rèm che kín. Đứng trước mặt tôi, trông như là, anh cũng rơi nước mặ t, anh bảo, "Anh rấ ´t rấ ´t tiế ´c. Em không đáng phải chịu chuyện này."

Khi tôi lê t khỏi giường để đi làm vào sáng thứ Hai sau khi tin đó vỡ lở, tôi cảm thấ y rã rời và khiế p sợ. Tôi tưởng tượng rã ng mọi con người trên đường sẽ chỉ tay vào tôi mà hét lên, "Chửa hoang lúc 14 tuổi, con ranh xấ u xa... cút xéo!" Thế mà, không ai nói lấ y một lời – cả những người lạ, cả những người tôi quen biế t. Tôi choáng váng. Không ai đố i xử với tôi khác đi. Suố t hàng chục năm ròng, tôi đã chờ đợi một phản ứng không bao giờ xảy ra.

Từ bấ y tới nay tôi đã bị nhiệ u người phản bội – nhưng mặc dù đó là cú đòn chí tử, thì cũng chẳng khiế n tôi khóc ròng hay mang

theo vào giấ c ngủ nữa. Tôi cố gặ ng không bao giờ quên những lời lẽ ở Isaiah 54:17: "Mọi khí giới ngươi có thể chế ra, sẽ không đạt đích." Mỗi khoảnh khặ c khó khăn đề u lóe chút hy vọng, và chẳng mấ y chố c tôi đã nhận ra rặ ng bí mật bại lộ thực ra là giải thoát. Đế n tận lúc đó, tôi mới bắ t đầ u sửa chữa những tổn hại gây ra cho tâm hồ n khi tôi còn là cô nhóc. Tôi nhận ra rặ ng chừng ấ y năm trời, tôi đã dặ n vặt trách móc bản thân mình. Một điể u tôi dấ n biế t chặ c, ôm ấ p nỗi tủi hổ chính là gánh nặng ghê gớm nhấ t. Khi bạn không có gì phải xấ u hổ, khi bạn biế t mình là ai và lập trường ở đâu, bạn đã đứng về phía lẽ khôn ngoan.

Bấ t cứ khi nào phải đố i mặt với một quyế t định khó khăn, tôi đề u tự hỏi bản thân: Mình sẽ làm gì nế u không sợ mắ c sai là m, cảm thấ y bị từ chố i, mang tiế ng ngu ngô c, hay phải đơn độc một mình? Tôi biế t chắ c khi loại bỏ nỗi sợ hãi, câu trả lời bạn hã ng tìm kiế m sẽ nổi bật hẳn lên. Và khi bạn đi thẳng vào những gì mình sợ hãi, hẳn bạn sẽ biế t chắ c một điể u, chính cuộc đấ u tranh sâu thẳm nhấ t trong bạn, nế u bạn sẵn sàng mở lòng, có thể sản sinh ra sức manh to lớn nhấ t.

Bạn đã bao giờ liế c qua một bức hình cũ và lập tức được đưa ngược lại thời gian – để n mức bạn có thể cảm nhận cả quâ náo khi đó bạn mặc trên người?

Có một tấ m hình của tôi hô i 21 tuổi mang lại đúng cảm giác đó. Chiế c váy tôi mặc khi ấ y giá 40 đô-la, nhiệ u hơn mọi khoản tôi từng chi vào một món trang phục – nhưng tôi sẵn lòng làm vậy vì cuộc phỏng vấ n nhân vật nổi tiế ng đã u tiên của tôi – Jesse Jackson⁽⁹⁾. Ông nói chuyện tại một trường trung học địa phương, nhấ n nhủ với học sinh rã ng, "Tránh xa ma túy, xán lạn tương lai!"⁽¹⁰⁾ – và tôi được phân công theo sát ông. Giám đố c tin tức của tôi không cho rã ng sự kiện này đáng bỏ thời gian, nhưng tôi nhấ t quyế t yêu câ u (à thì, là van vỉ), đảm bảo với anh này rã ng tôi sẽ trở về với một tin xứng với bản tin 6 giờ. Và tôi làm thế thật.

Tôi vố n sẵn niê m yêu thích được kể câu chuyện của người khác, chiế t xuấ t chân lý từ những trải nghiệm của họ và chưng cấ t thành những kiế n thức mang tới hiểu biế t, truyề n cảm hứng hay giúp ích cho ai đó. Thế mà, tôi vẫn không chắ c sẽ nói gì, hay nói ra sao với Jackson.

Nế u khi đó tôi biế t được những gì tôi biế t lúc này, hẳn tôi sẽ không mấ t lấ y một phút nghi ngờ con đường mình chọn.

Vì khi động tới những việc dính dáng để n con tim, cảm xúc, kế t nổ i, và nói chuyện trước đám đông khán giả, tôi bừng bừng hứng khởi. Có điể ù gì đó xảy ra giữa tôi và bấ t cứ ai tôi chú tâm: Tôi có thể cảm nhận được họ và cảm thấ y ră ng họ cũng đang rung động đáp lại tôi. Đó là bởi tôi biế t chắ c ră ng bấ t cứ điể ù gì tôi đã từng trải qua hay cảm nhận, thì chính bản thân họ cũng đã trải qua hoặc cảm nhận, thậm chí còn nhiề ù hơn thế . Mố i kế t nổ i tuyệt vời tôi cảm nhận với bấ t cứ ai tôi trò chuyện nảy sinh từ chỗ ý thức ră ng tấ t cả chúng ta đề ù đi chung một lố i, mỗi người chúng ta đề ù mong mỏi những điề ù y hệt: yêu thương, vui sướng và sự ghi nhận.

Bấ t kể bạn phải đô i mặt với thử thách gì chẳng nữa, bạn phải nhớ ră ng đúng là tấ m toan cuộc đời của bạn được vẽ nên bởi những

trải nghiệm, hành vi, phản ứng và cảm xúc thường nhật, nhưng *chính bạn* là người điề ù khiển cây cọ. Nế u tôi hiểu ra điề ù này hố i 21 tuổi, hẳn tôi đã giúp mình tiế t kiệm được rấ t nhiề ù cơn đau đâ ù và nghi ngại bản thân. Chẳng khác nào một điề ù thiên khải, khi hiểu ră ng chúng ta tấ t thảy đề ù là người nghệ sĩ tạo nên cuộc đời mình – và ră ng ta có thể vận dụng bao nhiêu sắ c màu và nét cọ tùy ý thích.

Tôi vẫn thường lấ y làm tự hào vì tính độc lập, trung thực và tinh thâ n ủng hộ người khác của mình. Nhưng có một ranh giới mong manh giữa tự hào với cái tôi. Và tôi đã học được rã ng, đôi khi bạn buộc phải bước ra khỏi cái tôi của mình để nhận thức được chân lý. Nên khi gặp đận gian truân vấ t vả, tôi khám phá ra rã ng việc hay nhấ t là tự đặt ra cho mình một câu giản dị: Trong chuyện này có điể u gì răn dạy cho ta?

Tôi vẫn nhớ hô ìi năm 1988, lâ ìn đâ ùu tiên tôi tiế p nhận quyề ìn sở hữu chương trình *Oprah*, tôi phải mua một trường quay và thuê mướn tấ t cả nhân viên sản xuấ t. Có cả triệu triệu việc tôi chẳng rành. Tôi mắ c rấ t nhiề ùu sai lâ ìm trong những năm tháng đâ ùu tiên (cả một sai lâ ìm to để n nỗi tụi tôi phải mời thâ ìy pháp để n thanh tẩy trường quay sau đó.) Thật may cho tôi, hô ìi đó tôi chưa để n nỗi nổi tiế ng lă m. Tôi có thể rút ra bài học, và trưởng thành từ đó, một cách riêng tư thâ ìm lặng.

Đế n nay, một trong những cái giá của thành công là những bài học cho tôi đề `u được bày ra giữa thanh thiên bạch nhật. Nế `u tôi vấ p ngã, thiên hạ biế t liề `n, và có những ngày áp lực của thực tế â ´y khiế ´n tôi muố ´n hét tướng lên. Nhưng một điề `u tôi biế ´t chắ ´c: Tôi không phải một kẻ to mô `m la lô ´i. Tôi có thể đế ´m chỉ trên một bàn tay số Îlà `n trong đời mình – thực ra là bố ´n – khi tôi thật sự phải cao giọng với ai đó.

Nên khi tôi cảm thấ y bị ngợp, tôi thường tìm đế n một chỗ yên tĩnh. Một gian phòng vệ sinh là tuyệt lắ m rô ì. Tôi nhấ m mã t lại, hướng vào nội tâm, và hít thở cho để n khi tôi có thể cảm thấ y khoảng không nhỏ bé tĩnh tại bên trong tôi, chẳng khác nào nỗi tĩnh lặng bên trong bạn, trong hàng cây, và trong mọi thứ trên đời. Tôi hít thở cho đế n khi tôi cảm thấ y khoảng không này mở rộng dâ n và lấ p đâ y trong tôi. Và cuố i cùng tôi luôn luôn làm điề ù ngược lại với la hét: Tôi mim cười trước vẻ diệu kỳ của tấ t thảy.

Ý tôi là, thật tuyệt biế t mấ y, ră ng tôi, một phụ nữ vố n chào đời và được nuôi lớn ở Mississippi, khi đó là một bang phân biệt chủng tộc, một người khi lớn lên còn phải vào tận thị trấ n chỉ để xem TV –

hẳn là nhà tôi chẳng có lấ y một cái – thể mà, giờ tôi đang ở đâu chứ?

Bấ t kể bạn đang ở đâu trên hành trình của mình, tôi cũng mong bạn sẽ vẫn đụng độ những thử thách. Đó là một phước lành, khi ta có thể số ng sót sau đó, để có thể đặt một chân lên trước chân kia – để ở vào một vị trí có thể trèo lên cao hơn trên ngọn núi cuộc đời, và biế t ră ng đỉnh cao vẫn đợi chờ phía trước. Và mỗi trải nghiệm đề u là một người thâ y quý báu.

Tâ t cả chúng ta đề `u có những khoảnh khắ ´c lơi lỏng buông xuôi đòi hỏi ta phải đứng dậy, ở ngay trọng tâm của ta, và biế ´t rõ ta là ai. Khi hôn nhân của bạn đổ vỡ, khi một công việc định hình nên bạn bỗng mấ ´t đi, khi những người bạn tin cậy quay lưng với bạn, thì không nghi ngờ gì hế ´t: thay đổi cách bạn suy nghĩ về `tình cảnh của mình chính là chìa khóa để cải thiện. Tôi biế ´t chặ ´c rặ `ng mọi rào cản chặ ´n trước chúng ta đề `u có một ý nghĩa nào đó. Và mở lòng học hỏi từ những thách thức ấ ´y chính là điểm phân biệt giữa thành công với bế ´tặ ´c.

Tuổi mỗi lúc nhiề `u thêm, tôi có thể cảm nhận cơ thể mình có sự biế ´n đổi. Bấ ´t kể tôi cố ´thế ´nào, tôi không thể chạy nhanh như trước, nhưng nói thật, tôi chẳng mấ ´y bận tâm. Mọi thứ đề `u thay đổi: bấ `u ngực, đã `u gố ´i và cả thái độ. Tôi say sưa với cảm giác trấ `m tĩnh của riêng mình hiện tại. Những sự kiện vẫn thường khiế ´n tôi rố ´i như mớ bòng bong, vùi đấ `u vào túi khoai chiên, giờ đây chẳng còn làm tôi bố ´i rố `i. Hay hơn cả, là tôi tự mình biế ´t được những thấ `u suố ´t về `bản thân mà chỉ một đời học hỏi mới có thể mang lại.

Tôi từng nói tôi luôn biế t mình đang ở chính nơi số phận định đoạt khi đứng trên sân khấ u, nói chuyện với khán giả khấ p thế giới. Đó chính là vị trí tố i ưu của tôi. Nhưng vũ trụ đâ y những điệ u bấ t ngờ. Bởi tôi đang dâ n hiểu ra một điệ u, ră ng vị trí tố i ưu đúng là đáng bận tâm, nhưng ta không bị giới hạn chỉ trong một vị trí duy nhấ t. Vào những thời điểm khác nhau trên hành trình của ta, nế u ta chịu để tâm chú ý, ta sẽ cấ t lên tiế ng hát ta câ n phải hát với tông giọng hoàn hảo của đời mình. Mọi thứ ta từng làm và mọi điề u ta câ n phải làm cùng hòa quyện nhịp nhàng với bản chấ t con người ta. Khi điề u đó xảy ra, ta cảm nhận được dạng thể hiện chân thực nhấ t của bản thân.

Tôi cảm thấ y mình đang hướng về chố n đó, và tôi cũng câ u ước cho bạn như thể .

Một trong những bài học lớn nhấ t của tôi là hiểu thấ u một thứ thoạt trông như khoảng tố i trên hành trình kiế m tìm thành công, lại chính là dấ u hiệu vũ trụ chỉ đường cho bạn sang một hướng mới. Bấ t cứ thứ gì cũng có thể là phép nhiệm màu, một điề m may mắ n, nế u bạn chọn nhìn nhận theo cách ấ y. Nế u tôi không bị giáng khỏi vị trí phát thanh viên bản tin 6 giờ ở Baltimore hô i năm 1977, thì chương trình trò chuyện truyề n hình thành công sẽ chẳng thể ra đời như vố n đã xảy ra.

Khi bạn có thể nhìn nhận đúng bản chấ t những chướng ngại, bạn sẽ không bao giờ đánh mấ t lòng tin vào con đường dẫn bạn đế n nơi bạn muố n tới. Vì có một điể u tôi biế t chắ c: Con người bạn được

định đoạt tiế nhóa từ chính con người bạn ngay lúc này. Bởi vậy học cách trân trọng những bài học, lâ m lỗi và sự chùn bước như những tảng đá kê bước dẫn tới tương lai chính là dấ u hiệu rõ ràng cho thấ y bạn đang đi đúng hướng.

Khi gặp đận khó khăn, tôi thường tìm về với một khúc thánh ca có tựa đề "Stand." Trong ca khúc ấ 'y, nhạc sĩ Donnie McClurkin hát rã `ng, "Bạn làm thể nào khi đã ráng hế t sức mình, mà dường như chẳng bao giờ là đủ? Bạn biế t cho gì khi bạn đã nỗ lực hế t mình, mà dường như bạn chẳng thể vượt qua?" Câu trả lời nă `m trong câu điệp khúc giản dị của McClurkin. "Bạn chỉ câ `n đứng vững."

Nơi khởi nguô `n sức mạnh chính là đây – khả năng đố i diện với sự khước từ và vượt qua nó. Những người kiên định chẳng phải không bao giờ cảm thấ 'y nghi ngại, sợ hãi và kiệt quệ. Có chứ. Nhưng trong những khoảnh khắ 'c gian nguy nhấ t, họ có lòng tin rã `ng nế u ta chịu dấ 'n thêm một bước nữa so với những gì ta cảm thấ 'y mình làm được, nế u ta viện đế 'n ý chí quyế t tâm phi thường mà mỗi con người đề `u sở hữu, ta sẽ gặt hái được một vài bài học sâu sắ 'c nhấ 't mà cuộc đời mang lại.

Điề ù tôi biế t chắ c, là chẳng thể có sức mạnh nế u không có thử thách, nghịch cảnh, cự tuyệt và thường là nỗi đau. Những khó khăn khiế n bạn muố n giơ tay lên mà hét ră ng "Trời cao đấ t dày ơi!" sẽ bô i đấ p nên sự bê n bỉ, can trường, kỷ luật và quyế t tâm trong bạn.

Tôi đã dâ `n học cách nương tựa vào sức mạnh tôi thừa hưởng từ những người tiê `n bô ´i – bà nội, ngoại, cô dì, anh chị em đã phải đương đâ `u với những khó khăn không thể tưởng tượng nổi mà vẫn số ´ng sót. "Tôi tiế ´n bước lẻ loi, nhưng vững vàng như mười nghìn người sát cánh," Maya Angelou (11) tuyên bố ´như vậy trong bài thơ Our Grandmother. Khi tôi băng qua thế giới này, tôi mang theo mình tấ ´t cả lịch sử – tấ ´t cả những con người đã mở đường cho tôi đề `u là một phâ `n làm nên tôi.

Hãy hô ì tưởng, chỉ một giây, vê ì lịch sử của *riêng bạn* – không chỉ là nơi bạn chào đời hay chố n bạn lớn lên, mà những hoàn cảnh đã đóng góp vào việc bạn hiện diện ở đây, lúc này. Đâu là những khoảnh khắ c trong quá trình â y khiế n bạn tổn thương hay sợ hãi? Chắ c ră ng, bạn đã có vài đận như thế . Nhưng chỉ điể ù này mới là đáng kể: Bạn vẫn đang ở đây, đang đứng vững.

Kê t nô i

"Tình yêu thương chính là thực tế tô n tại căn bản. Đó chính là hiện thực tố i thượng và mục đích của chúng ta trên trái đấ t này."

Marianne Williamson

Trò chuyện với hàng ngàn người suố t bao năm đã cho tôi thấ y, rã `ng chỉ có một khát khao tấ t cả chúng ta cùng chia sẻ: Ta muố n cảm thấ y mình có giá trị. Bấ t kể bạn là một bà mẹ ở Topeka, một nữ doanh nhân ở Philadelphia, thì mỗi người chúng ta, tự căn cố t, luôn mong mỏi được yêu thương, thấ u hiểu, được công nhận – để có những mố i kế t nố i thân mật khiế n ta cảm thấ y mình đang số ng và giàu chấ t người hơn.

Có là n tôi ghi hình một chương trình, trong đó tôi phỏng vấ n bảy nhân vật nam giới ở các độ tuổi và hoàn cảnh xuấ t thân khác nhau, tấ t cả đề u có một điểm chung: Họ từng lừa dố i vợ. Đó là một trong những cuộc đố i thoại thú vị, thẳng thấ n nhấ t của tôi xưa nay, cũng là một khoảnh khắ c ngô tỉnh lớn lao. Tôi nhận ra ră ng nỗi khát khao cảm thấ y được lặ ng nghe, câ n để n, được thấ y mình quan trọng thật mãnh liệt trong mỗi người chúng ta để n nỗi ta kiế m tìm sự công nhận â y trong mọi dạng hình ta có thể có được. Với rấ t nhiệ u người – đàn ông hay đàn bà – ngoại tình chính là lời khẳng định ră ng *Ta thực sự râ t ổn*. Một trong những nhân vật nam tôi phỏng vấ n, đã kế t hôn 18 năm và ngỡ ră ng anh ta có nguyên tắ c đạo đức đủ vững vàng trước những cám dỗ tán tỉnh, nói thế này vê nhân tình của mình, "Ở cô â y chẳng có gì đặc biệt. Nhưng cô â y lă ng nghe, luôn hào hứng, và khiế n tôi cảm thấ y mình đặc biệt." Mâ u chô t là ở đó, tôi nghĩ bụng – tâ t cả chúng ta đê u muố n cảm thấ v mình có vai trò quan trong với ai đó.

Vố n là một cô gái lớn lên, đi lại như thoi giữa Mississippi, Nashville và Milwaukee, tôi không cảm thấ y được yêu thương. Tôi nghĩ tôi có thể khiế n người khác công nhận mình bă ng cách trở thành một kẻ-giành-giật-sự-công-nhận. Thế là, ở tuổi đôi mươi, tôi xác định giá trị của mình tùy thuộc vào việc liệu một người đàn ông có yêu tôi không. Tôi vẫn nhớ có lâ n đã quẳng chìa khóa của bạn trai xuố ng bố n câ u, để ngăn anh ta rời bỏ tôi! Tôi chẳng khác gì một phụ nữ bị bạo hành thể xác. Tôi không phải hứng những cái tát vào đâ u vào mặt mỗi đêm, nhưng vì đôi cánh của tôi đã bị ghim chặt, tôi không thể tung bay. Bản thân tôi có thật nhiê u ru điểm, nhưng thiế u vă ng một người đàn ông, tôi thấ y mình chẳng là gì hế t. Phải nhiê u năm sau đó, tôi mới hiểu ra ră ng tình yêu và sự thừa nhận tôi khao khát có được không thể tìm thấ y ở đâu bên ngoài bản thân tôi.

Điề ù tôi biế t chắ c, thiế u vặ ng sự gầ n gũi thân mật không phải là xa cách; mà là coi nhẹ chính mình. Tấ t cả chúng ta đề ù cầ n để n những mố i quan hệ làm phong phú thêm và khẳng định giá trị của mình. Nhưng một điề ù nữa, ấ y là nế u bạn kiế m tìm ai đó để hàn gắ n và hoàn thiện bạn – để gạt đi tiế ng nói trong bạn vẫn thường thì thào Nhà ngươi chẳng đáng một xu – thì bạn chỉ đang hoài phí thì giờ. Tại sao? Vì nế u bạn vẫn chưa ý thức bản thân mình có giá trị, thì chẳng lời nào bạn bè, gia đình hay bạn đời của bạn nói ra lại có thể làm bạn tin như thế . Đấ ng Tạo hóa đã trao cho bạn trọn vẹn trách nhiệm với cuộc đời mình, và song hành với trách nhiệm â y là một ưu ái tuyệt vời – khả năng trao tặng bản thân tình yêu thương, thông cảm, gầ n gũi thân thiế t có thể bạn chưa nhận được hồ i còn thơ bé. Bạn chính là người mẹ, người cha, người chị em, bạn bè, họ hàng, người tình tố t nhấ t bạn có thể có được trên đời.

Ngay lúc này đây, chỉ câ n một lựa chọn nữa thôi, là bạn có thể tự coi bản thân như một con người mà cuộc đời đã sẵn tâ m quan trọng cố hữu – nên hãy lựa chọn nhìn theo cách â y. Bạn không phải mấ t thêm giây nào xoáy vào một quá khứ bị tước mấ t sự thừa nhận đáng lẽ ra bạn phải có được từ cha mẹ mình. Đúng thế , bạn xứng với tình yêu đó, nhưng giờ đây, ban tặng tình yêu ấ y cho bản thân để rô i tiế n lên phía trước đề u tùy thuộc nơi bạn. Hãy thôi trông chờ chô ng bạn mở lời "Anh tôn trọng em," hay con cái bạn nói rã ng bạn là người mẹ tuyệt vời, hay một người đàn ông quyế n rũ hỏi xin cưới làm vợ, hay một người bạn thân nào đó trấ n an rã ng bạn đáng giá

biế t
 bao. Hãy nhìn vào tận sâu thẳm – yêu thương bắ t nguô
 n từ chính bạn.

Chìa khóa của mọi mố i quan hệ chính là giao tiế p. Và tôi luôn cho ră `ng giao tiế p cũng giố 'ng như khiều vũ vậy. Người này tiế 'n lên một bước, người kia lùi lại một bước. Dù chỉ một bước hụt thôi cũng có thể khiế 'n cả hai "đo sàn". Và khi bạn nhận ra mình đang mă c phải cảnh đó – với vợ/chô `ng, với đô `ng nghiệp, bạn bè, con cái – tôi nhận ra ră `ng cách hay nhấ t là luôn hỏi người kia câu, "Bạn/anh/em/con thực sự muố 'n gì?" Thoạt tiên, có thể bạn sẽ thấ 'y chút vặn vẹo vòng vọ, rấ t nhiề `u những e hèm ư hữ, có thể có chút im lìm. Nhưng nế u bạn yên lặng đủ lâu để trả lời thành thực, tôi đảm bảo đó sẽ là một biế 'n thể nào đó của những câu sau đây: "Tôi muố 'n được bạn quý trọng." Hãy chìa ra bàn tay giao tiế 'p và thấ 'u hiểu, rồ `i trao tặng ba từ quan trọng nhấ 't mà ai trong chúng ta cũng mong nhận được: "Tôi nghe đây." Tôi biế 't chặ c mố i quan hệ của bạn sẽ trở nên tố 't đẹp hơn, nhờ đó.

Tôi chưa bao giờ là một người quảng giao. Tôi biế t điể `u này nghe chừng đáng ngạc nhiên với hâ `u hế t mọi người, nhưng cứ hỏi bấ t cứ ai hiểu rõ tôi mà xem, họ sẽ xác nhận đấ y là sự thật. Tôi luôn giữ những khoảng thời gian xả hơi cho riêng mình, cộng thêm nhóm bạn bè cực nhỏ mà tôi coi là gia đình mở rộng. Tôi số ng ở Chicago suố t nhiê `u năm trước khi đột nhiên nhận ra ră `ng chỉ đế m trên đã `u một bàn tay — mà vẫn thừa mấ y ngón — số lã `n tôi đế n thăm bạn bè, hẹn hò ăn tố i hay chỉ đơn giản là đi chơi cho vui.

Tôi số ng ở các khu chung cư kể từ khi rời khỏi nhà bố tôi. Ở đó tôi thường còn chẳng buô `n làm quen với nhà đố i diện, nói gì đế n những hàng xóm chung tâ `ng. Ai chả bận rộn, tôi tự nhủ thế . Nhưng đế n năm 2004, không lâu sau nhận thức â ´y, tôi chuyển tới một ngôi nhà – không phải chung cư, mà là nhà mặt đấ t – ở California, và một thế giới mới toanh mở ra với tôi. Sau bao năm số ng trong mã t công chúng, đố i thoại với một số nhân vật kỳ thú nhấ t thế giới – cuố i cùng tôi cũng quảng giao thực sự. Lâ `n đâ `u tiên trong quãng đời trưởng thành, tôi cảm thấ y mình là thành viên của một cộng đô `ng. Ngay sau khi chuyển đế ´n, lúc tôi đang đẩy xe hàng dọc theo giá ngũ cố c tại Von's, một phụ nữ tôi không hê `quen biế t dừng bước tôi lại và bảo, "Chào mừng cô đế ´n với khu dân cư. Tụi tôi đề `u yêu khu này lă ´m, mong cô cũng vậy." Cô nói bă `ng vẻ chân thành đế ´n nỗi tôi muố ´n bật khóc.

Vào khoảnh khắ cấ ý, tôi đã thâ m đưa ra quyế t định sẽ không đóng cánh cổng đời mình như cách tôi đã làm suố t bao năm số ng ở thành phố, tự khép mình lại, thậm chí với cả cơ hội có một nhóm bạn mới. Giờ đây tôi số ng ở một khu dân cư mà mọi người quen tôi và tôi cũng biế t mọi người.

Đâ ù tiên, Joe và Judy mời tôi sang ngay nhà bên để ăn pizza do chính Joe làm và bảo một tiế ng sau bữa ăn sẽ sẵn sàng. Tôi ngâ n ngừ chỉ một giây. Tôi xỏ đôi dép quai, chui vào bộ đô nỉ và không trang điểm, cuố i cùng tôi ở lại chơi cả buổi chiế u. Trò chuyện vui vẻ ở nhà một người lạ, tìm ra những điểm chung, đúng là một địa hạt mới toanh với tôi – gâ n như là phiêu lưu mạo hiểm.

Kể từ đó, tôi đã dùng trà với nhà Abercrombie, số ng cách tôi ba căn. Đế n dự một bữa tiệc nướng ở sân sau tại nhà Bob và Marlene, tiệc hô bơi tại nhà Barry và Jelinda, dùng martini vị dưa bên nhà Julie, góp mặt trong một bữa tụ họp ở vườn hô ng nhà Sally. Tôi còn tham dự một bữa tiệc đâ y đủ lễ nghi ở nhà Annette và Harold với nhiề u bát chén muỗng nĩa hơn mức tôi có thể xoay xở, một cuộc thi chế biế n món sườn (tôi xứng đáng giành chiế n thă ng, thế mà không được) tại nhà Mango. Tôi ngắ m hoàng hôn và nhấ m nháp đậu tră ng tại nhà Nicholson, dự một đại tiệc ngoài trời dưới bâ u trời sao cùng 50 hàng xóm khác ở nhà Reitman. Trừ hai vợ chô ng nhà ấ y, còn tôi biế t tên tấ t cả mọi người. Nên, đúng vậy: Tôi đã trở nên *cực kỳỳỳỳ* quảng giao.

Và vì thế, cuộc số ng của tôi có thêm một tâ ng mới mẻ, ngoài mong đợi. Tôi cứ ngỡ tôi đã hế t tuổi kế t thêm bạn bè. Nhưng thật ngỡ ngàng tột độ, tôi lại nhận ra mình đang mong được hẹn hò tụ họp, cười nói, kế t nổ i và đón nhận những người khác, như một thành viên trong cộng đô ng. Điề u đó đã mang lại ý nghĩa mới cho cuộc đời tôi, thứ cảm giác cộng đô ng mà tôi thậm chí chưa từng biế t mình thiế u vă ng.

Điề u tôi biế t chắ c, là mọi thứ xảy ra đề u có lý của nó – và người lạ để n chào tôi ở tiệm tạp hóa với cảm xúc ấ y khơi dậy một thứ: khả năng tôi có thể biế n khu dân cư mới này thành một tổ ấ m thực sự chứ không phải một chỗ trú ngụ mà thôi. Tôi luôn biế t ră ng cuộc đời đẹp hơn khi bạn biế t chia sẻ. Nhưng giờ đây tôi nhận ra rã ng cuộc đời ngọt ngào hơn khi bạn mở rộng vòng giao tiế p của mình.

Hãy cùng đố i diện với sự thật này: Tình yêu là một chủ đề đã bị bàn tới bàn lui, làm quá, tâ m thường hóa và kịch tính hóa để n mức gây ra ảo tưởng ghê góm về chuyện nó là gì và không phải cái gì. Đa số chúng ta đề u không thể nhìn ra nó bởi ta đề u có những ý niệm định trước xem nó là gì (hẳn là nó phải làm bạn ngã nháo nhào và khiế n bạn chế t giấ c) và nên xuấ t hiện thế nào (trong dạng hình cao ráo, cân đổ i, hài hước, duyên dáng). Nên nế u tình yêu không lộ diện trong lớp vỏ bọc như ảo tưởng của riêng ta, ta không thể nào nhân ra nổi.

Nhưng đây là điể `u tôi biế ´t chặ ´c: Tình yêu ở khặ ´p quanh ta. Hoàn toàn có thể yêu và được yêu, bấ ´t kể bạn ở đâu. Tình yêu tô `n tại ở mọi dạng hình. Đôi khi tôi bước ra sân trước và tôi có thể cảm nhận tấ ´t cả cây cố ´i đề `u rung rinh yêu thương. Tình yêu luôn có sẵn để đáp ứng khẩn câ `u của ta.

Tôi đã chứng kiế n quá nhiệ u phụ nữ (bao gô m cả tôi) choáng ngợp trước ý niệm yêu đương, tin rã ng họ không thể hoàn thiện chừng nào họ tìm thấ y ai đó khiế n cuộc đời họ trọn vẹn. Bạn thử nghĩ mà xem, chẳng phải đấ y là một ý tưởng điên rô ư? Bạn, chỉ mình bạn thôi, đã tạo thành một con người trọn vẹn. Và nế u bạn cảm thấ y chưa hoàn chỉnh, thì chỉ một mình bạn phải lấ p đâ y mọi khoảng trố ng trải, vụn vỡ bă ng tình yêu thương. Như Ralph Waldo Emerson đã nói, "Không ai có thể mang lại cho bạn bình yên, ngoài chính bạn."

Tôi sẽ không bao giờ quên là n tôi dọn dẹp một ngăn kéo và tình cờ bắ t gặp 12 trang giấ y khiế n tôi khựng lại. Đó là một bức thư tiình tôi đã viế t nhưng chưa bao giờ gửi (thật hú vía) để n một anh chàng tôi từng hẹn hò. Hô i đó tôi 29 tuổi, khố n khổ và mê mệt người này. Đó là 12 trang giấ y rên rỉ và bám riế t, thảm thiế t để n nỗi tôi còn chẳng nhận ra chính mình. Và mặc dù tôi vẫn giữ nhật ký từ hô i 15 tuổi, tôi đã phải tổ chức nghi lễ thiêu riêng cho cái chúc thư mà tôi ngỡ ră ng tình yêu này. Tôi không muố n nhìn bă ng chứng ghi chép nào cho thấ y tôi từng đáng khinh và xa rời bản thân đế n nhường này.

Tôi đã chứng kiế n quá nhiệ u phụ nữ từ bỏ bản thân vì những người đàn ông rõ ràng chẳng thèm đế m xia gì đế n họ. Tôi đã chứng kiế n quá nhiệ u phụ nữ bă ng lòng với tí chút lòng thương. Nhưng giờ đây tôi biế t ră ng một mố i quan hệ xây đă p từ yêu thương đích thực khiế n ta hài lòng. Mố i quan hệ â y phải khiế n bạn vui tươi – không phải thảng hoặc mà lúc nào cũng vậy. Nó không bao giờ đòi hỏi bạn phải lạc giọng, đánh mấ t cả tự tôn và kiêu hãnh. Và bấ t kể bạn 25 hay 65, thì mố i quan hệ ấ y vẫn đòi hỏi bạn phải bộc lộ toàn bộ con người mình – rồ i bước ra, tràn đâ y hơn thế .

Tình yêu đôi lứa không phải là thứ tình yêu duy nhấ t đáng để kiế m tìm. Tôi đã gặp quá nhiệ `u người khao khát có tình yêu đôi lứa với ai đó, hòng mong được giải thoát khỏi đời số ng thường nhật và cuố n vào niệ `m vui đôi lứa, trong khi khắ p quanh ta nào trẻ em, láng giệ `ng, bè bạn và cả những người lạ cũng mong mỏi có được ai đó để kế t nổ i. Hãy nhìn quanh và để ý xem – cơ hội ở khắ p nơi.

Ở khía cạnh khác, nế u bạn cảm thấ y có xu hướng mở rộng trái tim, phóng hế t tố c lực đế n Xứ Sở Yêu Đương, hãy bắ t đầ u từ số một: Thể hiện sự đô ng cảm, và chẳng bao lâu, bạn sẽ cảm thấ y bản thân chuyển sang thứ gì đó sâu sắ c hơn. Chẳng mấ y chố c, bạn đã có thể mang lại cho những người khác niề m hạnh phúc của thấ u hiểu, thấ u cảm, quan tâm, và – tôi biế t chắ c – là tình yêu thương.

Gặp những đận khủng hoảng, tôi luôn phải kinh ngạc vì cách con người ta chìa ra những lời lẽ khích lệ. Tôi đã phải trải qua những giây phút tan nát thực sự trong đời – ai chẳng thế – nhưng tôi đã vượt qua được nhờ phước lành và tình yêu của bạn bè, những người luôn hỏi "Có việc gì mình giúp được không?" mà chẳng hề hay biế t họ đã giúp tôi, chỉ bà ng câu hỏi â y. Tấ t cả những người tôi đã rấ t quen và cả những người tôi chưa từng gặp, trong những lúc gian nan, đã dựng cho tôi một cây câ `u ủng hộ.

Tôi sẽ không bao giờ quên là n nọ, sau một đận trì trệ cực kỳ khó khăn vài năm trước, anh bạn BeBe Winans đã bấ t ngờ chặn tôi lại. "Tôi để n để bảo cô một chuyện này," anh nói. Và anh bấ t đấ u cấ t giọng hát một câu mà anh biế t vố n là khúc ca tôn giáo yêu thích của tôi: "Con xin dâng hế t thảy. Con xin dâng hế t thảy. Hế t thảy cho người, Đấ ng Cứu Thế lòng lành, con xin dâng hế t thảy."

Tôi ngô ì lặng, nhấ m mấ t, và mở rộng lòng mình đón nhận món quà yêu thương và ca khúc này. Khi anh ngưng lời, tôi cảm nhận được sự buông xả mọi áp lực. Tôi mãn nguyện với tôi lúc này. Và lâ n đâ ù tiên trong nhiê ù tuâ n trời, tôi đã cảm nhận được sự bình yên thuâ n khiế t.

Khi tôi mở mắ t ra và gạt đi dòng lệ ứa, BeBe cười rạng rỡ. Anh bắ t đâ u cười cái điệu hì, hì, hà há rô i ôm châ m lấ y tôi. Anh bảo: "Cô bạn ơi, tôi chỉ đế n để nhă c cho cô nhớ, cô không phải chịu đựng gánh nặng này một mình đâu."

Biế t là có người quan tâm xem mọi chuyện của bạn thế nào – khi mọi chuyện không được ổn thỏa – đó chính là yêu thương. Tôi cảm thấ y thật may mặ n vì biế t chặ c điể u này.

Tôi cứ ngỡ mình đã hiểu rấ t nhiề u về tình bạn cho để n khi tôi bỏ ra 11 ngày chu du dọc đấ t nước trong một chiế c Chevy Impala cùng Gayle King. Chúng tôi chơi thân với nhau từ hô i hai đứa mới đôi mươi. Chúng tôi đã giúp đỡ nhau trong những đận nguy khố n, đi nghỉ cùng nhau, xây dựng cuố n tạp chí của tôi cùng nhau. Mà vẫn còn khố i điề u phải học.

Vào dịp lễ Tưởng niệm Chiế n sĩ trận vong (12) 2006, chúng tôi lên đường "ngă m nước Mỹ, từ một chiế c Chevrolet." Đó là một shot quảng cáo xưa lă m rô i. À vâng, tôi luôn nghĩ đấ y là một ý tưởng quyế n rũ. Khi chúng tôi lái ra khỏi lô i chạy xe nhà tôi ở California, tụi tôi cùng hát tướng câu điệp khúc quảng cáo này, giọng rung hẳn hoi, rô i cười rũ rượi với nhau. Ba ngày sau, khoảng ở Holbrook, Arizona, tụi tôi chỉ lâ u bâ u giai điệu. Và đế n Lamar, Colorado, năm ngày trên hành trình, chúng tôi đã không còn hát cùng nhau nữa.

Chuyế n đi mệt chế t người. Mỗi ngày, đề ù đặn sáu, rồ ì tám, rồ ì mười tiế ng đô ng hô không gì cả, ngoài con đường cứ miên man phía trước. Khi Gayle câ m lái, cô khăng khăng muố n bật nhạc liên tục; tôi chỉ muố n im lặng. "Để được một mình với dòng suy tưởng," đã trở thành một câu giễu nhại của tụi tôi sau này. Trong lúc cô nàng hát hò râ m rĩ, tôi nhận ra là chẳng có bài nào cô nàng không biế t. (Ai cô nàng cũng bảo là "ca sĩ yêu thích của tớ.") Chuyện này thật khiế n tôi điên đâ `u, chả khác nào cái khó chịu của bâ `u im lặng với cô bạn, mỗi khi tôi ở đă `ng sau tay lái. Tôi dâ `n học cách kiên nhẫn. Và khi kiên nhẫn cạn đi, tôi mua đôi nút tai. Mỗi đêm, dừng chân ở một khách sạn mới, tụi tôi mệt lả nhưng vẫn đủ sức trêu chọc nhau. Tụi tôi cười chứng sợ đường nhập nhánh, chứng sợ cao tố c liên bang, và chứng sợ lại-vượt-một-xe-nữa của tôi. À, mà cả chứng sợ băng-qua-câ `u nữa chứ.

Tấ t nhiên, Gayle sẽ kể với bạn bè ră `ng tôi chẳng phải một tay lái giỏi gì cho cam. Còn cô nàng thì là "xế xịn", bắ t cua ở trạm thu Pennsylvania dễ như bỡn, và vững vàng dẫn chúng tôi tới New York. Chỉ một trục trặc nhỏ: Lúc tụi tôi tới Pennsylvania, Gayle đeo kính áp tròng quá lâu làm mắ t bị mỏi. Tụi tôi đế n sát câ `u George

Washington, thở phào vì đã kế t thúc quãng Cheetos dă ng dặc cùng món tóp mỡ ở các trạm xăng. Trời đã nhá nhem, màn đêm sắ p sập xuố ng. Gayle bảo, "Tớ không muố n nói với cậu vụ này đâu, nhưng tớ không nhìn được."

"Ý cậu là sao, không nhìn thấ y á?" Tôi cố hỏi với vẻ bình tĩnh.

"Đèn pha nào cũng có quâ `ng sáng. Cậu có thấ y quâ `ng sáng không?"

"Ùừừ, không, không có. *Cậu Có Trông Thấ y Vạch Kẻ Trên Đường Không?*" Giờ tôi đã hét toáng lên, mường tượng trong đấ ù dòng tiêu đề : NHÓM BẠN KẾ T THÚC CHUYẾ N ĐI TRONG VỤ ĐỤNG XE TRÊN CÂ Ù GW. Có chỗ nào để tấ p vào đâu, xe cộ thì đang phóng vèo vèo bên cạnh.

"Tớ biế t cái câ `u này rõ lǎ ´m," cô bảo. "Cái đấ ´y sẽ cứu ta. Tớ có kế ´ hoạch này. Khi tụi mình đế ´n trạm thu phí, tớ sẽ tấ ´p xe lại, rô `i tháo kính áp tròng ra, đeo kính vào."

Còn xa mới đế n trạm thu phí. "Tớ làm gì được chăng?" Tôi hỏi, gâ n như hoảng loạn. "Cậu có câ n tớ chỉ hướng cho cậu không?"

"Không, tớ sắ p tông vào vạch trắ ng rô i đây này. Cậu lôi kính áp tròng ra rô i đeo kính vào cho tớ nhá?" Cô nàng pha trò. Hay ít nhấ t, tôi nghĩ cô nàng đang cố pha trò.

"Làm thế nguy hiểm lă m, mà không được ấ y chứ," tôi đáp.

"Thê mở điệ u hòa đi, tớ vã mô hôi rô i," cô nàng bảo.

Tụi tôi đề `u vã mô ` hôi trên quãng đường tới trạm thu phí – rô `i chạy an toàn vào New York. Chúng tôi chặ ´c phải in áo phông với dòng chữ: TÔI ĐÃ SỐ NG SỐT SAU CHUYỆ N ĐƯỜNG DÀI.

Một điể ù tôi biế t chặ c, là nế u bạn có thể số ng sót qua 11 ngày tại chố t chiế n đấ u tù túng chật hẹp cùng một người bạn mà vẫn bước ra tươi cười, đó chính là tình bạn đích thực.

Câu chuyện cô cún Sadie thân yêu để n với cuộc đời tôi ra sao đúng là đáng đi vào lịch sử: Tại một trại cứu hộ nhân đạo ở Chicago, cô cún nhảy lên vai tôi, liế m tai tôi, như thâ m thì, "Làm ơn đón con về di." Tôi có thể cảm thấ y cô nhóc đánh cược một cuộc đời mới với tôi.

Bấ t chấ p tấ t cả, vợ chô ng tôi vẫn đóng bộ mùa đông đàng hoàng và dùng xe-bố n-bánh để băng qua thành phố . Để "nhìn lại lâ n nữa cho chặ c," tôi thể thố t. Cô nàng Sadie bé hạt tiêu nhấ t trong lứa đã đánh trúng tim tôi. Tôi sẽ biế n cô nàng bé hạt tiêu này thành nhà vô địch.

Và một giờ sau chúng tôi đã có mặt ở Petco, sắ m một chiế c cũi và tấ m lót cho cún cưng, vòng cổ và dây dắ t, cả thức ăn và đô chơi cho cún nữa.

Thoạt đâ`u, cũi được đặt ngay cạnh giường. Cô cún vẫn nỉ non. Cả nhà chuyển cũi lên trên giường, ở chính giữa, để cô cún thấ y tôi thật rõ – tôi muố n làm bấ t cứ việc gì có thể để giúp cô nàng tránh khỏi nỗi sợ xa cách trong đêm đâ`u tiên rời đàn. Thế mà rên rỉ ỉ ôi còn nhiê`u hơn. Rô`i ăng ẳng thành tiế ng hẳn hoi. Thế là tôi đón cô nàng ra khỏi cũi, để nó ngủ trên gố i của mình. Tôi biế t đấ y không phải cách dạy chó đúng đấ n. Nhưng tôi vẫn cứ làm – đế n mức Sadie tưởng tôi là chị em cùng đàn. Đế n lúc tôi thức dậy vào buổi sáng hôm sau, cô nàng đã vùi mõm vào vai tôi, là tư thế ngủ thoải mái nhấ t cho nó.

Năm ngày sau khi đưa Sadie về nhà, tôi đánh mấ t cả khả năng xét đoán sáng suố t và mề m lòng để mình bị thuyế t phục nhận nuôi luôn cả anh em của Sadie, là Ivan. Trong vòng 24 giờ, cuộc đời thật huy hoàng: Ivan là bạn chơi cùng Sadie, tôi khỏi câ n bận tâm. (Thật mừng tạm thời được giải thoát khỏi trò ném-bắ t và thỏ cao su chút chít.)

Ivan có hẳn một ngày trọn vẹn nô đùa trong nă ng cùng Sadie và hai con chó nòi Golden Retriever của nhà tôi là Luke và Layla. Rô i cậu nhóc bỏ ăn tố i. Sau đó bắ t đâ u tiêu chảy, nố i tiế p là nôn trớ và tiêu chảy nặng hơn. Hôm â y là thứ Bảy. Đế n đêm thứ Hai, chúng tôi biế t Ivan mắ c chứng parvo (13) khủng khiế p.

Tôi đã từng trải qua một đận cùng bệnh parvo này 13 năm trước, với chú chó cocker nâu Solomon. Bệnh suýt làm nó mấ t mạng. Solomon phải nă m bệnh viện thú y suố t 20 ngày. Nó đã hơn một năm tuổi lúc mắ c bệnh. Ivan thì mới 11 tuấ n tuổi. Hệ miễn dịch non nót của Ivan không đủ khỏe để chố ng chọi bệnh tật. Bố n ngày sau khi chúng tôi đưa Ivan vào phòng cấ p cứu, nó đã qua đời.

Sáng hôm â´y, Sadie cũng không chịu ăn. Mặc dù trước đâ´y cô cún đã được xét nghiệm âm tính, tôi biế´t chặ´c là Sadie cũng mặ´c parvo rô`i.

Thế là, cuộc vật lộn cố cứu số ng cô cún bắ t đấ u. Nào truyề nhuyế t tương. Kháng sinh. Men vi sinh. Và thăm nuôi hã ng ngày. Tôi ước sao mỗi công dân trên đấ t nước này đề u có chế độ chăm sóc y tế như cô cún nhỏ này được hưởng. Bố n ngày đã u tiên, tình trạng Sadie chỉ tệ đi. Đế n một lúc, tôi bảo với bác sĩ thú y, "Tôi sẵn sàng để con bé ra đi rô i. Nó không phải chiế n đấ u khổ sở thế này nữa."

Thế mà nó vẫn chiế n đấ u. Đế n ngày hôm sau, lượng bạch câ u bắ t đâ u cải thiện, và hai ngày tiế p nữa, Sadie đã vui vẻ chén mấ y mẩu thịt gà.

Không bao lâu sau, Sadie được về nhà, gâ y giơ và yế u ớt, nhưng sẵn sàng bắ t đâ u cuộc số ng mới. Cuố i cùng, cô cún đã hô i phục

hoàn toàn.

Suố t thời gian Sadie và Ivan ở bệnh viện, tôi đã lo lắ ng, bố n chố n không ngơi và không ngủ nghê gì mấ y – chẳng khác gì chuyện xảy ra với thành viên ruột thịt trong gia đình mình vậy. Đó là điể u tôi biế t chắ c về những gì thú nuôi đại diện trong cuộc đời chúng ta: một sợi dây kế t nố i với chăm lo vô điể u kiện. Và được đáp để n qua lại.

Tình yêu với những chú cún. Không gì sánh nổi.

Khi bạn biế n yêu thương mọi người trở thành câu chuyện đời mình, thì sẽ chẳng bao giờ có chương kế t thúc, bởi di sản vẫn luôn được tiế p nổ i. Bạn trao ngọn đèn cho một người khác, để người â y soi sáng cho biế t bao người khác nữa. Và tôi biế t chắ c rã ng trong đánh giá sau chót của đời ta – khi danh sách việc-câ n-làm không còn nữa, khi mọi cuô ng loạn đã kế t thúc, khi hộp thư đế n của email đã trố ng tron – thì chỉ một thứ có giá trị trường tô n, là liệu ta có còn yêu thương kẻ khác, và họ có yêu thương ta hay không.

Lòng biế tơn

"Nế u lời nguyện câ `u duy nhấ ´t bạn nói suố ´t cuộc đời là 'Cảm ơn', chỉ thế ´ thôi đã là quá đủ."

Meister Eckhart

Suố t bao năm tôi luôn cổ xúy cho quyề `n năng và lạc thú của lòng biế t ơn. Tôi duy trì một cuố n nhật ký biế t ơn suố t một chục năm trời không gián đoạn – và thôi thúc tấ t cả những ai tôi quen biế t làm việc tương tự. Rô `i cuộc số 'ng trở nên bận rộn hơn. Lịch trình hoạt động choán lấ 'y tôi. Có đêm tôi vẫn mở nhật ký ra, nhưng nghi lễ viế t ra năm điề `u tôi cảm thấ 'y biế t ơn mỗi ngày bắ t đã `u trượt đi.

Đây là những điể u tôi cảm thấ y biế t ơn vào ngày 12 tháng Mười năm 1996:

- 1. Một cuố c chạy quanh Đảo Fisher ở Florida, có gió nhẹ giúp mình thư thái.
- 2. Chén món dưa mát lạnh trên băng ghế dưới trời nă ng.
- 3. "Tám chuyện" thật lâu và sôi nổi với Gayle vê cuộc hẹn "giấ u mặt" với Quý ngài Đâ u Khoai Tây.
- 4. Kem trái cây đựng trong ô´c quê´, ngọt đê´n nỗi mình liê´m cả ngón tay.
- 5. Maya Angelou gọi điện để đọc cho mình nghe một bài thơ mới.

Mấ y năm sau, khi tôi tình cờ gặp lại bài nhật ký ấ y, tôi băn khoặn không hiểu tại sao tôi không còn cảm nhận được niề m vui từ những khoảnh khắ c giản dị. Từ năm 1996, tôi đã tích lũy thêm tiề n tài, trọng trách, của cải... tấ t cả, có vẻ như, đề u tăng tiế n vùn vụt –

trừ niê m hạnh phúc của tôi. Làm thế nào mà tôi, có mọi lựa chọn và cơ hội, lại trở thành một trong số những con người chẳng bao giờ có đủ thời gian để cảm nhận niê m vui sướng? Tôi đã vươn mình vê đủ các hướng, thế mà chẳng cảm nhận được gì cho đế n nơi đế n chố n. Chỉ quay cuô ng bận rộn mà thôi.

Nhưng sự thật là, hô i năm 1996 tôi cũng bận rộn. Chỉ là tôi đưa lòng biế t ơn lên làm ưu tiên thường nhật. Tôi băng qua mỗi ngày, kiế m tìm những điể u để cảm thấ y biế t ơn, và luôn có thứ gì đó xuấ t hiện.

Đôi khi ta quá tập trung vào sự gian truân của việc phải trèo leo để n nỗi mấ t cả khả năng tỏ lòng biế t ơn ră ng ta có một ngọn núi mà trèo.

Cuộc số ng của tôi vẫn bận rộn điên cuố ng. Thế nhưng, giờ đây, tôi vẫn tiế p tục nuôi dưỡng lòng biế t ơn vì có đủ sức bề n để vững vàng tiế n về phía trước. Và tôi quay lại ghi nhật ký (là n này, là bản điện tử). Bấ t kể khi nào có một khoảnh khắ c đáng biế t ơn, tôi đề u ghi lại. Tôi biế t chắ c ră ng trân trọng bấ t cứ thứ gì xuấ t hiện trong đời ta sẽ biế n đổi hế t thảy thế giới của ta. Bạn tỏa năng lượng và sản sinh thêm nhiê u điề u tố t đẹp cho bản thân, khi bạn ý thức về những điề u bạn có, chứ không chú tâm vào những gì không-có.

Tôi biế t chấ c, rã ng: Nế u bạn dành thời gian để tỏ chút lòng biế t ơn mỗi ngày, bạn sẽ phải kinh ngạc trước những gì thu lại được.

Nói cảm-ơn đi!" Nhiệ `u năm về `trước, những lời này của Maya Angelou đã xoay chuyển đời tôi. Lúc đó tôi đang nói chuyện điện thoại với bà, ngô `i bệt trong phòng tắ ´m, cửa đóng chặt còn nắ ´p bô `n câ `u đậy, tôi khóc không kìm nổi, đế ´n nỗi lạc cả giọng.

"Dùng ngay!" Maya trách móc. "Dùng ngay lập tức và nói cảm-ơn!"

"Nhưng chị – chị không hiểu," tôi sụt sùi. Đế n bây giờ, tôi không tài nào nhớ nổi hô i đó có chuyện gì làm tôi tức tưởi đế n thế, nó chỉ càng chứng tỏ điể u mà Maya cố gặ ng khẳng định.

"Chị có hiểu," bà nói với tôi. "Nhưng chị muố n em nói ra. Nói to vào. 'Cảm ơn."

Ngâ n ngừ, tôi nhă c lại: "Cảm ơn." Và rô i lậu bậu thêm vài lượt nữa. "Nhưng em phải nói cảm-ơn vì cái gì?"

"Em đang nói cảm-ơn," Maya đáp, "vì niề m tin của em mạnh để n nỗi em không nghi ngờ chút nào, ră ng bấ t kể khó khăn ra sao, em cũng đề u sẽ vượt qua. Em đang nói cảm-ơn vì em biế t ră ng ngay cả giữa tâm bão, Chúa vẫn đặt một dải câ u vô ng giữa tâ ng mây. Em đang nói cảm-ơn, vì em biế t không có khó khăn nào gây ra lại sánh nổi với Đấ ng Tạo hóa của vạn vật. Hãy nói cảm-ơn!"

Nên tôi đã làm vậy – và vẫn đang làm vậy.

Lúc nào cũng nuôi lòng biế t ơn chẳng phải việc dễ dàng. Nhưng lúc bạn cảm thấ y cạn lòng biế t ơn, lại chính là khi bạn khẩn thiế t câ n đế n những gì lòng biế t ơn có thể mang tới cho bạn: tâ m nhìn. Lòng biế t ơn có thể biế n đổi bấ t cứ tình cảnh nào. Nó biế n đổi rung động của bạn, chuyển đổi bạn từ năng lượng tiêu cực sang tích cực. Đó chính là cách nhanh chóng, dễ dàng và quyê n năng nhấ t để tác động thay đổi đời bạn – điể u này, tôi biế t chắ c.

Đây chính là món quà của lòng biế t ơn: Để có thể cảm nhận được nó, cái tôi của bạn buộc phải lùi xuố ng thứ yế u. Thay vào vị trí của nó là lòng cảm thông và thấ u hiểu lớn hơn. Thay vì cáu gấ t, bạn

chọn trân trọng. Và bạn càng biế t ơn nhiề `u hơn, thì bạn càng có thêm nhiề `u thứ để cảm thấ 'y biế 't ơn.

Maya Angelou thật đúng đấ n. Cho dù bạn đang trải qua chuyện gì, bạn cũng sẽ chỉ làm một việc: khắ c phục nghịch cảnh. Nó sẽ qua đi. Nên bây giờ, hãy nói cảm-ơn. Vì bạn biế t rô i câ u vô ng sẽ xuấ t hiện.

Thời gian và năng lượng tôi dành để nghĩ ngợi xem bữa ăn tiế p theo của mình ra sao là không thể tính nổi: nào sẽ ăn món gì, vừa ăn món gì, bao nhiều calo hay gam chấ t béo chứa trong đô ăn, rô ì tôi phải tập tành bao nhiều để đô t hế t chỗ đó, rô ì nế u tôi không chịu tập luyện, thì sẽ mấ t bao lâu để nó thể hiện ra thành cân thừa, vân vân và vân vân. Chuyện ăn uố ng dính chặt trong óc tôi suố t bao năm tháng.

Tôi vẫn còn giữ tấ m séc tôi cấ t cho bác sĩ tư vấ n ăn kiếng đã u tiên của tôi – ở Baltimore, năm 1977. Hô i đó tôi 23 tuổi, 67 cân, cỡ 8, và tôi nghĩ mình béo phị. Bác sĩ khép tôi vào chế độ 1.200 kcal, và chưa đã y hai tuấ n, tôi giảm 4,5 cân. Hai tháng sau, tôi tăng lại 6 cân. Từ đó bấ t đầ u cái vòng bấ t mãn, cuộc tranh đấ u với chính cơ thể. Với chính bản thân tôi.

Tôi tham gia vào hội ăn kiếng – đăng ký đủ các hội, nào Beverly Hills, Atkins, Scarsdale, kiếng Xúp Bắ p Cải, và thậm chí là kiếng cả Chuố i, Bánh Kẹp, và Trứng. (Chắ c bạn tưởng tôi đùa. Tôi cũng mong thế lắ m.) Điể u tôi không hề hay biế t, là mỗi là n ăn kiếng, tôi lại bỏ đói cơ bắ p của mình, làm chậm quá trình trao đổi chấ t, và sửa soạn để cơ thể tôi tăng cân thêm nữa. Khoảng đế n năm 1995, sau gâ n hai chục năm loay hoay trô i sụt, rố t cuộc, tôi cũng ý thức được ră ng tỏ lòng biế t ơn vì cơ thể của mình, bấ t kể thân hình ra sao, chính là mấ u chố t để trao thêm yêu thương cho bản thân.

Nhưng dù tôi đã tạo ra mố i liên hệ ấ y về mặt lý thuyế t, thì thực hành nó trong đời số ng lại là chuyện khác. Phải mấ t tới sáu năm, sau sáu tháng loạn nhịp tim không rõ nguyên nhân, thì cuố i cùng tôi mới thấ m thía. Vào ngày 19 tháng 12 năm 2001, tôi viế t trong nhật ký: "Một điề u chặ c chặ n – â y là bị loạn nhịp tim giữa đêm khiế n mình thêm ý thức về niề m hạnh phúc được thức dậy vào buổi sáng, và thêm biế t ơn về mỗi ngày." Tôi không còn coi nhẹ trái tim mình và bắ t đầ u cảm ơn nó vì mỗi nhịp đập nó tặng tôi. Tôi say sưa với điề u kỳ diệu ở trái tim: Trong suố t 47 năm số ng trên đời, tôi chưa từng một lầ n chủ tâm hướng suy nghĩ về những gì trái tim mình vẫn thực hiện, là cung cấ p ôxy cho phổi, gan, lá lách, và bộ não của tôi, từng nhịp từng nhịp một.

Suố t bao năm, tôi đã làm trái tim mình thấ t vọng, vì không hê ủng hộ nó như nó câ `n. Ăn uố ng vô độ. Căng thẳng vô độ. Làm việc vô độ. Chẳng trách khi tôi ngả lưng mỗi đêm, tim không thể ngừng đập rộn. Tôi tin là mọi thứ xảy ra trong đời ta đề `u có ý nghĩa nào đó, ră `ng mỗi trải nghiệm đề `u mang tới một thông điệp, chỉ câ `n ta chịu lắ 'ng nghe. Vậy nên, trái tim đập gấ 'p gáp của tôi đang cố 'gắ 'ng nói với tôi điề `u gì? Tôi vẫn chưa biế 't câu trả lời. Nhưng chỉ đơn thuâ `n đặt ra câu hỏi đó đã khiế 'n tôi phải nhìn vào bên trong cơ thể mình và việc tôi đã không coi trọng nó như thế 'nào. Ră `ng mọi chế 'độ ăn kiêng tôi từng thực hiện chỉ bởi vì tôi muố 'n được vừa vặn với thứ gì đó – hoặc chỉ để mặc vừa đô `. Chăm sóc đế 'n trái tim, nguô `n số 'ng của cơ thể, chưa từng là ưu tiên với tôi.

Tôi ngô ì thẳng trên giường vào một buổi sáng nă ng ráo đẹp trời và thố t lời thê `nguyện sẽ yêu thương trái tim mình. Để đố i xử với trái tim bă `ng thái độ tôn kính. Để nuôi nâ 'ng và nâng niu nó. Để nó làm việc và nghỉ ngơi. Và rô `i một đêm khi tôi bước ra khỏi bô `n tǎ 'm, tôi đưa mǎ 't nhìn vào chiế c gương lớn. Lâ `n đâ `u tiên, tôi không hê `lao vào chỉ trích bản thân. Tôi thực sự cảm thấ 'y nỗi biế 't ơn â 'm áp trước những gì tôi trông thấ 'y. Tóc tôi tế 't gọn, không trang điểm, gương mặt sạch sẽ. Đôi mǎ 't sáng rỡ, đâ `y sức số 'ng. Vai và cổ khỏe mạnh, vững chǎ 'c. Tôi biế 't ơn vì cơ thể tôi đang nương náu.

Tôi thực hiện một lượt đánh giá từ-đâ `u-xuô ´ng-gót, và mặc dù còn vô khô ´i điểm phải cải thiện, tôi không còn ghét bỏ bấ ´t cứ bộ phận nào của mình, kể cả những ngấ ´n mỡ. Tôi thâ `m nghĩ, đây chính là cơ thể mi được trao tặng – hãy yêu thương những gì mi có. Nên tôi bắ ´t đâ `u thực lòng yêu gương mặt vô ´n sinh-ra-đã-thê ´ của mình; các rãnh nhăn dưới mã ´t tôi có từ hô `i lên 2 giờ đã hã `n sâu hơn, nhưng đó là rãnh nhăn của riêng tôi. Cái mũi tẹt tôi đã từng cố nâng lên, khi tôi 8 tuổi, bă `ng cách đi ngủ với một cái kẹp quâ `n áo cùng hai cục bông bự nhô `i hai má, là cái mũi tôi đã lớn cùng. Đôi môi đâ `y đặn tôi thường phô ra khi cười chính là đôi môi tôi đã dùng để chuyện trò với hàng triệu người mỗi ngày – môi tôi phải đâ `y đặn mới được.

Trong khoảnh khắ câ y, khi tôi đứng trước gương, tôi đã trải qua "biế n đổi về tâm linh/ là cái gố c dẫn tới phục sinh", mà Carolyn M. Rodgers (14) đã viế t ở một trong những bài thơ tôi yêu thích, "Some Me of Beauty."

Một điể `u tôi biể ´t chặ ´c: Không câ `n phải vật lộn với cơ thể bạn làm gì, khi bạn có thể dàn hòa đã `y yêu thương và biế ´t ơn với nó.

Tôi số ng trong không gian của lòng biế tơn – và bởi thế, tôi đã được tưởng thưởng gấ p triệu lâ n hơn thế. Thoạt đã u, tôi tỏ lòng biế tơn vì những thứ nhỏ nhặt, và tôi càng biế tơn bao nhiều, thì phâ n thưởng càng thêm dô i dào bấ y nhiều. Đó là bởi – chắ c chấ n – bạn tập trung vào cái gì, thứ đó sẽ mở rộng. Khi bạn tập trung vào những điể u tố t đẹp trong đời mình, thì bạn càng tạo ra thêm nhiệ u nữa.

Ta đề `u nghe nói ră `ng cho đi còn hạnh phúc hơn nhận lại. Và, tôi còn biế t chắ c một điề `u: làm vậy còn vui nhiề `u hơn nữa. Không có gì khiế ´n tôi hạnh phúc cho bă `ng một món quà được chỉn chu trao tặng và sướng vui đón nhận.

Tôi có thể thật lòng nói ră `ng mỗi món quà tôi từng trao đi đề `u đem lại cho tôi nhiệ `u niê `m vui, chí ít là vui ngang với người tôi tặng món quà â ´y. Suô ´t bao năm, những món quà đó có thể là gửi một lá thư viê ´t tay để ´n ai đó không hê `chờ đợi nó. Hay gửi đi một loại kem dưỡng tôi vừa tìm ra, hay tặng một tập thơ có thắ ´t nơ thật đẹp. Bấ ´t kể món quà là gì chăng nữa; điê `u quan trọng là bạn gửi gắ ´m sự chân thành vào việc tặng quà bao nhiêu, để khi món quà trao đi, thì tâm hô `n bạn vẫn còn vương vấ ´n lại.

Cô bạn Geneviève của tôi có là n để một âu đâ y những quả chanh vàng tươi còn nguyên cuố ng và lá, vừa hái từ vườn sau nhà cô, thấ t một chiế c nơ xanh lục, ở ngay thê m cửa nhà tôi kèm một tờ giấ y nhă n viế t "Chào buổi sáng." Món quà thật đẹp đẽ chính ở vẻ giản đơn, đế n nỗi lâu lâu sau khi những quả chanh đã héo quă t, tôi vẫn còn cảm nhận được tinh thâ n của món quà ấ y mỗi là n tôi đi ngang chỗ hô i đó âu chanh được đặt. Giờ đây tôi còn trưng một âu đựng đã y chanh để nhă c mình nhớ về món quà "Chào buổi sáng" ấ y.

Có thể bạn đã biế t chuyện về là n tôi tặng một loạt xe hơi trên chương trình của tôi. Pontiac G6. Đấ y là lâ n vui nhấ t của tôi trên truyề n hình. Nhưng trước chương trình tặng quà lớn ấ y, tôi ngô i trâ m tư mặc tưởng trong tủ đô tố i đen, cố gắ ng an trú trong khoảnh khắ c và ngăn mình lo lắ ng về bấ t ngờ lớn sắ p sửa hé lộ. Với tôi, quan trọng là phải lấ p đâ y đám đông khán giả bă ng những đố i tượng thực sự câ n có xe mới, như thế thì cảm giác phấ n khích mới có ý nghĩa. Tôi muố n món quà ấ y phải làm nổi bật điề u cố t yế u, là sẻ chia những gì ta có. Tôi nguyện câ u điề u đó, ngô i lặng trong bóng tố i, giữa những giày và túi xách của tôi. Rô i tôi bước xuố ng câ u thang, để n trường quay, những lời nguyện câ u của tôi đã được đáp ứng.

 $T_{\it w}$ sâu thẳm, tôi là một cô gái thôn dã, sinh trưởng ở miệt nông thôn Mississippi, nơi nế u bạn không trô `ng trọt hay chăn nuôi (lợn hoặc gà), thì chẳng có gì mà ăn. Giúp bà nhỗ củ cải ở vườn, rô `i ngô `i ở hiên nhà ngă ´t đậu, tách vỏ đậu, là một thói quen tôi vô ´n coi là sự thường.

Giờ đây, ngày yêu thích nhấ t trong tuấ n của tôi, dù là mùa xuân, hạ hay thu, chính là ngày thu hoạch. Chúng tôi đi ra vườn để thu hái nào a-ti-sô, cải bó xôi, bí, đậu ván, ngô, cà chua và xà lách, cùng những giỏ đấ y rau thơm, hành và tỏi tươi ngon. Rau củ sum xuê khiế n tim tôi run lên xúc động.

Lâ n nào tôi cũng phải ngỡ ngàng: Gieo trô ng thì ít ỏi, mà ta thu hái được thật nhiệ u. Thật ra, vấ n đề của tôi là số lượng. Tôi không thể nào ăn cho hế t, nhưng tôi không muố n bỏ đi bấ t cứ thứ gì tôi đã chứng kiế n chúng lớn lên; vứt bỏ những thực phẩm bạn đã gieo trô ng từ hạt giố ng chẳng khác nào vứt bỏ một món quà. Tôi sẵn lòng chia sẻ với hàng xóm láng giê ng, thể mà rau củ vẫn cứ dô i dào thêm nữa.

Mọi thực phẩm ngon lành đề ù từ đấ t mà ra. Và bấ t kể bạn kiế m thực phẩm đó từ chợ nông sản, cửa hàng thực phẩm địa phương, hay ngay ở vườn sau nhà mình, thì một điể ù tôi biế t chấ c: Niê m vui thuâ n khiế t của việc ăn uố ng lành mạnh thật đáng để ta nhấ m nháp.

Có là n tôi xă t một trái đào tươi rói, ngọt ngào, mọng nước và ngát vị đào tuyệt trâ n để n nỗi tận lúc ăn trái đào, tôi vẫn nghĩ, Không từ ngữ nào diễn tả cho xứng trái đào này – ta phải nế m nó thì mới hiểu được định nghĩa đích thực của "vị đào." Tôi nhă m mấ t lại, một cách hay hơn để tận hưởng hương vị. Nhưng làm vậy cũng vẫn là chưa thỏa, nên tôi dành lại hai miế ng cuố i cùng để chia sẻ với Stedman, xem anh có xác nhận đánh giá của tôi về trái đào tuyệt nhấ t xưa nay không. Anh cấ n miế ng đâ u tiên và thố t lên, "Ưưm, ưưm, ưưm... quả đào này gợi cho anh nhớ về thời thơ ấ u." Và vì thế , điệ u nhỏ bé ấ y trở nên thật lớn lao, như mọi thứ đề u như thế khi được san sẻ với tinh thâ n nâng niu trân trọng.

Tôi vẫn còn nhớ là `n đà `u tiên tôi phá bỏ thói quen chỉ tặng quà cho người thân trong nhà và bạn bè, để làm việc gì đó đáng kể vì một người tôi không quen biế t. Hô `i đó, tôi làm phóng viên ở Baltimore và phụ trách câu chuyện về `một bà mẹ trẻ cùng các con cô, cả nhà đang gặp đận gian truân. Tôi sẽ không bao giờ quên chuyện quay trở lại nhà họ, đưa cả gia đình tới siêu thị để mua áo khoác mùa đông. Họ biế t ơn cử chỉ ấ y quá đỗi, và tôi đã biế t được ră `ng thật dễ chịu biế t bao khi ta làm một việc bấ t ngờ cho ai đó trong cảnh cấ p thiế t.

Từ là n tặng quà hô i cuố i thập niên 1970 đó, tôi có phước được ban cho khả năng tặng đi những món quà thực sự lớn – mọi thứ, từ ga trải bà ng len cashmere cho tới các gói học phí đại học. Tôi còn tặng cả nhà cửa. Xe cộ. Chuyế n du lịch vòng quanh thế giới. Dịch vụ trông trẻ tuyệt hảo. Nhưng món quà tuyệt nhấ t bấ t cứ ai có thể tặng, tôi tin, chính là tặng đi chính bản thân mình.

Ở bữa tiệc trưa mừng sinh nhật tuổi 50 của tôi, mỗi phụ nữ có mặt đề ù viế t một bức thư ngắ n, bày tỏ tình bạn giữa chúng tôi có ý nghĩa ra sao với cô. Tấ t cả các lá thư được cấ t vào một chiế c hộp bạc. Chiế c hộp đó vẫn chiế m một không gian quý giá trên tủ đầ ù giường tôi; những ngày tôi chẳng được vui vẻ, tôi lại rút một lá thư ra và để nó nâng đỡ tinh thấ n tôi.

Khoảng một năm sau đó, tôi chủ trì một dịp lễ hội cuố i tuâ n để vinh danh 18 phụ nữ đóng vai trò làm câ u nố i, phá bỏ các rào cản, cùng vài chục cô gái trẻ khác đã góp phâ n mở đường. Tôi gọi dịp đó là Đại Tiệc Huyê n Thoại, và sau khi tiệc kế t thúc, tôi nhận được thư cảm ơn từ tấ t cả các "quý cô" đã tham dự. Thư được viế t kiểu chữ đẹp và đính chung vào thành một cuố n sách. Đó là một trong những tài sản quý giá nhấ t của tôi. Và chính món quà ấ y đã gợi cảm hứng cho tôi ngay gâ n đây, khi một người bạn của tôi trải qua đận khó khăn: Tôi gọi điện cho tấ t cả bạn bè cô â y và nhờ họ viế t cho cô một lá thư yêu thương, rô i sau đó tôi đóng thành một cuố n sách.

Tôi tặng món quà â y cho một người khác, theo đúng cách ai đó đã tặng cho tôi. Và tôi biế t chặ c, rặ ng đó chính là điệ u chúng ta

đang làm ở đây: Nô´i tiê´p mãi việc trao tặng.

Bàn ngay kế tôi đang ô n ào xôn xao, chúc mừng một dịp đặc biệt – năm người phục vụ đang hát "Chúc mừng sinh nhậiật, Marilyn thân mế n..." Mé bên này phòng chỗ tôi ngô i vỗ tay tán thưởng lúc Marilyn thổi tắ t cây nế n duy nhấ t cấ m trên chiế c bánh nướng sôcôla người ta chìa ra cho cô. Có người bảo tôi chụp ảnh chung cùng cả nhóm.

"Được chứ," tôi đáp, và tự nhiên hỏi, "Marilyn bao nhiêu tuổi vậy?", hỏi chơi chơi, không nhă m vào ai.

Cả bàn phá lên cười vẻ gượng gạo. Một người đáp, vờ giận dữ, "Không tin nổi cô lại hỏi câu đấ 'y!"

Marilyn cúi đâ`u vẻ khiêm nhường và bảo tôi, "Tôi chả dám nói đâu."

Đâ`u tiên tôi buô`n cười, rô`i hơi lùi lại. "Cô muô´n có một tâ´m ảnh tôn vinh sinh nhật mình, mà lại không muô´n nói mình bao nhiêu tuổi á?"

"À, tôi không muố n nói công khai ra í mà. Mấ y tuấ n nay tôi nhược cả người vì biế t ngày này sắ p tới. Nghĩ để n thôi tôi đã muố n bênh rô i."

"Cô muố n bệnh vì nghĩ là cô lại đánh dấ u thêm một năm nữa, ră ng mỗi âu lo, mỗi xung đột, mỗi thử thách, mỗi niê m vui, mỗi hơi thở mỗi ngày đề u đang dẫn tới giây phút này, và giờ cô đã để n đây và cô đang ăn mừng nó – với một cây nế n bé xíu – và cùng lúc, lại chố i bỏ nó ư?"

"Tôi đâu có chố i bỏ nó," cô đáp. "Tôi chỉ không muố n mình 43 tuổi thôi."

Tôi thở hấ t ra, vẻ vờ kinh hãi. "Cô 43 tuổi á? Ôi trời, tôi hiểu vì sao cô lại không muố n ai biế t chuyện đó rô i." Tấ t cả mọi người lại phá lên cười, vẻ gượng gạo hệt như ban nãy.

Tụi tôi chụp ảnh, nhưng tôi không khỏi miên man nghĩ về Marilyn và bạn bè của cô. Tôi còn nghĩ đế n cả Don Miguel Ruiz, tác giả của một trong những cuố n sách tôi yêu thích, *The Four Agreements* (tạm dịch: *Bố n thỏa ước*). Theo như Don Miguel, "99% niề m tin ta lưu giữ trong trí óc mình chẳng là gì khác, ngoài dố i trá, và ta tổn thương, chỉ bởi ta tin vào tấ t cả những dố i trá ấ y."

Một trong những điể ù dố i trá đó là tin tưởng, thực hành và củng cố rã ng già đi nghĩa là xấ u đi. Từ đó, ta phán xét bản thân và người khác, gấ ng sức duy trì những suy nghĩ bấ y nay. Thế nên, tôi mới chủ tâm hỏi mọi phụ nữ nghĩ thế nào về chuyện "có tuổi". Tôi đã hỏi khắ p mọi người, từ Bo Derek (15) cho đế n Barbra Streisand (16).

Ali McGraw⁽¹⁷⁾ nói với tôi, "Thông điệp mà phụ nữ tâ m tuổi tôi gửi tới những phụ nữ ở lứa tuổi tuyệt vời là 20 và 30, ră ng 'sa p sửa hê t xuân thì rô i đâ y.' Dô i trá tră ng trợn."

Beverly Johnson (18) nói, "Sao tôi lại phải cố giữ lấ y thân hình tuổi đôi tám, trong khi tôi chẳng còn đôi tám và ai cũng biế t tỏng chuyện đấ y rồ ì? Đấ y là một điể u khai sáng với tôi."

Còn sự thành thật của Cybill Shepherd⁽¹⁹⁾ thì mang tới một thấ u suố t tuyệt vời: "Tôi có một nỗi sợ ghê gớm, là khi tôi già đi, tôi sẽ không còn được quý trọng nữa."

Nế u bạn đủ may mặ n để già đi, như cách tôi nhìn nhận việc "có tuổi" (tôi vẫn hay nghĩ đế n tấ t cả những thiên thâ n của thảm họa 11/9, những người đã chẳng thể đế n được chặng này), có thật nhiê u điể u khôn ngoan có thể thu nhận được từ những người đang hân hoan đón mừng quá trình ấ y bắ ng sự số ng động, nhiệt huyế t và duyên dáng.

Vê khoản này, tôi có những người chỉ dạy tuyệt vời. Maya Angelou, thực hiện những chuyế n diễn thuyế t ở tuổi tám mươi mấ y. Còn Quincy Jones (20), luôn hướng tới những vùng xa xôi trên thế giới để gây dựng những dự án mới. Sidney Poitier (21), một hình mẫu lý tưởng cho những gì tôi muố n trở thành nế u tôi số ng đủ lâu

- thì say sưa đọc mọi thứ có thể chạm tay vào, thậm chí viế t cuố n tiểu thuyế t đâ u tiên của mình ở tuổi 85, vẫn không ngừng mở rộng những lĩnh vực hiểu biế t của ông.

Chấ c chấ n rã ng, ta số ng trong một nề n văn hóa ám ảnh với tuổi xuân, liên tục tìm cách nói với ta rã ng nế u ta không còn trẻ trung, rạng rỡ và "quyế n rũ," thì ta chẳng là gì hế t. Nhưng tôi từ chố i tin vào cái nhìn méo mó như vậy về hiện thực. Và tôi sẽ không bao giờ nói dố i hay chố i bỏ tuổi tác của mình. Làm vậy chính là góp phâ n vào căn bệnh chung ngập ngụa cả xã hội này – căn bệnh số ng "ảo".

Tôi biế t chắ c rã `ng chỉ có làm chủ những gì thuộc về `mình, bạn mới có thể bước vào sự tròn vẹn của kiế p số ng. Tôi cảm thấ y tiế c cho bấ t cứ ai tin vào thứ cổ tích hoang đường rã `ng bạn có thể số 'ng lại những gì đã qua. Cách để có được cuộc số 'ng tố t đẹp nhấ 't, chính là không chố i bỏ. Là làm chủ mọi khoảnh khắ c và nă 'm giữ nơi này, lúc này.

Bạn không còn là người phụ nữ của mười năm vê trước, nế u bạn đủ may mắ n, thì bạn cũng chẳng còn là người phụ nữ của mới hô i năm trước. Toàn bộ ý nghĩa của việc "có tuổi", như tôi thấ y, chính là thay đổi. Nế u ta cho phép, những trải nghiệm có thể liên tục dạy cho ta hiểu vê bản thân. Hãy trân trọng nó. Hãy nâng niu đâ y tôn kính. Và tôi cảm thấ y biế t ơn mỗi năm tuổi tôi may mắ n có thêm.

Tôi chưa từng lường trước sẽ thực hiện chương trình *Oprah* suố t 25 năm ròng. Lúc được 12 năm, tôi đã tính chuyện sẽ đi đế n kế t thúc. Tôi không muố n trở thành một cô nàng nấ n ná quá lâu ở bữa tiệc. Tôi kinh khiế p cái suy nghĩ lưu lại quá mức được đón chào.

Rô i tôi tham gia bộ phim *Beloved*, khắ c họa một nô lệ trước đây nế m trải tự do vừa mới giành được. Vai diễn â y thay đổi cách tôi nhìn nhận về công việc của mình. Sao mà tôi, một kẻ được ông bà tổ tiên trao tặng những cơ may không thể tưởng nổi, lại dám nghĩ ră ng mình đã mệt đế n nỗi từ bỏ? Nên tôi gia hạn hợp đô ng thêm 4 năm nữa. Rô i thêm 2 năm nữa.

Đế n cột mố c 20 năm, tôi gâ n như chặ c chặ n rặ ng cuố i cùng cũng để n đúng thời điểm chấ m dứt mọi việc. Đó chính là lúc tôi nhận được e-mail từ Mattie Stepanek. (22)

Mattie là một cậu bé 12 tuổi mặ c chứng loạn dưỡng cơ dạng hiế m, từng xuấ t hiện trên chương trình của tôi và lập tức trở thành một người bạn đáng mề n. Chúng tôi trao đổi e-mail thường xuyên và chuyện trò trên điện thoại bấ t cứ khi nào có thể. Cậu bé khiế n tôi bật cười. Và đôi khi cả khóc nữa. Nhưng thường nhấ t, là cậu khiế n tôi cảm thấ y mình "con người" hơn, thực tại hơn và có thể trân trọng ngay cả những thứ nhỏ nhặt nhấ t.

Mattie đã chịu quá nhiệ `u đau đón từ khi còn nhỏ, ra ra vào vào bệnh viện, thế mà chẳng mấ y than phiê `n. Khi cậu bé nói, tôi lắ ng nghe. Và vào tháng Năm năm 2003, trong lúc tôi đang cơn vật vã quyế t xem có kế t thúc chương trình hay không, Mattie chính là tác lực nổi bật thay đổi suy nghĩ của tôi. Sau đây là lá thư cậu bé đã viế t cho tôi:

Bác Oprah yêu quý,

Chào bác, cháu, Mattie... chàng trai của bác đây mà. Cháu đang câ u trời và mong sẽ được về nhà vào dịp lễ Tưởng niệm Chiế n sĩ trận vong. Chưa chắ c chắ n lắ m, nên cháu không kể với nhiề u người. Có vẻ như mỗi lâ n cháu cố gắ ng được về nhà, thì lại có

chuyện không hay xảy ra. Các bác sĩ thì không thể "chữa" cho cháu được rô ì, nhưng họ đô ìng ý để cháu vê ìnhà. Mà bác chớ lo, cháu không phải "vê ìnhà để yên nghỉ" hay kiểu thế đâu. Cháu vê ìnhà vì các bác sĩ không thể làm thêm gì ở đây nữa, mà nế u cháu lành bệnh, â y là bởi trời cho cháu lành bệnh, còn nế u không, thì thông điệp của cháu đã đế n rô ì và đã tới lúc cháu lên Thiên đường. Bản thân cháu hy vọng ră ìng thông điệp của cháu vẫn câ ìn cháu làm điệp sứ thêm lâu lâu nữa, nhưng chuyện đó hoàn toàn nă ìm trong tay Chúa quyế t. Mà dù có thể nào... Giờ cháu chỉ câ ìn truyê ìn máu mỗi là ìn một tuâ ìn, nên cũng đỡ hơn. Mà nghe hơi kỳ quặc, nhưng cháu nghĩ thật tuyệt, là cháu có máu và tiểu câ `u từ nhiê `u người đế ´n vậy. Làm cháu kế ´t nô ´i với thế ´ giới theo kiểu nào đó, â ´y là một điề `u đáng hãnh diện lǎ ´m chứ.

Cháu biế t là bác đang dư định dừng chương trình của bác vào dip kỷ niêm tròn 20 năm. Theo ý kiế n của cháu thì bác nên chờ đơi để kế t thúc chương trình hặ ng ngày của bác vào dịp kỷ niêm tròn 25 năm. Để cháu giải thích bác nghe tại sao nhé. Hai-mươi-lăm thì có lý với cháu hơn, một phâ `n vì cháu mặ c chứng rô ´i loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) mà 25 lại là con số hoàn hảo. Đấ y là một số bình phương hoàn hảo, tượng trưng cho một phâ `n tư của cái gì đấ y, chứ không phải một phâ n năm như 20. Mà nữa, khi cháu nghĩ để n số 25, nhất là với chuyên nghỉ hưu hay hoàn thiên, thì vì nguyên cớ gì đấ y, đấ ù óc cháu lại ngập tràn những màu sắ c tươi tă n và vẻ hô i xuân của sự số ng. Cháu biế t nghe hơi kỳ quặc, nhưng thất thể . Bác đã tạo nên lịch sử theo rấ t nhiệ `u cách, những cách tuyệt vời và đẹp đẽ, vậy tại sao lại không làm cho lịch sử lớn lao hơn nữa, bă `ng cách duy trì một chương trình với giá trị phi thường làm rung động và khích lệ thật nhiề `u người suố t một phâ `n tư thế kỷ? Cháu sẽ để bác được thoải mái suy nghĩ chuyên này. Và tấ t nhiên chỉ là ý kiế n của riêng cháu thôi, nhưng đôi lúc cháu lại có linh cảm về mọi việc, cháu cũng có linh cảm về chuyện này. Cháu nghĩ điệ `u đó tổ ´t lành với thế ´ giới, và với cả bác nữa.

Cháu yêu bác và cháu biế t bác yêu cháu,

Cháu Mattie

Như nhiệ `u người quen tôi vẫn biệ ´t, là tôi cũng "đôi lúc có linh cảm về `mọi việc," và bản năng mách bảo tôi hãy chú ý để ´n cậu nhóc thiên thâ `n này, một người tin ră `ng tôi là một điệp sứ cho thời chúng ta.

Bă ng cách nào đó, mà mọi sự thật rõ ràng với cậu bé, ngay từ hô i năm 2003, ră ng cả về mặt tình cảm và tinh thâ n, tôi đề u chưa sẵn sàng đưa giai đoạn này của sự nghiệp để n hô i kế t thúc.

Khi tôi rô t cuộc đã sẵn sàng cho chương tiế p theo, tôi tiế n lên không hê hô i tiế c – chỉ toàn phước lành và biế t ơn. Và bấ t kể thiên đường có ở chố n nao, tôi biế t chắ c rã ng Mattie hiện diện nơi đó.

Mỗi sáng khi tôi vén rèm để ngă m nhìn ngày mới là n đà u tiên, bấ t kể ngày hôm ấ y trông ra sao đi nữa – có mưa, sương mù, trĩu mây, hay tươi nă ng – trái tim tôi lại dội lên niê m biế tơn. Tôi lại có thêm một cơ hội nữa.

Trong những khoảnh khắ c tuyệt vời và tệ hại nhấ t, tôi đề u biế t chắ c, rã ng cuộc đời này là một món quà. Và tôi tin rã ng bấ t kể ta số ng ở đâu, hình dong thế nào hay ta kiế m số ng cách gì, khi xét để n chuyện cái gì là quan trọng — những gì khiế n ta cười và khóc, khổ đau và khao khát, vui sướng và hân hoan — ta đề u chia sẻ cùng một trái tim như nhau. Ta chỉ lấ p đâ y nó bă ng những thứ khác nhau. Sau đây là 15 thứ mà tôi yêu thích:

- 1. Trô `ng rau trong vườn của tôi.
- 2. Làm món bánh kế p chanh-việt quấ t vào sáng Chủ nhật cho anh Stedman. Chưa khi nào thôi làm cho chố ng tôi vui sướng cứ như anh luôn là cậu nhóc 7 tuổi vậy.
- 3. Một châ u thả dây nhảy nhót tưng bừng ở bãi cỏ trước nhà với cả đàn chó của tôi.
- 4. Một ngày mưa, không khí lành lạnh, một ngọn lửa cháy rực trong lò sưởi.
 - 5. Hái rau từ vườn nhà.
 - 6. Một cuố n sách tuyệt hay.
- 7. Đọc sách báo ở chố n yêu thích nhấ t quả đấ t của tôi: dưới tán số i.
 - 8. Nấ u nướng từ các món rau củ vườn nhà.
 - 9. Ngủ nướng để n lúc nào muố n thức dậy.
- 10. Thức dậy trong tiế ng ríu rít không-phải-của-Twitter: mà là chim chóc thật.

- 11. Một châ u tập tành thật nặng, cả cơ thể đê u hít thở.
- 12. Ăn các món từ rau củ vườn nhà.
- 13. Tĩnh lặng.
- 14. Tận hưởng bâ`u không khí im lặng.
- 15. Nghi thức thường nhật: thực hành biế t ơn. Mỗi ngày tôi tạ ơn đời bă `ng cách để ´m những điệ `u may mặ ´n mình có được.

Khả năng

"Tung cánh bay, chiế m giữ bâ `u trời, nhìn ngặ m những gì chưa từng thấ y; chệch hướng, lạc đường, nhưng hãy cứ vươn cao."

Edna St. Vincent Millay

Làm thể nào để có thể nhận biế t những tiế m năng của mình trọn vẹn hơn? Đó là câu hỏi tôi vẫn đặt ra với bản thân, nhấ t là những lúc ngẫm ngợi xem cuộc số ng của mình tiế p theo sẽ ra sao.

Trong mọi công việc tôi từng đảm trách và mỗi thành phố tôi từng sinh số ng, tôi biế t khi trưởng thành đã đế n lúc mình ra đi. Đôi khi việc ra đi khiế n tôi khiế p sợ. Nhưng nó luôn dạy tôi ră ng ý nghĩa đích thực của quả cảm chính là hãy cứ sợ hãi, và rô ì, dù đâ ù gố i có va lập cập, thì cũng cứ bước ra. Hành động thật quả quyế t chính là cách duy nhấ t để tiế n đế n tâ m nhìn kỳ vĩ nhấ t mà vũ trụ định đoạt cho bạn. Còn nế u bạn để nỗi sợ hãi lấ n lướt, nó sẽ khiế n bạn hoàn toàn bấ t động. Và một khi đã nă m thóp được bạn, nỗi sợ sẽ chiế n đấ u tới cùng để ngăn cản bạn đạt tố i đa tiế m năng của mình.

Điê ù tôi biế t chặ c là đây: Dù bạn sợ điê ù gì nhấ t, bản thân điê ù đó không hê có sức mạnh – chính nỗi sợ của bạn mới nặ m sức mạnh trong tay. "Điê ù gì đó" đâu thể chạm tới bạn được. Nhưng nỗi sợ hãi bên trong có thể tước cuộc số ng khỏi tay bạn. Mỗi là n bạn bó tay thúc thủ trước nó, bạn đánh mấ t sức mạnh, trong khi nỗi sợ thì giành được. Đó chính là lý do bạn buộc phải quyế t định rặ ng bấ t kể con đường phía trước có chông gai thế nào, bạn cũng sẽ xô đổ nỗi âu lo và tiế p tục dấ n bước.

Vài năm vê `trước, tôi luôn viế ´t một câu hỏi này trong nhật ký mỗi ngày: "Mình sợ hãi điể `u gì?" Qua thời gian, tôi nhận ra ră `ng mặc dù bê `ngoài tôi thường có vẻ dũng cảm, nhưng phâ `n lớn nội

tâm của tôi số ng trong ngực từ tăm tố i. Tôi sợ người khác không thích mình. Tôi sợ nế u tôi nói "không" với mọi người, họ sẽ chố i bỏ tôi. Mọi điề `u tôi làm, suy nghĩ, cảm nhận, nói năng, hay thậm chí ăn vào đề `u có dính dáng tới nỗi sợ hãi tôi mang theo mình – và tôi cho phép nó ngăn cản tôi biể ´t được mình thực sự là ai.

Bác sĩ Phil (24) thường bảo rặ ng bạn không thể thay đổi những gì bạn không chịu thừa nhận. Trước khi tôi có thể thách thức nỗi sợ hãi của mình và bặ t đã u thay đổi những gì tôi vô n tin về bản thân mình, tôi buộc phải thừa nhận, rặ ng, đúng, lúc nào tôi cũng bị sợ hãi – rặ ng nỗi sợ của tôi là một dạng cấ m tù nô lệ. Tác giả Neale Donald Walsh nói, "Chừng nào bạn vẫn còn lo lặ ng xem người khác nghĩ gì về mình, thì bạn vẫn bị họ chế ngự. Chỉ khi nào bạn không còn đòi hỏi sự đánh giá từ bên ngoài bản thân, thì khi đó, bạn mới làm chủ được chính mình."

Đúng là, khi bạn thu hệ t lòng can đảm để bỏ phiệ u đánh giá bản thân, khi ban dám bước ra, cấ t tiế ng nói, biế n đổi bản thân, hay đơn thuâ n là làm việc gì đó vượt ngoài những điệ u người ta vẫn gọi là "quy chuẩn thông thường", kế t quả không phải lúc nào cũng làm ta dễ chịu. Bạn có thể lường trước rấ t nhiệ u trở ngại. Bạn có thể sẽ trượt ngã. Người ta có thể bảo là bạn điên khủng quẫn trí. Đôi khi có cảm giác như cả thế giới đang nhất tê đứng dậy bảo cho bạn biế t bạn không thể trở thành thế này thế kia, hay không thể làm việc này việc no. (Thâm chí, người ta còn buô n lòng khi ban vươt qua những kỳ vọng hạn hẹp mà họ luôn đặt ra với bạn.) Và trong những phút giây yế u đuô i, nỗi sợ hãi và nghi ngại bản thân của bạn có thể khiế n bạn nao núng. Có thể bạn còn kiệt sức để n nỗi muố n từ bỏ. Nhưng những tình cảnh thay thế thậm chí còn tệ hơn: Một lúc nào đó, có thể bạn còn nhận ra bản thân đang mặ c kẹt trong một lô i mòn khô n khổ suố t bao năm trời. Hay bạn có thể mấ t quá nhiệ u ngày tháng héo hon đơi chờ trong tiế c nuố i, chỉ băn khoăn nghĩ ngơi hoài hoài, Đời mình đáng lẽ sẽ thể nào nế u mình chẳng quá bân tâm vê `những gì người khác suy nghĩ?

Và sẽ thể nào, nể u bạn quyế t định, ngay bây giờ, ră ng bạn sẽ thôi không còn để nỗi sợ hãi ngăn trở mình? Sẽ thế nào, nế u bạn học cách chung số ng với nó, để cưỡi trên ngọn sóng của nó tới những

đỉnh cao bạn chưa từng biế t ră ng có tô n tại? Có thể bạn sẽ khám phá ra niê m vui từ việc tắ t lặng những mong muố n người khác đặt ra ở bạn và, cuố i cùng, chú ý để n những gì mà chính bạn câ n. Và, học được ră ng, sau rố t, bạn không có gì câ n chứng tỏ với bấ t cứ ai, ngoài bản thân mình. Đó chính là ý nghĩa đích thực của việc số ng không sợ hãi – và không ngừng vươn tới cuộc số ng tố t đẹp nhấ t cho mình.

Thước đo thực sự cho lòng can đảm của bạn, không phải ở chỗ bạn có đạt được mục tiêu hay không – mà là liệu bạn có thể đứng lên là n nữa, bấ t kể thấ t bại bao nhiều lâ n hay không. Tôi biế t việc đó chẳng dễ dàng gì, nhưng tôi cũng biế t chặ c, rặ ng có đủ can đảm để đứng dậy và theo đuổi những giấ c mơ điên rô nhấ t sẽ tặng cho cuộc đời của ta phâ n thưởng hậu hĩnh nhấ t, và cuộc phiêu lưu tuyệt vời nhấ t trên đời. Và điể u gì là thực sự điên rô? Chính là, ngay bây giờ, bấ t kể bạn đang ở đâu, thì, chỉ còn một lựa chọn duy nhấ t nữa thôi, là bạn đã đế n được một khởi đâ u mới mẻ rô i.

Một trong những khoảnh khắ c làm nên con người tôi xuấ thiện hỗ ì năm lớp Ba – cái hôm một bài cảm nhận sách mà tôi trình bày nhận được lời khen của giáo viên, khiế n cho các bạn cùng lớp phải thì thào hậm hực, "Nó tưởng nó thông minh lắ m đấ y." Suố t bao nhiều năm sau đó, nỗi sợ lớn nhấ t của tôi chính là bị người khác nghĩ mình ngạo mạn. Theo cách nào đó, chính cân nặng cũng là một lời xin lỗi của tôi đố i với thế gian – cách để tôi nói rã `ng, "Thấ y chưa, tôi thật sự không nghĩ tôi giỏi giang hơn mọi người đâu." Điề `u cuố i cùng tôi mong muố n chính là những hành động của mình khiế n tôi thể hiện trọn vẹn bản thân.

Thoạt tiên, khi còn nhỏ, hâ`u hế t chúng ta đề`u được dạy phải khiêm nhường trước những lời khen, phải ngại ngâ`n trước những thành tựu của chính mình. Ta gắ ng để ngang tâ`m với gia đình và bạn bè bă`ng cách hạ thâ p sự xuấ t sắ c của mình. Ta bă`ng lòng với ghế hành khách trong khi ta khát khao câ`m lái. Đó là lý do tại sao quá nhiề u người trong chúng ta tự nguyện giấ u đi ánh sáng của mình khi trưởng thành. Thay vì được lấ p đâ y bă ng mọi đam mê và mục đích cho phép ta cố ng hiế n hế t mình cho thế giới, ta rút rỗng bản thân trong nỗ lực hòng tắ t lặng những lời chỉ trích chĩa vào ta.

Sự thực là những người chê ỏng chê eo trong đời bạn chẳng bao giờ được mãn nguyện hoàn toàn. Bấ t kể bạn ẩn mình hay tỏa sáng, họ đề u luôn cảm thấ y bị đe dọa vì họ không tin rặ ng chính họ đã đủ đâ y tròn vẹn. Nên khỏi câ n để ý tới họ. Mỗi là n bạn đè nén phâ n nào đó trong mình hay cho phép người khác coi thường bạn, thì bạn đang phót lờ cuố n hướng dẫn hoạt động dành cho chủ sở hữu mà Đấ ng Tạo hóa đã trao cho bạn. Điề u tôi biế t chặ c là đây: Bạn được tạo dựng nên, không phải để co nhỏ lại, mà để bừng nở to lớn hơn. Rực rỡ hơn. Phi thường hơn nữa. Để tận dụng mỗi giây mỗi phút, lấ p đâ y thêm nữa bản thân mình.

Vào năm 1989, tôi đã đọc một đoạn này trong cuố n The Seat of the Soul (tạm dịch: Kiểu cách trong tâm hồ n) của Gary Zukav:

Mỗi hành động, suy nghĩ, và cảm xúc đề `u được thúc đẩy bởi một mục đích, và mục đích đó chính là nguyên nhân tô `n tại song song với một tác động. Nế ´u ta dự phâ `n vào nguyên nhân, thì không thể nào ta lại không dự phâ `n vào tác động. Theo cách sâu sắ ´c nhâ ´t, ta nă ´m giữ trách nhiệm với mọi hành động, suy nghĩ và cảm xúc của ta, tức là, cho mọi mục đích của ta... Chính vì thế ´, sáng suô ´t nhâ ´t, là ta nhận thức được thật nhiê `u mục đích, thể hiện kinh nghiệm của ta, để lọc ra xem mục đích nào thì sản sinh ra tác động nào, và để lựa chọn những mục đích của ta tùy thuộc vào những tác động mà ta mong muô ´n sản sinh.

Với tôi, đó là một đoạn văn thay đổi cuộc đời. Tôi đã ý thức được, từ rấ t lâu, ră ng tôi chịu trách nhiệm với chính cuộc đời mình, ră ng mọi lựa chọn đề u sinh ra một hệ quả nào đó. Nhưng thường thì những hệ quả ấ y dường như đề u chệch hẳn với những kỳ vọng của tôi. Đó là bởi tôi kỳ vọng một đă ng nhưng lại nhã m chủ đích một nẻo. Lấ y ví dụ, chủ đích luôn cố gắ ng làm vừa lòng mọi người của tôi, sản sinh một hệ quả không mong muố n: Tôi thường cảm thấ y bị lợi dụng và coi là công cụ, còn mọi người thì bắ t đâ u mong muố n nhiề u, nhiề u, nhiề u hơn nữa từ tôi.

Nhưng nguyên tắ c về chủ đích đã giúp tôi nhận ra ră ng vấ n đề không phải ở phía mọi người – mà là ở tôi. Tôi quyế t định chỉ làm những việc xuấ t phát từ chính con người tôi – và chỉ làm những việc mà tôi vui lòng làm vì người khác.

Điề ù tôi biế t chấ c, bấ t kể tình cảnh của bạn ngay lúc này ra sao, bạn đề ù góp vai trò quan trọng trong việc tạo dựng nó. Với mỗi trải nghiệm, bạn lại xây dựng cuộc số ng của mình, từng suy nghĩ, từng lựa chọn. Và bên dưới mỗi suy nghĩ và lựa chọn ấ y, ẩn chứa chủ đích sâu xa nhấ t của bạn. Đó là lý do tại sao, trước khi đưa ra bấ t cứ quyế t định nào, tôi đề ù đặt cho mình một câu hỏi then chố t: *Chủ đích thật sự của mình là gì?*

Kể từ khi đọc đoạn văn trong *The Seat of the Soul*, tôi đã bao là `n thá ´y được ră `ng, biế ´t câu trả lời cho câu hỏi đó có thể trở thành nguô `n động lực dẫn dă ´t ta như thế ´ nào. Điề `u ngược lại cũng đúng. Khi bạn không xem xét thấ `u đáo chủ đích của mình, kế ´t cục thường là bạn gặp phải những hệ quả ngăn trở bước tiế ´n của bạn. Suố ´t bao năm trời, tôi đã chứng kiế ´n quá nhiề `u cặp đôi duy trì tình trạng hôn nhân trong khi đáng ra không nên thế ´, đơn giản vì mục đích của họ chỉ là đủ vợ đủ chô `ng cho xong, chứ không phải được hạnh phúc thỏa nguyện. Và cuố ´i cùng, mỗi cặp trong số ´ đó đề `u chỉ có một mố ´i quan hệ không hề `đế ´m xỉa gì đế ´n tình thân, sự trưởng thành, hay xây dựng một cuộc số ´ng vững vàng.

Nế u bạn cảm thấ y bế tặ c trong cuộc đời mình và muố n tiế n lên phía trước, hãy bắ t đầ u từ chỗ cân nhặ c kỹ càng những động cơ trước đây của bạn. Hãy nhìn thật kỹ – tôi đã học được rã ng những mục đích thật nhấ t của tôi lại thường ẩn trong bóng tố i. Hãy tự hỏi mình: Những chủ đích của mình đã sản sinh ra các kinh nghiệm mình có lúc này ra sao? Và nế u mình thay đổi chủ đích của mình, mình sẽ tạo ra những hệ quả khác như thế nào? Khi bạn đưa ra những lựa chọn tôn trọng con người chân thực trong bạn, bạn sẽ nhận được đích xác những gì cuộc số ng vố n định đoạt cho bạn – cơ hội vươn tới tiề m năng cao nhấ t ở trong bạn.

Tôi luôn có mố i quan hệ tuyệt vời với tiề n bạc, kể cả khi tôi chẳng mấ y dính dáng để n nó. Tôi chưa từng sợ rã ng mình không có tiề n và cũng chẳng bao giờ ám ảnh với những gì mình đã có. Như hâ u hế t mọi người, tôi có thể nhớ được từng đô ng lương tôi kiế m ra. Tôi đoán chừng ta nhớ được vì đô ng lương giúp xác định giá trị của dịch vụ mà ta cung cấ p – và, thật không may cho một số người, là cả giá trị họ tự áp vào bản thân mình.

Lâ n đâ u tiên tôi nhận ra giá trị bản thân không phải ở đô ng lương mình kiế m ra là khi tôi 15 tuổi và kiế m được 50 xu một giờ tiê n công trông coi lũ trẻ om sòm nhà bà Ashberry, cả dọn dẹp sau khi bà lôi gâ n như tấ t tất áo quâ n từ trong tủ ra cứ mỗi lâ n chưng diên. Phòng ngủ của bà Ashberry trông cứ như cảnh tương bán tháo cuố i-ngày, vớt-vát-cú-chót ở Macy's vậy, nào giày đép cùng vòng cổ và váy vóc màu mè sặc sỡ vương vấ t khắ p nơi. Ngay trước khi mở tung cánh cửa (mà không hệ dễ lại tí chút thông tin nào là bà sẽ đi đâu hay có thể liên lạc cách nào), bà ta đê u bảo, "Ò, mà nhân tiện, cưng ơi, cháu không phiê n nế u lau dọn thêm chút chút chứ?" À, vâng, đương nhiên là tôi có phiê n, và lâ n đâ u tiên tôi "lau dọn," tôi đã làm cực tố t, tôi cứ chặ c mẩm thể nào bà Ashberry cũng trả công thêm khi bà thấ y tôi không chỉ dọn mỗi phòng bà mà cả phòng bọn trẻ nữa. Bà chẳng hệ làm vậy. Nên tôi rời đi và tìm một công việc chi trả cho tôi nhiệ u hơn – một công việc mà tôi cho ră ng nỗ lực của tôi được tôn trong.

Có một cửa hàng đô `ng giá không xa tiệm của bố ´ tôi, và tôi được thuê làm ở đấ ´y với mức lương 1,5 đô-la một giờ. Việc của tôi là sắ ´p xế ´p mọi thứ cho chỉn chu, bày hàng lên giá, gấ ´p tấ ´t. Tôi không được phép làm việc thu ngân hay nói chuyện với khách hàng. Tôi ghét việc đấ ´y. Làm được hai tiế `ng đô `ng hô `, tôi đã nhận ra mình đang đế ´m từng phút đế ´n giờ ăn trưa, rô `i đế ´n lúc nghỉ việc. Ngay từ hô `i mới 15 tuổi, tự trong tâm hô `n, tôi đã biế ´t đây không phải cách để số ´ng, hay kiế ´m tiê `n. Tôi thấ ´y chán ngán hơn mọi thứ tôi từng cảm thấ ´y trước giờ. Nên sau ba ngày, tôi thôi việc và đế ´n làm ở tiệm của bố ´ tôi – *không* có lương. Tôi cũng không thích làm việc ở đấ ´y, nhưng chí ít tôi cũng được nói chuyện với mọi người và không cảm

thấ y linh hô `n tôi kiệt quệ từng giờ. Nhưng, tôi cũng biế t rặ `ng dù bố ' tôi có mong mỏi tha thiế 't chừng nào, thì cửa tiệm ấ 'y cũng không bao giờ trở thành một phâ `n trong cuộc số 'ng tương lai của tôi.

Đế n năm tôi 17 tuổi, tôi đã làm việc ở đài phát thanh, kiế m 100 đô-la một tuầ n. Và đó là thời điểm tôi dàn hòa với tiề n bạc. Tôi quyế t định ră ng bấ t kể tôi làm công việc gì đi chăng nữa, tôi muố n có được cảm giác giố ng như khi bấ t đầ u làm việc ở đài phát thanh – cảm giác Tôi yêu việc này lă m, kể cả các anh không trả lương thì tôi vẫn sẽ có mặt mỗi ngày, đúng giờ và vui vẻ được hiện diện nơi đây. Khi đó, tôi nhận ra một điề u giờ đây tôi đã biế t chắ c chắ n: Nế u bạn được trả lương để làm những gì bạn yêu thích, mỗi đô ng lương đề u là khoản thưởng. Hãy tặng cho bạn khoản thưởng của cả đời người: Theo đuổi đam mê của bạn. Khám phá những gì bạn yêu thích. Rô i làm công việc ấ y!

Tôi chưa bao giờ là một cô gái kiểu chèo thuyê `n vượt thác hay buộc dây nhảy câ `u – tôi không định nghĩa phiêu lưu theo cách ấ y. Điê `u tôi biế t chặ c là thế này: Cuộc phiêu lưu trọng đại nhấ t đời ta không nhấ t thiế t phải là trèo lên đỉnh núi cao nhấ t hay cuố c bộ vòng quanh thế giới. Chiếm nghiệm lớn lao nhấ t bạn có thể có được chính là số ng một đời như ta hặ `ng ao ước.

Có thể bạn cũng giố ng như biế t bao phụ nữ tôi đã trò chuyện cùng suố t những năm qua, những người đã từ bỏ những khát khao sâu thẳm nhấ t để có thể thích nghi với mọi thứ và mọi người khác. Bạn tảng lờ cú hích – lời thì thâ `m thường xuấ t hiện trong dạng hình nỗi trố 'ng trải hay thao thức – rã `ng rố t cuộc phải bắ t tay vào những gì bạn vẫn biế t mình nên làm. Tôi hiểu rã `ng thật dễ để phân trầ `n viện cớ: Bạn đời và con cái bạn cầ `n đế 'n bạn; công việc đòi hỏi quá nhiề `u thời gian khiế 'n bạn khổ sở. Nhưng điề `u gì xảy ra khi bạn phải quâ `n quật vì thứ gì đó chẳng hề `mãn nguyện? Nó khiế 'n tâm hô `n bạn kiệt quệ. Nó tước nguồ `n số 'ng khỏi bạn. Bạn, rố 't cuộc, chỉ trắ 'ng tay, tuyệt vọng, và giận dữ.

Bạn không phải phí hoài thêm một ngày nào trên con đường â y nữa. Bạn có thể bắ t đâ u lại. Xuấ t phát lại từ chỗ nhìn vào nội tâm. Như thế nghĩa là loại bỏ những xao lãng và tập trung chú ý vào lời gợi ý xa xôi bạn đã tảng lờ. Tôi học được rặ ng bên ngoài mọi thứ càng căng thẳng và hỗn độn, bạn lại càng câ n phải tĩnh lặng hơn ở bên trong. Đâ y là cách duy nhấ t để bạn có thể kế t nổ i với nơi chố n mà linh hồ n bạn đang dẫn dắ t bạn tới.

Nhiê `u năm vê `trước, hô `i còn là một phóng viên truyê `n hình trẻ tuổi tại đài WJZ ở Baltimore, tôi được giao một việc có thể coi là "nhiệm vụ béo bở". Tôi được cử đế ´n Los Angeles để phỏng vấ ´n vài ngôi sao truyê `n hình.

Thoạt đâ`u tôi sướng run người. Đây là cơ hội để chứng tỏ tôi là một người phỏng vấ n cừ khôi – một mình, không có sự trợ giúp của bạn cùng dẫn chương trình – và thêm chút cái mác "người nổi tiế ng" vào kinh nghiệm sự nghiệp của tôi. Nhưng đế n lúc tới California, tôi cảm thấ y mình như con cá bé tí bị thả vào cái bể Hollywood. Tôi bă t đâ`u nghi ngờ bản thân: Mày nghĩ mày là ai mà khơi khơi bước vào thế giới của họ rô i mong đợi họ nói chuyện với mày chứ? Phóng viên từ khắ p cả nước được mời đế n. Có cả đám rấ t đông tụi tôi, phát thanh viên bản tin địa phương, phóng viên giải trí/đời số ng, mỗi người được cho năm phút phỏng vấ n một diễn viên từ loạt phim truyề n hình sấ p phát sóng. Tôi bắ t đâ`u thấ y căng thẳng. Bứt rứt. Bấ t lực. Không đủ giỏi để góp mặt ở đó cùng tấ t cả những phóng viên từ những thành phố lớn hơn nhiê u, dày dặn kinh nghiệm hơn nhiê u so với tôi.

Để giúp chuyện thêm phâ `n tô `i tệ, một người đại diện của Priscilla Presley⁽²⁵⁾, có mặt ở đây cho một chương trình cô dẫn, bảo với tôi – khi tôi đang xế p hàng thứ 11 để nói chuyện với cô – "Cô có thể hỏi cô ấ y bấ t cứ điề `u gì, nhưng làm gì thì làm, chớ có nhắ c đề ´n Elvis. Cô ấ ´y sẽ quay lưng đi thẳng đấ ´y." Thế ´ là giờ đây tôi không chỉ phát sợ vì cái thế ´ giới "siêu sao" và các kiểu trợ lý giúp việc của họ – tôi còn cảm giác mình bị cấ ´m đoán hoàn toàn.

Tôi đã làm phóng viên truyê `n hình từ hô `i 19 tuổi. Tôi đã phỏng vấ ´n hàng trăm người trong các loại tình huố ´ng khó khăn và lấ ´y làm tự hào vê `bản thân vì đã phá băng và thiế t lập mố ´i quan hệ tố ´t đẹp. Nhưng tôi chưa mấ ´y quen với những "ông sao" thật. Tôi nghĩ là ở họ có ít nhiệ `u bí hiểm, rặ `ng nổi tiế ´ng không những khiế ´n họ khác hẳn, mà còn hay ho hơn hẳn so với người trấ `n mặ ´t thịt tụi ta. Và tôi loay hoay không biế ´t làm thế ´ nào tôi thực hiện được công việc trong vòng năm phút đô `ng hô `, trong khi những câu hỏi thực tế ´ nhấ ´t lai vươt ngoài khuôn khổ cho phép.

Vì nguyên có nào đó – bạn có thể gọi là tình cò cũng được; tôi gọi đó là phước lành hiển hiện – tôi được chuyển từ nhóm Priscilla Presley sang phỏng vấ n một diễn viên hài trẻ tuổi, mới bắ t đâ u một loạt phim mới tựa đê *Mork & Mindy*. Tiế p sau đó là năm trong số những giây phút vui vẻ, điên rô, vượt ngoài khuôn khổ nhấ t tôi từng có trong một cuộc phỏng vấ n, với một ngôi sao/con người phóng túng, phá cách, dám-chơi-dám-chịu-từng-giây nhấ t mà tôi từng gặp trong đời.

Tôi không nhớ nổi một từ tôi đã nói (mà tôi có nói được gì mấ y đâu chứ). Anh chàng là một mạch năng lượng phun trào. Tôi nhớ khi đó đã nhủ thâ m, bấ t kể anh chàng này là ai, anh ta cũng sẽ ĐÌNH ĐÁM lấ m đây. Anh ta không ngại thể hiện nhiệ u mặt con người mình. Tôi đã chơi đùa thật vui với Robin Williams (26), và tôi học được ngay trong giây phút ấ y, là hãy đi đế n nơi nào cuộc phỏng vấ n đưa đẩy ta tới. Anh chàng thì tía lia khắ p nơi, và tôi chỉ câ n trôi xuôi theo nó.

Nên khi đế n lượt tôi tới trò chuyện với Quý cô Priscilla, chắ c chắ n tôi đã nhận được bài học: Ta không thể đạt được điể ugì đáng giá, nế u ta cứ ngăn cấ m bản thân.

Tôi hỏi về Elvis. Cô không hề quay ngoặ t đi. Thật ra, cô đặc cách cho tôi một câu trả lời.

Nế u đời không dạy bạn điể ugì khác, thì hãy luôn nhớ cái này: Khi bạn nă m được cơ hội, hãy theo nó tới cùng. Sai là m lớn nhấ t của tôi trong đời đề u nảy sinh từ chỗ nhường quyề n lực của mình vào tay người khác – bởi tin rã ng tình yêu mà người khác có thể mang lại còn quan trọng hơn cả tình yêu tôi phải tự trao cho mình. Tôi vẫn nhớ hô ì 29 tuổi và đang trong một mố i quan hệ dựa trên những dố i trá và lừa gạt, quỳ mọp mà khóc lóc sau khi Đấ ng Mày Râu nọ, một là n nữa, khiế n tôi phải thấ t vọng. Tôi đã chờ đợi anh ta cả tố i – anh ta cho tôi leo cây, trở về sau giờ hẹn cả mấ y tiế ng đô ng hô , và tôi dám hỏi tại sao. Tôi vẫn nhớ anh ta đứng chấ n cửa và ném những lời này vào tôi: "Vấ n đề ở cô em ấ y mà, búp bê ạ, là cô cứ tưởng mình đặc biệt lấ m." Dứt lời, anh ta quay gót và đóng sập cửa lại trước mặt tôi.

Tôi đã lớn lên mà phải chứng kiế n người chị em bà con Alice của tôi bị bạn trai lạm dụng thể xác, và tôi đã thể ră ng tôi sẽ không bao giờ chấ p nhận lố i cư xử ấ y. Nhưng ngô i thụp trên sàn nhà tấ m sau khi anh ta bước đi, tôi thấ y thật rõ ràng rã ng điểm khác duy nhấ t giữa tôi với Alice là tôi chưa bị đánh mà thôi. Đấ ng Mày Râu kia sai rô i: Tôi *không hê* nghĩ mình đặc biệt – đấ y mới là vấ n đề . Tại sao tôi lại cho phép bản thân bị đố i xử theo cách ấ y chứ?

Dù đã có những thấ u suố tấ y, thì cũng phải mấ t một năm nữa tôi mới chấ m dứt được mố i quan hệ đó. Tôi cứ khắ c khoải hy vọng và câ u mong mọi thứ sẽ tố t đẹp hơn, ră ng anh ta sẽ thay đổi. Không bao giờ. Tôi bắ t đâ u câ u mong có đủ sức mạnh để chấ m dứt nó. Tôi cứ câ u nguyện và chờ để cảm thấ y khá hơn. Và chờ đợi. Cứ thế chờ đợi. Trong lúc đó thì vẫn lặp đi lặp lại những kiểu cách xưa cũ không đổi.

Cho để n một ngày tôi đã ngộ ra. Trong khi tôi đang chờ đợi Chúa, thì Chúa cũng chờ đợi tôi. Người chờ đợi tôi đưa ra quyế t định hoặc theo đuổi cuộc số ng vố n định đoạt cho tôi, hoặc cứ mãi ngột ngạt với cảnh đời như tôi đang số ng. Tôi nhận ra chân lý rã ng tôi hoàn toàn ổn thỏa như con người tôi lúc này. Và tự mình tôi thôi đã là đâ y đủ.

Sự khai ngộ â y tự nó đã mang lại phép nhiệm màu. Cũng khoảng thời gian â y bỗng có lời mời tôi đế n thử vai cho một chương trình

trò chuyện ở Chicago. Nế u tôi vẫn cứ nhùng nhặ ng trong mố i quan hệ â y, thì cuộc đời tôi, như bây giờ, hẳn không thể nào xảy ra.

Đâu là chân lý cho cuộc đời bạn? Nhiệm vụ của bạn là phải biế t nó.

Để có thể tìm ra, thì phải biế t ră ng chân lý là thứ khiế n ta thoải mái, tố t đẹp và yêu thương. (Yêu thương không gây đau đớn, tôi đã dâ n học được điể u đó trong những năm tháng kể từ khi 29 tuổi. Yêu thương khiế n ta thực sự thoải mái.) Đó là thứ cho phép bạn số ng mỗi ngày bă ng sự toàn vẹn.

Mọi thứ bạn làm và nói đề `u cho thể ´ giới biế ´t bạn là ai. Hãy để nó trở thành chân lý.

Tôi sẽ không bao giờ quên khoảnh khắ c khi tôi quyế t định sẽ luôn lựa chọn bản thân mình. Tôi vẫn nhớ khi đó tôi mặc gì (một chiế c áo cổ lọ xanh lam đi với quâ n đen), chỗ tôi ngô i (trong văn phòng của sế p tôi), cái ghế trông ra sao và cảm giác thế nào (họa tiế t mắ t công màu nâu, lún quá sâu và nhô i quá dày) – khi sế p tôi, tổng giám đô c ở đài truyề n hình Baltimore, chỗ tôi làm việc, nói ră ng, "Cô làm gì có cửa mà đế n được Chicago. Cô đang bước vào một bãi mìn mà cô còn chả nhìn ra được. Cô đang chơi bài tự sát với sự nghiệp của mình đấ y."

Anh ta dùng đủ loại chiế n thuật có thể vận dụng để dụ dỗ tôi ở lại – thêm tiế n, xe của công ty, một căn hộ mới, và cuố i cùng, là dọa dẫm: "Cô sẽ thua thảm cho mà xem."

Tôi không biế t liệu ông ta có đúng không. Tôi không có đủ tự tin để tin ră `ng mình có thể thành công. Nhưng bă `ng cách nào đấ 'y, tôi đã moi hế 't ruột gan ra nói với ông ta trước khi đứng dậy và bước ra ngoài, "Ông nói phải, chă c tôi chẳng làm được trò trô 'ng gì và có thể tôi đang bước vào bãi mìn thật. Nhưng nế 'u tôi không mấ 't mạng, thì chí ít tôi cũng sẽ tiế 'p tục trưởng thành."

Trong khoảnh khắ câ y, tôi đã chọn niề m hạnh phúc – niề m hạnh phúc lâu bê n luôn bên tôi mỗi ngày vì tôi đã quyế t định không sợ hãi nữa và tiế n lên phía trước.

Ở lại Baltimore là một việc an toàn có thể làm. Nhưng ngô i trong văn phòng của sế p tôi, tôi biế t ră ng nế u tôi để ông ta thuyế t phục tôi ở lại, nó sẽ tác động đế n cách tôi cảm nhận về bản thân mình mãi mãi. Tôi sẽ luôn băn khoăn đáng lẽ mọi sự đã ra sao. Một lựa chọn duy nhấ t ấ y thôi đã thay đổi quỹ đạo cuộc đời tôi.

Tôi số ng trong trạng thái vui tươi hớn hở (định nghĩa hạnh phúc của riêng tôi), được tiế p năng lượng từ tấ t cả mọi thứ tôi cam tâm gắ n bó: công việc, đố ng nghiệp, gia đình, lòng biế t ơn đố i với mỗi nhịp hít vào thở ra trong tự do và bình an tự tại. Và điể u khiế n nó còn ngọt ngào hơn nữa, là biế t chắ c ră ng tôi đã tự tạo nên niê m hạnh phúc này. Là lựa chọn của chính bản thân tôi.

Thời gian thấ m thoặ t thoi đưa. Những ai ở cùng con cái đề u thấ m thía thực tế này – vì con bạn không ngừng lớn lên – và trở thành những con người độc lập. Một mục tiêu với tấ t cả chúng ta, chính là không ngừng lớn vượt lên chính mình, vươn tới đời số ng tố t đẹp nhấ t ta có thể có được.

Đâu đó sâu thẳm trong tôi, kể từ khi tôi còn thiế u niên, tôi đã luôn cảm thấ y có gì đó lớn lao hơn đang sẵn sàng chờ đợi tôi – nhưng đó chưa bao giờ là chuyện có thêm của cải hay tiế ng tăm. Tấ t cả chỉ xoáy vào quá trình không ngừng tìm kiế m để trở nên tố t đẹp hơn, để thách thức bản thân theo đuổi sự xuấ t sắ c trên mọi tâ ng bậc.

Một điể ù tôi biế t chắ c: Chỉ khi nào bạn biế n quá trình ấ y thành mục tiêu của mình, thì cuộc số ng trong mơ của bạn mới từ đó hiện ra. Nói thế không có nghĩa là quá trình bạn trải qua sẽ dẫn bạn tới tiề n tài hay danh vọng – thật ra, ước mơ của bạn có thể chẳng hề liên quan gì để n những của cải hiện hữu, nhưng lại quan hệ mật thiế t tới chuyện tạo dựng một cuộc đời ngập tràn niề m vui, một cuộc đời không hố i tiế c và một lương tâm trong sạch. Tôi đã học được ră ng, đúng, tiế n tài là một công cụ mang tới cho ta lựa chọn – nhưng nó không thể bù đấ p cho một cuộc đời không được số ng cho trọn vẹn, và hẳn nhiên nó không thể tạo ra cảm giác bình yên bên trong bạn. Toàn bộ ý nghĩa của việc số ng là để trở thành con người bạn vố n được chủ đích trở thành, để vượt khỏi bản thân mình và trở về đúng là mình, hế t lầ n này, qua lầ n khác.

Tôi tin ră ng bạn có thể làm được điệ u này, chỉ khi nào bạn dừng lại đủ lâu để nghe thấ y tiế ng thì thấ m có thể bạn đã nhấ n chìm, tiế ng nói nhỏ bé thôi thúc bạn hướng về lời kêu gọi của mình. Và điệ u gì sẽ xảy ra khi đó? Bạn đố i mặt với thử thách cam go nhấ t trên đời: phải có đủ dũng khí mà theo đuổi giấ c mơ của mình, bấ t kể người khác nói hay nghĩ gì đi nữa. Bạn là người duy nhấ t trên cõi đời này có thể nhìn thấ y toàn bộ bức tranh của mình – và ngay chính bạn cũng không thể nhìn cho trọn. Sự thật là cho dù bạn có dự tính và ước ao tiế n tới bao nhiều trong đời mình, thì bạn vẫn phải nhớ ră ng

bạn đang luôn luôn hành động song với dòng chảy và năng lượng của vũ trụ.

Di chuyển theo hướng mục tiêu của bạn với mọi nguồ `n lực và nhiệt huyế ´t bạn có thể huy động – rô `i buông tay, thả trôi kế ´hoạch của bạn cho đấ ´ng Quyề `n năng lớn lao hơn bản thân bạn và để cho mơ ước của bạn được hé lộ như một kiệt tác tự thân. Hãy ước mơ – thật táo bạo. Hãy làm việc – thật hăng say. Và sau khi bạn đã làm mọi thứ có thể, hãy hoàn toàn thuận theo đấ ´ng Quyề `n năng.

Sửng số t

"Trong từ question (câu hỏi), có chứa một từ thật đẹp đẽ – quest (kiế m tìm). Tôi yêu từ đó."

Elie Wiesel

Tôi đã không còn lập ra một danh sách những quyế t tâm cho dịp năm mới. Tuy thế, cứ mỗi tháng Giêng, tôi vẫn dành suy nghĩ đáng kể quanh chuyện tôi sẽ tiế p tục tiế n về phía trước như thế nào.

Một sớm năm mới nọ, tôi đang ngô i ngoài hiên nhà ở Hawaii, mắ t nhìn ra biển, suy tư thiệ n định. Tôi câ u nguyện để được kiên định hơn trong việc nhận biế t, để cho mỗi trải nghiệm đưa tôi đế n gâ nhơn với căn cố t thẳm sâu nhấ t của sự số ng.

Màn đêm buông xuố ng, lời nguyện câ `u của tôi đã được đáp lại bă `ng một cuộc tao ngộ tâm linh sâu sắ c nhấ t tôi từng có trong đời.

Anh bạn Bob Greene cùng tôi đang thực hiện một cuố c leo núi. Mặt trời đã lặn, để lại những vệt như dải nơ màu tím oải hương ngang nê `n trời. Những đám mây từ núi sà xuố 'ng tràn lấ 'p khá 'p mặt biển, chỉ còn lại một lỗ hổng nhỏ, mà qua đó, chúng tôi nhìn thấ 'y được mặt trăng. Khá 'p quanh chúng tôi là màn sương mây và chỉ một khoảng không trong vấ t lấ 'p lánh với ánh sáng của mảnh trăng lưỡi liê `m.

"Trông kìa," Bob thố t lên. "Trông giố ng hệt như biểu trưng của xưởng phim DreamWorks vậy. Tôi cảm giác như leo lên rô i ngô i ở đấ y với cái câ n câu cá ấ y."

Thật phi thực.

Lúc chúng tôi tiế p tục cuố c bộ, Bob quay sang tôi và bảo, "Dừng chân một phút hẵng."

Tôi dừng lại.

"Cô có nghe thấ y không?" Anh thì thấ m.

Tôi có – và nó khiế n tôi nghẹn thở. "Nó" chính là âm thanh của tĩnh lặng. Tĩnh lặng hoàn toàn và tuyệt đố i. Nên tôi vẫn có thể nghe thấ y cả tiế ng trái tim mình đập. Tôi muố n nín thở, bởi dù chỉ là hít vào và thở ra thôi cũng đã là ô n ào náo động lắ m rô ì. Tuyệt nhiên không chút cử động, không gió lay, không chút nhận biế t nào về không khí, kể cả thế ; chỉ là âm thanh của không-gì-hế t và tấ t-cả-mọi-thứ. Cứ như thể tấ t cả sự số ng... cái chế t và vượt trên tấ t cả đề ù chứa đựng chỉ trong một khoảng không, và tôi không chỉ đứng ở trong đó, tôi còn là *một phâ n của nó*. Đây là khoảnh khắ c bình yên, mạch lạc, am tường nhấ t mà tôi từng trải nghiệm. Địa đàng giữa trâ n gian.

Chúng tôi cùng đứng lặng lâu thật là lâu. Cố gắ ng không hít thở, trong cơn sửng số t, tôi nhận ra đây chính xác là những gì tôi đã câ u xin lúc mới rạng ngày. Đây chính là ý nghĩa của "Câ u xin, và nó sẽ được ban tặng... kiế m tìm, rô i ngươi sẽ thấ y." Khoảnh khắ c ấ y đúng là "căn cố t thẳm sâu nhấ t của sự số ng." Và một điề u tôi biế t chắ c: Khoảnh khắ c ấ y luôn có sẵn cho ta. Nế u bạn tước đi các lớp lang của đời mình – sự cuô ng loạn, những tạp âm – bâ u tĩnh lặng vẫn đang chờ đợi.

Bâ`u tĩnh lặng â´y chính là bạn.

Đây chính là điê `u tôi gọi bă `ng tên khoảnh khặ ´c "vinh danh, vinh danh, Chúa lòng lành." Tôi đã mãi mong được nâng niu khoảnh khặ ´c â ´y, và tôi đã làm được. Đôi khi tôi ở giữa một cuộc họp, nhiê `u người đứng xê ´p hàng bên ngoài cửa, mà tôi chỉ đơn thuâ `n hít thở và đưa mình trở lại con đường â ´y, những áng mây, mảnh trăng â ´y... Tĩnh tại. Bình an.

Tôi thường phải đố i mặt với những thứ tôi chẳng hệ có chút cam đoan nào. Nhưng chặ c chặ n là tôi tin vào phép màu nhiệm. Với tôi, phép màu chính là nhìn ngặ m thế giới bặ ng ánh sáng tỏa ra từ đôi mặ t bạn. Đó chính là biế t chặ c sẽ luôn có niệ m hy vọng và cơ hội ở chính những nơi tưởng chừng chúng không hệ tô n tại. Nhiệ u người ở sát gâ n với phép màu đế n nỗi khi phép màu dạn dĩ nhìn thẳng vào họ, họ lại gán cho nó là sự tình cờ. Tôi gọi tên nó như cách tôi thấ y nó. Với tôi, phép màu là xác tín cho thấ y có gì đó lớn lao hơn chúng ta đang vận động. Tôi tin rặ ng chúng xảy ra không phải chỉ thảng hoặc đôi là n mà là mỗi ngày đề u đặn, nế u ta chịu mở lòng để thấ y.

Trong đời số ng riêng của tôi, phép màu thường liên quan để n những điệ u giản dị nhấ t, như là có thể chạy liệ n 5 dặm trong chưa đâ y 50 phút. Hay kiệt sức sau một cuố c chạy dài và thèm một tô súp ót đỏ cà chua – rô i bước vào bê p và nhận ra ră ng mẹ đỡ đâ u của tôi, Mẹ E, đã để phâ n cho tôi một ít trên bế p. Phép màu là ngă m nhìn hoàng hôn mang màu của những quả đào méo xeo và chứng kiế n trời chuyển sang màu trái mâm xôi vào cuố i cuố c dạo bô buổi tố i của tôi. Đó là có nào thach lưu, kiwi và xoài bày trên khay đẹp đẽ cho bữa sáng. Đó là ngưỡng mộ những đóa mẫu đơn hô ng tôi că t từ khu vườn riêng và đặt vào phòng ngủ. Đó là khi một chiế c xe tải mini dừng lại trên đường và một cô gái trẻ áp vào cửa số mà hét lớn, "Bác là giáo viên tuyệt nhấ t trên ti vi!" – mà bản thân cô gái cũng là một giáo viên mâ m non. Đó là âm thanh của chim chóc cùng những khúc hát thật riêng và khoảnh khặ c khi tôi chọt thâ m nghĩ, Lũ chim đang hát cho nhau nghe, hát cho bản thân tụi nó, hay ca hát chỉ để được lặ ng nghe?

Phép màu chính là dịp được lăn lộn trên cỏ cùng tấ t cả lũ cún cưng của tôi – và tận hưởng cả ngày Chủ nhật trọn vẹn trải dài trước mặ t tôi, không nhiệm vụ, không kế hoạch, không nơi chố n phải đi. Đó là dịp được trở về là bản thân tôi sau một tuấ n chỉ đi, đi và đi, để có thời giờ mà rố t cuộc được – một mình. Để trấ m tư mặc tưởng ở sân hiện một căn nhà gỗ, lá xào xạc rộn ràng như nước chảy, những con ngỗng mới chào đời trong hồ quấ n quýt bên ngỗng mẹ để học

bơi. Để cảm nhận niê m vui của cuộc số ng huy hoàng này – và có dịp số ng đời mình như một phụ nữ tự do. Nế u tôi chẳng thể biế t điề u gì khác cho chặ c, thì tôi vẫn biế t ră ng những phép màu lớn lao ta đang chờ đợi lại đang diễn ra ngay trước mặ t ta đây, mỗi khoảnh khắ c, trong mỗi nhịp thở. Hãy mở mặ t và mở cả trái tim, bạn sẽ bắ t đâ u thấ y được.

Có tuổi chính là điệ u tuyệt vời nhấ t từng xảy ra với tôi.

Tôi thức dậy với một bài nguyện câ`u cảm ân buổi sáng dán trên tường nhà tă´m, trích từ cuố n sách *Illuminata* của Marianne Williamson. Dù tôi ở tuổi nào, tôi vẫn nghĩ về tấ t cả những người đã không được số ng tới chừng này. Tôi nghĩ về những người bị số phận gọi tên trước khi kịp nhận ra vẻ đẹp và nét huy hoàng của cuộc đời trên trầ n thế .

Tôi biế t chắ c rã ng mỗi ngày đề u ẩn chứa trong đó cơ hội được ngắ m nhìn thế gian đã y kinh ngạc sững sờ.

Càng có tuổi, tôi càng ít bao dung với những điề `u vụn vặt và truy câ `u bề `mặt. Trên đời có những sự giàu sang chẳng liên quan gì để n đô `ng tiề `n cắ c bạc, xuấ t phát từ chính quan điểm và lẽ khôn ngoạn là chặm chú để n chính cuộc đời ta. Trong đó đã có tấ t cả những gì câ `n dạy cho bạn. Và điề `u tôi biế t chặ c, là niề `m vui của lĩnh hội trọn ven chính là phâ `n thưởng tuyệt vời nhấ t.

Bao năm qua, tôi đã được nghe những câu chuyện thực sự tuyệt vời, về gâ n như mọi tình huố ng con người gặp phải. Nào tranh chấ p, thấ t bại, thă ng lợi, hô i phục. Nhưng tôi hiế m khi nào sửng số t như khi biế t được câu chuyện của John Diaz. Vào tháng Mười năm 2000, John có mặt trên chuyế n bay 006 của hãng hàng không Singapore Airlines, máy bay phát nổ lúc cấ t cánh. 83 con người mấ t tăm trong biển lửa. John cùng 95 người nữa số ng sót. John – tự miêu tả bản thân là mẫu người bộc trực, thích ganh đua, và thực dụng – vẫn phải chịu đựng nỗi đau thể xác do chấ n thương. Nhưng ở những khía cạnh khác, anh còn vui số ng hơn cả trước khi anh phải trải qua khói lửa, theo đúng nghĩa đen.

Máy bay cấ t cánh trong tình trạng thời tiế t kiểu bão lớn. Trước khi John lên máy bay, trực giác đã mách bảo anh dừng lại. Anh gọi cho hãng hàng không mấ y lượt – "Anh chị chặ c chặ n là máy bay cấ t cánh được chứ?" – vì dông bão dữ dội quá. Ghé mặ t nhìn qua cửa sổ khi máy bay lăn trên đường băng, anh thấ y chỉ một màn mưa. Anh ngô ì ngay trên phía đâ u máy bay và theo dõi khi mũi máy bay bắ t đâ u nâng lên.

Nhưng chiế c 747 đã rẽ nhâ m đường băng.

Thoạt tiên anh chỉ cảm thấ y một cú xóc nhẹ (máy bay va phải một thanh chặ n bê tông), tiế p theo đó là một cú xóc khủng khiế p ngay bên cạnh anh, khi cái gì đó (một chiế c máy xúc) xé một lỗ toang hoác bên phía thân máy bay ngay chỗ anh ngô ì. Ghế ngô ì của anh không còn chỗ níu và bị quăng sang một bên. Anh có thể cảm thấ y chuyển động của chiế c máy bay xoay và trượt xuố ng đường băng. Và rô ì nó ngừng lại. Theo lời kể của anh:

"Rô`i vụ nổ bùng lên... một quả câ`u lửa cực lớn phụt ra, băng qua chỗ tôi, lao lên mũi của máy bay rô`i hút thẳng lại phía sau, gâ`n như giô´ng hệt trong phim. Và rô`i một luô`ng nhiên liệu máy bay như bom napan – nó đụng đế´n cái gì... cái đó cũng cháy bùng lên như đuô´c...

Rô i có một ông, người châu Á, lao lên phía tôi, người bố c cháy. Tôi có thể nhìn thấ y mọi bộ phận cơ thể của ông, cùng vẻ ngỡ ngàng trên gương mặt ông – như thể ông không hê biế t ông bị chế t và thiêu rụi. Rô i, tôi ước chừng, à thì, chấ c mình cũng chịu chung số phận. Tôi thực sự nghĩ đế n lúc ấ y, mình chế t là cái chấ c."

Tôi hỏi John xem liệu anh có tin ră ng phải có sự can thiệp từ thâ n linh nào đó đã cứu anh. Anh bảo không, điề u đã giúp anh thoát chế t chính là vị trí của anh trên máy bay và ứng phó mau lẹ: Để tự bảo vệ mình khỏi khói và lửa, anh che đâ u bă ng chiế c túi da mà người ta khuyế n cáo anh không nên mang theo người, sau đó tìm cửa và di chuyển liên tục.

Và rô ìi anh chia sẻ một điể `u, để n tận ngày hôm nay, tôi vẫn cứ ngẫm ngợi.

John kể, bên trong chiế c máy bay, "trông như Hỏa ngực của Dante, với những con người bị siế t cứng vào chỗ ngô ì, và bố c cháy. Cứ như thể một thoảng tinh hoa rời khỏi cơ thể họ – có những tinh hoa sáng hơn những tinh hoa khác... Tôi nghĩ độ sáng và độ tố i của tinh hoa â y chính là cách mỗi người số ng cuộc đời của họ." John nói ră `ng trải nghiệm â y – nhìn thấ y những gì anh chỉ có thể miêu tả là tinh hoa, năng lượng ánh sáng rời khỏi cơ thể và trôi bên trên ngọn lửa – đã biế n đổi anh, khiế n anh trở thành một người thấ u cảm hơn. Và mặc dù anh không gọi cú hút chế t của mình là phép thâ `n kỳ, anh vẫn nói, "Tôi muố n số ng đời mình sao cho tinh hoa của tôi, khi lìa bỏ thế gian, phải thật sáng mới được."

Tôi biế t chấ c một điể u: Được số ng trên hành tinh xinh đẹp này đích thực là một món quả tuyệt vời. Và tôi muố n thời gian mình có ở đây rực rỡ hế t mức có thể.

Tôi biế t chắ c, rã `ng đời số 'ng sẽ chẳng có chút ý nghĩa thực nào nế u thiế u vă 'ng yế u tố tâm linh.

Linh hô `n, với tôi, chính là căn cố t làm nên chúng ta. Không nhấ t thiế t phải có đức tin cụ thể nào đó. Chỉ là vậy mà thôi. Và chìa khóa mở ra điề `u căn cố t này chính là hãy lưu tâm để `n khoảnh khắ c hiện tại. Điề `u đó có sức biể `n đổi. Nó định nghĩa lại cho ta thấ y được số `ng thực sự là gì.

Duy linh có thể là điê `u gì đó giản dị bình thường — mà rấ ´t đỗi phi thường — như tặng cho người khác trăm phâ `n trăm toàn tâm toàn ý, mà không phải nghĩ xem ngay lúc đó bạn có câ `n làm gì khác hay không. Hay thật nỗ lực làm việc gì đó tố ´t đẹp cho người nào đó. Hay khởi đâ `u ngày mới bă `ng một khoảnh khắ c im lặng tuyệt đố i. Hay thức dậy chỉ để ngửi hương cà phê thom, "nhâ ´m nháp" mùi hương cà phê bă `ng các giác quan của bạn, biế ´n mỗi nhâ ´p cà phê thành khoái lạc thuâ `n khiế ´t, và khi không còn là khoái lạc thuâ `n khiế ´t nữa, thì dẹp nó sang một bên.

Điề u tôi biế t chặ c: Ánh sáng trong đời bạn xuấ t hiện cứ mỗi một nhịp thở được lưu tâm.

Thở khẽ nào.

C_a cuộc đời tôi là một phép nhiệm màu. Cuộc đời bạn cũng vậy. Điệ`u â´y, tôi biế´t chă´c.

Bấ t kể bạn xuấ t hiện trên đời ra sao – bấ t kể bạn được mong đợi hay chỉ là "tai nạn" (như cái tiế ng tôi bị gán suố t bao năm) – bạn có mặt ở đây để đọc những dòng này đã là tuyệt vời lă m rô ì.

Tôi nói câu này, mà chẳng hê hay biế t tường tận vê cuộc đời của bạn. Điể u tôi biế t, là mỗi người đề u mang theo mình câu chuyện riêng vê hy vọng và nỗi buô n, chiế n thă ng và chiế n bại, chuộc lỗi, niê m vui, và ánh sáng.

Mỗi người đề `u có những bài học cuộc đời của riêng mình. Thấ m thía chúng tới cỡ nào đề `u tùy thuộc nơi bạn.

Khi bạn lựa chọn coi thế giới như một lớp học, bạn hiểu ră ng mọi kinh nghiệm xuấ t hiện để dạy bạn điề u gì đó về bản thân mình. Ră ng hành trình cuộc đời bạn rố t cuộc ở chỗ trở nên giố ng với chính mình hơn. Một phép màu nữa: Chúng ta đề u có chung một hành trình â y.

Những trải nghiệm khó khăn nhấ t thường lại là những trải nghiệm dạy ta nhiề u nhấ t. Bấ t cứ khi nào ră c rố i xảy để n, tôi lại cố gặ ng hỏi bản thân: "Việc này rố t cuộc là gì, và mình phải học được điề u gì từ đó?" Chỉ khi nào tôi lĩnh hội được bài học đó, tôi mới đưa ra được quyế t định tố t nhấ t – và trưởng thành từ trải nghiệm ấ y.

Sau mọi điệ `u đã xảy ra với tôi trong từng â y năm cuộc đời, điệ `u tôi tự hào nhấ 't, â 'y là tôi vẫn rấ 't mở lòng sẵn sàng tiế 'n hóa. Tôi biế 't ră `ng mọi cuộc gặp gỡ vật chấ 't đề `u có một ý nghĩa siêu hình nào đó. Và tôi mở lòng để nhìn thấ 'y nó.

Tôi may mắ n được trải nghiệm ít nhiề `u ở đảo Fiji hô `i vài năm trước, và khi ở đó, tôi thích ngắ m những ngọn sóng mơn man vỗ bờ.

Tôi nghĩ vê `mỗi gọn sóng như mỗi con người chúng ta trong biển khơi cuộc đời. Tôi tin rã `ng tấ ´t cả chúng ta tưởng chừng thật khác nhau, nhưng không hê `. Ta che phủ bản thân ta bă `ng những phong tục tập quán, những áo quâ `n là khát khao, tranh đấ ´u và chiế ´n thắ 'ng, hy sinh cùng mấ ´t mát – rô `i mau chóng quên bằng ta thực sự là ai.

Một buổi sáng, khi ngắ m những ngọn sóng, tôi gửi e-mail cho nhà thơ Mark Nepo – một người bạn của tôi. Cuố n sách *Book of Awakening* (tạm dịch: *Cuố n sách thức tỉnh*) của anh là tập hợp những bài học thường nhật tương tự thời gian một năm để số ng có chủ đích hơn. Lá thư hồ i đáp của Mark thế này:

BẠN HỎI VÊ` THƠ

Bạn hỏi từ một hòn đảo xa xăm vẫn nguyên sơ chưa xô bô on ã. Dạo bước lặng im cho để n khi phép nhiệm màu trong vạn vật lên tiế ng chính là chất thi ca. Bạn muố n kiế m tìm thi ca trong tâm hô n bạn và trong đời số ng mỗi ngày, khi bạn kiế m tìm những viên cuội trên bờ biển. Cách nơi đó 4.000 dặm xa, khi ánh dương ướp lạnh màn tuyế t trắ ng, tôi mim cười. Bởi trong khoảnh khắ c này đây, bạn chính là thi khúc. Sau bao năm đã ng đẳng kiế m tìm, tôi chỉ có thể nói rã ng tìm ra những thứ nhỏ bé bị đáy sâu khuất lấ p chính là nghệ thuật thi ca. Nhưng lắ ng nghe những gì chúng lên tiế ng chính là thi khúc.

Tôi chưa từng nghĩ về thi ca theo cách ấ y. Nhưng ngô i bên rìa hòn đảo, tôi cảm nhận những gì Mark nói trong phâ n còn lại của lá thư cũng thật đích xác:

"Với tôi, thi ca chính là những tỏ bày bấ t ngờ tự tâm hô `n. Đó chính là nơi tâm hô `n chạm đế n mỗi ngày bình thường. Chẳng

nặng ở chỗ lời lẽ, mà thiên về đánh thức cảm giác được số ng mà ta vẫn mang trong mình tự thuở chào đời. Dạo bước lặng im cho để n khi phép nhiệm màu trong vạn vật lên tiế ng chính là chấ t thi ca, bấ t kể ta viế t ra thành lời hay để đó. Tôi thú thực tôi khởi sự mong muố n viế t ra những vấ n thơ tuyệt tác, chỉ để cuộc đời xô đẩy đế n chỗ mong muố n khám phá thi ca đích thực, và bây giờ, để n nửa sau của cuộc đời, tôi cảm thấ y mình cung kính mà phấ n khích, mong muố n trở thành chính bản thân thi ca!"

Điề ù đó, chặ c chặ n, là một niệ m khao khát đáng để nâng niu: không những trân trọng chấ t thi ca, mà trở thành chính và n thơ â y.

Duy tâm, với tôi, chính là nhận ra mình kế t nổ i với nguồ n năng lượng của toàn bộ tạo hóa, rã ng tôi là một phâ n trong đó – và tạo hóa luôn là một phâ n làm nên tôi. Bấ t kể ta dùng tên gọi hay từ ngữ nào để mô tả "nó" cũng đề ù không quan trọng.

Ngôn từ hoàn toàn không phù hợp. Duy tâm không phải là tôn giáo. Bạn có thể rấ t duy tâm dù không hề dính dáng gì đế n tôn giáo. Điề u ngược lại cũng chính xác: Bạn có thể rấ t sùng đạo mà không hề có chút duy tâm nào cả, chỉ thuấ n túy giáo lý mà thôi.

Duy tâm không phải là điệ `u gì đó mà tôi tin tưởng. Đó chính là con người tôi. Thấ `u hiểu điệ `u này tạo ra tấ ´t cả khác biệt. Nó khiệ ´n tôi số ´ng không sợ hãi. Và giúp hiển hiện mục đích sự sáng tạo của tôi. Và tôi đủ can đảm nói ră `ng, tôi biệ ´t chặ ´c đó chính là khám phá kỳ vĩ nhấ ´t của cuộc đời: nhận ra rã `ng bạn lớn lao hơn cơ thể và tâm trí của bạn.

Bao năm tháng qua, tôi đã đọc hàng trăm cuố n sách giúp tôi ngày càng thêm hòa hợp về tâm linh. Một trong số đó, cụ thể, là *A New Earth* (tạm dịch: *Một địa câ u mới*) của Eckhart Tolle, gây ra nỗi đô ng cảm sâu sắ c với tôi để n nỗi cuố n sách tạo ra sự dịch chuyển trong cách tôi nhìn nhận bản thân và tấ t cả mọi thứ. Cuố n sách cơ bản nói về chuyện nhận thức, rặ ng bạn không như những suy tưởng của chính mình, nhìn nhận rô i thay đổi, cách mà tâm trí dựa trên bản ngã chế ngự cuộc số ng của bạn.

Cho phép chân lý của bản thân bạn – bản thể tinh thâ n của bạn – thố ng trị cuộc đời bạn, nghĩa là bạn thôi không tranh đấ u nữa mà học cách chuyển động cùng dòng chảy cuộc số ng. Trích từ *A New Earth*: "Có ba từ truyề n tải bí mật của nghệ thuật số ng, bí mật của mọi thành công và hạnh phúc: One With Life – nhấ t thể với cuộc số ng. Nhấ t thể với cuộc số ng chính là nhấ t thể với Hiện tại. Khi đó, bạn nhận ra ră ng bạn không hề số ng cuộc đời mình, mà chính cuộc đời số ng trong bạn. Cuộc số ng là vũ công, còn bạn là điệu nhảy."

Niê m vui và sức số ng nảy sinh từ chỗ trở thành điệu nhảy ấ y, không có lạc thú nào bạn tưởng tượng ra có thể sánh kịp. Tôi đã học được ră ng, tấ t cả những gì ta câ n là cam tâm tình nguyện trải nghiệm căn cố t tâm linh của đời số ng. Và làm việc đó, như tôi từng nói trong cuộc đố i thoại với Eckhart Tolle, là một quyế t định bạn đưa ra mỗi ngày: số ng trong thế giới, nhưng không thuộc về thế giới.

Bạn vẫn nhớ những lời đô `n lan truyê `n trên mạng về ` năm 2012 chứ? Với những người không mấ y quen thuộc với những tiên đoán về `biế ´n đổi toàn câ `u (một phâ `n dựa trên hệ thố ´ng lịch của người Maya), thì nói thế ´ này là rõ: một số ´ người tiên đoán sẽ có sự sụp đổ ghê gớm của nề `n văn minh nhân loại, còn người khác lại dự đoán một kỷ nguyên biế ´n đổi về `tâm linh.

Tấ t nhiên không ai có thể dự đoán được tương lai, nhưng có một điệ `u tôi biế t chặ c, là sức mạnh của chủ đích. Và chủ đích của tôi là tiế p cận mỗi năm như một hứa hẹn tuyệt vời. Với tôi, không có cái gì là ngày tận thế : Tôi hy vọng sẽ làm trọn phâ `n mình, với bản thân và với thế giới, để mang lại một sự chuyển dịch giúp chúng ta số ng thêm chân thực, thêm yêu thương, thêm trực cảm, thêm sáng tạo, và thêm hợp tác. Đó là suy nghĩ của tôi về `tiế n hóa tâm linh. Của một cuộc tiế n hóa tâm linh!

Tôi chọn cách coi năm 2012 như mở ra một năm mới của sự chỉnh đô ng tâm, vì từ chỗ chỉnh đô ng tâm sẽ có khai sáng. Khi bạn đô ng tâm với những khát khao trong tim, khi bạn hòa điệu với con người bạn vô n dĩ và cách bạn nên góp phâ n mình vào thế giới kỳ vĩ của chúng ta, bạn sẽ cảm thấ y sự biế n đổi về nhận thức. Bạn bắ t đâ u để ý để n những khoảnh khắ c mà có người ta gọi là "câ u may" nhưng tôi thích gọi là "tuyệt diệu". Vì khi tôi làm mọi thứ tôi câ n phải làm để giữ cho tâm trí, cơ thể và linh hô n nhấ t thể, tôi không ngừng cảm thấ y kỳ diệu khi chứng kiế n tấ t cả những trải nghiệm khác đề u ở vào đúng chỗ. Cứ như thể câu văn tuyệt đẹp trong tiểu thuyế t *Nhà giả kim* của Paulo Coelho đã trở thành sự thật: "Khi bạn mong muố n điề u gì đó, cả vũ trụ sẽ chung sức để giúp bạn đạt được nó."

Mục tiêu của tôi: mở lòng với tấ t cả những gì vũ trụ để ngỏ với tôi. Mỗi năm. Mỗi ngày. **M**ột trong những điề `u tôi thường câ `u Chúa: Làm ơn hãy cho con thấ y con thực sự là ai.

Đó có vẻ là một câu hỏi lạ lùng. Nhưng khi trải nghiệm cuộc số ng, tôi muố n sẽ không bao giờ mấ t khả năng nhìn thấ y chân lý trong sự tố n tại của mình. Một trong những danh ngôn về cuộc số ng yêu thích nhấ t của tôi xuấ t phát từ triế t gia — linh mục người Pháp, Piere Teilhard de Chardin: "Chúng ta không phải những thực thể con người có kinh nghiệm tâm linh. Chúng ta là những thực thể tâm linh có kinh nghiệm con người."

Làm cho trải nghiệm â y có mục đích và giàu chấ t thơ hế t sức có thể, chặ c chặ n là khao khát lớn lao duy nhấ t trong trái tim tôi.

Hãy hít thở cùng tôi chỉ một khắ c. Đặt tay lên bụng và cảm nhận bụng mở rộng khi bạn hít vào. Rô i để bụng co lại và xả ra khi bạn thở. Vòng tuâ nhoàn đó xảy ra, trung bình, 720 lượt mỗi giờ, hơn 17.000 mỗi ngày – mà bạn chẳng hê nghĩ ngợi chi chuyện đó.

Một kỳ quan sinh học – hít thở, thật dễ để ta coi như lẽ đương nhiên, nhưng tôi vẫn thường xuyên tĩnh lại để cảm nhận nó. Và khi tôi làm vậy: Ôi chao! Chắ c chắ n tôi đứng sững ngỡ ngàng trước điề u diệu kỳ – là sự số ng.

Bước chân trầ n ngang qua tấ m thảm trầ n tục – thảm cỏ mới xén tỉa. Ôi chao, sao mà thích thú!

Một điể `u "ôi chao" nữa: Mỗi chiế `u tố i, vào buổi hoàng hôn, bạn bè và hàng xóm tụ tập ở sân hiện nhà tôi để ngắ m nhìn cái mà chúng tôi mệnh danh là màn biểu diễn tuyệt vời nhấ t quả đấ t. Chúng tôi chụp ảnh và so sánh những sắ c độ của mỗi màn biểu diễn ánh sáng phi phàm khi mặt trời lặn xuố ng dưới đường chân trời.

Một bữa cách nay chưa lâu, trời mưa xố i xả suố t bố n tiế ng đô ng hô . Một cơn mưa trút liên tục không ngừng, rô i bỗng nhiên tạnh hẳn. Ôi chao! Tấ t cả vạn vật – cây cố i, hàng rào, bâ u trời – đê u tỏa sáng long lanh.

Với tôi, thiên nhiên chính là những "ôi chao" tiế p nổ i nhau, và đôi khi những món quà nhỏ nhấ t lại chính là những điể `u giúp hé mở tâm hô `n tôi với vẻ tráng lệ huy hoàng của thiên nhiên. Để mừng sinh nhật tôi năm nọ, một người bạn là thợ làm hoa, đã tạo ra những thiế t kế hoa siêu phàm đủ loại, tặng cho tôi một trong những món quà quý báu nhấ t xưa nay: hai chiế c lá nhỏ xíu hình giố 'ng trái tim. Tôi ép hai chiế c lá giữa các trang của cuố 'n sách yêu thích, *A New Earth* của Eckhart Tolle. Mỗi là `n tôi mở ra, tôi lại được nhắ 'c nhỏ cuộc số 'ng này giản dị và đẹp đẽ nhường nào – nế 'u ta lựa chọn nhìn nhận theo cách â 'y.

Tìm kiế m dạng thể hiện viên mãn nhấ t của bản thân. Đó là câu chuyện đời tôi dạng tố i giản – định nghĩa của riêng tôi về tấ t thảy mục đích của mình, chí ít cho tới lúc này. Tôi coi nó là cuố n hô i ký thu nhỏ của mình, nhưng để viế t ra nó, tôi được nhấ c nhớ ră ng định nghĩa của tôi vẫn luôn và vẫn đang tiế n hóa. Những lời lẽ tôi sử dụng hô i năm ngoái không còn áp dụng ngày hôm nay. Bởi nế u ta thực sự cam tâm tình nguyện trưởng thành, ta không bao giờ ngừng khai phá những chiế u kích mới của bản thân và thể hiện bản thân.

Vài năm trước tôi tới Fairfield, bang Iowa – dân số 9.500 người, một mảnh đấ t nhỏ ở giữa vùng trang trại Trung Tây, nơi chố n cuố i cùng bạn nghĩ tới chuyện sẽ bị kẹt trong một vụ ách tắ c giao thông buổi tố i, gây ra do hàng trăm người đi thực hành thiế n siêu việt. Nhưng đó là việc họ làm ở Fairfield; thật ra, nơi này được nhắ c tới với biệt danh Thị trấ n TM⁽²⁷⁾. Hoạt động này diễn ra trong hai tòa nhà sơn vàng dạng vòm: một dành cho phụ nữ, một dành cho nam giới. Các bà nội trợ, nhân viên thu ngân cửa tiệm, kỹ sư, phục vụ bàn, luật sư, các bà mẹ, các cô gái độc thân, cả tôi nữa – tấ t cả chúng tôi tế tựu trong căn nhà vòm của mình vì một mục đích duy nhấ t là được tĩnh lặng. Biế t ră ng tĩnh lặng chính là khoảng không nơi mọi thể hiện sáng tạo, bình an, ánh sáng và tình yêu, thảy đề u hiện hữu.

Đó là một trải nghiệm tràn đâ y năng lượng mạnh mẽ nhưng lại rấ t tĩnh tại. Tôi không muố n kế t thúc chút nào.

Khi kế t thúc, tôi bước đi, cảm thấ y tràn trê đâ y đủ hơn khi bước vào. Ngập tràn hy vọng, cảm giác mãn nguyện, và niê m vui sâu sắ c. Biế t chắ c rã ng kể cả giữa cơn điên cuô ng thường nhật oanh tạc ta tứ tung từ mọi phía, thì vẫn đó – khoảng tĩnh lặng miên man không dứt.

Chỉ từ khoảng không â´y, bạn mới có thể sáng tạo nên những tác phẩm tuyệt vời nhâ´t và cuộc đời tuyệt vời nhâ´t cho mình.

Tôi cố gặ ng dành cho bản thân một liệ u lượng thời giờ tĩnh lặng lành mạnh, ít nhấ t một là n – và khi tôi thực hiện chuẩn xác,

thì phải hai lâ n – mỗi ngày. 20 phút buổi sáng, 20 phút buổi tố i. Làm vậy giúp tôi ngủ sâu hơn và tập trung tố t hơn, làm năng suấ t tăng vọt và tiế p lửa cho óc sáng tạo.

Hãy thử mà xem, tôi nghĩ bạn sẽ đô `ng ý là Glinda – Phù thủy tố t bụng (28) nói đúng: "Bạn luôn nă ´m trong tay sức mạnh." Bạn chỉ câ `n tĩnh lại và tìm kiế ´m nó thôi. Và khi bạn làm vậy, bạn đang trên đường kiế ´m tìm dạng thể hiện viên mãn nhấ t của *chính mình*.

Tôi luôn tự coi bản thân mình là một người tìm kiế m. Nói vậy, ý tôi là tôi luôn mở lòng để nhìn thấ y – trong mọi dạng hình – trật tự tuyệt vời và sự hoàn hảo độc đáo, mà từ đó, vũ trụ này vận hành.

Tôi được giải khuây nhờ bí ẩn của đời số ng. Sự thực là, trên kệ đâ u giường, tôi để một cuố n sách có tựa đề In Love with Mystery (tạm dịch: Say mê bí ẩn) của tác giả Ann Mortifee. Cuố n sách ngập tràn những tấ m hình thanh bình và những lời nhặ c nhỏ nhặ n về sự quý giá của hành trình phi thường hế t thảy chúng ta đang góp mặt.

Đây là một trong những đoạn yêu thích của tôi:

"Hãy để sức mạnh trỗi dậy. Để cho huyễn tưởng lụi tàn. Để trái tim bạn mở rộng và tràn ngập lòng ngưỡng mộ tạo hóa phi phàm này cùng tình yêu, trí tuệ và sức mạnh đã sản sinh ra tấ t cả. Giờ ta câ n niề m vui sướng mãnh liệt – sướng vui, tôn kính và cảm ân."

Tôi tìm thấ y sự an ủi và cảm hứng trong những từ ngữ ấ y. Ta quá thường xuyên cản trở chính sức mạnh luôn luôn hiện hữu và sẵn có với ta, vì ta bó chặt với *hành động* để n nỗi không thể nào nhìn thấ y *tô* n tại.

Tôi thường tự hỏi Steve Jobs đã thấ y gì khi ông mấ p máy những lời cuố i cùng: "Ôi, chao. Ôi, chao. Ôi, chao."

Tôi tự hỏi liệu đó có phải viễn cảnh mà bà mẹ của một bệnh nhân ung thư 26 tuổi đã chia sẻ trên chương trình của tôi hô i vài năm vê trước. Trước khi trút hơi thở cuố i cùng, chàng trai đã nói, "Mẹ ơi, tấ t cả thật đơn giản."

Tôi tin ră `ng ta tự khiế ´n cho con đường của ta gian nan hơn câ `n thiế ´t. Cuộc vật lộn của ta và chố ´ng lại "lẽ tự nhiên" khiế ´n ta rố ˙i tung trong hỗn độn và trắ ´c trở triề `n miên – trong khi mọi thứ đề `u giản đơn quá đỗi. Hãy làm cho người khác những điề `u khiế ´n họ làm vậy trở lại với bạn. Và hãy nhớ định luật thứ ba của Newton về `chuyển động: Mọi hành động đề `u có một hành động tương đương và

ngược lại. Năng lượng bạn tạo nên và giải phóng vào thế giới sẽ được đáp lại trên mọi tâ ng bậc.

Nhiệm vụ chính của ta trong đời chính là chỉnh cho thẳng hàng với năng lượng là mạch nguô `n sản sinh mọi năng lượng, và duy trì tâ `n số ´ của ta hòa hợp với năng lượng yêu thương. Điê `u này, tôi biế ´t chắ ´c.

Khi đó là nhiệm vụ của cuộc đời bạn, thì bí ẩn đã được giải tỏa – hay chí ít, bí ẩn không còn gây hô hoặc cho bạn nữa. Nó chỉ càng nhấ n mạnh thêm niê m vui sướng, tôn kính và cảm ân.

Ngày đó càng để n gâ n, tôi không thể nào ngừng vui sướng thâ m lặng. Tôi tự nhủ với bản thân: Mình sang tuổi 60 rô i này! Tôi thật sung sướng vì tôi được số ng đủ lâu để nói ra những lời ấ y và chúc mừng ý nghĩa của nó.

Mình sang tuổi 60. Mình đang số ng. Khỏe khoă n. Mạnh mẽ.

Mình sang tuổi 60, và – xin đừng phật lòng – mình không còn bận tâm đế n những gì người khác nghĩ về mình! (Bạn biế t đấ y, mấ y cái thứ muôn đời kiểu "Mình làm vậy đúng chưa?" "Mình nói vậy đúng không?" "Mình có đang là những gì mình 'đáng lẽ' nên trở thành không?")

Khi tôi sang tuổi 60, tôi biế t chặ c mình đã giành được quyề n được là chính mình, và càng thêm tự tin hơn bao giờ hế t.

Tôi đã để n được với khoảnh khắ c mà Derek Walcott miêu tả trong bài thơ tuyệt đẹp của ông, *Love After Love* – "... bă ng niê m phâ n châ n/ bạn chào hỏi chính mình lui tới/ ở ngay lô i cửa, trong tấ m gương của mình/ và sẽ nhìn nhau mim cười đón đợi."

Tôi sững sở trước cách mà hành trình của tôi trên trái đấ t này tiế p tục trải ra. Cuộc đời tôi được đánh dấ u bă ng những phép màu, kể từ thời điểm tôi bắ t đâ u nhớ được (thậm chí cả trước đó nữa, cứ coi như toàn bộ sự tô n tại của tôi là kế t quả của một lâ n vui vẻ thoáng chố c dưới tán sô i). Những ngày xửa xưa nói chuyện trong một nhà thờ Giám lý Mississippi – nào khuynh hướng Baptist, gào thét, và cả Thánh Ma – đã giúp tôi sẵn sàng cho một buổi nói chuyện ở một địa điểm công cộng tôi không đời nào có thể tưởng tượng nổi.

Và đế n giờ, chỉ đơn giản là tôi muố n chia sẻ những gì tôi đã được trao tặng. Tôi muố n tiế p tục khích lệ nhiệ u người nhấ t có thể, để mở lòng với cuộc số ng, vì nế u tôi có biế t một điệ u chặ c chặ n, thì â y là mở rộng lòng mình mang lại cho tôi thành công và niê m vui tuyệt vời nhấ t.

Thành tựu lớn nhấ t của tôi: không bao giờ khép chặt trái tim. Ngay cả trong những phút giây đen tố i nhấ t – qua đận bị lạm dụng tình dục, mang thai lúc mới 14 tuổi, những lừa đố i và bội phản – tôi vẫn luôn sắ t son tin tưởng, ngập tràn hy vọng, và sẵn lòng nhìn thấ y những điể ù tố t nhấ t ở mọi người, bấ t chấ p việc họ chìa ra cho tôi những thứ xấ u xa nhấ t. Tôi vẫn tiế p tục tin ră ng cho dù chướng ngại có gian khó chừng nào, thì vẫn luôn có cách nào đó để một tia sáng soi rọi con đường phía trước.

Ta đi qua cuộc đời, khám phá chân lý về bản thân ta và định rõ xem ai có được quyề n chia sẻ không gian bên trong trái tim mình.

Một điề ù này nữa, tôi cũng biế t chặ c: Chúa – bấ t kể bạn gọi bă ng tên nào đi nữa – dành cho ta. Mãnh lực tự nhiên cũng là dành cho ta, mang tới cho ta cuộc số ng phong phú đủ đã y. Con người chúng ta lại biế n một thứ vố n là một khoảng rộng mở của kỳ quan và huy hoàng thành một hiện thực hạn hẹp chỉ gố m toàn những trải nghiệm đề u đặn ngày ngày. Nhưng trong cái bình thường ẩn chứa điề u phi thường.

Có những ngày, ý thức được sự thánh thiện và thiêng liêng ở đời số ng khiế n tôi phải quỳ gố i cảm ân. Tôi vẫn đang cố gắ ng lĩnh hội cái ý niệm ră ng cô gái bé nhỏ từ Mississippi, khi lớn lên còn phải bịt mũi trong một hố xí tách khỏi nhà, giờ đây đang chu du bă ng máy bay của riêng cô ấ y – máy bay của riêng tôi! – để n châu Phi để giúp đỡ những cô gái cũng lớn lên như cô ấ y. Ân điển tuyệt trâ n, thật ngọt ngào biế t mấ y!

Tôi tiế n đế n dấ u mố c 60 với thái độ khiêm nhường, với lòng cảm ân tột độ, và cả niề m vui. Biế t chặ c rặ ng, ân điển đã đưa tôi đi xa tới tận đây, và ân điển sẽ dẫn tôi trở về nhà.

Mạch lạc

"Trước hế ´t hãy tự nói với mình về `người bạn sẽ trở thành; rồ `i sau đó hãy làm tấ ´t cả những gì câ `n làm."

Epictetus

Tôi đã 40 tuổi vào thời điểm học được cách nói không. Mấ y năm đâ `u làm việc ở đài truyề `n hình, tôi thường bị ngợp trước cách mọi người nhìn tôi như một nhân vật ban phát hào phóng. Có người sẽ bỏ để ´n đô `ng xu cuô ´i cùng vào tấ ´m vé xe buýt để tới chỗ tôi, lũ trẻ chạy trô ´n khỏi nhà, những phụ nữ bị lạm dụng thì rời bỏ đức ông chô `ng để có mặt ở lố i vào trường quay của tôi, ai cũng mong chờ tôi giúp đỡ. Trong những ngày ấ ´y, tôi phải bỏ ra rấ ´t nhiề `u sức lực hòng cố ´đưa một cô gái trở về `với gia đình hay tỉ tê trên điện thoại với một cô gái đang rấ ´p tâm tự sát. Tôi nhận ra mình viế ´t hế ´t tấ ´m séc này để ´n tấ ´m séc khác, và dâ `n dà việc đó khiế ´n tâm hô `n tôi mỏi mệt. Tôi quá bận rộn trao tặng những gì mọi người muố ´n tôi mang lại đế ´n nỗi tôi đánh mấ ´t mố ´i kế ´t nố ´i với những gì tôi vố ´n có – niề `m khao khát trao tặng chân thành. Tôi tiêu mòn bởi căn bệnh muố ´n làm hài lòng – và thường câu "Có" phát ra từ miệng tôi trước khi tôi kịp nhận ra.

Tôi biế t đích xác căn bệnh này xuấ t phát từ đầu. Vố n có tiể n sử bị lạm dụng đô ng nghĩa với một lịch sử không hệ biế t xác lập giới hạn là gì. Một khi những giới hạn cá nhân của bạn đã bị vi phạm từ khi mới là một đứa trẻ, thì thật khó lấ y lại lòng can đảm mà ngăn người khác giẫm đạp lên bạn. Bạn sợ bị chố i bỏ vì con người thật sự của bạn. Nên suố t bao năm, tôi cứ tiêu pha cuộc số ng của mình vào việc trao tặng mọi thứ tôi có thể với gầ n như bấ t cứ ai đưa ra đề nghị. Tôi xoay xở bận rộn để gắ ng thỏa mãn kỳ vọng của người khác đố i với việc tôi nên làm gì và nên là ai.

Tôi được chữa lành, là nhờ thấ u hiểu nguyên tắ c của chủ đích. Xin được trích dẫn một là n nữa lời Gary Zukav, trong cuố n sách *The Seat of the Soul*, "Mỗi hành động, suy nghĩ, và cảm xúc đề u được thúc đẩy bởi một mục đích, và mục đích đó chính là nguyên nhân tô n tại song song với một tác động. Nế u ta dự phâ n vào nguyên nhân, thì không thể nào ta lại không dự phâ n vào tác động. Theo cách sâu sắ c nhấ t, ta nắ m giữ trách nhiệm với mọi hành động, suy nghĩ và cảm xúc của ta, tức là, cho mọi mục đích của ta."

Tôi bắ t đâ u xem xét kỹ lưỡng chủ đích đặ ng sau việc nói "có" trong khi thực tâm của tôi là "không". Tôi nói "có" để mọi người khỏi giận tôi, để họ nghĩ ră ng tôi dễ thương. Mục đích của tôi là khiế n người ta cảm thấ y tôi là người họ có thể cậy nhờ, tin tưởng, là chố n tựa nương phút chót, kiểu gì cũng được. Và đó chính xác là những gì phản ánh từ kinh nghiệm của tôi – một loạt yêu câ `u trong mọi khía cạnh của đời tôi.

Không lâu sau khi tôi bắ t đâ u hiểu ra điệ u này, tôi nhận được cuộc điện thoại từ một người khá nổi tiế ng, mong muố n tôi đóng góp cho quỹ từ thiện của anh ta. Anh ta đòi rấ t nhiề u tiề n, và tôi bảo anh ta là tôi phải suy nghĩ cái đã. Điề u tôi tự nhủ là, đây có phải một việc tố t mình thực lòng tin tưởng không? Không. Mình có thực nghĩ viế t một tấ m séc sẽ tạo ra được chút khác biệt nào không? Không. Vậy tại sao mình lại làm vậy? Vì mình không muố n người này nghĩ mình keo kiệt bủn xỉn. Đây không còn là một lý do đủ thuyế t phục với tôi nữa.

Tôi viế t mấ y chữ, mà giờ đây tôi vẫn giữ ở bàn: "Tôi sẽ không đời nào làm việc gì cho bấ t cứ ai mà không cảm nhận được từ trái tim. Tôi sẽ không dự một cuộc họp, gọi một cuộc điện thoại, viế t một lá thư, tài trợ hay tham dự bấ t cứ hoạt động nào mà từng tế bào trong cơ thể tôi không dội lên câu trả lời 'có.' Tôi sẽ hành động với chủ đích thành thực với bản thân mình."

Trước khi bạn nói "có" với bấ t cứ ai, hãy tự hỏi bản thân: Mục đích thực sự của mình là gì? Nó phải xuấ t phát từ phâ n thuâ n khiế t nhấ t của bạn, chứ không phải từ cái đã u. Nế u bạn buộc phải hỏi xin lời khuyên, hãy cho bản thân chút thời gian để một câu "có"

hoặc "không" được vang dội ngay trong bạn. Khi câu trả lời là đúng đấ n, cả cơ thể bạn sẽ cảm nhận được.

Tôi biế t chắ c rã `ng trước hế t tôi phải xác định thật rõ xem mình là ai trước khi tôi có thể đánh bại căn bệnh muố ´n làm hài lòng. Khi tôi chấ ´p nhận rã `ng tôi là một người lương thiện, tố ´t bụng và hào phóng – bấ ´t kể tôi nói "có" hay "không" – tôi chẳng còn gì phải chứng tỏ thêm nữa. Có lúc tôi đã sợ người ta bảo, "Cô ả nghĩ cô ả là ai chứ?" Giờ đây tôi đã có đủ dũng khí đứng vững và đáp rã `ng, "Tôi là thế ´ này đây."

Tôi không để n nỗi căng thẳng như người ta vẫn hay tưởng tượng. Suố t bao năm qua, tôi đã học cách tập trung năng lượng của mình vào hiện tại, để ý thức đầ y đủ những gì đang xảy ra trong từng khoảnh khắ c, chứ không lo lă ng đáng ra phải có chuyện gì, xảy ra điề u gì sai hỏng, hay tiế p theo sẽ là những gì. Thế nhưng, đúng là tôi phải xử lý cực nhiề u việc, nên nế u tôi không tìm được cách nào đó giải tỏa bớt sức ép, thế nào tôi cũng chẳng được việc gì – và có lẽ, còn hơi điên người nữa.

Không ai trong chúng ta được tạo ra để hoạt động liên hoàn không nghỉ. Đó là lý do, khi bạn không đủ quan tâm để n bản thân, cơ thể ban liê n giở trò ô m đau và kiệt quê. Tôi đê n đáp cho bản thân mình bă ng cách nào? Hiệ m có ngày nào tôi không tâm sự mọi chuyện với Gayle. Hâ`u như mỗi tố i, tôi đê`u thă p nê n và ngâm mình vào một bô n tấ m nóng. Nghe chừng lạc mố t, nhưng dô n tâm trí vào một ngọn nế n cháy chừng một phút trong khi hít thở những nhịp thật sâu và thư thái thực sự khiế n ta bình tâm. Buổi đêm, trước khi đi ngủ, tôi không xem thêm bấ t cứ thứ gì – kể cả bản tin cuố i ngày – làm vậy chỉ gây thêm bố n chố n. Và vì tôi không thích những con mo chập chòn thấ t thường, tôi bảo vệ giấ c ngủ của mình bă ng cách xử trí mọi tình huố ng khó khăn trong thời gian đang thức. Tôi còn duy trì một nhật ký biế t ơn, và, cuố i ngày làm việc, tôi "xả hơi" bă ng cách đọc một cuố n tiểu thuyế t hoặc chỉ ngô i một mình để trở lại trọng tâm – một việc tôi gọi là "thả trôi tâm trí."

Là phụ nữ, ta đã được lập trình để hy sinh mọi thứ trong đời trên danh nghĩa những điề ù tố t đẹp và đúng đắ n cho những người khác. Rô ì nê ú như còn sót lại một phân một tâ c, ta có thể có được chút chút cho mình trong đó. Chúng ta buộc phải tự gỡ bỏ chương trình â y cho bản thân mình. Tôi biế t chặ c rặ ng ta không thể trao đi thứ mình không có. Nế u bạn cho phép mình cạn kiệt đế n mức bể chứa cảm xúc và tâm hô n bạn rỗng không và bạn chỉ đang hoạt động dựa trên những cơn bố c đô ng của thói quen, thì mọi người đề ù thua cuộc. Nhấ t là bạn.

Có là n tôi đã ghi hình một chương trình, trong đó một chuyên gia tư vấ n vê phong cách số ng thảo luận khái niệm "tự chăm sóc" — đặt những nhu câ u cá nhân lên trước nhu câ u của người khác — khán giả la ó â mĩ. Phụ nữ bị phật lòng ngay dù chỉ với lời gợi ý rã ng họ nên đặt nhu câ u của mình lên trước nhu câ u của con cái họ. Tôi xen ngang để giải thích: Không ai bảo bạn nên để mặc con cái mình đói khát. Vị chuyên gia tư vấ n này chỉ đang đề xuấ t rã ng bạn hãy bảo bọc chính mình sao cho bạn có thêm nhiê u yêu thương để tặng lại cho những người câ n đế n bạn nhấ t. Đó chính là lý thuyế t mặt nạ dưỡng khí: Nế u bạn không đeo mặt nạ cho mình trước, bạn sẽ không thể cứu ai được nữa.

Nên hãy ngừng lại và nhìn vào chính những nhu câ `u của bạn. Thả trôi tâm trí. Buông xả. Và nhặ c bản thân mình rặ `ng khoảnh khặ c này là khoảnh khặ c duy nhậ t mà bạn biế t chặ c mình có trong tay.

Một điể ù tôi biể t chắ c, hơi thở chính là mỏ neo của bạn, món quà bạn đã được trao tặng – rã ng tấ t cả chúng ta đề ù được trao tặng, để hướng bản thân mình tập trung vào chính khoảnh khắ c này. Bấ t cứ khi nào tôi có một cuộc gặp gỡ khiế n tôi căng thẳng dù chỉ chút ít, tôi đề ù ngừng lại, hít một hơi thật sâu, và thở ra. Đã bao giờ bạn để ý mình thường vô thức nín thở để n mức nào? Một khi bạn bắ t đã ù để ý, bạn có thể sẽ phải ngạc nhiên mà thấ y mình chấ t chứa bao nhiêu căng thẳng trong lòng đâu. Không có gì hiệu quả cho bă ng một nhịp hít vào thở ra thật sâu, chậm rãi, để đầ ù hàng trước những gì bạn không thể kiểm soát, rô ì lại tập trung vào những gì đang hiên hữu ngay trước mắ t ban.

Một lời tự thú: Tôi có nỗi sợ phải bay qua biển. Mặc dù mỗi là `n tôi bước lên máy bay, đó đề `u là một chuyế `n bay của niề `m tin, một niề `m tin đặt vào thứ gì đó lớn lao hơn bản thân tôi – ngành hàng không, vào Chúa – thì việc bay qua biển vẫn gây chộn rộn vô cùng. (Tôi không phải một người bơi cừ cho lă ´m.) Nhưng khi tôi phải băng qua các châu lục, tôi cứ liề `u mình làm thôi, vì tôi muố ´n vượt lên trên nỗi sợ hãi.

Tôi chọn mua một căn nhà trên một ngọn núi ở Hawaii vì tôi mường tượng thiên đường sẽ là một chố n như thế, biế t ră ng mỗi là n tôi buộc phải băng qua Thái Bình Dương để đế n nơi đó, tôi sẽ thách thức chính nỗi sơ của mình.

Một ngày sau lễ Giáng sinh hô i vài năm vê trước, máy bay của tôi đã cấ t cánh đủ lâu để tụi tôi lôi trò Ghép chữ ra và bấ t đâ u nghĩ tới bữa trưa. Urania, vợ anh bạn Bob Greene của tôi, đã mang theo đô ăn còn lại sau bữa tố i Giáng sinh.

"Không ăn thêm khoai tây nghiê`n đâu nhé," tôi nói. "Tôi chỉ ăn gà tây – phâ`n thịt nâu â´y, thê´ là tô´t nhâ´t – với đậu xanh."

Karin, cô tiế p viên của chúng tôi nhoài người qua bàn. Tôi nghĩ cô ấ y sẽ nói, "Hế t thịt nâu rô i ạ," thế nhưng, cô chỉ bình tĩnh lên tiế ng, "Có một vế t nứt nhỏ ở kính chắ n gió; ta sẽ phải quay ngược trở lai."

"Ô`," tôi đáp.

"Cơ trưởng muố n các anh chị cài dây an toàn và sẵn sàng đeo mặt nạ dưỡng khí."

"Mặt na dưỡng khí á? Thế chuyện gì sẽ xảy ra với đàn chó của tôi?" Tụi nó đang nă m nghỉ ngay gâ n đó.

"Lũ cún sẽ ổn thôi," Karin đáp. "Giờ ta sẽ hạ độ cao xuố ng 300 mét."

Tôi có thể cảm nhận tim mình đang đập dô n còn giọng thì vút lên, mặc dù tôi đang cố gắ ng bắ t chước vẻ bình tĩnh của Karin. Đâ u óc tôi nhặng cả lên: *Dưỡng khí! Nguy hiểm! Dưỡng khí! Nguy hiểm! Mình không biế t bơơơoi. Ôi, xin Chúa lòng lành!!!!*

Tôi không nói gì, nhưng về sau Karin nói ră ng mặ t tôi mở to như hai quả mận. Anh Stedman, vững vàng như một tảng đá, câ m lấ y tay tôi, nhìn thẳng vào mặ t tôi, và bảo, "Rô i sẽ ổn thôi em. Chúa không mang em đi xa tới chừng này để bỏ mặc em đâu. Nhớ là như thế ."

Vế t nứt loang rộng và làm võ toàn bộ nửa trái của kính chắ n gió. Chúng tôi có thể nhìn thấ y cảnh đó ngay từ chỗ ngô i của mình. *Xì*, *cạch*, *xì*, *cạch*. Tôi biế t mọi âm thanh quen thuộc trên chiế c máy bay ấ y, còn cái này thì khác hẳn. Tôi không thích nghe thấ y cái gì đó lạ lạ ở độ cao 1.200 mét.

"Tiê ng gì đâ y hả Karin?"

"Ta đang giảm áp buô `ng lái, hạ độ cao thật nhanh, và âm thanh đâ ´y là tiế `ng bơm ôxy. Các phi công đang bơm ôxy, phòng khi câ `n thiế ´t."

Tôi không hỏi, "Phòng khi gì cơ?" vì tấ t cả chúng tôi đề u biế t câu trả lời. Phòng khi kính chặ n gió vỡ bung.

Các phi công, Terry và Danny, quay ngược máy bay, và tôi nhìn đô ng hô : còn 27 phút nữa là hạ cánh. Tôi nghĩ, nế u tôi chịu nghe tiế ng nói trong nội tâm và không bay hôm nay thì sao? Có mấ y bận buổi sáng hôm đấ y tôi đã muố n hủy bay. Tôi thấ y mấ t thăng bă ng, cuố ng cuố ng vội vã. Tôi đã gọi cho Bob Greene và bảo, "Chắ c tôi không đi hôm nay đâu."

"Sao thê ?" Anh hỏi.

"Không thấ y thoải mái lặ m. Anh nghĩ thế nào?"

"Tôi nghĩ cô nên tham vấ n giọng nói nội tâm đáng tin cậy của cô xem sao."

Tôi đã đi tắ m một chập, vì bô n tắ m là nơi tôi suy nghĩ tố t nhấ t, và bước ra, sẵn sàng gọi cho phi công và hoãn chuyế n bay. Rô i tôi lại không làm. Tôi gạt đi suy nghĩ ấ y. Nế u tôi không làm thế , liệu kính chắ n gió có bị nứt không? Không nghi ngờ gì. Nhưng liệu chúng tôi có vượt qua biển rô i chẳng có chỗ nào để đáp xuố ng?

Tôi lại nhìn đô ng hô: còn 26 phút 12 giây nữa là hạ cánh.

Tôi să p sửa loạn trí vì cứ nhìn mãi cái đô ng hô , nên tôi bắ t đâ u đọc sách. Chỉ chố c lát, tôi đã cảm nhận vẻ yên ổn rấ t mạnh mẽ. Chúng tôi sẽ ổn cả, dù kế t quả có thế nào. Tiế ng xì, cạch trở thành một nguồ n an ủi: Dưỡng khí! Sự số ng! Dưỡng khí! Sự số ng!

Chúng tôi hạ cánh an toàn, dĩ nhiên rô `i. Kính chă ´n gió được thay, ngày hôm sau, các phi công bảo, "Ta có thể bay bấ ´t cứ khi nào các anh chị sẵn sàng." Tôi có dám bay qua đại dương lâ `n nữa sớm để ´n vậy không? Bài học cho tôi là gì đây? Tôi đã nă ´m được chưa?

Tôi biế t chắ c bấ t cứ khi nào bộ định vị nội tâm của bạn rố i loạn, thì mọi rắ c rố i dường như cũng đề u chực chờ. Bản năng của bạn chính là kim chỉ nam. Tôi hiểu rô ì. Tôi đã hiểu rô ìi. Tôi biế t chắ c điể ù đó. Ở trên không, tôi học lại là n nữa về tâ m quan trọng của việc tắ t đi những sao nhãng và điể u chỉnh cho hòa hợp với bản thân mình.

Một trong những câu hỏi quan trọng nhấ t mà một phụ nữ có thể tự hỏi bản thân: Mình thực sự muố ngì – tâm hô n mình mách bảo cách nào là hay nhấ t để thực hiện điể u đó?

Lời giải đáp cuố i cùng đã dẫn tôi tới với đam mê phụng sự nữ giới. Tôi có sự thấ u hiểu sâu sắ c về trải nghiệm của một cô gái phải chịu cảnh bị lạm dụng hay số ng trong nghèo đói, và tôi tin rã ng giáo dục chính là cánh cửa dẫn tới tự do, là câ u vô ng dẫn tới nơi có hũ vàng. Tôi bắ t đã u nhận ra, để đạt hiệu quả cao nhấ t, tôi phải vô cùng tập trung vào vận dụng thời gian, sự quan tâm, các nguồ n tài lực, và lòng cảm thông của tôi để nâng đỡ một thể hệ những phụ nữ can đảm, tự làm chủ bản thân mình và hiểu được thế mạnh của mình. Tôi biế t tôi không thể cứu số ng mọi đứa trẻ phải bỏ mạng hay can thiệp vào mọi vụ lạm dụng. Không ai trong chúng ta làm được thế . Nhưng một khi tôi đã xác định rõ ràng mình muố n trao tặng cái gì, đa phâ n những gì không phù hợp với chủ đích ấ ý đề u tự nhiên tan biế n.

Những năm tháng dâ n học cách tập trung đã dạy cho tôi một bài học đâ v quyề n năng về việc buông bỏ những áp lực và sao nhãng từ bên ngoài, và, thay vào đó, là hòa hợp với trực cảm của tôi – lời gợi ý mo hô` lên tiế ng, Gượm hẵng. Có gì đó không ổn ở đây. Làm ơn dùng lại và điệ `u chỉnh chút đã. Với tôi, "hoài nghi" thường nghĩa là "dùng đi." Đừng động đậy. Đừng trả lời. Đừng vội vã làm bừa. Khi tôi bị đẩy vào cảnh băn khoăn bấ t định xem bước tiế p theo nên thế nào, khi tôi bị yêu câ u làm việc gì đó tôi chẳng mấ y hào hứng, đấ y chính là dâ u hiệu nên dùng hẳn – để tĩnh lại cho để n khi bản năng cho phép tôi đi tiế p. Tôi tin ră ng cảm giác thấ p thỏm bấ t định chính là cách mà linh hô n tôi thì thâ m, Tôi đang xáo trôn. Tôi không thể ra quyế t định cho cô được. Có gì đấ y mấ t thăng bặ ng ở đây. Tôi coi đó là một ám hiệu để đưa bản thân vê lại trạng thái cân bă ng trước khi đưa ra quyế t định. Khi cả vũ trụ thôi thúc tôi để n với con đường tố t nhất để đi, thì tôi chẳng bao giờ bị bỏ mặc với những thứ kiểu "Có lẽ," "Nên chăng?" hay thậm chí là "Chă cổn." Tôi luôn biế t chấ c khi vũ tru mách bảo tôi tiế n tới – vì moi thứ bên trong tôi đê `u bât dây đô `ng thanh "Có!"

Khoảng gâ `n sinh nhật tuổi 50, tôi bắ t đâ `u để ý tới thời gian nhiệ `u hơn bao giờ hế t. Tôi cảm nhận sự thấ `u hiểu gâ `n như nguyên thủy ở căn cố t con người mình ră `ng chỉ còn lại một lượng hữu hạn thời gian mà thôi, và cảm giác ấ 'y ngâ 'm vào mọi điệ `u tôi làm, chỉ dẫn cho tôi cách ứng xử trong từng khoảnh khắ 'c. Nó khiế 'n tôi thêm lưu tâm và trân quý mỗi trải nghiệm, mỗi thức tỉnh. (Trời, mình vẫn ở đây; Hôm nay mình lại có thêm một cơ hội để làm chuyện đúng đă 'n.) Tôi vẫn cố 'gă 'ng đón nhận mọi trải nghiệm, kể cả những trải nghiệm tiêu cực. Tôi tranh thủ thời gian, dù chỉ một phút buổi sáng, để hít thở chậm rãi và để cho mình cảm nhận mố i liên hệ với tấ t cả những nguô `n năng lượng hít thở và rung động trên thế gian này và cả trong vô tận. Tôi đã phát hiện ra, rã `ng nhận biế 't mố 'i liên hệ giữa ta và vô hạn khiế 'n cái hữu hạn trở nên dễ chấ 'p nhân hơn.

Điệ u tôi biệ t chặ c, thoải mái "là chính mình" đóng vai trò căn bản để hoàn thành sứ mệnh "làm một con người." Nên tôi tặng cho bản thân những ngày Chủ nhật. Đôi khi tôi dành cả ngày đóng bộ pyjama, đôi khi tôi hành lễ nhà thờ ngay dưới bóng cây, hòa mình với thiên nhiên. Còn phâ n lớn thời gian tôi chẳng làm gì – chỉ vơ vẫn ngắn ngơ, tôi gọi thế - và để cho đâ u óc và cơ thể được giải phóng. Bấ t cứ khi nào tôi mặ c lỗi và bỏ lỡ một ngày Chủ nhật, tôi thấ v ngay tâm tính mình biế n đổi rõ rệt suố t cả tuầ n sau đó. Tôi biế t chặ c bạn không thể nào trao tặng cho tấ t cả mọi người mà lại chẳng tặng gì cho mình. Cuố i cùng bạn sẽ chỉ trố ng rỗng, hay khá lấ m, chỉ đạt mức thấ p hơn những gì bạn có thể trở thành, cho bản thân, cho gia đình và công việc của ban. Nap đâ v cái giế ng của bản thân, vì chính bản thân ta. Và nế u ban nghĩ, sao đủ thời gian làm vây được, thì điệ u ban thực sự nên nói là, "Mình chẳng có nổi một cuộc đời trao tặng hoặc số ng cho bản thân." Mà nế u bạn không có nổi một cuộc đời số ng cho bản thân, vậy thì tại sao bạn lại có mặt ở đây?

Khoảng chục năm trước tôi học được một bài học lớn. Điện thoại luôn dô `n chuông vào Chủ nhật, khi tôi đã bỏ riêng hôm đó ra làm thời gian của mình. Tôi vẫn trả lời rô `i cảm thâ ´y bực bội và khó chịu với người gọi điện. Một bận như thế ´, Stedman bảo với tôi, "Nê ´u em

không muố n nói chuyện, sao em cứ bắ t máy hoài vậy?" Khoảnh khắ c ngộ tỉnh: Chỉ vì điện thoại réo vang, không có nghĩa là tôi phải trả lời. Tôi kiểm soát những gì tôi làm với thời gian của mình. Tấ t cả chúng ta đề u có thể, kể cả những lúc dường như vượt tâ m kiểm soát. Hãy bảo vệ thời gian của bạn. Cuộc đời bạn là đấ y chứ ở đâu.

Đã bao là `n ta nhâ ´t quyế ´t phải có những gì tố ´t đẹp nhấ ´t vì đó là cách duy nhấ ´t đảm bảo "chấ ´t lượng cuộc số ´ng" cho mình. Ta có thể mặc kệ bản thân kiểu gì cũng được, nhưng nế ´u ta có được chiế ´c đô `ng hô `, máy đọc sách, xe hơi hay mặt bă `ng xịn nhấ ´t, ta tự nhủ mình là số ´ Một và mình xứng đáng có thêm nhiệ `u cái "số Môt" nữa.

Một điể `u tôi biể ´t chặ ´c: Có được *những thứ* tố ´t nhấ ´t không thể thay thể ´cho *cuộc số ´ng* tố ´t nhấ ´t. Khi bạn có thể từ bỏ khao khát chiế ´m hữu, bạn biế ´t bạn đang thực sự đi đúng đường rồ `i đấ ´y.

Tôi không bao giờ nghĩ rã `ng mình có thể nói điề `u này, nhưng tôi bấ `t đâ `u thích đẩy tạ. Tôi vui sướng tận hưởng cảm giác sức mạnh và kỷ luật trỗi dậy khi cơ bấ p bị ép phải chố 'ng cự. Nhưng hay hơn cả, đẩy tạ đã dạy tôi điề `u gì đó về `cuộc số 'ng.

Tôi đã thử thay đổi đủ kiểu lịch trình – đẩy tạ mỗi ngày, hôm tậphôm dừng, rô i hai ngày tập và một ngày nghỉ. Kiểu tập "mỗi ngày" là kém hiệu quả nhấ t; cứ đẩy miệt mài bắ t đã u phá hỏng cơ. Điể u tương tự cũng xảy ra với trí óc và tinh thấ n. Không tự cho chính mình cơ hội tái nạp năng lượng, bạn bắ t đấ u phá hỏng mọi sợi dây kế t nổ i của đời bạn.

Giữ cho mọi thứ luôn "chuẩn không câ `n chỉnh" thì căng thẳng lắ m. Bạn phải tự cho mình nghỉ ngơi chố c lát. Có lâ `n tôi bảo với trợ lý của mình rã `ng tôi có 10 phút rảnh rỗi trong lịch làm việc không có nghĩa là tôi muố ´n lấ ´p đâ `y chỗ trố ´ng. "Ta hãy cùng thực hành những gì triế ´t lý của tôi vẫn rao giảng," tôi bảo vậy. Thế ´nghĩa là không gian hít thở buộc phải trở thành một phâ `n trong thói quen thường nhật của tôi.

Nên tôi bắ t đâ u bố trí trong lịch những khoảng nhỏ tĩnh tâm – những khoảnh khắ c tôi không làm bấ t cứ việc gì suố t ít nhấ t 10 phút đô ng hố . Đôi khi tôi chỉ gãi bụng chú cún cưng, hay chơi némbă t tí tẹo. Hay tôi tản bộ một lát, hay chỉ ngô i yên lặng ở bàn mình. Hiệu quả bấ t ngờ. Bấ t cứ khi nào tôi có thể tặng cho mình những quãng nghỉ ngơi chố c lát, tôi lại cảm thấ y có thêm năng lượng, và tôi có tâm trạng tố t hơn cho bấ t cứ công việc gì sắ p đế n sau đó.

Tôi biế t chắ c rã `ng tí chút phục hô `i lại giúp ta tiế n xa. Tôi không thấ y một mảy may tội lỗi nào về `chuyện tặng cho mình khoảng thời gian ấ y. Tôi nạp đâ `y két nhiên liệu của mình, để khi giai đoạn tiế p theo bấ t đâ `u, tôi sẽ hăng hái và sẵn sàng cho bấ t cứ điề `u gì sắ p đế n. Đã phục hô `i đâ `y đủ.

Tôi vẫn luôn tưởng mình biế t chính xác tại sao tập tành lại thiế t yế u đế n thế – để khỏi có cái bụng béo bự – nhưng tôi vẫn chưa hiểu lý do thực sự cho đế n tận một chuyế n thăm Johannesburg hỗ ì năm 2005. Tôi đế n thăm Học viện Lãnh đạo dành cho Nữ sinh, ngôi trường tôi xây vào thời điểm đó, và biế t ră ng trong lịch trình của mình có rấ t nhiề ù việc. Lúc mới tới, tôi bị lệch múi giờ, nên vào 7 giờ sáng hôm sau, tôi chọn cách không thức dậy để tập thể dục. Thay vào đó, tôi nán lại giường một tiế ng nữa để tranh thủ nghỉ ngơi thêm. Đấ y là cái có của tôi cho ngày đầ ù tiên. Đế n ngày thứ ba, thì chỉ là thói quen. Tôi không thích – không có đủ đệm hỗ trợ cho đầ ù gố i. Sau ba ngày không đả động tập tành gì, quyế t tâm duy trì thân hình cân đố i của tôi dâ n tan biế n. Đố i gạt bản thân còn dễ hơn: Mình mệt quá, bận quá mà, làm gì có đủ thời gian là tấ t cả những thứ câ n để tạo ra một đường xoáy đi xuố ng.

Thật không may cho tôi, quyế t tâm tập tành lại gặ n bó trực tiế p với quyế t tâm ăn uố ng lành mạnh – nế u một cái trượt đi, cái kia cũng thể .

Đô ăn ở khách sạn không hợp khẩu vị, nên tôi đưa ra yêu câ u đặc biệt một món ai cũng có thể làm được: khoai tây nghiê n. Các đâ u bế p chả khó gì mà không chế ra được một ít. Vậy là tôi ăn khoai tây nghiê n với bánh mỳ mỗi tố i, trong suố t mười ngày ở đó. Mười ngày với thực phẩm chứa nhiê u đường glucôzơ kế t hợp việc không-tập-luyện tương đương 5 kí lô thừa với tôi.

Còn tệ hơn việc tôi tăng cân, đó chính là cảm giác. Kiệt sức. Lờ phờ. Tôi đột nhiên có những cơn đau và căng thẳng không mong đợi.

À ha! Cuố i cùng tôi đã hiểu: Khi bạn nuôi dưỡng và nâng đỡ cơ thể mình, nó đáp lại. Nề n tảng của sự nâng đỡ đó chính là luyện tập, dù thích hay không. Lợi ích căn cố t nhấ t chính là thêm năng lượng; kiểm soát cân nặng chỉ là điểm thưởng mà thôi. Tôi biế t chấ c chăm sóc cơ thể bạn, bấ t kể thể nào, chính là một cuộc đâ u tư, và lợi nhuận thu về là vô giá.

Trong số rấ t nhiề ù điề ù tôi học được từ cuố n A New World của Eckhart Tolle, có một điề ù này: Ta không phải cơ thể ta. Sau khi ngẫm ngợi kỹ càng các ý tưởng của Tolle, tôi cảm thấ y càng kế t nổ i chặt chẽ thêm nhiề ù nữa với ý thức, tâm hồ n, hay nội tâm – bấ t kể bạn chọn gọi tên gì cho cái thực thể vô định hình, là tinh chấ t làm nên chúng ta. Tôi nghĩ về những năm tháng tôi đã hoài phí, ghét bỏ bản thân vì béo phì và muố n được mảnh mai; cảm thấ y tội lỗi về mọi chiế c bánh sừng bò, rồ ì từ bỏ tinh bột, rồ ì tự bỏ đói, rồ ì ăn kiêng, rồ ì lo lă ng khi tôi không ăn kiêng, rồ ì lại ăn mọi thứ tôi thèm thuố ng trước lúc đế n đợt ăn kiêng tiế p theo (vào ngày thứ Hai hoặc sau kỳ nghỉ hoặc sự kiện lớn tiế p theo). Tấ t cả những khoảng thời gian uổng phí ấ y, góm ghét suy nghĩ phải thử áo váy, băn khoăn không biế t cái gì mới vừa, rồ ì cái cân sẽ chỉ số nào. Tấ t cả năng lượng mà đáng ra tôi phải dành vào yêu thương những gì tôi vố n có.

Tôi là ai, bạn là ai... Tôi biế t chắ c chúng ta không phải là cơ thể chúng ta, hay hình ảnh ta tâm niệm về cơ thể mình. Nhưng vì bạn để tâm chú ý để n cái gì, thứ đó sẽ hiện hình lớn hơn – trong trường hợp này, là đúng nghĩa đen – mọi sự tập trung của tôi hướng vào cân nặng thực sự đã làm tôi mập hơn. Tôi có thể nhìn vào một bức ảnh của một giai đoạn bấ t kỳ nào đó trong đời, và thứ đâ u tiên nảy ra trong đâ u tôi không phải là sự kiện hay trải nghiệm đó, mà là cân nặng và vóc dáng của tôi, vì đó là cách tôi nhìn nhận (và phán xét) bản thân – thông qua lăng kính của những con số . Thật phí thời giờ.

Tôi đã từ bỏ việc theo dõi cái cân – tôi không còn để cho con số quyế t định việc tôi nhìn nhận bản thân mình và xem liệu tôi có xứng đáng có một ngày tố t lành hay không. Nhận ra rã ng điể u đó khiế n tôi trở nên nông cạn và bé mọn để n nhường nào đúng là một thức tỉnh. Bạn không phải cơ thể của bạn, và chắ c chắ n, bạn không phải là hình ảnh về cơ thể bạn.

Tôi gặ ng không lãng phí thời gian – vì tôi không muố n lãng phí bản thân. Tôi tập trung vào việc không để những người có nguồ n năng lượng tăm tố i tiêu phí bấ t cứ phút nào của tôi trên trái đấ t này. Tôi đã học được điể u đó một cách vấ t vả, sau khi hy sinh bản thân mình biế t bao nhiều lâu và cả thời gian của tôi nữa, thực ra hai thứ này giố ng hệt như nhau, nế u bạn suy xét để n cùng. Tôi đã học từ chính những trải nghiệm của mình, khi bị hút vào cái tôi hỗn loạn của người khác, để n nỗi sự tăm tố i ở đó cướp đi ánh sáng của bạn – ánh sáng bạn cầ n cho chính bản thân mình và cả những người khác. Một điể u tôi biế t chắ c, cách bạn sử dụng thời gian định hình nên con người bạn. Và tôi muố n mãi mãi được tỏa rạng ánh sáng của chính mình.

Vâng, tôi công khai thừa nhận: Tôi có quá nhiệ `u giày. Tôi cũng có cực nhiệ `u đô `jeans, và cả một kho đâ `m đen hàng hiệu, cỡ từ 8 để ´n co giãn thoải mái. Thêm cả áo ba lỗ, sơ mi và áo len. Nói cách khác, tôi gặp vấ ´n đề `với chuyện có quá nhiệ `u đô `. Tôi bă ´t đâ `u tự hỏi mình câu này: Các thứ của mình có làm tăng niệ `m vui, vẻ đẹp và tiện ích không, hay chỉ làm mình nặng nợ thêm thôi?

Tôi đã quyế t định giữ lại những gì làm tôi thích thú hoặc làm đời tôi thêm vui thêm khỏe. Chuyên gia tổ chức Peter Walsh nói trong cuố n sách *Enough Already!* (tạm dịch: Đủ lă m rô i!) ră ng nhà chúng ta "ngô t lên vì đô đạc, còn cuộc đời [chúng ta] thì bừa bộn với những hứa hẹn trố ng rỗng mà đô đạc chẳng thể làm tròn... Bă ng việc mua vê những gì ta muố n, ta hy vọng có thể có được cuộc số ng ta khao khát... [Thế nhưng] đuổi theo cuộc số ng bạn mong muố n bă ng cách tích lũy thêm đô đạc chỉ là đường cụt mà thôi."

Điề u này thì tôi biể t: Có thêm nhiề u thứ không giúp bạn cảm thấ y nhiề u sức số ng hơn. Thể nhưng, cảm thấ y thêm căng tràn sức số ng lại là một phâ n giúp bản thể thực sự của bạn thêm trọn vẹn. Đó chính là lý do tấ t cả chúng ta có mặt ở đây.

Vấ n đề không phải là đô đạc, vấ n đề là quá thừa đô đạc. Mặc dù ta biế t phải bỏ bớt đố ng đô thừa đi, nhưng làm vậy thật khiế n ta day dứt. Nhưng tôi biế t, bỏ bớt đi sẽ lại tạo ra thêm khoảng trố ng cho nhiề u thứ khác tới. Điề u đó chính xác, không chỉ áp dụng vào mố i quan hệ giữa ta và giày dép, mà với mọi thứ khác. Dọn dẹp nhà cửa – dù nghĩa đen hay nghĩa bóng – đề u là một cách tuyệt vời để nhấ n nút LÀM MỚI.

Có đủ mọi cách để có thể giải tỏa bớt cuộc đời bạn – và chẳng liên quan gì đế n chuyện quyên góp giày làm từ thiện.

Hãy tố ng khứ những quyế t định không giúp gì cho việc chăm sóc bản thân, giá trị bản thân và tôn trọng bản thân.

Hãy tự hỏi mình xem liệu những con người trong cuộc đời bạn mang lại cho bạn năng lượng và khích lệ sự phát triển cá nhân của bạn, hay ngăn trở sự trưởng thành â´y bă`ng những động lực sai trái và kịch bản lỗi thời. Nê´u họ không nâng đỡ bạn như một cá nhân yêu thương, cởi mở, tự do và bô´c đô`ng, thì hãy nói lời giã biệt!

Hãy đặt dấ u chấ m hế t cho những kiểu mẫu trì trệ không còn giúp ích gì cho bạn.

Với công việc, hãy giảm bớt không chỉ những thứ kém hiệu quả, mà còn nỗ lực tạo dựng khô i lượng công việc cân bă ng, khiế n việc làm của bạn trở nên sôi động, đâ y cảm hứng, có tính hợp tác và truyề n sức mạnh cho những người khác nữa.

Tôi muố n được tinh giản và gọn gàng để chờ đón tương lai, giũ sạch đôi cánh. Tôi biế t chặ c rã ng làm vậy, bay bổng sẽ càng thanh thoát dễ dàng. Đủ lặ m rô i, những thứ không củng cố con người thực sự của ta. Đó là tác dụng thực sự của việc giải tỏa, một quá trình liên tục biế n đổi trong khi bạn tiế n gâ n hơn đế n con người bạn vố n định đoat để trở thành.

Và từ biệt chuyện "có quá nhiê `u giày" là một khởi đâ `u cực tố ´t.

Quyê n năng

"Hiểu rõ hơn, làm tố t hơn."

Maya Angelou

Bâ´t cứ khi nào tôi nghe ca khúc Born at the Right Time (tạm dịch: Chào đời đúng lúc) của Paul Simons, tôi nghĩ á´t hẳn anh đang hát về tôi. Tôi chào đời vào năm 1954 ở Mississippi – một bang có nhiề u trò hành hình linsơ (29) hơn bấ t cứ bang nào ở Liên Bang – có thời, nế u bạn là một người da màu bước trên đường, chỉ lo việc của mình cũng có thể biế n bạn thành đố i tượng của lời cáo buộc hay thói đô ng bóng nào đó của người da trắ ng. Một thời mà có công ăn việc làm tử tế nghĩa là làm việc cho một gia đình da trắ ng "tố t bụng", chí ít không gọi thẳng toẹt vào mặt bạn là "đô mọi". Một thời, khi Jim Crow câ m quyề n, tình trạng phân biệt thắ ng thế , và các giáo viên da màu, vố n đã chẳng được học hành mấ y, bị buộc phải sử dụng sách giáo khoa thải ra từ những trường da trắ ng.

Thế mà đúng vào năm tôi chào đời, một mùa thay đổi đã bắ t đâ u. Vào năm 1954, Tòa án Tô i cao đã ra phán quyế t trong vụ Brown kiện Ban Giáo dục rã ng người da đen có quyề n ngang bă ng vê giáo dục. Phán quyế t này tạo ra niề m hy vọng cuộc đời có thể tố t đẹp hơn cho cộng đô ng da đen ở khấ p nơi.

Tôi luôn tin tưởng ră `ng tự do ý chí là một quyê `n bẩm sinh, một phâ `n mà vũ trụ thiế t kế sẵn cho ta. Và tôi biế t ră `ng mọi linh hô `n đề `u khao khát tự do. Vào năm 1997, khi tôi đang chuẩn bị să ´m vai Sethe trong bộ phim *Beloved*, tôi bố ´ trí hẳn một chuyê ´n đi dọc một phâ `n đường tàu Dưới lòng đấ ´t. Tôi muố ´n thử trải nghiệm cảm xúc của một nô lệ lang thang qua rừng, tìm đường tới một cuộc đời vượt trên kiế ´p nô lệ – một cuộc đời mà được tự do, ở mức căn bản nhấ ´t, nghĩa là không có một ông bà chủ nào đó bảo ta phải làm gì. Nhưng khi tôi bị bịt mắ ´t, đưa vào rừng, và để mặc một mình suy

ngẫm xem phương hướng nào dẫn tới "nơi trú ẩn an toàn" tiế p theo, là n đà u tiên tôi hiểu ra ră ng tự do chẳng phải ở việc không có chủ nhân. Tự do ở chỗ có lựa chọn.

Trong phim, Sethe giải thích việc thực hiện một hành trình mang lại cảm giác thế này: "Có vẻ như tôi yêu [lũ nhóc nhà tôi] nhiề ù hơn sau khi ta để n đây," cô bảo. "Hay có lẽ tôi biể t chừng nào ta còn ở Kentucky... thì chúng nó vẫn chưa hẳn là con tôi để mà yêu thương... Đôi khi tôi nghe thấ y mấ y thắ ng con trai, chúng cười cái giọng tôi chưa từng nghe thấ y bao giờ. Đầ ù tiên tôi sợ chế t khiế p, sợ có người sẽ nghe thấ y chúng nó và nổi điên lên. Rô ì tôi nhớ ra ră ng nế u chúng nó cứ cười rũ rượi đế n phát đau lên ấ y, thì đấ y cũng là vế t đau nhức duy nhấ t trong cả ngày của chúng." Cô còn bảo, "Tôi thức dậy vào buổi sáng và tự quyế t định mình sẽ làm gì với một ngày," cứ như thể: *Tưởng tượng xem, mình tự quyế t định cơ đấ y*.

Trong suố t quá trình quay phim, tôi nhắ c đi nhắ c lại câu thoại â y, cảm nhận sức mạnh hàm chứa trong đó. Trong những năm kể từ đó trở đi, lời của Sethe vẫn ở lại với tôi – tôi tận hưởng nó mỗi ngày. Đôi khi đó là suy nghĩ đâ ù tiên nảy ra với tôi trước khi ra khỏi giường. Tôi có thể thức dậy vào buổi sáng và tự mình quyế t định sẽ làm gì trong cả ngày – Tưởng tượng xem, mình tự quyế t định cơ đấ y. Một món quà tuyệt vời biế t bao.

Điệ ù tôi biế t chặ c, tấ t cả chúng ta đề ù câ n trận trọng món quà ấ y – để say sưa thích thú với nó chứ không coi là lẽ đương nhiên. Sau hàng trăm câu chuyện tôi đã nghe về những hành động hung tàn trên khắ p địa câ ù, tôi biế t rã ng nế u bạn là một phụ nữ sinh ra ở nước Mỹ, thì bạn chính là một trong những phụ nữ may mắ n nhấ t thể gian này. Hãy nắ m lấ y vận may của bạn và nâng cuộc đời bạn lên cho xứng với lời kêu gọi cao nhấ t. Hãy hiểu rã ng quyê n được lựa chọn con đường của riêng mình chính là một đặc ân thiêng liêng. Hãy tận dụng nó. Và chăm chú vào những khả năng.

Tôi luôn là một kẻ ru rú xó nhà. Tôi biế t chuyện này nghe chừng khó tin, với cái lịch trình đặc kín của tôi, nhưng tôi thường về nhà ngay sau giờ làm việc, kế t thúc bữa tố i trước 7 giờ, và mò vào giường lúc 9 giờ 30. Kể cả cuố i tuầ n, nhà vẫn là chố n vui chơi yêu thích của tôi. Vì tôi đã bỏ phâ n lớn cuộc đời trưởng thành của mình ở trước mắ t công chúng, nên việc dành ra một không gian riêng tư cho mình cực kỳ quan trọng. Một nơi trú ẩn. Một chố n yên thân.

Nhiê ù năm vê `trước, Goldie Hawn nói với tôi ră `ng cô đã tạo ra một chố ´n yên ổn của riêng mình bă `ng cách tuyên bố ´nhà của cô là khu vực không-phao-tin-đô `n-nhảm. Như một phâ `n trong công việc của cô cho Words Can Heal (tạm dịch: Lời nói có thể chữa lành), một chiế ´n dịch trên toàn quố ´c nhà `m loại trừ bạo lực ngôn từ, cô và gia đình cam kế ´t thay thế ´những từ phỉ báng và gây tổn thương bà `ng những từ ngữ khích lệ và động viên. Lựa chọn sử dụng ngôn ngữ nâng đỡ tinh thấ `n cũng thố `ng nhấ ´t với một chân lý mà Maya Angelou có lâ `n đã truyề `n cho tôi: "Ta tin rà `ng sự tiêu cực cũng có sức mạnh – và nế u em cho phép nó đậu vào nhà em, trong tâm trí của em, trong đời em, thì nó sẽ chế ´ngự em," bà nói. "Những lời lẽ tiêu cực leo vào đô `gỗ, vào các món đô `đạc, rô `i khi em nhận ra, thì nó đã ở trong da thịt em. Một tuyên bố ´ tiêu cực chính là liê `u thuố ´c độc."

Tự tôi thấ m thía những lời lẽ tiêu cực gây tổn thương để n thể nào. Hô i chân ướt chân ráo vào nghệ , lúc báo lá cải bắ t đã u phát tán những thứ không đúng sự thật về tôi, tôi đã tan nát cõi lòng. Tôi cảm thấ y bị hiểu là m kinh khủng. Và tôi tiêu tố n biế t bao năng lượng lo âu xem liệu người ta có tin những điệ u dố i trá đấ y không. Tôi phải cưỡng lại ham muố n mạnh mẽ là gọi điện thoại ngay cho ra nhẽ với người nói xấ u tôi để phân bua tự vệ.

Nhưng đâ y là trước khi tôi hiểu ra một điệ u giờ đây tôi biế t chặ c: Khi ai đó phát tán những lời dố i trá về bạn, nó chẳng hệ dính dáng gì đế n bạn. Không bao giờ. Tin thấ t thiệt – bấ t kể ở dạng tin đô n lan ra khặ p nước hay một châ u càm ràm kêu ca giữa bạn bè với nhau – cũng đề u phản chiế u nỗi bấ t an của những người khởi phát nó mà thôi. Thường khi ta đưa ra những lời nhận xét về người khác sau lưng họ, đó là vì ta muố n cảm thấ y mình có sức

mạnh – và thường là vì về khía cạnh nào đó, ta thấ y mình bấ t lực, vô giá trị và không đủ can đảm để mà đố i mặt thẳng thấ n.

Những lời gây tổn thương gửi đi thông điệp – tới bản thân ta và tới những người ta chia sẻ những lời đó – rã `ng ta không thể tin cậy được. Nế `u ai đó sẵn sàng phá hoại một "người bạn", thì lấ y gì đảm bảo rã `ng cô ta không dám miệt thị người khác nữa? Phao tin đô `n nhảm nghĩa là ta chưa lấ y đủ can đảm nói chuyện thẳng thặ n với những người ta có khúc mặ c, nên ta miệt thị họ. Nhà viế t kịch Jules Feiffer gọi đó là gây những cái án sát nhân nho nhỏ: Tin đô `n là tội ác do một kẻ hèn nhát gây ra.

Ta số ng trong một nề n văn hóa bị ám ảnh với tin đô n – ai mặc cái gì, ai hẹn hò với ai, ai vướng vào xì căng đan tình dục mới nhấ t. Điề u gì sẽ xảy ra nế u ta tuyên bố ră ng tổ â m của ta, các mố i quan hệ của ta, cuộc đời của ta – đề u là vùng cấ m tin đô n? Hẳn ta sẽ phải ngạc nhiên khi thấ y ta có thêm biế t bao nhiêu thì giờ để làm việc trọng đại nhấ t – vun đấ p những ước mơ của riêng ta, thay vì đánh đổ ước mơ của người khác. Ta sẽ lấ p kín căn nhà của mình bă ng tinh thâ n của sự thật khiế n khách viế ng thăm muố n quẳng giày dép nán lại ngô i chơi. Và ta sẽ nhớ ră ng, ngôn từ có sức mạnh phá hủy, ngôn từ còn có cả sức mạnh hàn gắ n nữa.

Nhiê `u người có thể sẽ thấ ´y thật trở trêu, khi biế ´t tôi chưa bao giờ là một kẻ nghiện xem tivi. Ngoài những lượt phát đi phát lại *The Andy Griffith Show* ⁽³¹⁾, tôi đã không còn thường xuyên chuyển sang kênh phim hài ngay từ cái đêm Mary Tyler Moore ⁽³²⁾ rời khỏi sóng truyề `n hình. Ở nhà, tôi bỏ qua tin tức cuố ´i ngày, vì tôi không muố ´n nạp vào thứ năng lượng tiêu cực ấ ´y trước khi đi ngủ – và vào kỳ nghỉ, phòng ngủ của tôi hiế ´m khi có tivi. Vào những ngày tôi lướt qua các kênh, gầ `n như chặ ´c chặ ´n tôi sẽ gặp ít nhấ ´t một kênh dính dáng đế ´n bóc lột hay bạo lực đố ´i với phụ nữ.

Hô i mới xuấ t hiện trên sóng truyề n hình, tôi luôn cảm thấ y tội lỗi vì đã vô tình làm ra những chương trình vô trách nhiệm – tấ t cả núp dưới danh nghĩa "giải trí." Một ngày nọ, tôi và phụ tá đặt lịch cho một anh chô `ng bị bă ´t quả tang ngoại tình, và ngay trên sân khấ ´u của chúng tôi, trước hàng triệu người xem, người vợ lã `n đã `u tiên nghe chuyện chô `ng mình không chung thủy. Đó là một khoảnh khắ ´c tôi không bao giờ quên: Vẻ nhục nhã và đau khổ trên gương mặt cô â ´y khiế ´n tôi tự thấ ´y xấ ´u hổ vô cùng. Ngay sau đó, tôi đã quyế ´t định sẽ không bao giờ tham gia vào một chương trình hạ thấ ´p, làm nhục hay coi thường bấ ´t cứ con người nào nữa.

Tôi biế t chắ c rã `ng ta chăm chú vào cái gì, thì ta sẽ trở thành như vậy — người phụ nữ nghĩ mình là ai, cô ấ y sẽ trở thành người như thế . Nế 'u hế 't giờ này tới giờ khác, ta hấ p thụ những hình ảnh và thông điệp không phản ánh vẻ phi thường của ta, thì chẳng trách nào ta cứ quẩn quanh, cảm giác như bị rút cạn sức số 'ng. Nế 'u ta tập trung vào hàng chục hành động hung tợn mỗi tuâ `n, thì không có gì ngạc nhiên, ră `ng con cái ta sẽ coi bạo lực là một cách dễ chấ p nhận để giải quyế 't xung đột.

Hãy trở thành chính sự đổi thay bạn mong nhìn thấ y – đó là những lời tôi lấ y làm phương châm số ng. Thay vì hạ thấ p, hãy nâng đỡ. Thay vì phỉ báng, hãy xây đặ p. Thay vì lâ m đường lạc lố i, hãy thấ p sáng con đường để tấ t cả chúng ta đề u đứng ở vị thế cao hơn nữa.

Tôi đâ 'y, ngô `i trong giờ đại số 'của Thâ `y Hooper, khiế p sợ bài kiểm tra chúng tôi sắ p phải làm, thế 'rô `i một thông báo trên loa bảo chúng tôi đế n hội trường để nghe một bài nói chuyện từ khách mời đặc biệt. Hoan hô, mình được cứu rô `i! Tôi nhủ thâ `m trong bụng, đoán chừng thế 'là thôi hế t môn đại số 'hôm nay nhé!

Cuộc tẩu thoát chính là thứ duy nhấ t trong đã u óc tôi lúc các bạn trong lớp và tôi đi vào phòng, theo hàng một. Tôi yên vị và chuẩn bị tinh thâ n sẽ ngán ngắm để n ngủ gật trong một cuộc tụ họp như mọi khi. Như khi vị diễn giả được giới thiệu là Đức cha Jeese Jackson, một lãnh đạo nhân quyề n ở bên cạnh Tiế n sĩ King vào hôm ông bị bă n, tôi đã ngô i nhỏm dậy thẳng thớm hơn chút. Điề u tôi vẫn chưa biế t, là tôi sắ p sửa nghe một bài nói chuyện có một không hai trong đời.

Đó là hô ì năm 1969. Vố n là một học sinh vào loại ưu tú, tôi nghĩ tôi quá hiểu tâ m quan trọng của việc gặ ng hế t sức mình. Nhưng ngày hôm â y, Đức cha Jackson đã thắ p lên một ngọn lửa trong tôi, thay đổi cách tôi nhìn nhận cuộc số ng. Bài nói chuyện của Cha là vê những hy sinh cá nhân để phụng sự cho tâ t cả nhân loại, bấ t kể tổ tiên chúng ta xuấ t thân nơi nào. Cha nói vê những người đã đi trước ta, những người mở đường để ta được ngô ì trong một trường trung học hợp nhấ t ở Nashville. Cha bảo với chúng tôi ră ng thứ duy nhấ t chúng tôi mắ c nợ bản thân mình, chính là sự xuấ t sắ c.

"Sự xuấ t sắ c chính là điể `u tố t nhấ t để ngăn phân biệt chủng tộc," Cha nói. "Thế nên, các con phải xuấ t sắ c mới được."

Tôi quyế t tin lời Cha. Tố i đó tôi về nhà, tìm mấ y tờ bìa sâ n, rồ i làm một tấ m áp phích ghi thử thách của Cha. Tôi dán tờ áp phích ấ y lên tấ m gương, nơi nó đã ngự suố t những năm đại học của tôi. Dâ n dà, tôi thêm vào những câu châm ngôn của riêng mình: "Nế u ta muố n thành công, thì phải xuấ t sắ c." "Nế u ta muố n có được những gì tố t đẹp nhấ t thế giới có thể mang lại, hãy mang lại cho thế giới những gì tố t đẹp nhấ t của ta."

Những lời ấ y đã giúp tôi vượt qua bao rào cản, kể cả những lúc rõ ràng là tôi chưa cố hệ t sức. Đế n ngày hôm nay, xuấ t sắ c chính là mục đích của tôi. Xuấ t sắ c trong việc trao tặng. Ở lòng từ bi. Trong nỗ lực. Khi khô n khó và lúc cam go. Với tôi xuấ t sắ c nghĩa là luôn cố gắ ng hệ t sức mình. Trong cuố n *The Four Agreements* của Don Miguel Ruiz, thỏa ước cuố i cùng chỉ đơn giản là: Hãy luôn làm hệ t sức mình. Tôi biế t chắ c rã ng đây là con đường thỏa nguyện nhấ t dẫn tới tự do cá nhân. Ruiz nói "hệ t sức mình" cũng đa dạng từ ngày này sang ngày khác, tùy thuộc xem bạn cảm nhận ra sao. Sao cũng được. Hãy gắ ng hệ t khả năng trong mọi tình huố ng sao cho bạn không có lý do gì để trách móc bản thân và tạo ra mặc cảm tội lỗi hay hổ thẹn. Số ng sao để cuố i mỗi ngày, bạn có thể nói, "Tôi đã làm hệ t sức mình." Đó chính là ý nghĩa của việc đạt kế t quả xuấ t sắ c trong công việc tuyệt vời, là số ng một đời tố t nhấ t.

Bô´ đã nuôi dạy để tôi tin ră `ng mặ´ c nợ là một việc kinh khủng. Trong nhà tôi, mặ´ c nợ gâ `n như là một thói xâ´ u, giố ´ng như lười nhác, là một thứ bố´ tôi gọi là "xoàng xĩnh." Nên khi tôi chuyển khỏi nhà và nợ 1.800 đô-la trong vòng một năm, tôi cảm thấ´ y như mình thấ´ t bại vậy. Tôi chưa bao giờ dám kể cho bố´ biế´t, tôi cũng không dám vay tiề `n của bố´.

Thay vào đó, tôi chọn một khoản vay hợp nhấ t với lãi suấ t 21%, ăn rấ t nhiề u ngũ cố c khô thay cho bữa tố i, và mua cái xe rẻ nhấ t tôi có thể chi trả – một cái xô có lắ p bánh xe, tôi vẫn gọi nó thể , nhưng nó có thể giúp tôi đi làm và về nhà. Tôi chịu thuế thập phân 10% với nhà thờ và chỉ đi sắ m quâ n áo một lâ n trong cả năm.

Tôi đã trả hế t 1.800 đô-la và thể sẽ không bao giờ tạo ra nhiệ u số hóa đơn hơn mức có thể chi trả. Tôi thậm ghét cảm giác mà việc vung tay quá trán gây ra cho tôi.

Bố tôi dành dụm cho tấ t cả những thứ quan trọng – một cái máy giặt và sấ y, một cái tủ lạnh mới. Đế n lúc tôi rời khỏi nhà ở Nashville vào năm 1976, bố vẫn chưa có nổi cái tivi mới. Bố bảo là "chi tiề n không đúng chỗ." Khi chương trình *The Oprah Winfrey Show* phát sóng toàn quố c, món đồ đâ u tiên tôi mua tặng bố – một chiế c tivi màu – thanh toán bă ng tiề n mặt hẳn hoi.

Tại sao lại có người chọn số ng một đời chung với nợ nâ n luôn là một câu đố với tôi. Tôi sẽ không bao giờ quên một cặp đôi xuấ t hiện trên chương trình của tôi để chia sẻ về tình cảnh tài chính cùng quẫn của họ. Họ mới kế t hôn được 9 tháng, nhưng mố i quan hệ của họ đã oă n dưới sức nặng của một cái giá khổng lồ . Họ chi phí phâ n lớn đám cưới của mình ở bãi biển Mexico, trả nào tiề n phòng khách sạn và chiêu đãi spa cho một số khách khứa, nào tôm hùm và thăn bò non cho dạ tiệc đám cưới, và cả một quâ y bar ngoài trời. Ở phía bên kia của sự kiện tố t lành này là những hóa đơn thẻ tín dụng gâ n 50.000 đô-la. Đấ y là chưa tính cả khoản 9.000 đô-la mà người chỗ ng đã vay từ quỹ hưu trí 401k⁽³³⁾, của mình để sắ m nhẫn cưới. Công cuộc truy cấ u kì nghỉ cuố i tuâ n trong cổ tích của cặp đôi này đã đẩy họ vào một cơn ác mộng kéo dài suố t nhiề u năm trời.

Một điể `u tôi biế ´t chặ ´c: Khi bạn xác định bản thân bặ `ng những thứ mình có thể đạt được thay vì nhìn xem mình thực sự câ `n gì để được hạnh phúc và mãn nguyện, bạn không chỉ số ´ng quá khả năng chi trả hay gô `ng quá sức thôi đầu, bạn đang số ´ng trong dố ´i trá.

Đó là lý do tại sao việc bị hóa đơn đè nghiê n lại gây cảm giác khủng khiế p để n thể .

Bạn không thành thực với bản thân. Khi bạn giải thoát mình khỏi cảnh nợ nà `n, bạn tạo ra không gian để truy câ `u có mục đích – để thêm vào đời mình những gì có ý nghĩa.

Tôi vẫn suy đi tính lại trước khi mua thứ gì đó. Món này sẽ hòa hợp ra sao với những gì tôi đã có? Hay tôi chỉ đang nhấ t thời bố c đô ng? Nó có thể hữu ích với tôi hay chỉ là một thứ đẹp đẽ để ta sở hữu? Tôi vẫn nhớ có là n, nhiệ u năm trước, khi tôi ở trong một tiệm đô cổ và người bán hàng trung ra cho tôi chiế c bàn phấ n lộng lẫy thể kỉ 18 có nhiệ u gương và ngặn kéo giấ u kín. Nó được đánh bóng để n nỗi mặt vận gỗ anh đào cứ như rung rinh số ng động. Nhưng lúc tôi đứng ngẫm nghĩ xem có nên mua hay không, tôi nói với người bán hàng, "Anh nói phải – cái bàn đẹp thật, tôi chưa từng thấ y thứ nào như thế – nhưng tôi không thật câ n một cái bàn phấ n lộng lẫy cỡ này." Anh ta lâ y một hơi vờ vĩnh và đáp, "Thưa bà, không ai mua thứ gì ở đây chỉ vì nhu câ u – đây là những báu vật để ta thưởng thức." Đúng thể. Thôi để tôi để n chỗ tiêm "nhu câ u" vây, tôi nghĩ bung, vì cái tôi thật sư đang đi tìm chỉ là đô dùng cho lò sưởi thôi. Tôi không chỉ không câ n một cái bàn phâ n, tôi còn chẳng đủ chỗ để kê nó kia mà.

Nói cho công bă ng, Quý ngài Bán-Đô -Cổ có lý thật – có những thứ chỉ để nâng niu và thưởng thức mà thôi.

Nhưng tôi biế t chắ c, bạn thưởng thức tấ t cả mọi thứ nhiệ u hơn khi bạn không phải với cao quá mức. Đây là cách bạn biế t mình đã mua sắ m thông minh: Bạn mang về nhà một món mới sắ m, không có chút áy náy lương tâm nào, và bấ t cứ thứ gì bạn đem về đề u khiế n bạn cảm thấ y vui thích hơn sau mười ngày so với khi vừa mới mua nó.

Vào năm 1988, tôi ở tiệm Tiffany's, gắ ng sức quyế t định giữa hai họa tiế t đô sứ. Tôi đi tới đi lui, và cuố i cùng người bạn đi mua sắ m cùng tôi bảo, "Sao cô không lấ y cả hai luôn? Cô mua được mà." Tôi vẫn nhớ lúc đó tôi nghĩ bụng, ôi trời ơi... Mình mua được. Mua được. Mua được cả hai mà! Tôi bắ t đâ u nhảy tưng tưng ngay giữa tiệm, chả khác nào vừa trúng số vậy.

Từ lúc ấ y, tôi đã có biế t bao nhiều cơn bố c đô ng mua sắ m. Nhưng biế t rặ ng sự lưu tâm đóng vai trò quan trọng trong mọi trải nghiệm, tôi gắ ng bình tĩnh hế t sức. Một cái áo len màu vàng nữa sẽ khiế n tôi cảm thấ y... sao nhỉ? Nế u câu trả lời là "không gì hế t," tôi sẽ đặt nó lại chỗ cũ hoặc mua cho ai đó mà chiế c áo có thể khiế n một ngày của họ tươi sáng hơn (như Gayle chẳng hạn, người mê màu vàng chẳng khác nào một số người thích sôcôla.)

Tôi hy vọng cách bạn tiêu pha tiê `n bạc phù hợp với sự thật vê `con người bạn và những gì bạn quan tâm. Tôi hy vọng tiê `n bạc của bạn mang lại niê `m vui cho bạn và những người bạn yêu quý. Và tôi mong bạn sử dụng nó như một nguô `n lực quyê `n năng vì đại nghĩa, để thỏa mãn những mục đích tô ´t đẹp nhấ ´t của bạn.

Hô `i đôi mươi, tôi đã tham dự bữa sáng câ `u nguyện ở Washington, D.C, do Hội Dân cử Da Màu (National Black Caucus) tài trợ. Tôi có dịp may được nghe một trong những người thuyế t giảng hùng hô `n nhấ t đế `n từ Cleveland: Mục sư Otis Moss Jr., người vê sau đã trở thành thấ `y và bạn của tôi.

Hôm â y, Mục sư Moss kể một câu chuyện vẫn đi theo tôi đế n tận ngày hôm nay. Cha của ông, một người câ y thuê nghèo khổ, đã làm lụng cả đời để nuôi nấ ng và chăm sóc gia đình mình, phải hứng chịu sự sỉ nhục và phỉ báng mà nhiệ u thế hệ trước ông đã phải chịu đựng từ lâu. Nhưng ở tuổi ngũ tuâ n, cuố i cùng ông đã có cơ hội làm một việc mà các thể hệ â y chưa từng có: bỏ phiế u trong một cuộc bâ u cử. Vào ngày tuyển cử, ông dây từ lúc mờ đấ t, vân bô đô tươm tấ t nhấ t, bộ đô ông chỉ mặc đi dự đám cưới và đám tang, rô i chuẩn bị cuố c bộ tới chỗ tuyển cử để bỏ phiế u chố ng một ông thố ng đố c Georgia phân biệt chủng tộc, hòng ủng hộ cho một người ôn hòa hơn. Ông đi bộ 6 dặm; khi để n nơi, người ta bảo ông đã để n sai chỗ và phải sang một địa điểm khác. Ông lại cuố c bộ 5 hay 6 dặm nữa và gặp phải câu từ chố i tương tự trước khi bị đẩy để n địa điểm bỏ phiê u thứ ba. Khi ông để n địa điểm thứ ba, họ bảo với ông, "Bác ơi, bác để n hơi muộn rô i – vừa hệ t giờ bỏ phiệ u." Sau khi cuố c bộ cả ngày, ròng rã hơn 18 dặm đường, ông trở về nhà, kiệt sức và tuyệt vọng, chưa được trải nghiệm chút nào niê m vui bỏ phiê u.

Ông Otis Moss Cha kể chuyện này với bấ t cứ ai chịu lă ng nghe, và số ng trong niê m mong mỏi cơ hội tiế p theo được bỏ phiế u. Ông đã qua đời trước kỳ bấ u cử tiế p đó. Ông chưa bao giờ có cơ hội được lựa chọn. Nên giờ tôi làm việc đó. Và mỗi lâ n tôi bỏ một lá phiế u, tôi không chỉ lựa chọn cho bản thân mình, mà cho cả ông Otis Moss Cha và cho vô số người khác, rấ t muố n mà không thể làm được. Tôi bỏ lá phiế u cho tấ t cả những người đã đi trước tôi và trao tặng năng lượng số ng của họ để ngày nay lá phiế u của bạn và tôi có thể trở thành một nguồ n lực đóng vai trò quan trọng.

Sojourner Truth, tại Hội nghị Nữ quyề nở Akron năm 1851, đã nói, "Nế u người phụ nữ đâ u tiên mà Chúa tạo ra đủ sức mạnh để một mình xoay ngược cả thế giới, thì những phụ nữ này hợp sức lại

có thể xoay thế giới ngược trở lại, để nó về đúng vị trí của mình!" Ta sẽ chứng kiế n những biế n đổi tuyệt vời nế u hàng loạt phụ nữ được bỏ phiế u.

Các con số thố ng kê về bỏ phiế u gâ n đây thật đáng xấ u hổ và xúc phạm đế n di sản nữ quyề n của chúng ta – với mọi phụ nữ không có tiế ng nói nhưng kỳ vọng con gái họ một ngày nào đó có thể được lặ ng nghe. Vào năm 2008, chỉ khoảng hai phâ n ba cử tri nữ hợp lệ đi bỏ phiế u. Và hãy nhớ cho, cuộc tuyển cử tổng thố ng năm 2000 được quyế t định chỉ nhờ 537 lá phiế u. Tôi biế t chặ c một điề u: Ta buộc phải tôn trọng bản thân và các tiề n bố i cho đủ, thì phiế u của ta mới đáng kể.

Nước Mỹ tiêu tới 95% chi phí chăm sóc sức khỏe vào chữa trị bệnh tật, mà chưa tới 5% vào việc duy trì sức khỏe và ngăn ngừa bệnh. Nhâ m lẫn kiểu gì vậy? Mô hình này câ n thay đổi. Và thay đổi bắ t đâ u từ cách ta chọn nhìn nhận bản thân mình: là người cung cấ p sức khỏe hay là "con bệnh".

Mục đích tố i thượng của việc khỏe mạnh chính là để vận hành hế t tố c lực – về thể chấ t, tình cảm và tinh thâ n. Đó là luôn cảnh giác, tràn đâ y sức số ng và kế t nố i. Và nế u bạn nhìn vào cuộc số ng của mình như một vòng tròn và mọi khía cạnh (gia đình, tài chính, các mố i quan hệ, công việc, vân vân và vân vân) làm nên vòng tròn â y, bạn sẽ thấ y nế u một phâ n rố i loạn, tổng thể sẽ bị ảnh hưởng.

Đã có rấ t nhiề u là n trong đời, khi tôi nhấ n mạnh thái quá vào công việc và gâ n như lơ là việc chăm sóc bản thân mình. Có sự sai khác cực lớn giữa cung phụng những nhu câ u xuấ t phát từ tính cách của ta (cái tôi) với chăm sóc bản thân ta thật sự. Phân biệt rạch ròi hai thứ đó có thể giúp bạn tiế t kiệm khố i thì giờ uổng phí. Điề u này, tôi biế t chắ c.

Bạn phải kế t nổ i chặt chẽ với trí não, thân thể và tinh thâ n của mình để số ng trọn vẹn cuộc đời như bạn phải thế . Khi tấ t cả ba thứ đó đề u tham gia trọn vẹn, bạn có thể thực hiện đâ y đủ mọi tiê m năng của bạn trên trái đấ t này.

Đó là một quyế t định do chính bạn đưa ra: theo đuổi những gì bạn được kêu gọi thực hiện chứ không phải chỉ vơ vẫn dạo chơi cho qua ngày đoạn tháng. Tuổi thọ trung bình của nữ giới Mỹ là 80. Chỉ là dự đoán, không phải hứa hẹn. Những gì bạn làm ngày hôm nay tạo ra tấ t cả ngày mai.

Để làm chủ cuộc đời phong phú dô i dào đang đợi chờ bạn, bạn phải sẵn lòng bắ t tay vào công việc thực sự. Không phải việc làm của bạn. Không phải hô sơ sự nghiệp. Mà là lưu tâm tới tinh thâ n của bạn, nơi đang thâ m thì những khát vọng lớn lao đố i với bạn. Đôi khi bạn phải thật tĩnh lặng để lắ ng nghe. Và bước vào đề u đặn. Bạn

phải nuôi dưỡng tâm trí mình bă ng những suy nghĩ và ý tưởng dẫn bạn tới với những khả năng mới mẻ. (Khi bạn thôi không còn học hỏi, bạn sẽ ngưng trưởng thành, và ngâ m nói với vũ trụ ră ng bạn đã xong xuôi tấ t cả – chẳng còn gì mới mẻ. Vậy bạn còn ở đây làm gì nữa?)

Bạn không thể vờ vĩnh ră ng cơ thể bạn sẽ hoạt động bình thường mãi mãi bấ t kể bạn đô i xử với nó ra sao. Cơ thể bạn muố n vận động; cơ thể bạn muố n được chăm sóc tử tế . Nế u bạn băng hế t tố c lực qua cuộc đời như thể đó là một cuộc đua bạn buộc phải chiế n thắ ng, bạn câ n phải chậm lại và bố trí ít chặng nghỉ ngơi. Vì sự thật là, bạn đã thắ ng lợi rô ìi. Bạn vẫn đang ở đây, có thêm cơ hội khác để làm đúng, làm tố t hơn và trở nên tố t hơn – bắ t đầ u từ lúc này.

Nhiê `u năm trước, trên chương trình của tôi, một bà mẹ trẻ chia sẻ nỗi bực dọc về `chuyện dỗ cậu con trai đi ngủ. Con trai cô 3 tuổi và làm sế p sòng trong nhà. Nó muố n ngủ trong giường mẹ, nhấ t định không chịu ngủ một mình. Và bà mẹ càng kiên quyế t bao nhiêu, đứa trẻ càng kháng cự dữ dội bấ y nhiêu – nào la lố i nào hét hò, cho để n khi nó sụm xuố ng, đúng nghĩa đen, vì kiệt sức.

Chúng tôi cho chiế u một đoạn băng ghi lại cảnh hai mẹ con vật lộn với nhau. Khi Tiế n sĩ Stanley Turecki, chuyên gia của chương trình xem xong, ông đã nói một điề u khiế n tôi nổi hế t da gà: "Không có chuyện gì xảy ra cả, cho để n khi ta quyế t định." Lý do cậu bé 3 tuổi không chịu ngủ ở giường của nó là bởi mẹ nó chưa hế dứt khoát. Khi cô dứt khoát được, đứa trẻ sẽ phải chấ p nhận. Nó có thể khóc lóc thét gào và càm ràm cho đế n khi ngủ gục, nhưng cuố i cùng nó sẽ nhận ra ră ng mẹ nó đã quyế t định chấ c chấ n.

Vâng, tôi biế t là Tiế n sĩ Turecki đang nói về một đứa trẻ 3 tuổi, nhưng tôi cũng biế t chặ c rã ng lời khuyên xuấ t sặ c ấ y áp dụng được vào rấ t nhiề u khía cạnh khác của cuộc số ng. Các mố i quan hệ. Các quyế t định sự nghiệp. Vấ n đề cân nặng. Mọi thứ đề u tùy thuộc vào các quyế t định bạn đưa ra.

Khi bạn không biế t phải làm sao, lời khuyên của tôi, là đừng làm gì cho để n khi ta sáng tỏ. Hãy tĩnh tại, để có thể lă ng nghe tiế ng nói của chính mình, chứ không phải tiế ng nói của thế giới, sẽ khiế n sự sáng tỏ mau tới hơn. Một khi bạn đã quyế t được mình muố n gì, hãy cam kế t chặt chẽ với quyế t định â y.

Một trong những đoạn trích ưa thích nhấ t của tôi xuấ t phát từ nhà leo núi W. H. Murray:

Cho tới khi nào ta chịu cam kế t, thì chừng đó, vẫn còn lưỡng lự băn khoăn, có cơ hội thoái lui, sẽ chỉ luôn là sự kém hiệu quả. Liên quan đế n mọi hành vi khởi phát (và sáng tạo), có một chân lý căn bản, mà nế u không hiểu chân lý ấ y sẽ giế t chế t vô số ý tưởng và kế hoạch rực rỡ: rã ng khoảnh khắ c ta chịu cam kế t tuyệt đổ i, thì ý trời cũng chuyển theo. Tấ t cả mọi thứ diễn

ra nhă m giúp ta, những thứ trong tình cảnh khác, đáng lẽ không thể xảy ra. Tấ t cả dòng sự kiện xảy ra từ quyế t định ấ y, làm lợi cho ta mọi loại tình cò và gặp gỡ không thể ngờ và cả trợ giúp vật chấ t, mà không ai có thể tưởng tượng sẽ xảy đế n được với mình. Tôi đã dâ n có được lòng kính trọng sâu sắ c đố i với một trong những cặp vâ n thơ của Goethe: "Bấ t kể ta có thể làm chi, ước mơ gì, hãy bắ t tay vào ngay./ Tự lòng can đảm đã có thiên tài, sức mạnh và phép màu trong đó."

Hãy ra quyế t định và chứng kiế n cuộc đời bạn tiế n lên.

Lúc nào tôi cũng bị mê hoặc trước các danh sách "Những Nhân Vật Quyê `n Lực Nhấ t," và trước cái cách mà các danh sách này sử dụng những thứ bề `ngoài – danh tiế `ng, địa vị, tài sản – để xác định và xế ´p hạng quyê `n lực. Thật kỳ lạ làm sao chuyện một người nào đó có thể đi từ hạng nhấ ´t trong danh sách năm nay sang chỗ không còn được nhắ ´c tên trong năm kế ´ – tấ ´t tật chỉ trong khoảng chừng một cuộc họp ban giám đô ´c. Liệu quyê `n lực của người đó là thật, hay quyê `n lực chỉ tô `n tại ở vị trí đó mà thôi? Ta thường lẫn lộn hai thứ ấ ´y với nhau.

Khi tôi nghĩ đế n quyề n lực thực thụ, tôi nghĩ đế n quyề n lực xảy ra khi mục đích phù hợp với nhân cách để phụng sự đại nghĩa. Với tôi, quyề n lực đích thực duy nhấ t chính là kiểu quyề n lực xuấ t phát từ cố t lõi con người bạn và phản ánh tấ t cả những gì vố n thuộc về bạn. Khi bạn chứng kiế n kiểu quyề n lực này tỏa rạng từ ai đó với đâ y đủ chân lý và thuyế t phục, thứ quyề n lực ấ y là không thể cưỡng lại, truyề n cảm hứng và đâ y nâng đỡ.

Bí mật chính là sự phù hợp: khi bạn biế t chắ c ră ng bạn đi đúng lộ trình và làm đúng những gì bạn câ n phải làm, thỏa mãn những chủ đích trong tâm hô n và những khao khát của con tim. Khi cuộc đời bạn phù hợp với lộ trình của mục đích nội tại, bạn nă m trong tay quyê n năng lớn nhấ t. Và cho dù bạn có vấ p váp, bạn cũng không quy ngã.

Tôi về Lousiana năm ngày sau khi con bão Katrina ập đế n, để tận mắ t chứng kiế n những tác động tàn phá của trận thiên tai này. Maya Angelou đã miêu tả nó thật sâu sắ c, rặ ng "Đấ t đai trở thành nước, và nước tự cho mình là Đức Chúa trời."

Tôi dành không quá 10 phút ở Superdome, New Orleans, nơi hàng nghìn gia đình mòn mỏi suố t năm ngày chực chờ trợ giúp. Những ngày sau đó, tôi nghĩ mình vẫn ngửi thấ y mùi nước tiểu và phân, trộn với cái hăng nô `ng của da thịt thố i rữa.

Tôi đã nói trên sóng truyề `n hình, "Tôi nghĩ tấ t cả chúng ta – cả đấ t nước – nợ các gia đình này một lời xin lỗi."

Ngày hôm sau, Gayle King, là bạn thân của tôi, đô ng thời là biên tập viên cố vấ n của tạp chí O, đã nhận được điện thoại từ một độc giả nổi giận, hủy đặt dài hạn tạp chí, vì "Oprah thành ra vĩ cuô ng quá lố, lại còn bảo chúng tôi và chính phủ phải xin lỗi mấ y người đó hay sao."

Một điề `u tôi biế ´t chă ´c, đă `ng sau mỗi thảm họa đề `u có những bài học lớn ta câ `n nghiệm ra. Một trong những bài học lớn nhấ ´t: Chừng nào ta còn chơi cái trò "ta và bọn họ", thì ta chưa tiế ´n hóa như những con người, như một quố ´c gia, một hành tinh đâu. Katrina đã mang để ´n cho chúng ta một cơ hội để số ´ng trong không gian của tấ ´m lòng rộng mở và bày tỏ niề `m cảm thông của ta.

Qua bao năm, tôi đã nghe thật nhiệ `u người than thở Chúa cho phép xảy ra chuyện này chuyện kia. Một bài học nữa: Con người tổn thương, không phải vì những gì Chúa làm ra, mà vì những gì ta làm và không làm.

Rấ t nhiề u những chuyện xảy ra sau cơn bão Katrina đề u do lỗi của con người. Và như tấ t cả chúng ta đã thấ y, có quá nhiề u thứ đổ lỗi loanh quanh. Nhưng cơn bão cũng mang lại cho chúng ta cơ hội để thấ y ră ng trong những giây phút tuyệt vọng, sợ hãi và bấ t lực, mỗi người chúng ta đề u có thể trở thành dải câ u vô ng hy vọng, làm

những gì ta có thể để mở ra lòng tố t và giúp đỡ với người khác. Vì tôi biế t chặ c, rặ ng không có $b \phi n h \phi$ nào hế t – mà chỉ có ch ung ta.

Vào tháng Một năm 2009, tôi xuấ t hiện trên trang bìa của tạp chí O để nhai lượt: hai phiên bản của tôi đứng cạnh nhau, một ở bìa trước và một trang ở bìa sau. Trong hình ảnh, mặt trước, là tôi thon thả vừa vặn. Còn mặt sau, là tôi thừa cân. Tôi đủ dũng khí để trưng ra những hình ảnh này của mình vì tôi biế t, tôi không đơn độc. Ước chừng 66% người Mỹ trưởng thành hoặc thừa cân, hoặc béo phì. Và gầ n như không có ai vui vẻ với chuyện này.

Trang bìa đó đã khuấ y lên bao cảm xúc dạt dào và thác lũ ủng hộ. Một trong những phản hồ i đáng nhớ nhấ t mà tôi nhận được là e-mail từ một người bạn thế này: "Tôi nhìn cân nặng của chị như vâ y – đấ y là cảnh báo khói của chị. Và tấ t cả chúng ta đề u đang thiêu rụi phâ n tố t đẹp nhấ t của đời mình."

Tôi chưa từng nghĩ như vậy trước nay, nhưng đấ y đúng là một khoảnh khắ c ngộ tỉnh. Cân nặng của tôi là một cảnh báo chỉ thị, một cái đèn nháy hụ lên cảnh cáo tình trạng ngắ t rời giữa tôi với trọng tâm bản thân.

Một điề `u giờ đây tôi biế ´t chặ ´c, với tôi, cân nặng là một vấ ´n đề `tâm linh, chứ không phải chuyện ăn uố ´ng. Marianne Williamson⁽³⁴⁾ khiế ´n tôi phải buô `n lòng khi gửi để ´n e-mail này: "Cân nặng của cô đúng là một lời mời gọi để ´n với cuộc số ´ng tố ´t đẹp nhấ ´t."

Tấ t cả những năm tháng ăn kiêng thấ t bại như lẽ tấ t nhiên, tôi ngỡ cân nặng chính là rào cản. Tôi tự nhủ với mình ră ng tôi gặp "vấ n đề " cân nặng, chứ không hề `nhìn vào sự tô `n tại mấ t-cân-bă `ng của tôi và cách tôi đã dùng đô ` ăn thức uố ´ng để đàn áp thực tai.

Có là n tôi đã đứng tên đô ng tác giả một cuố n sách với Bob Greene, tựa đề là *Make the Connection* (tạm dịch: *Tạo dựng mố i kê t nô i*). Tựa đề là ý tưởng của Bob. Kể cả trong lúc viế t phâ n của mình, trong đó có chia sẻ những bài nhật ký bực dọc của tôi về chuyện bị béo (tôi nặng tới 106 kg hồ i tôi với Bob gặp nhau), tôi vẫn

thường bảo với anh, "Nhă c cho tôi nhớ lại với – mô i kế t nô i ở đâu vậy?"

Tôi đã học được từ Bob ră ng chuyện thừa cân của tôi không phải lỗi tại mấ y cái khoai tây chiên, ră ng tôi câ n phải bóc đi từng lớp của thói nghiện thức ăn và tìm ra xem cái gì đang ăn tôi. Rõ là, tôi vẫn chưa bóc đủ sâu.

Nhưng giờ tôi biế t ră ng mố i kế t nổ i chính là yêu thương, trân trọng và bảo vệ tấ t cả những gì thuộc về bản thân bạn. Bob hay bảo với tôi, "Cân nặng của cô suy cho cùng gắ n với cảm giác vô giá trị." Suố t bao năm, tôi phản đố i điên cuố ng, đáp ră ng: "Nghe này, Bob Greene, tôi không phải là mẫu người nghĩ ră ng họ không xứng đáng với những gì họ có. Tôi đã làm việc cật lực để có mọi thứ tôi đang nă m trong tay đấ y."

Nhưng khi tôi hướng theo con đường tâm linh để giải quyế t và xử trí triệt để vấ n đề cân nặng, thì giờ đây, tôi hiểu ra, ră ng cảm giác vô giá trị có thể xuấ t hiện dưới rấ t nhiề u dạng.

Tôi là một kẻ chinh phục từ khi mới 3 tuổi. Suố t bao năm tôi cảm thấ y nhu câ u phải chứng tỏ tôi thuộc về nơi đây – nhu câ u chứng tỏ giá trị của tôi. Tôi làm việc chăm chỉ. Tôi đạt toàn điểm A. Tôi thă ng các cuộc thi diễn thuyế t, giành được học bổng. Đế n hơn 30 tuổi tôi mới nhận ra ră ng chỉ câ n được sinh ra trên đời thôi là bạn đã đủ xứng đáng có mặt nơi đây rô i. Tôi chẳng có gì phải chứng tỏ.

Với đa số những người ăn uố ng quá độ, cân thừa tương ứng với những lo lă ng, bực dọc và chán nản chưa được giải tỏa, tấ t cả đề u quy lại nỗi sợ hãi ta vẫn chưa giải quyế t rố t ráo. Ta nhấ n chìm nỗi sợ hãi ấ y trong đô ăn thức uố ng để khỏi cảm nhận nó và đương đâ u với nó. Ta đè nén nó bă ng những món đô mà tủ lạnh gọi mời.

Nế u bạn có thể chinh phục được nỗi sợ, bạn sẽ tung cánh bay. Đấ y là một điể `u "chặ c chặ n" khác.

Hãy để cuộc số ng thức dậy trong bạn. Bấ t kể thử thách của bạn là gì – ăn uố ng quá độ, buông thả bản thân trong bấ t cứ thứ vật chấ t hay hoạt động gì, mấ t mát một mố i quan hệ, tiế n bạc, địa vị

 hãy để điệ `u đó trở thành một cánh cửa mở rộng dẫn bạn đế n với những khai mở thiêng liêng nhấ t về `bản thân mình, một lời mời gọi để n với cuộc số 'ng tố 't đẹp nhấ 't. Tôi thích được ngặ m hoàng hôn tạ từ ở Maui, biế n đổi tấ t cả bâ u trời. Thiên nhiên biế n đổi vạn vật thật dễ dàng, hơn những kẻ trâ n thế chúng ta thật nhiê u.

Tiế nhóa như một con người chính là một quá trình khai quật trải dài suố t đời – đào sâu để khám phá ra những vấ n đề ẩn giấ u trong bạn. Đôi khi bạn sẽ cảm thấ y chẳng khác nào lấ y xẻng mà đào qua dãy Kilimanjaro. Cứ đụng đá không ngừng.

Thế nhưng, một điể u mà tôi đã khám phá ra, ấ y là: Đá vương vãi sẽ gom thành ụ, rô i thành núi. Và công việc của bạn là dọn dẹp mỗi ngày – trong công việc, trong gia đình, trong các mố i quan hệ, trong lĩnh vực tài chính, với sức khỏe của chúng ta.

Tảng lờ các vấ n đề thì dễ hơn, chặ c rô i, nhưng nế u ta tiế n những bước dù thật nhỏ để n chỗ giải quyế t chúng, những bước đi ấ y rố t cuộc sẽ trở thành những bước nhảy khổng lô trên hành trình đế n chỗ hoàn thiện bản thân.

Vươn để n những tiề m năng không đơn thuậ n là một ý tưởng. Đó là mục đích tố i thượng. Những kỳ tích ta có thể giành được chẳng có gì liên quan tới những thước đo của loài người, các kiểu danh sách ai lên ai xuố ng, ai hay ai dở. Tôi đang nói để n thực chấ t: Bạn chạm để n cuộc số ng của ai? Bạn yêu thương ai, và ai yêu thương lại bạn?

Đây là những điể `u tôi biế ´t chặ ´c quan trọng. Với tôi, đó là mục đích duy nhấ ´t đáng nhặ ´m tới: một cuộc biế ´n chuyển về `ý thức cho phép tôi hiểu rặ `ng tôi không tố ´t hơn, và cũng không tệ hơn bấ ´t cứ sinh vật nào khác. Tôi đơn giản là tôi thôi.

Hô ì lớp Ba, tôi đã học được Quy Tắ c Vàng: Hãy đố i xử với người khác như cách bạn muố n họ đố i xử với mình. Tôi yêu những lời lẽ ấ y. Tôi chép lại câu đó lên tấ t cả mọi thứ và mang theo trong cặp xách của mình.

Tôi vố n là một người ưa làm việc thiện. Có thời điểm, tôi thậm chí còn nghĩ mình sẽ trở thành một nhà truyề n giáo. Mỗi Chủ nhật, tôi đề u đi nhà thờ, ngô ì ở hàng thứ hai bên tay phải, lấ y ra một cuố n sổ ghi chép, và viế t lại mọi thứ mà mục sư nói. Đế n trường ngày hôm sau, tôi sẽ đọc lại bài giảng đạo trên sân chơi. Tôi gọi đấ y là kinh câ u sáng thứ Hai. Những đứa trẻ 8 tuổi khác thấ y tôi tới là nói ngay, "Ngài mục sư đế n rô ì kìa." Hô ì đó, khi Giáo hội Baptist Truyề n giáo Tiế n bộ tìm cách gây quỹ ủng hộ trẻ em nghèo ở Costa Rica, tôi cũng tự phát động một chiế n dịch. Tôi gom được nhiề u tiề n hơn bấ t cứ ai. Tôi dành dụm tiề n ăn trưa và thuyế t phục các bạn cùng lớp cũng làm như thể . Tấ t cả đề u là một phâ n trong nguyên tắ c "Hãy đổ i xử tử tế với người khác" mà tôi luôn tuân thủ.

Thế rô ì, lên lớp Năm, tôi gặp một số rắ c rố i. Có một cô nàng trong lớp không ưa tôi, thế là tôi đi khắ p trường bêu riế u cô ta. Một người bạn của tôi chỉ ra ră ng nế u tôi tin vào chuyện "hãy đổ i xử tử tế với người khác" mà lại nói xấ u cô ấ y, khả năng cao là cô nàng cũng sẽ nói xấ u tôi thôi. "Tớ mặc kệ," tôi đáp, "đã ng nào tớ cũng không ưa nó."

Suố t một thời gian dài, bấ t cứ khi nào tôi nói hay làm điề u gì đó phản lại phâ n người tố t đẹp trong tôi, tôi đề u gặ ng tìm cách tự biện minh. Một điề u tôi không hiểu, là mọi hành động của chúng ta, dù tố t hay xấ u, đề u trở lại với ta. Nhưng cuố i cùng, tôi đã học được rặ ng ta nhận từ thể gian những gì ta trao tặng thế gian. Tôi hiểu điề u đó từ vật lý, là định luật thứ ba về chuyển động: Mọi hành động đề u có một phản ứng tương đương và ngược lại. Đó chính là điề u căn bản mà các nhà triế t học phương Đông gọi là luật nhân-quả. Trong tác phẩm *The Color Purple* (tạm dịch: *Màu tím*), nhân vật Celie giải thích điề u đó với Ông chủ: "Mọi thứ ông tìm cách gây ra cho tôi, đề u đã xảy để n với ông rồ ì."

Hành động của bạn xoay quanh bạn, nhấ t định như Trái Đấ t xoay quanh mặt trời vậy.

Đó là lý do tại sao, khi người ta nói ră ng họ kiế m tìm hạnh phúc, tôi đề u hỏi, "Bạn mang lại cho thế giới những gì?" Việc đó giố ng như chuyện một người vợ có là n xuấ t hiện trên chương trình của tôi, băn khoăn không hiểu tại sao mố i quan hệ giữa cô và chô ng lại tan võ. Cô cứ nhắ c đi nhắ c lại, "Trước đây anh â y mang lại cho tôi niề m hạnh phúc. Anh â y không còn làm cho tôi hạnh phúc nữa." Điề u cô â y không thể thấ y, là bản thân cô chính là nguyên nhân gây ra tác động nơi mình. Hạnh phúc không bao giờ là một thứ bạn có được từ người khác. Niề m hạnh phúc bạn cảm nhận chính là phâ n trực tiế p sinh ra từ tình yêu thương bạn có thể trao đi.

Nế u bạn nghĩ có điể ugì đó đang thiế u vă ng trong đời mình hay bạn không có được những gì bạn xứng đáng, hãy nhớ ră ng chẳng có con đường nào trải sẵn hoa hô ng. Bạn dẫn dắ t cuộc đời không hê dẫn dắ t bạn.

Hãy xem những gì để n với cuộc đời bạn khi bạn dành thêm thời gian ở bên con cái mình. Hãy buông xả nỗi oán giận đố i với sế p, với đô ng nghiệp và xem được trả lại những gì. Hãy yêu thương bản thân bạn và cả những người khác, để thấ y yêu thương được đáp đề n. Định luật này phát huy tác dụng bấ t cứ lúc nào, bấ t kể bạn có nhận ra hay không. Nó xảy ra trong những thứ nhỏ bé, những điề u lớn lao, và cả những gì kỳ vĩ nhấ t.

Ngày hôm nay tôi cố gặ ng làm tố t phâ n mình và đố i xử tử tế với tấ t cả những ai tôi gặp gỡ. Tôi đảm bảo sẽ sử dụng đời mình có thiện chí. Vì tôi biế t chặ c rặ ng những gì tôi nghĩ, những điệ u tôi nói, những việc tôi làm – tấ t cả sẽ đề u được trả về cho tôi. Và điệ u tương tự cũng đúng, với bạn.

- 1. Tựa gốc: Freakonomics. Sách được xuất bản lần đầu tiên vào năm 2005.
- 2. Những bài viết do Steven D. Levitt viết sẽ được ký hiệu là (SDL) ở dưới tựa đề bài viết. Còn nếu bài viết đó do Stephen J. Dubner viết sẽ được ký hiệu là (SJD). Riêng những bài viết của các tác giả khác sẽ ghi rõ tên tác giả.
- 3. Hai nhà kinh tế học Gary Becker và Yona Rubinstein đã tiến hành một nghiên cứu về nỗi sợ và phản ứng của người dân đối với nguy cơ khủng bố tại Mỹ và Israel. Theo nghiên cứu này, các cuộc tấn công khủng bố không mấy tác động đến nhu cầu đi xe buýt của những người thường xuyên đi xe buýt, cũng như tiền lương của các tài xế lái xe buýt.
- 4. Sự kiện Tiệc trà Boston diễn ra vào năm 1773. Những người biểu tình Mỹ đã phá hỏng chuyến tàu chở trà của công ty Đông Ấn trong nỗ lực phản đối Đạo luật về trà của quốc hội Anh quốc. Đạo luật trà bị phản đối vì người dân Mỹ cho rằng đạo luật này đã vi phạm các quyền của họ, họ chỉ có nghĩa vụ đóng thuế cho những người đại diện cho họ chứ không có nghĩa vụ đóng thuế cho quốc hội Anh. 5. Milton Friedman (1912-2006): Nhà kinh tế người Mỹ đạt giải Nobel cho những đóng góp về phân tích tiêu dùng, lịch sử và lý thuyết tiền tệ. Ông được coi là cha để của trường phái trọng tiền (monetarism). Ông nhấn mạnh đến những ưu thế của thị trường tự do và những bất lợi từ sự can thiệp của nhà nước vào thị trường. Friedman được coi là nhà kinh tế có sức ảnh hưởng nhất trong nửa
- 6. Alpha Books mua bản quyền và xuất bản vào nặm 2015.

sau của thế kỷ XX.

- 7. ObamaCare là tên gọi tắt của đạo luật cải tố y tế có tên đầy đủ: The Patient Protection and Affordable Care Act được ký thành luật vào ngày 23 tháng 3 năm 2010, hơn một năm sau khi tổng thống Obama nhận nhiệm kỳ. ObamaCare hướng tới mục đích cải tổ hệ thống y tế Hoa Kỳ bằng việc: giúp nhiều người Mỹ có khả năng hưởng chế độ chăm sóc sức khỏe hơn và cung cấp nhiều quyền lợi hơn trong dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- 8. Độ co giãn của cung biểu thị mức độ phản ứng của cung hàng hóa trước sự thay đổi trong mức giá hiện hành của chính hàng hóa đó (trong trường hợp này là lao động). Câu trên có nghĩa là nếu lương tăng 1% thì lượng cung lao động sẽ tăng lên 2% và khi lượng

cung tăng lên, mức độ độc quyền mua (tình trạng có nhiều người bán trong thị trường nhưng chỉ có một người mua) cũng tăng lên.

- 9. Thuốc gốc (generic medication/generic drug) là thuốc tương đương sinh học với biệt dược gốc về các tính chất dược động học và dược lực học, được sản xuất khi quyền sở hữu công nghiệp của biệt dược đã hết hạn, nhờ đó thường được bán với giá rẻ.
- 14. Tên đầy đủ là Planned Parenthood Federation of America, là một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các dịch vụ liên quan đến sức khỏe sinh sản.
- 15. NFL (National Football League) là tên gọi tắt tiếng Anh của Giải Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ.
- 16. Một trang mạng xã hội cung cấp mạng lưới thông tin tương tác giữa người dùng với bạn bè của họ, cho phép người dùng tạo những hồ sơ cá nhân, viết blog, lập nhóm, tải hình ảnh lên, lưu trữ nhạc và video cho giới trẻ cũng như người dùng khác trên khắp thế giới.
- 17. Mick Jagger là một trong những huyền thoại của làng nhạc rock thế giới. Ông sinh ra, lớn lên và thành danh tại Anh, nhưng vì những rắc rối liên quan đến thuế nên đã phải bỏ ra nước ngoài từ năm 1971. Ông từng được nhạc sĩ Axl Rose gọi là "vận động viên vĩ đại nhất" vì những cống hiến không mệt mỏi đối với nền nhạc rock thế giới.
- 18. Khi nói độ co giãn của cung cầu kém tức là sự thay đổi giá cả của hàng hóa sẽ không ảnh hưởng nhiều đến cung cầu của hàng hóa đó.
- 19. Nguyên văn: Like the tail that wags the dog. Đây là một câu thành ngữ, có nghĩa là những bộ phận nhỏ, thiểu số (tail cái đuôi) lại muốn kiểm soát toàn bộ, tổng thể (the dog con chó).
- 20. Sáng thế ký hay Sách Sáng thế là sách mở đầu cho Cựu Ước nói riêng cũng như Kinh Thánh nói chung. Nội dung của Sáng thế ký nói về nguồn gốc của vũ trụ, nhân loại và đặc biệt là dân tộc Israel.
- 21. Đội bóng chày chuyên nghiệp của Mỹ.
- 22. Người bị bệnh động mạch vành ở trong tình trạng một hoặc nhiều nhánh động mạch cung cấp máu cho tim bị tắc nghẽn. Bác sĩ có thể chỉ định mổ bắc cầu nối để tim được cung cấp nhiều máu hơn.

- 23. Gallon là đơn vị đo lường thể tích của Mỹ. Một gallon tương đương khoảng 3,79 lít.
- 24. "Whoa Nellie" là câu khẩu ngữ của người Mỹ, dùng để ra lệnh cho con ngựa của họ dừng lại.
- 25. Diễn viên người Mỹ.
- 26. Diễn viên, đạo diễn, nhà quay phim kiêm biên kịch người Mỹ. Ông nổi tiếng với vai diễn Superman.
- 27. Được người hâm mộ gọi là Big Ben, sinh ngày 2/3/1980, là cầu thủ trung phong của đội bóng bầu dục Pittsburgh Steelers.
- 28. Nguyên văn: security theater, là từ dùng để chỉ những biện pháp an ninh có mục đích mang lại cho mọi người cảm giác an toàn, yên tâm nhưng không có hoặc có rất ít giá trị đảm bảo an ninh trên thực tế.
- 29. Là chữ viết tắt của New York Mercatile Exchange, tạm dịch: Sàn Giao dịch Hàng hóa New York.
- 30. Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2015.
- 31. Một kiểu chơi bài Tây, tiếng Việt gọi là xì tố.
- 32. Thuyết "thiên nga đen" là một phép ẩn dụ mô tả một sự kiện, một việc không ai nghĩ sẽ xảy ra nhưng vẫn có khả năng xảy ra.
- 33. Trong ngành máy tính, bot là thuật ngữ tiếng Anh dùng để chỉ các chương trình máy tính có chức năng tự động thực hiện một số nhiệm vụ nhất định.
- 34. Thư dây chuyền (chain letter) là lá thư mang thông điệp yêu cầu người nhận phải sao chép bức thư thành nhiều bản và chuyển cho càng nhiều người càng tốt.
- 35. Trận đấu tranh chức vô địch hằng năm của Giải Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ NFL.
- 36. Giải Bóng rổ Nhà nghề Mỹ (National Basketball Association).
- 37. Giải Khúc côn cầu Quốc gia Mỹ (National Hockey League).
- 38. Là chữ viết tắt của Human Growth Hormone (hormone tăng trưởng nhân lực). Đây là chất làm phát triển cơ bắp, có tác dụng kích thích sự phát triển của các tế bào cơ bắp, kích thích sự hấp thu các axit amin và tổng hợp protein trong tế bào cơ bắp.
- 39. Từ viết tắt của Major League Baseball, tức Giải Bóng chày Chuyên nghiệp Mỹ.
- 40. 1,5 dặm tương đương với 2,41 km.

- 41. Xe hybrid là dòng xe hơi có khả năng sử dụng đến hai loại nhiên liệu khác nhau để hoạt động, ví dụ như điện và xăng.
- 42. Vịnh Guantanamo là một vịnh biển nằm ở phía Đông Cuba, là nơi có một trại giam khét tiếng của Mỹ.
- 43. Được biết đến ở Việt Nam với tựa đề Đường dây tội phạm.
- 44. SS là chữ viết tắt của từ tiếng Đức Schutzstaffel, có nghĩa là "đội cận vệ". SS là lực lượng vũ trang giữ vai trò là đội cận vệ cho các lãnh đao của Đức Quốc xã.
- 45. Chương trình nổi tiếng được yêu thích bởi giới trẻ ở Mỹ vì tính hài hước và châm biếm sâu sắc của nó đối với các vấn đề chính trị và các tin tức truyền thông không trung thực.
- 46. Ghép lại thành chữ tits, là từ lóng trong tiếng Anh để chỉ ngực của phụ nữ.
- 47. Bảng xếp hạng 500 công ty lớn nhất trên thị trường chứng khoán tại Mỹ, dựa trên giá trị vốn hóa thị trường (market capitalizations).
- 48. Tựa gốc: In Search For Excellence. Sách được Alpha Books mua bản quyền, dịch sang tiếng Việt và xuất bản vào năm 2011.
- 49. Roe vs. Wade là tên của một vụ án nổi tiếng trong lịch sử pháp luật Mỹ thế kỷ 20, trong đó Pháp viện Tối cao Hoa Kỳ đã ra phán quyết hợp thức hóa việc phá thai, làm vô hiệu hóa Luật cấm phá thai của Tiểu bang Texas.
- 50. Phẫu thuật bằng tia gamma, có nghĩa là ở đây giống như phẫu thuật cắt bỏ nhưng không phải dùng dao kéo thông thường mà dùng chùm tia gamma rất mảnh có năng lượng cao đưa vào để tiêu diệt khối u trong não.
- 51. Một loại máy thở giúp người dùng nhận được thêm không khí vào phổi.
- 52. Là một vế trong lời bài hát nổi tiếng Jet Song, từ bộ phim nhạc kịch West side story: "When you're a Jet, you're a Jet all the way." Jet ở đây là tên gọi tắt của đội bóng bầu dục New York Jets.
- 53. Maersk Alabama là tên một con tàu vận tải container thuộc sở hữu của Hãng Vận tải Maersk Line. Năm 2009, tàu Maersk Alabama cùng thủy thủ đoàn bị một toán cướp biển Somalia bắt giữ, sau đó được Hải quân Mỹ giải cứu. Hiện nay tàu đã đổi tên thành Maersk Andaman.

- 54. Nickel and dime là một thành ngữ, có thể được sử dụng như một động từ hoặc tính từ. Nickel là từ lóng chỉ đồng 5 xu, còn dime là từ lóng chỉ đồng 10 xu. Nếu là tính từ, thì nickel and dime có nghĩa là "bình thường, không quan trọng", còn nếu là động từ thì có nghĩa là "thu của người khác những khoản tiền nhỏ nhưng thu nhiều lần, cộng lại thành một khoản đáng kể". Trong tựa sách Nickel and dimed, thành ngữ này được dùng như một động từ.
- 55. Nguyên văn: Gifts make slaves, as whips make dogs.
- 56. Thịt các loài động vật được giết mổ theo nghi thức Hồi giáo.
- 57. Một loại rượu nối tiếng.
- 58. Từ dùng để gọi nhóm tám trường đại học và viện đại học có truyền thống lâu đời và chất lượng hàng đầu tại Mỹ.
- 59. Nguyên văn: Shrimponomics.
- 60. Chuỗi nhà hàng với các món ăn hằng ngày ở Mỹ. Red Lobster là một điểm đến dành cho những người yêu thích đồ hải sản.

Vùng Duyên hải Vịnh Mexico nằm ở phía Nam nước Mỹ, tiếp giáp với vịnh Mexico. Vùng này bao gồm các tiểu bang Texas, Louisiana, Mississipi, Alabama và Florida. Quê hương của tác giả Grant Cardone nằm ở tiểu bang Louisiana.

Hiện tượng bất động sản tăng quá mức so với giá trị thật.

Trận tranh chức vô địch giải bóng bầu dục Mỹ NFL.

Đại Khủng Hoảng: Thời kỳ suy thoái kinh tế toàn cầu diễn ra từ năm 1929 đến hết các năm 1930 và lấn sang đầu thập niên 1940, bắt đầu sau sự sụp đổ của thị trường chứng khoán Phố Wall vào 29 tháng 10 năm 1929 (còn được biết đến như Thứ Ba Đen Tối). Nó bắt đầu ở Hoa Kỳ và nhanh chóng lan rộng ra toàn Châu Âu và mọi nơi trên thế giới, phá hủy cả các nước phát triển - BT.

Trường Suy Thoái: là một cuộc suy thoái về giá cả trên toàn cầu, bắt đầu từ năm 1873 và kéo dài cho tới tận năm 1896. Cuộc suy thoái có tác động nghiêm trọng tới nền kinh tế châu Âu và Mỹ, bắt nguồn từ sự sụp đổ của thị trường chứng khoán Vienna vào ngày 8/5/1873. Chỉ tính riêng ở Mỹ, trong 6 năm (từ 1873 đến 1879) đã có khoảng 18.000 doanh nghiệp phá sản - BT.

Tiêu sản: là tài sản chỉ dùng vào mục đích tiêu dùng đơn thuần, làm tăng chi phí mà mỗi cá nhân phải gánh, ví dụ như các khoản nợ vay tín dụng, các thiết bị tiêu tốn năng lượng mà chỉ dùng vào việc giải trí như xe hơi, điện thoại di động đắt tiền - BT.

IRA, Keogh hay 401(k) đều là tên gọi tắt của những chương trình tiết kiệm hưu trí khác nhau tại Mỹ - BT.

- * Tên gốc là Think Big and Kick Ass in Business and Life, tên tiếng Việt lấy theo phiên bản của First News.
- ** Xem chú thích (1) của phần Ngài Trump. Hãy khiến nước Mỹ lại trở nên vĩ đai
- (1) Khẩu hiệu chiến dịch tranh cử của Trump: Sử dụng lại khẩu hiệu của Ronald Reagan, khẩu hiệu tranh cử Tổng thống năm 2016 của Trump là "Làm nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại". Ông đăng ký bản quyền thương hiệu cho khẩu hiệu này (hồ sơ ngày 19 tháng 11 năm 2012, đăng ký ngày 15 tháng 7 năm 2015, số đăng ký 4773272), để các chính trị gia khác không được dùng khẩu hiệu đó. Với nền móng của mình, các kế hoạch của ông cho chiến dịch "Làm nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại" có thể tìm được trong ba cuốn sách sau: The America We Deserve (tạm dịch: Nước Mỹ mà chúng ta xứng đáng) (Nhà xuất bản Renaissance, năm 2000), Time to Get Tough: Making America Again (tạm dịch: Đã đến lúc cứng rắn: làm nước Mỹ trở lại số 1) (Nhà xuất bản Regnery, năm 2011) và Crippled America: How to Make America Great Again (tạm dịch: Một nước Mỹ tàn tật: Làm thế nào để nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại) (Nhà xuất bản Threshold, tháng 11 năm 2015)." id="1
- (2) Tháp Trump: Tháp Trump được hoàn thành vào năm 1983. Tọa lạc ở giữa phố Đông 56 và 67 của thành phố New York, tòa tháp có tổng cộng 68 tầng: Tầng 1 đến 26 là khu văn phòng cao cấp, tầng 27 và 28 là khu văn phòng của Trump và các tầng từ 30 đến 68 là khu căn hộ cao cấp với lối vào riêng biệt. Tháp Trump cũng bao gồm một nhà hàng cao cấp, một quán café, một quán bar, một cửa hàng quà tặng và một cửa hàng bán lẻ. (Nguồn:

www.TrumpTowerNY.com). Trong cuốn: Trump: Nghệ thuật đàm phán (Nhà xuất bản Random, 1987), chương "Tháp Trump: Nơi Chúa hiển linh", ông viết: "Chắc chắn, Tháp Trump không chỉ là một món hời khác mà tôi có. Tôi làm việc ở đó, sống ở đó và tôi có những tình cảm đặc biệt với nó. Và tôi có một cảm giác gắn bó mãnh liệt với nó đến mức tôi đã mua nó từ đối tác của mình, Equitable, vào năm 1986." Hiện tại Trump đang nắm toàn bộ sở hữu tòa nhà. Tên ông được mạ vàng và gắn trước cửa ra vào tòa nhà.

- * Obamacare là tên gọi tắt của đạo luật cải tổ y tế có tên đầy đủ: The Patient Protection and Affordable Care Act, được kí thành luật vào ngày 23 tháng 3 năm 2010, hơn một năm sau khi Tổng thống Obama nhận nhiệm kì. Đây là chương trình bảo hiểm sức khỏe BẮT BUỘC của Chính phủ Liên bang dành cho những gia đình, cá nhân có thu nhập thấp; các công ty phải mua bảo hiểm cho nhân viên đang làm việc tại công ty mình. Những ai đủ điều kiện theo Đạo luật mà không mua bảo hiểm thì có thể bị nộp phạt theo quy định của Sở Thuế vu. (BT)
- ** Common Core là một tập hợp các tiêu chuẩn học tập cao về toán và văn học Anh được thiết kế để chuẩn bị tốt hơn cho các em học sinh lớp từ lớp K (nhà trẻ) đến lớp 12, giúp các em sau này thành công truờng đại học, công việc và đời sống. (BT)
- (3) Người Mexico nhập cư: Bài báo Họ phải ra đi của George Will trên tờ Washington Post số ra ngày 23 tháng 8 năm 2015, dẫn lời Trump như sau: "Họ, hiện nay có khoảng 11,3 triệu người nhập cư bất hợp pháp... có những đặc điểm: 88% đã ở đây từ 5 năm trở lên. 62% đã ở đây từ 10 năm trở lên, khoảng 45% sở hữu nhà riêng. Một nửa số trẻ sinh ra trên đất nước này và vì thế được công nhận là công dân Mỹ. Dara Lind của tạp chí Vox công bố: tối thiểu 4,5 triệu trẻ em được công nhận là công dân Mỹ có ít nhất bố hoặc mẹ là người nhập cư bất hợp pháp." Nhưng George Will châm biếm nói rằng, với Trump, đã muốn là sẽ có cách: "Nhưng Trump muốn nước Mỹ nghĩ tới những điều lớn lao. Những chi phí khổng lồ của dự án Trump, nhiều thập kỷ với hàng trăm tỷ đô la, có thể sẽ ít đi nếu những người nhập cư được yêu cầu khâu một mảnh vải vàng vào mông để quảng cáo cho sự bị trục xuất của mình. Đó là một tiền lệ chưa có từ trước đến nay."
- (4) Khách sạn khủng bố: Theo trang PolitiFact.com (bài viết Donald Trump: ISIS đã xây một khách sạn ở Syria của tác giả Lauren Carroll ngày 16 tháng 6 năm 2015), "Sự thật ở đây là Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã chiếm đóng một khách sạn sang trọng. Nhưng chúng không xây nó. Nó cũng không nằm trên đất Syria. Và nó cũng không hoạt động như một khách sạn thông thường. Chúng tôi không tìm được bằng chứng xác thực nào về việc Nhà nước Hồi giáo tự xưng vận hành một khách sạn ở Syria. Chúng tôi cũng đã cố liên lạc với phát ngôn viên của ông Trump nhưng không nhận được bất kỳ phản hồi

- nào. Tuy nhiên, vào tháng 5 năm nay, Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã mở cửa lại một khách sạn 5 sao đã bị đóng cửa khi chúng chiếm đóng Mosul, một trong những thành phố lớn nhất ở Iraq... Nên chắc chắn rằng, Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã không xây dựng khách sạn quốc tế Ninawa mà chỉ chiếm đóng nó. Và thực tế là khách sạn đó cũng chưa được đưa vào hoạt động. Theo thông tin từ báo chí, Nhà nước Hồi giáo sử dụng 262 phòng của khách sạn vào mục đích làm phòng ở cho các sỹ quan chỉ huy và có thể dùng làm nơi tổ chức tiệc cưới cho các thành viên của tổ chức."
- (5) Chi phí cho chiến tranh Iraq: Theo Reuters (trong bài Chiến tranh Iraq tiêu tốn của Mỹ hơn 2.000 tỷ đô la: một bài học của Daniel Trotta ra ngày 14 tháng 3 năm 2013), "Một nghiên cứu công bố hôm thứ Năm cho biết: nước Mỹ đã tiêu tốn 1.700 tỷ đô la cho chiến tranh tại Iraq, đồng thời họ cũng tốn thêm 490 tỷ đô nữa để hỗ trợ các cựu chiến binh, tổng mức tiêu tốn có thể lên tới hơn 6.000 tỷ đô trong suốt bốn thập kỷ nếu tính cả lãi."
- (6) Số lượng thương vong của Mỹ trong cuộc chiến tranh Iraq và Afghanistan: Trong một báo cáo, (Thương vong của Mỹ và đồng minh trong cuộc chiến Iraq và Afghanistan của Catherine Lutz thuộc Viện nghiên cứu quốc tế Watson, Đại học Brown, ngày 21 tháng 2 năm 2013), bà Lutz viết: "Bộ Quốc phòng Mỹ đã thực hiện rất nghiêm túc việc tính toán số lượng quân nhân chết tại Iraq và Afgahnistan. Và tới ngày 14 tháng 2 năm 2013, con số này là 6.656 quân nhân."
- (7) ISIS đã thu giữ được một số lượng lớn xe Humvee trị giá 1 tỷ đô la Mỹ: Theo tờ The Guardian của Anh, bài viết ISIS đã thu được 2.300 xe Humvee bọc thép từ lực lượng vũ trang Iraq tại thành phố Mosul (ngày 31 tháng 5 năm 2014) có ghi: "Thủ tướng Haider al-Abadi phát biểu trong buổi họp ngày Chủ nhật: Lực lượng vệ binh quốc gia Iraq vừa mất 2.300 xe Humvee bọc thép khi phía bắc thành phố Mosul bị tấn công bởi lức lượng Nhà nước Hồi giáo tự xưng". Dựa trên các số liệu này, mỗi xe Humvee được trang bị đầy đủ có giá khoảng 579.000 đô la Mỹ, với tổng số 2.300 xe, con số thất thoát là 1,33 tỷ đô la Mỹ. Những phương tiện này đã bị lực lượng vũ trang Iraq bỏ lại và đang được sử dụng bởi ISIS. (Tờ báo cũng viết: "Chiến binh Hồi giáo đã chiếm được nhiều vũ khí đạn dược và các thiết bị khác trong khi các lực lượng chính phủ ở phía bắc Iraq tan rã

- và bỏ lại toàn bộ trang bị, thậm chí cả quân trang, khi tháo chạy. ISIS đã sử dụng các xe Humvee mà Mỹ viện trợ cho Iraq để thực hiện các cuộc tấn công và một số cuộc đánh bom tự sát sau đó.") (8) Tổng sản phẩm quốc nội của Mỹ: Cục Phân tích Kinh tế Mỹ (www.bea.gov/newsreleases/national/gdp/ 2015/ gdp2q15_adv.htm) đã công bố một bản báo cáo vào ngày 30 tháng 7 năm 2015, trong đó viết: "Tổng sản phẩm quốc nội thực tế giá trị sản xuất hàng hoá và dịch vụ tại Mỹ, đã điều chỉnh trượt giá tăng trưởng với tốc độ 2,3%/năm trong Quý II năm 2015, dựa trên các phân tích bổ sung của Cục Phân tích Kinh tế. Trong quý thứ nhất, GDP đã tăng 0,6% (đã sửa đổi)".
- (9) Tình trang thất nghiệp: Theo đài NPR, bài nói Tỷ lệ thất nghiệp không thay đổi mặc dù nền kinh tế tạo thêm được 215.000 việc làm phát ngày 7 tháng 8 năm 2015 nhấn mạnh: "Nền kinh tế Mỹ đã tạo thêm được 215.000 việc làm tháng trước, con số này đúng với dự báo của các nhà kinh tế. Tỷ lệ thất nghiệp vẫn giữ nguyên ở mức 5,3%". Trang PolitiFact.com (bài viết ngày 16 tháng 6 năm 2015) đã thực hiện điều tra với những tuyên bố của ông Trump (nhà nghiên cứu Louis Jacobson, Angie Drobnic Holan biên tập) và hoàn toàn không đồng tình với những phát biểu này. Báo cáo của Trump được cho rằng đã tổng hợp cả số liệu thiếu việc làm dẫn tới con số thất nghiệp tăng lên. Tuy nhiên, cũng theo PolitiFact.com, "Dù bạn đang đặt niềm tin vào Trump, vẫn cần phải nói là ông ta thường làm việc không có căn cứ. Con số cao nhất mà chính phủ công bố về tỷ lệ thiếu việc làm là 10,8%, chỉ bằng một nửa con số công bố của Trump. Và nếu cố gắng nhanh và ẩu hết mức để mở rộng pham vi đánh giá này bằng cách thống kê cả các công dân Mỹ không được xét đến theo các thống kê tiêu chuẩn, con số cũng không thể nào vươt quá 16% - và đó là đã làm tròn lên rất nhiều. Con số này thấp hơn những gì Trump trích dẫn, do đó chúng tôi đánh giá những tuyên bố của Trump là sai."
- (10) Sự xuống cấp của kho vũ khí hạt nhân: Theo Los Angeles Times, bài Kho vũ khí hạt nhân ngày càng xuống cấp kéo theo chi phí vận hành bảo dưỡng tốn kém của tác giả Ralph Vartabedian và W.J. Hennigan, ngày 8 tháng 11 năm 2014 cho biết "Kho dự trữ vũ khí hạt nhân của chúng ta đã giảm 85% sau khi kết thúc Chiến tranh Lạnh cách đây 50 năm. Tuy nhiên, Bộ Năng lượng lại tiêu tốn cho số

vũ khí còn lại số tiền gấp 9 lần giá trị của chúng. Kho vũ khí hạt nhân tiêu tốn 8,3 tỷ đô la Mỹ trong năm tài khóa hiện tại, tăng hơn 30% so với thập kỷ vừa qua." Bài báo cũng dẫn lời Roger Logan (một nhà khoa học hạt nhân cấp cao công tác tại phòng thí nghiệm quốc gia Lawrence Livermore đã nghỉ hưu từ năm 2007): "Chúng ta không thu được những lợi ích tương ứng với những gì đang bỏ ra, chúng ta đang tiêu tốn nhiều hơn những gì chúng ta cần. Cả hệ thống này đã khiến chúng ta thất vọng." Tờ báo cũng dẫn lời vị tướng Không lực 4 sao đã nghỉ hưu, nguyên tham mưu trưởng lực lượng không lực quốc gia, Norton A. Schwartz: "Nếu quá trình hiện đại hóa không được thực hiện đúng đắn, nhận thức của chúng ta về sức mạnh của nước Mỹ có nguy cơ là sai lầm – nói rộng ra, an ninh của đất nước này cũng sẽ bị đe dọa."

- (11) Tỷ lệ sử dụng Obamacare tiếp tục tăng: Theo Forbes, bài Tại sao tỷ lệ sử dụng Obamacare 2016 tăng mạnh? của tác giả Robert Laszewski, Viện chính sách Y tế và hợp tác chiến lược, Washington, D.C, ra ngày 10 tháng 6 năm 2015, ông Lszewski giải thích: "Thay vì tăng trưởng ở mức trung bình trong một năm nữa, tỷ lệ tăng cao bắt đầu." Hội Texas Blue Cross đang đòi hỏi mức tăng "chỉ" 20%, Hội CareFirst Blue Cross ở Maryland đang lên kế hoạch với mức tăng 34% cho chương trình PPO và 26,7% cho chương trình HMO. Tại Oregon, trung tâm tư vấn Moda đang xin phép cho mức tăng 25,6% và trung tâm LifeWise là 38,5%. Ở Tennessee, Trung tâm Blue Cross Blue Shield tăng 36,3%, trung tâm Humana là 15,8%. Ở Georgia, Humana đang yêu cầu mức tăng 19,44%. Tại bang Kansas, mức tăng là tối thiểu 38%. Còn ở bang Pennsylvania, Highmark yêu cầu mức tăng 39,65% và Geisinger xin tăng 58,4% cho chương trình HMO.
- (12) Chi phí xây dựng website của chương trình Obamacare: Theo Bloomberg.com, "Đến thời điểm hiện tại, chi phí vận hành cho chương trình Obamacare đã được chính phủ chi tổng cộng là 2,1 tỷ đô la Mỹ, dựa trên các phân tích của Bloomberg với các hợp đồng liên quan tới dự án." Theo Alex Wayne, bài viết ngày 24 tháng 9 năm 2014, "Trang web Obamacare đã tiêu tốn 2 tỷ đô la Mỹ, nghiên cứu cho hay." Phải chú ý là website hiện tại đang hoạt động bình thường. (13) Tỷ lệ bác sỹ tham gia chương trình Obamacare: Quỹ Bác sỹ quốc gia đã tiến hành điều tra với 20.000 bác sỹ và chỉ ra rằng "46%

cho điểm chương trình Obamacare ở mức D hoặc F, trong khi đó 25% cho điểm ở mức A hoặc B." (tham khảo bài "Có thực sự là các bác sỹ yêu thích chương trình Obamacare?" tác giả David Mills, trang Healthline.com. ngày 14 tháng 4 năm 2015.) (14) Nghê thuật đàm phán: Cuốn Trump: Nghê thuật đàm phán đã lot vào danh sách "Những cuốn sách bán chay nhất" của tạp chí New York Times trong 51 tuần do nhà xuất bản Random House phát hành dưới dạng sách bìa cứng về kinh doanh. Tuần báo Publishers nhận xét: "Một tiểu sử cá nhân hấp dẫn, lời lẽ khoe khoang kiểu trẻ con nhưng dễ chấp nhân, cung cấp cho người đọc cái nhìn về quá trình xây dựng, phát triển và tài chính của bất đông sản New York trong thời kỳ bùng nổ." Tuần báo Publishers cũng ghi nhân con số 135.000 bản trong lần ra mắt. Library Journal viết: "Đây là một cuốn sách hấp dẫn và thật sự đáng kinh ngạc. Ở tuổi 41, Trump, hiện đang sống tại quận Queens, New York, người xây dựng các căn hộ cho người có thu nhập trung bình, cũng là người nắm trong tay một đế chế bất động sản lớn với giá trị lên tới hàng tỷ đô la Mỹ. Cuốn sách bao gồm hàng loạt các giao dịch và đầu tư mà hầu hết theo quan điểm của Trump là hoành tráng và cực kỳ thành công... Ông Trump có vẻ là một doanh nhân thông minh và phô trường." (15) Nơ nước ngoài: Trong một bài viết trên trang About.com với tưa đề "Thực sự, chúng ta nợ Trung Quốc bao nhiêu?" tác giả Tom Murse, không rõ ngày đăng tải, có đề cập: "Nợ công của Mỹ chiếm 46% tổng nợ của Mỹ, tương đương hơn 4.500 tỷ đô la Mỹ. Chủ nợ lớn nhất của Mỹ hiện nay là Trung Quốc, với con số nơ lên tới hơn 1.200 tỷ đô la Mỹ trên các khoản cho vay, trái phiếu, chứng khoán, theo Cục dự trữ liên bang Mỹ... Một chủ nợ lớn khác của Mỹ là Nhật

(16) Vụ Bowe Bergdahl: Tác giả Eric Schmitt và Charlie Savage của thời báo New York Times trong bài báo "Bowe Berdahl, binh sỹ Mỹ, đã được Taliban trả tự do trong một vụ trao đổi tù nhân" ra ngày 31 tháng 1 năm 2014 có viết: "Một quan chức chính quyền Obama đã thông báo vào hôm thứ Bảy như sau: Binh sỹ Mỹ duy nhất bị cầm tù bởi quân nổi dậy cách đây năm năm trong những cuộc xung đột tại Afghanistan, đã được bàn giao lại cho lực lượng quân đội Hoa Kỳ

Bản với số nợ là 912 tỷ đô la Mỹ, Vương Quốc Anh với 347 tỷ đô la Mỹ, Brazil với 211 tỷ đô la Mỹ, Đài Loan với 153 tỷ đô la Mỹ và Hong

Kong với 122 tỷ đô la Mỹ."

để đổi lại năm tù nhân của lực lượng Taliban đang bị giam tại nhà tù ở vịnh Guantanamo, Cuba... Năm tù nhân Taliban ở Guantanamo bao gồm hai chỉ huy quân sự cấp cao được cho là có liên quan đến các vụ sát hại người Mỹ và các đồng minh cũng như có liên quan đến việc giết hại hàng nghìn người Shiites tại Afgahnistan, đã bay khỏi Cuba."

- (17) Các đảo quân sự của Trung Quốc: Tờ Washington Post ngày 1 tháng 7 năm 2015 có đăng bài "Quang cảnh Trung Quốc đẩy nhanh tiến độ xây dựng các đảo chiến lược tại thực địa" do tác giả Simon Denyer viết: "Dựa trên các ảnh vệ tinh mới chụp tuần này, các công trình của Trung Quốc có hình dáng khá giống các công trình quân sự trên các đảo mà Trung Quốc tuyên bố có chủ quyền ở biển Đông, đã dấy lên sự lo ngại của Mỹ và sự phản đối của các nước láng giềng của Trung Quốc tại khu vực châu Á...
- (18) Công ty Ford: "Công ty Ô tổ Ford thông báo vào ngày thứ Sáu, sẽ chi 2,5 tỷ đô la Mỹ để xây dựng một nhà máy sản xuất động cơ tiết kiệm nhiên liệu thế hệ mới tại Mexico, nhà máy sẽ tạo ra 3.800 việc làm. Công đoàn đại diện cho công nhân sản xuất ô tổ, cho biết, việc tạo công việc cho các công nhân ở Mexico thay vì tạo thêm công ăn việc làm cho các công nhân ở Mỹ sẽ là nội dung chính trong buổi nói chuyện giữa Bộ Lao động Hoa Kỳ với Ford, General Motors và Fiat Chrysler Automobiles." trích bài "Ford đầu tư 2,5 tỷ đô cho nhà máy ở Mexico khiến liên đoàn người lao động trong ngành ô tổ tức giận" tác giả Luis Rojas và Bernie Woodall, trang Reuters.com, ngày 17 tháng 4 năm 2015.
- (19) Nợ công của Mỹ: Trong bài "Mỗi người nộp thuế đang phải chịu bao nhiêu trong tổng số nợ của liên bang Mỹ" của tác giả Alan Joel, trang TaxPolitix.com, ngày 26 tháng 4 năm 2015 có viết "Nếu Washington không có những hành động kịp thời, liệu nợ công có trở thành một gánh nặng không thể kiểm soát được? Tôi tin rằng câu trả lời sẽ nằm đâu đó ở mức "chắc chắn" và "gần như chắc chắn"... Các bạn không thể tránh né các nguyên tắc của nền kinh tế. Nếu chúng ta tiếp tục vay nợ, nếu chúng ta bỏ qua các cảnh báo, nếu các quan chức công quyền cứ tiếp tục tình trạng như hiện nay, hậu quả là không thể tránh khỏi. Tôi chỉ mong nước Mỹ nhận ra trước khi quá muộn."

- (20) Dầu mỏ của Ả Rập Saudi: "Ả Rập Saudi đã bí mật tăng sản lượng dầu mỏ của nước này lên 9,8 triệu thùng, sản lượng cao nhất của nước này kể từ tháng 10 năm ngoái, với mong muốn giành lại thị phần trong cuộc chiến giá dầu với các giàn khoan đá phiến của Mỹ. Phát biểu trong một cuộc hội thảo tại Vương quốc Ả Rập Saudi, giám đốc điều hành công ty Saudi Aramco, công ty dầu khí quốc gia, ông Khalidal-Falih nói "Cung cầu và các quy tắc của kinh tế sẽ chi phối. Thị trường cần thời gian để tình trạng dư thừa hiện tại được giải quyết."
- (21) Tình hình Yemen: theo CBS News, bài "Khủng hoảng Yemen buộc Mỹ phải rút lui, Hội đồng bảo an Liên hợp quốc phải nhóm họp khẩn cấp" ngày 22 tháng 3 năm 2015, thông báo "Hội đồng bảo an phải tiến hành họp khẩn cấp để thảo luận về tình hình xấu đi của Yemen... Nỗi lo sợ bao trùm là Yemen, nước nghèo đói nhất trong các nước Ả Rập và mới được thống nhất trong thập kỷ 1990 sẽ có thể đi tới bờ vực của một cuộc nội chiến. Al-Qeada và những kẻ cực đoan chiếm 1/3 Iraq và Sysria đối đầu với một nhóm phiến quân ISIS đã làm rối loan thêm tình hình."
- (22) Jeb Bush và cuộc chiến Iraq: Trong cuộc tranh luận để giành một vị trí ứng cử vào vị trí Tổng thống của Đảng Cộng hòa, khi được Megyn Kelly hỏi về chiến tranh Iraq, cựu thống đốc bang Florida Jeb Bush đã nói: "Nếu biết tình thế hiện tại của chúng ta, với các thông tin tình báo sai lệch, cùng với việc không có các ưu tiên hàng đầu về an ninh khi chúng ta tấn công, đó là một sai lầm. Tôi sẽ không tham gia vào đó..." Trích lời ông Jeb Bush trong "Buổi tranh luận của Đảng Cộng hòa" phát trên sóng đài Fox News, ngày 6 tháng 8 năm 2015
- (23) Chi phí giáo dục của học sinh, sinh viên Mỹ: "Liên bang Mỹ chi tiêu cho giáo dục hàng năm nhiều hơn bất kỳ quốc gia phát triển nào... Mặc dù chi tiêu nhiều hơn, nhưng học sinh, sinh viên của Mỹ lại xếp sau các đối thủ trong các cuộc thi quốc tế... Năm 2010, với mỗi học sinh phổ thông cơ sở, Mỹ đầu tư hơn 11.000 đô la Mỹ mỗi năm, với cấp phổ thông trung học, con số này là 12.000 đô la Mỹ. Đối với các cấp độ giáo dục sau phổ thông như đại học, dạy nghề, chính phủ Mỹ đã bỏ ra 15.171 đô la Mỹ mỗi năm cho mỗi sinh viên. Con số này lớn hơn bất kỳ nước nào được thống kê trong báo cáo". Đây là tổng kết của trang CBSNews.com trong bài viết tiêu đề "Nền

giáo dục Mỹ chi tiêu nhiều nhất thế giới" ra ngày 25 tháng 6 năm 2013. Bài viết có tổng kết từ thống kê của OECD năm 2013 từ cuốn "Giáo duc thế giới một cái nhìn tổng quát, Thống kê của OECD", OECD phát hành. "Ở lĩnh vực toán học, Mỹ xếp hang 35 trên tổng số 64 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong lĩnh vực khoa học tự nhiên, là thứ 27 trên 64, dựa trên chương trình đánh giá học sinh, sinh viên quốc tế năm 2012." Trích từ bài viết "Học sinh, sinh viên Mỹ tiến bộ chậm chạp trong toán và khoa học tự nhiên và không bắt kịp với mức độ chung của thế giới" tác giả Drew DeSilver, trang PewResearch.org, ngày 2 tháng 2 năm 2015. (24) Việc làm trong các doanh nghiệp của Trump: CNN tổng hợp: "Các doanh nghiệp và tổ chức của ông Trump đã thuê 22.000 nhân công. Tuy nhiên, ông Trump cũng đang vận hành một loạt các công ty có số nhân công nhỏ hơn 500 người, có nghĩa là theo định nghĩa của chính phủ liên bang, ông ta đủ tiêu chuẩn là doanh nghiệp nhỏ." Bài viết: "Kiểm tra sự thật: Có thật Donald Trump là chủ doanh nghiệp nhỏ?" do phóng viên nhóm CNN Wire, trang CNNPolitics.com, ngày 5 tháng 10 năm 2012. (25) Nợ công đang tăng: "Tuần trước, con số nợ cả nước đã đạt ngưỡng 18.000 tỷ đô la Mỹ. Con số này tương đương với mỗi gia đình Mỹ đang gánh 124.000 đô la Mỹ nợ công và tương đương 56.378 đô la trên mỗi công dân Mỹ. Mất 205 năm để đất nước này đạt mốc nợ công 1.000 tỷ vào năm 1981, nhưng chỉ mất 403 ngày để chúng ta nợ thêm 1.000 tỷ đô la Mỹ trong khoản nợ gần đây nhất. Năm ngoái, chính phủ Liên bang đã dành ra 430 tỷ đô la Mỹ chỉ để trả lãi cho các khoản vay... Con số này cho thấy lãi suất đã tăng lên mức 5%... Điều này có nghĩa là, chúng ta sẽ nơ thêm gần 1.000 tỷ đô la Mỹ nữa mỗi năm do chịu lãi. Con số này tương đương 2/3 số tiền chính phủ liên bang thu được hàng năm từ hoạt động thu thuế." Trích từ bài viết "Nợ của nước Mỹ đã lên tới 18.000 tỷ đô la Mỹ", trang InformationStation.org, ngày 5 tháng 12 năm 2014. (26) John Kerry đua xe đap: Ông John Kerry không tham gia một cuộc đua xe đạp. Theo tờ Guardian, Vương quốc Anh, Ông John Kerry bi gãy chân trong một tại nan xe đạp ở gần Scoinzier nước Pháp vào Chủ Nhật, sau khi va cham vào lề đường. Bài viết: "John Kerry bị gãy chân trong một tai nạn xe đạp...".Trang TheGuardian.com, ngày 31 tháng 5 năm 2015.

(27) Chính sách nhập cư của Tổng thống Obama: Trong chương trình "Câu lạc bộ tranh luận", tờ U.S News đặt câu hỏi: "Việc thực thi chính sách nhập cư của ông Obama có hợp pháp?" U.S News giải thích: "Trong bài phát biểu tối qua, Tổng thống Barack Obama thông báo một loạt các điều luật sẽ bảo vệ 5 triệu người không có giấy tờ tùy thân khỏi bị trục xuất. Ông nói "Việc đưa ra những điều luật này là hoàn toàn hợp pháp - cũng như các điều luật khác được đưa ra bởi các Tổng thống thuộc Đảng Cộng hòa cũng như Đảng Dân chủ trước tôi - Những điều đó sẽ làm cho chính sách nhập cư của chúng ta công bằng và đúng đắn hơn." Theo kế hoạch của Tổng thống, một số lượng lớn người không có giấy tờ, bao gồm cả những người có con cái là công dân Mỹ hoặc cư dân hợp pháp, sẽ có cơ hôi được cấp giấy phép lao động. Ông không mở rộng việc bảo vệ khỏi bi truc xuất của bố me của các trẻ em đang được hưởng lợi từ chương trình trước đó của ông, được gọi là chương trình 'Dreaners', là những người nhập cư bất hợp pháp khi còn nhỏ". Bài "Việc thực thi chính sách nhập cư của Tổng thống Obama có hợp pháp?", trang USNews.com, câu lac bô Tranh Luân, không rõ ngày. (28) Hai tôi pham nguy hiếm trốn thoát: Richard Matt và David Sweat, dưới sư giúp đỡ của nhân viên nhà tù, đã trốn khỏi nhà tù Clinton Correctional Facility, quân Dannemora, thành phố New York, sau đó hai tên hướng lên phía bắc để vượt biên vào Canada. Matt sau đó bị bắn chết, Sweat cũng bị bắn nhưng may mắn vẫn sống sót. Cả hai đều bị kết tội giết người và được coi là cực kỳ nguy hiểm. Vu đào tẩu đã làm dấy lên nỗi sơ hãi cho người dân ở khu vực lân cân khi một số lượng lớn cảnh sát truy lùng chúng. (29) Sáng kiến Tiêu chuẩn giáo dục liên bang Core: Được xây dựng trên những tiêu chuẩn tốt nhất hiện có, Tiêu chuẩn giáo dục liên bang Core cung cấp cho học sinh, sinh viên những mục tiêu rõ ràng và nhất quán để chuẩn bị cho đại học, sự nghiệp và cuộc sống. Tiêu chuẩn chỉ rõ học sinh, sinh viên cần học những gì tương ứng với mỗi cấp học, qua đó các phụ huynh cùng giáo viên có thể hiểu và hỗ trợ con em mình trong quá trình học tập. Các tiêu chuẩn bao gồm: 1. Nghiên cứu và dưa trên các bằng chứng. 2. Rõ ràng, dễ hiểu và nhất quán. 3. Phù hợp với mong muốn của cấp độ đại học cũng như sư nghiệp sau này. 4. Dựa trên nôi dung chặt chế và áp dung các kiến thức thông qua các kỹ năng tư duy bậc cao. 5. Xây dựng dựa

trên thế mạnh và những bài học của các tiêu chuẩn nhà nước hiện hành. 6. Dựa trên tiêu chuẩn của các nước tiên tiến hàng đầu để chuẩn bị cho học sinh, sinh viên thành công trong quá trình hội nhập toàn cầu. Tham khảo thêm tại CoreStandards.org (30) Ông Trump tiến hành cải tạo tòa nhà Bưu điện cổ ở D.C: Tờ New York Times viết: có khoảng 80 công ty tỏ ra quan tâm đến việc cải tạo tòa nhà, 10 công ty đã nộp hồ sơ thầu. Cuối cùng, "Tháng 8 vừa qua, đại diện công ty đã ký một hợp đồng 60 năm với Trump Organization để tiến hành cải tạo và biến tòa nhà mang tính biểu tượng này thành một khách sạn sang trọng. Ông Trump đã tiến hành khởi công vào thứ Bảy, với số tiền chuyển giao là 200 triệu đô la Mỹ. Thỏa thuận cũng bao gồm khả năng thuê thêm 20 năm", theo bài "Khoản đầu tư của ông Trump vào tòa nhà Bưu điện cổ ở Washington", tác giả Eugene L. Meyer, NYTimes.com, 27 tháng 5 năm 2014.

- (31) Sự xuống cấp của sân bay LaGuardia: Tờ New York Times đăng tin: Thị trưởng New York Andrew M. Coumo phát biểu: "Sân bay LaGuardia sẽ được xây dựng mới, hoàn thành vào năm 2021", đây là dự án "xây dựng mới lại toàn bộ sân bay". Ông Joseph Sitt, nhân viên thiết kế của nhà thầu Global Gateway Alliance, phát biểu "một chiến thắng cho hơn 117 triệu hàng khách sử dụng sân bay của chúng ta mỗi năm, và cũng là chiến thắng cho nn kinh tế địa phương với hơn 50 triệu đô la Mỹ mang lại từ hoạt động của sân bay". Bài viết "Sân bay LaGuardia được đại tu vào năm 2021, Cuomo và Biden phát biểu" tác giả Patrick MacGeehan, ngày 7 tháng 7 năm 2015.
- 1. National Rifle Association: Hiệp hội Súng trường Quốc gia
- 2. Merit system: quá trình đề bạt và tuyển dụng những người vào làm trong nhà nước dựa trên năng lực làm việc chứ không phải dựa trên các mối quan hệ.
- 3. Đạo luật được đưa ra trên quan điểm dựa trên kết quả của nghiên cứu khoa học cho rằng sau ít nhất 20 tuần kể từ khi thụ thai, thai nhi bắt đầu cảm nhận được và có phản ứng trước những kích thích gây đau, và do đó, việc cấm phá thai khi thai nhi đã được 20 tuần tuổi là cần thiết để bảo vệ những đứa trẻ chưa được sinh ra này, ngoại trừ những trường hợp mà mạng sống của người mẹ có nguy cơ gặp nguy hiểm hoặc thai nhi là kết quả của việc người mẹ là nạn nhân

của tội phạm cưỡng/hiếp dâm (hay loạn luân đối với người chưa đủ 18 tuổi).

- 4. Một tổ chức phi lợi nhuận của Mỹ, cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe trên toàn nước Mỹ và thế giới.
- 5. Flat tax: một hệ thống thuế áp dụng tỷ lệ duy nhất bất kể số tiền là bao nhiều.
- 6. Công ty chuyên lập báo cáo thuế ở Bắc Mỹ, Úc, Brazil và Ấn Độ.
- 7. Hedge fund: loại quỹ đầu tư có tính đại chúng thấp và không bị quản chế quá chặt.
- 8. Private Equity Fund: loại quỹ đầu tư vào các công ty, các tổ chức kinh doanh với mục đích nắm giữ lợi ích kiểm soát, thường là trở thành cổ đông lớn, thậm chí cổ đông lớn nhất.
- 9. Democratic National Committee: Ủy ban Quốc gia Đảng Dân chủ.
- 10. Autism Spectrum Disorder: rối loạn phổ tự kỷ.
- 11. Một loại vắc-xin phòng chống bệnh sởi (measles), bệnh quai bị (mumps), và bệnh rubella.
- 12. Waterboarding: một hình thức tra tấn mà nạn nhân bị trói chặt, bị dội nước vào mặt, gây ngạt thở, khiến nạn nhân hít nước vào phổi, và có cảm giác như sắp chết đuối. (Theo Wikipedia)
- 1. Chương 11 của Luật Phá sản Mỹ được thông qua vào năm 1978 và có hiệu lực vào tháng 10/1979, khuyến khích các nhà đầu tư chấp nhận rủi ro cao, giúp nền kinh tế thích ứng với sự thay đổi theo thời đại và cho các nhà quản trị cơ hội để khắc phục những sai lầm trong quá khứ. Vì thế, khi một công ty nộp đơn xin phá sản theo chương 11, người ta còn gọi là xin bảo hộ phá sản, tức công ty được bảo hộ khỏi sức ép trả nợ.

Tên nhân vật đã được thay đối.

Mary Oliver (sinh ngày 10 tháng 9, 1935) là nhà thơ người Mỹ. Bà từng giành giải thưởng Sách Quốc gia Mỹ và giải Pulitzer. Hiểu nôm na là tâm lý bị quan.

S&P 500 (Standard & Poor's 500 Stock Index - Chỉ số cổ phiếu 500 của Standard & Poor) là một chỉ số cổ phiếu dựa trên cổ phiếu phổ thông của 500 công ty có vốn hóa thị trường lớn nhất. Chỉ số S&P 500 là một trong những chỉ số khách quan và được quan tâm nhất, rất nhiều nhà đầu tư coi đây là thước đo tốt nhất của thị trường chứng khoán Mỹ cũng như là một chỉ số chủ đạo của nền kinh tế.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2013.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam năm 2015.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam năm 2012.

Làm ít hơn sẽ tốt hơn.

Trạo đổi đúng thông tin với đúng người vào đúng thời điểm.

Tốc độ và chất lượng của việc đưa ra quyết định.

- 1. Timbuktu là một thành phố cổ ở vùng Tombouctou, Mali.
- 2. Tina Turner là một ca sĩ, nhạc sĩ và diễn viên người Mỹ từng giành 8 giải Grammy, được mệnh danh là Nữ hoàng nhạc Rock.
- 3. Ca khúc có tựa đề I hope you dance.
- 4. Nhân vật chính trong phim 'Cuốn theo chiều gió', với câu nói nổi tiếng 'After all, tomorrow is another day.'
- 5. Một thương hiệu rau củ quả đông lạnh và đóng hộp của hãng General Mills.
- 6. Inner child: đứa trẻ bên trong tâm hồn chúng ta, hay còn gọi là "đứa trẻ nội tâm" thuật ngữ này dùng để nói về một phần tâm hồn tràn đầy sức sống, năng động, sáng tạo và mãn nguyện trong sâu thẳm tâm hồn mỗi người.
- 7. Stedman Graham, bạn đời của Oprah Winfrey.
- 8. Sách Tiên tri Isaiah của Cựu Ước.
- 9. Jesse Jackson là một nhà lãnh đạo dân quyền người Mỹ gốc Phi.
- 10. Nguyên văn là "Down with dope, high with hope".
- 11. Maya Angelou (1928 2014) là một nhà thơ người Mỹ, người viết hồi ký, diễn viên và là nhân vật quan trọng trong phong trào đấu tranh chống phân biệt chủng tộc và vì công bằng xã hội.
- 12. Ngày Chiến sĩ trận vong (Memorial Day) là ngày lễ tưởng niệm những quân nhân Mỹ đã tử nạn trong quân ngũ, diễn ra vào ngày thứ Hai cuối cùng trong tháng Năm.
- 13. Bệnh parvovirus, thường gọi tắt là parvo, một bệnh truyền nhiễm cực kỳ nguy hiểm, lây lan nhanh, dễ gây tử vong cho chó, nhất là chó con hay chó có hệ miễn dịch yếu.
- 14. Carolyn Marie Rodgers (1940 2010) là một nhà thơ Mỹ.
- 15. Bo Derek (Mary Cathleen Collins) là diễn viên phim truyền hình Mỹ, nhà sản xuất phim và người mẫu nổi tiếng những năm 80.

- 16. Barbra Streisand là một nhà sáng tác nhạc, nữ diễn viên điện ảnh, kịch, nhà sản xuất phim, đạo diễn phim và ca sĩ Mỹ, đồng thời cũng là nhà hoạt động chính trị cấp tiến.
- 17. Ali McGraw là một ca sĩ, diễn viên, người mẫu Mỹ.
- 18. Beverly Johnson (1938 1992) là một người mẫu hàng đầu trong thập niên 1970.
- 19. Cybill Shepherd là một diễn viên, ca sĩ, người mẫu Mỹ.
- 20. Quincy Delight Jones, Jr. là nhà sản xuất thu âm, nhà soạn nhạc, và nghệ sĩ trumpet Mỹ.
- 21. Sidney Poitier là một diễn viên người Mỹ gốc Bahamas, đạo diễn, tác giả và nhà ngoại giao.
- 22. Tác giả của một tập thơ đã được phát hành ở Việt Nam dưới nhan đề Khúc hát trái tim.
- 23. Chứng loạn dưỡng cơ là bệnh di truyền của một loại bệnh teo cơ thường gặp ở các bé trai.
- 24. Bác sĩ Phil McGraw, được coi là bác sĩ thần kinh nổi tiếng nhất thế giới, ông có một chương trình trò chuyện truyền hình tên là Dr. Phil, phát sóng từ năm 2002. Ông giới thiệu các vấn đề tâm lý học một cách đơn giản và dễ hiểu đến đông đảo khán giả.
- 25. Từng là vợ của ông vua nhạc Rock n' Roll Elvis Presley.
- 26. Robin McLaurin Williams (1951 2014) là diễn viên nổi tiếng của Mỹ.
- 27. Transcendental Meditation: Thiền siêu việt.
- 28. Ở Xứ Oz, trong tác phẩm của L. Frank Baum.
- 29. Hành hình kiểu Linsơ (Lynch) là tục hành hình tàn ác nhất, gây bao nhiêu thống khổ về tinh thần và vật chất đối với người da đen châu Mỹ.
- 30. Vụ kiện vào năm 1951, Oliver Brown ở Topeka, bang Kansas đã khởi kiện ban giám hiệu của một trường học, nhân danh con gái 8 tuổi của ông. Ông muốn cho con vào học ở một trường da trắng gần nhà hơn, nhưng bị từ chối, và con ông buộc phải đến học ở một trường da đen xa hơn. Sau quá trình tranh tụng kéo dài, có sự tham gia của cả các nhà tâm lý học, Tòa án Tối cao đã phán quyết Oliver Brown thắng kiện vào năm 1954.
- 31. Loạt phim hài kịch tình huống (sitcoms).
- 32. Mary Tyler Moore là một diễn viên truyền hình Mỹ, nổi tiếng với loạt phim hài kịch tình huống.

- 33. 401k Plan: một quỹ hưu trí tư nhân, ra đời ở các nước phát triển như Mỹ, Nhật...
- 34. Marianne Williamson là một nhà tâm linh, tác giả best-seller, diễn giả và người sáng lập The Peace Alliance. Cô còn là người sáng lập dự án Angel Food mang lại những suất ăn miễn phí cho người vô gia cư bị nhiễm HIV ở Los Angeles.