

New York Times Bestselling
Co-author of *Driven to Distraction*

EDWARD M. HALLOWELL, M.D.

Dám Thả Thuir



DARE TO FORGIVE

The power of letting go & moving on

First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

XUÂN KHANH dịch

Mục lục

Lời giới thiệu

Lời tác giả

Khát vọng thứ tha

Tha thứ món quà ta tự trao mình

Chấm dứt nỗi đau và hận thù

Tha thứ - Sự tự giải thoát

Tha thứ cải thiện sức khỏe

Tha thứ sự dửng dưng

Tha thứ bằng phương pháp thực tế

Tha thứ mỗi ngày

Tự tha thứ

Tha thứ nhìn từ góc độ cá nhân

Tha thứ cho người bạn đời

Thứ tha cho tình yêu cũ

Căng thẳng đỉnh điểm trong gia đình

Làm gì khi không thể tha thứ?

Cẩn trọng khi nhân danh công lý

Tha thứ cho kẻ phản bội

Nỗi sợ đánh mất tự chủ cản ngăn sự tha thứ

Thách thức lớn nhất

Hãy hành động vì một thế giới ngày mai

Thay lời kết

Phụ lục

LỜI GIỚI THIỆU

Sống trong cuộc đời này, ai cũng cần đến sự tha thứ. Vì chúng ta đều là những con người không hoàn hảo, vì vấp ngã chính là bài học lớn nhất cho việc tích lũy kinh nghiệm sống, và vì sai lầm là nền tảng cho thành công, nên sự tha thứ, bản thân nó đã là một điều kỳ diệu.

Bằng việc tha thứ cho người khác, bạn đã buộc bản thân mình, chứ không phải người đã gây tổn thương cho bạn, chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình. Khi bị ai đó chơi xấu, phản bội, làm tổn hại về vật chất và tinh thần, phản ứng tự nhiên của chúng ta là tức giận. Chúng ta có thể cảm thấy muôn vàn lý do chính đáng để “trả đũa”, để “ăn miếng trả miếng” với đối thủ. Cùng với quá trình trải qua nỗi đau đớn và mất mát, chúng ta ngày càng tìm ra nhiều lý do hơn nữa để trì hoãn sự tha thứ. Tuy nhiên, chúng ta đã không biết rằng, sự trì hoãn đó đã lấy đi của chúng ta sự bình an và hạnh phúc.

Một số người nuôi dưỡng lòng hận thù suốt đời mà không biết rằng việc can đảm tha thứ cho những người đã cư xử xấu với mình là phương thuốc chữa lành vết thương hiệu nghiệm nhất.

Sự tha thứ giúp chúng ta chống lại những điều tệ hại nhất của nhân loại. Nó cũng giúp chúng ta có thể nghĩ về người khác. Quan trọng hơn nữa, nó giúp chúng ta thấu hiểu người khác, và cả bản thân.

Nếu chúng ta có thể tìm thấy sự tha thứ từ trong sâu thẳm lòng mình dành cho những người đã gây ra đau khổ cho ta, thì chúng ta sẽ vươn tới mức độ cao hơn của lòng tự trọng và sự an lạc - sự an lạc lớn lao trong tinh thần. Lòng căm thù và oán ghét sẽ không bao giờ kết thúc nếu ta không chủ động giải phóng chúng

ra khỏi lòng mình. Chỉ khi nào tự mình từ bỏ lòng hận thù cay đắng thì khi đó, chúng ta mới có thể đón nhận sự an ủi cho tâm hồn.

Hãy luôn nhớ rằng chúng ta cần phải tha thứ để được tha thứ.

Với tất cả ý nghĩa trên, Dám Tha Thứ của Tiến sĩ Tâm lý-Tâm thần học Edward M. Hallowell là một tác phẩm có sức lay động, ảnh hưởng mạnh mẽ đến cái nhìn của chúng ta về sự tha thứ. Bằng những trải nghiệm của bản thân trong suốt hàng chục năm gắn bó với lĩnh vực tâm thần học, bằng những kết luận đúc rút từ thực tế điều trị bệnh cho hàng ngàn bệnh nhân rối loạn tâm lý, bằng chính những thăng trầm, đau khổ, mất mát của cuộc đời mình, bác sĩ Edward M. Hallowell đã chứng minh được rằng:

“Tha thứ có sức mạnh kết nối con người với nhau. Ngọn lửa hận thù từng ngự trị trong trái tim mỗi chúng ta, đều có thể được thay bằng một tình yêu thương ấm áp. Để sống tốt hơn, chúng ta cần phải bỏ đi niềm hy vọng rằng: quá khứ sẽ được đổi thay.

Chúng ta phải biết chấp nhận những mặt trái của cuộc sống. Vẫn biết rất khó để tha thứ, cũng như khó để sống hết một kiếp người vậy. Nhưng nếu chúng ta thừa nhận mình bất lực, suối nguồn của sự tha thứ trong ta sẽ khô hạn và biến mất. Hãy tin chúng ta có đủ khả năng để vượt qua giận dữ, phần uất, thù ghét ...

Và sẽ thật sự tự do.”

- First News

LỜI TÁC GIẢ

Trên trang bìa quyển sách này là hình ảnh một chú chim sơn ca đậu trên sợi dây, và chú chim sơn ca này cũng sẽ xuất hiện rải rác ở những trang khác trong tác phẩm bạn đang cầm trên tay.

Hơn bất cứ điều gì trong cuộc sống, mẹ tôi luôn dạy và nhắc nhở tôi về lòng vị tha. Dù đã trải qua một cuộc sống đầy khó khăn, đau khổ và thất vọng nhưng bà không bao giờ đánh mất tinh thần lạc quan và niềm hy vọng. Bà có thể giận dữ đầy nhưng luôn khoan dung, tha thứ. Bà luôn tâm niệm: “Đừng bao giờ đi ngủ với tâm trạng giận hờn”.

Hình ảnh chim sơn ca là biểu tượng hạnh phúc của mẹ tôi. Vì lẽ đó, tôi đã tìm hình ảnh một chú chim sơn ca để minh họa trên trang bìa. Như mẹ tôi, và cũng như chính sự tha thứ, chú chim sơn ca đứng đơn độc, bơ vơ nhưng đầy dũng cảm.

Khi bắt tay viết về sự tha thứ, tôi đã nhận được sự giúp đỡ tận tình của tất cả những người mà tôi có dịp tiếp chuyện. Một số đã giúp tôi bằng cách kể về cuộc đời họ, như câu chuyện của hai anh bạn tài xế ta-xi, câu chuyện về cái chết của con trai một người phụ nữ vào ngày 11 tháng 9, câu chuyện của một người bạn sống ở Seattle...

Will McDonough, một nhà báo thể thao tên tuổi ở Boston, mất vào mùa đông năm 2003, đã chứng minh sự tha thứ thâm lặng của anh vĩ đại như thế nào. Will nổi tiếng là một người cứng rắn. Tôi gặp anh chỉ vài tháng trước khi anh mất. Tôi đề nghị giúp anh viết hồi ký, nhưng anh bảo rằng viết hồi ký thì phải nói thật, mà nếu nói thật sẽ làm mất lòng nhiều người - trong khi anh lại không muốn làm tổn thương ai. Will đã ra đi trước khi

chúng tôi hoàn thành quyển sách này. Và tôi luôn trân trọng tình bằng hữu ngăn ngủi mà chúng tôi có được. Will McDonough là một trong những người thú vị, thông minh, lôi cuốn và chân thật nhất mà tôi đã may mắn được gặp trong đời.

Charles Bennison, giám mục ở Philadelphia; Tom Shaw, giám mục ở Boston; và Bob Tobin, mục sư giáo hội Anh ở Cambridge, cả ba vị đã hết lòng giúp đỡ tôi bằng những kiến thức uyên thâm và tấm lòng bác ái của mình. Charles đã hướng tôi đến tư tưởng của Hannah Arendt – tư tưởng tiền đề cho quyển sách này. Họ truyền cảm hứng cho tôi bằng những bài diễn thuyết xoay quanh chủ đề “Tìm sự an lành bằng giải pháp không dùng bạo lực”.

Quyển sách này không bàn về chính trị, mà đề cập đến cuộc sống cá nhân của con người. Tôi muốn liệt kê tất cả những người đã từng tha thứ cho tôi nhưng không thể làm được vì nhiều vô cùng. Tôi cảm ơn tất cả họ, những người đã giúp tôi học được giá trị của sự tha thứ.

- Edward M. Hallowell, M.D

KHÁT VỌNG THỨ THA

Có một người cứ luôn bị ám ảnh bởi một giấc mơ lặp đi lặp lại.

Anh ta thấy mình bơi trong một cái hồ, bơi giỏi như một vận động viên. Tuy nhiên, cái hồ rất rộng, anh khó lòng bơi được tới bờ. Có một chiếc thuyền đến gần. Trên thuyền, bố anh đưa tay ra, bảo anh nắm lấy. Anh ta nhớ lại hồi nhỏ thường bị bố mắng mỏ, thậm chí đánh đòn, nên mỉm cười khô khan và nói :

- Cảm ơn bố, cứ kệ con!

Anh ta bơi tiếp, cố hết sức hướng về phía bờ. Rồi anh nhìn thấy một người khác chèo thuyền lại gần. Đó là cô em gái. Cô em gái quăng một chiếc phao về phía anh và bảo:

- Anh dùng phao đi!

Nhớ lại rất nhiều lần cô em gái hỗn láo, ương bướng cãi lời mình, anh lắc đầu và xua tay.

Sau những nỗ lực lớn lao, cuối cùng, anh thanh niên cũng vào được đến bờ. Anh nằm vật ra trên bãi cát ướt. Sự mệt mỏi làm đầu óc anh trở nên lơ mơ, còn chân tay thì không cử động nổi. Một đám đông tụ tập quanh anh ta. Khuôn mặt nào anh ta cũng thấy quen. Đó là gia đình, họ hàng, bè bạn của anh. Người thì muốn đưa anh vào bệnh viện, người thì muốn đốt lửa, người thì muốn lấy bộ quần áo khô và khăn cho anh... Nhưng hễ ai đó định làm gì, anh ta lại nhớ đến những khi người ấy đối xử không tốt với mình.

- Không, cứ kệ tôi. - Anh gượng đứng dậy, quần áo ướt sũng, dính đầy cát, chân tay rã rời, mệt mỏi rời xa đám đông.

Sau khi liên tục mơ thấy giấc mơ đó trong vài đêm, anh ta liền đi hỏi bà, người duy nhất luôn luôn đối xử tốt với anh, và là người mà anh tin tưởng sẽ không bao giờ làm gì hại anh cả.

- Bà không phải là người biết ý nghĩa của những giấc mơ, – bà anh nói, – nhưng bà nghĩ cháu đang giữ trong đầu quá nhiều bực bội và hằn học.

- Bực bội ư? Hằn học ư? Không thể thế được! – Anh ta kêu lên. - Nếu có thì cháu phải cảm thấy chứ!

Người bà bình tĩnh đáp:

- Những cố gắng của cháu và hồ nước trong giấc mơ chính là những gì cháu đang phải đấu tranh trong tâm trí. Cháu cần sự giúp đỡ, cháu muốn được quan tâm, nhưng cháu thấy không ai đủ tốt để tin tưởng. Cháu đã bơi được tới bờ một lần, nhưng còn những lần khác thì sao? Sự tha thứ không phải là những điều chúng ta làm cho người khác, mà là cho chính bản thân mình đấy thôi. Khi không tha thứ, có phải là chúng ta đang dồn nén trong tâm trí mình những bực bội và tức giận ngày càng chồng chất đó không? Cháu không phải là người hoàn hảo, nên cháu cũng có những sai lầm. Nếu biết tha thứ những sai lầm của người khác đối với cháu, cháu cũng sẽ được những người khác nữa bỏ qua những lầm lỗi của chính mình.

THA THỨ MÓN QUÀ TA TỰ TRAO MÌNH

Một nhà báo thể thao nổi tiếng ở Boston mất cách đây không lâu. Đáng buồn là người bạn thân nhất của ông đã lánh mặt trong tang lễ. Trước khi nhà báo này qua đời, vì bất đồng ý kiến, hai người đã cãi vã và chia rẽ nhau. Giống như cỏ dại, niềm căm phẫn đâm chồi mọc rễ và phát triển rất nhanh. Chẳng bao lâu, tình bằng hữu ngày nào đã thành mối hận thù. Kết cục thật đáng tiếc: một người đã mất trước khi họ cùng tìm ra giải pháp để tha thứ và hàn gắn.

Một hành động dẫn đến oán giận sẽ giết chết nhiệt tình và niềm tin. Tình thân hữu biến thành lòng thù hận. Tất cả đều thất bại. Thật là buồn bã, sai lầm và lãng phí!

Nhà báo ấy và người bạn của ông có mất mát gì đâu để cùng nhau tìm được tiếng nói chung? Câu hỏi này luôn ám ảnh và giày vò tôi, để rồi tôi bắt đầu nghiên cứu và viết nên quyển sách này. Chúng ta mất gì khi làm lạnh với người đã từng có hiềm khích? Tha thứ sao mà khó khăn đến thế? Ngay cả khi chúng ta biết rằng mình có thể tha thứ, thế mà vẫn không thực hiện được.

Vậy thì, làm thế nào một người bình thường có thể thực hiện được sự tha thứ?

Tha thứ là phương thuốc chúng ta ít khi dùng tới. Một cuộc cãi vã rất có khả năng nhen nhóm lòng hận thù, mối thù hận sẽ nhanh chóng dẫn đến sự phân ly. Chúng ta phải chịu đau khổ một cách không cần thiết.

Thế nhưng, rất nhiều người trong chúng ta thà chịu mất đi một người bạn còn hơn là thử áp dụng phương cách tha thứ, đặc biệt

khi tổn thương quá nặng nề và lâu dài. Có lẽ, bạn cũng rút ra được kết luận: Tha thứ cho tội ác là không thể thực hiện được, đặc biệt khi cuộc sống tốt đẹp của bạn bị người khác phá hủy.

Nhưng tha thứ chưa bao giờ là điều không thể thực hiện được. Nếu bạn cố gắng mở lòng mình, sống bao dung, cuộc đời sẽ dẫn dắt bạn đến một chân trời mới.

Tuy nhiên, chúng ta có khuynh hướng không bao giờ muốn tha thứ. Thế giới hiện đại lắm ganh đua, đầy hiểm khích này là nơi chúng ta bị uốn nắn để rồi đánh mất một phần tốt đẹp trong bản chất của mình. Sau cuộc xung đột, thay vì làm lành và hòa giải, chúng ta lại tìm cách bào chữa cho mình, luôn cho mình là đúng và đổ hết mọi sai trái, xấu xa cho đối phương, mặc cho cách đây vài ngày, thậm chí hàng chục năm trước, cả hai đã từng thân thiết, yêu thương nhau.

Con người vốn dĩ cố chấp, bướng bỉnh, luôn cho mình là đúng. Đối với phần đông chúng ta, cố biện hộ để giành phần thắng quan trọng hơn việc hòa giải. Chúng ta hao công, tốn sức để phỉ báng người khác, kể cả người mà ta từng quý trọng như người thân. Chúng ta được gì khi cố chấp như thế? Chắc chắn chẳng được gì.

Chúng ta được sinh ra và lớn lên để tha thứ. Khi ta còn nhỏ, không ai dạy ta tha thứ, thậm chí chúng ta cũng không biết tại sao nên làm thế. Tha thứ chỉ là một trong những việc nên làm, mà chúng ta đã từng được khuyên răn. Chẳng hạn: "...Con nên bỏ qua cho em con... Con nên tha lỗi cho bạn con...". Nhưng cũng vì không ai chỉ bảo ta cách tha thứ nên ta chỉ chờ nó xuất hiện như một phép lạ.

Khi cha mẹ, thầy cô, các chuyên gia tâm lý... khuyên chúng ta nên tha thứ, chúng ta không thể không nghe. Nhưng trên thực tế, không ít lần chúng ta chứng kiến nhiều người trong số họ lại không thực hành tha thứ. Vì thế, chúng ta quay sang thực hiện

hành vi khác - hành vi đến với chúng ta một cách tự nhiên và khiến ta thỏa mãn hơn nhiều: chất chứa hân học và tìm cách trả đũa. Kể từ đó, tôi khám phá ra rằng học cách tha thứ là hành động chính đáng, và nó không đến một cách tự nhiên.

Về mặt sinh học, tha thứ là một điều rất tốt cho bạn, tốt hơn nhiều so với việc chất chứa hiềm khích và tìm cách trả đũa. Học cách tha thứ là hành động thực tế để cải thiện cuộc sống của chúng ta, cả về thể chất lẫn tinh thần. Hơn thế nữa, khi tha thứ, ta chẳng mất gì. Tha thứ cũng đồng nghĩa chúng ta tự giải thoát khỏi những ràng buộc. Chúng ta sẽ được hưởng nhiều điều tích cực: huyết áp, nhịp tim giảm, hệ miễn dịch trở nên mạnh mẽ hơn, tỷ lệ đau tim, đột quỵ, nhức đầu, đau lưng... giảm hẳn; tần suất sử dụng và liều lượng thuốc cũng giảm dần trong khi khả năng tình dục lại tăng lên. Đó là những lợi ích ta nhận được khi biết tha thứ.

Về mặt tinh thần, tha thứ giúp con người phấn chấn, cao thượng, vui vẻ và suy nghĩ tích cực hơn, tránh được ưu phiền và đau khổ.

So với những phương pháp mà con người sử dụng để cải thiện cuộc sống thì ít nhất, tha thứ cũng tốt như việc giảm cân, ngủ đủ giờ, uống đủ liều lượng vitamin và đeo dây an toàn khi lái xe. Tuy nhiên, như đã đề cập ở phần trên, học cách tha thứ không phải dễ và vì thế, chúng ta cần sự giúp đỡ.

Nếu sẵn lòng học hỏi, chúng ta có thể học được cách tha thứ. Suy cho cùng, nó cũng chỉ là một kỹ năng mà bất cứ ai cũng có thể sở hữu.

Tôi có một người bạn sống ở Seattle, anh này rất ghét người sếp cũ của mình. Ông ta đã làm mất mặt anh trước mọi người trong công ty khi đui việc anh. Tệ hơn nữa, anh đã từng rất nể trọng ông. Họ đã từng cùng nhau ăn uống, nhậu nhẹt say sưa. Bất ngờ, ông ta trở mặt và đổ lỗi cho anh đã làm hỏng việc kinh doanh,

trong khi bản thân ông ta thì không thừa nhận trách nhiệm. Kể từ đó, bạn tôi ngày nào cũng nung nấu trong lòng ý định trả thù.

Năm năm đã trôi qua.

Tối nọ, khi đi trên đường dẫn đến căn hộ của người sếp cũ, cảm giác thù hận lại trỗi dậy trong anh. Anh nhớ lại từng chi tiết một những gì đã xảy đến với mình 5 năm về trước, cứ như chỉ mới đây thôi. Thật là tàn nhẫn!

Và bất ngờ, anh quyết định phải làm một điều gì đó, có thể nó không gây tổn hại nhiều lắm đến ông sếp kia nhưng phải khiến anh cảm thấy hả dạ, ít nhất là trong một vài phút. Anh quyết định ném đá vào cửa sổ nhà người sếp cũ, điều mà trẻ con thường làm khi chúng không ưa người hàng xóm.

Anh cúi xuống chọn một hòn đá có nhiều cạnh, không lớn cũng không nhỏ, vừa đủ để hành động. Ném nó đi cũng đồng nghĩa là cơn giận dữ của anh có cơ hội được giải tỏa. Anh thấy phấn khích, miệng nở một nụ cười chiến thắng vì đã trả được mối thù.

Trớ trêu thay, viên đá bay chệch hướng, trúng vào ống nước kế bên và dội ngược trở lại. Đứng trên vỉa hè, đang hăm hở tận hưởng giây phút trả thù sảng khoái thì anh bất ngờ “nhận lại” hòn đá - nó rơi trúng sống mũi anh và để lại một vết bầm tím.

Một lần nữa, anh bạn tôi lại cảm thấy ngớ ngẩn và nhục nhã. Anh đưa tay che mũi và chạy vội về nhà.

Kể lại câu chuyện này cho tôi nghe, anh bật cười. Nhưng rõ ràng, anh chẳng vui gì với nụ cười ấy. Anh là nạn nhân của lòng thù hận, lòng hận thù của chính mình.

Tôi định mượn lời Khổng Tử để khuyên anh, “Trước khi bắt đầu trả thù, bạn hãy đào hai nấm mồ”, nhưng thấy chưa thích hợp, tôi đề cập đến chuyện khác.

Hầu hết chúng ta không thích tha thứ. Tôi cũng chưa từng gặp người nào thích tha thứ. Thật không dễ tha thứ chút nào. Tha thứ cũng khó y như thực hiện một cuộc giải phẫu lên chính mình. Cả hai đều đau như nhau. Chỉ nghĩ đến việc tha thứ thôi, chúng ta cũng đã cau mày nhăn mặt mà rằng: “Không bao giờ!”.

Tuy nhiên, trong cuốn sách này, tôi khuyến khích bạn thực hiện điều đó. Hãy nghĩ về bạn của tôi, người đã ném đá vào cửa sổ nhà sếp cũ của mình. Hãy nghĩ đến lòng thù hận đã giày vò và làm đau khổ anh ta. Khi đi dạo, thay vì thưởng thức làn gió mát mùa hè, anh lại âm mưu trả thù. Hãy tưởng tượng, bao nhiêu lần trong cuộc đời, anh ta bị cuốn vào ý định tai hại đó. Hãy tưởng tượng, anh đã mất bao nhiêu thời gian để chất chứa lòng thù hận và nuôi dưỡng nó trong lòng. Rốt cuộc, chỉ mình anh chịu đau khổ. Đó là điều trớ trêu vì không biết tha thứ, chính chúng ta sẽ là người bị tổn thương nhiều nhất và trước nhất.

Trong quyển sách này, bằng ngôn từ của mình, tôi sẽ cố gắng giải thích lý do vì sao chúng ta nên tha thứ và tha thứ bằng cách nào.

Có lẽ, bạn sẽ cho rằng trường hợp của mình là đặc biệt, nổi oán giận trong bạn thật kinh khủng, phức tạp đến mức không có lời khuyên nào có thể giải thoát được. Chất chứa lòng thù hận càng lâu, nó càng bám chặt trong tâm, rồi sẽ phát triển mạnh mẽ và làm tổn hại sức khỏe chúng ta. Lâu dần, chúng ta bị biến thành một sinh vật hung dữ như chính sự thù hận. Mỗi lần nhớ lại những sự việc khiến ta giận dữ là thêm một lần ta khơi gợi nỗi đau, giúp nó tái diễn, để rồi nó sẽ tác động ngược lên ta, khiến ta càng tìm cách trả thù tinh vi hơn. Và thế là chúng ta đã tự mình đánh mất niềm vui cuộc sống.

Để kết thúc thù hận, cần một biện pháp triệt để diệt bỏ tận gốc lòng thù hận đã in sâu trong tim mỗi người. Tha thứ chính là liệu pháp duy nhất.

Tha thứ nghĩa là chúng ta đã cắt đứt mầm rễ của lòng thù hận. Tha thứ là món quà dành tặng mọi người và cũng để trao tặng chính mình.

Hãy tự sửa sai khi phạm sai lầm. Hãy nói thật. Hãy đặt mình trong tình huống của đối phương khi bạn không đồng quan điểm. Đừng bỏ qua những vướng mắc. Đừng bao giờ luôn cho mình là đúng. Những cuộc tranh luận trở nên gay gắt chính là khi hai bên đều khẳng định mình “đúng”.

CHẤM DỨT NỖI ĐAU VÀ HẬN THÙ

“Dù tôi đã hết lòng giúp đỡ hắn nhưng hắn lại trở mặt với tôi. Hắn là kẻ hèn hạ. Tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho hắn.”

“Khi xưa tao cần mày giúp, mày lại lờ đi. Giờ đây, tao đã thành đạt thì mày nhắc lại tình bạn xưa. Mày có đùa không?”

“Dù đã từng hết lòng thương yêu một kẻ bạc tình như anh nhưng anh đừng hòng mong tôi tha thứ. Anh đã làm trái tim tôi tan nát.”

Có thể ai trong số chúng ta cũng đều từng thốt lên những lời này trong sự đau khổ tột cùng...

Tha thứ bắt đầu ngay trong đau đớn, trong giận dữ, trong hoài nghi và trong hỗn loạn. Nó bắt đầu trong thù hận, trong cay đắng, trong cơn sốc và thất vọng. Nó bắt đầu từ tư tưởng cố chấp: sẽ không bao giờ và mãi mãi không bao giờ tha thứ cho hành động đó. Dù bạn đang tìm kiếm sự tha thứ hay cố gắng thừa nhận nó thì tất cả đều bắt nguồn trong đau khổ.

Nếu chúng ta may mắn, nó sẽ kết thúc êm đềm. Và chúng ta hy vọng tìm thấy con đường dẫn đến bình an từ lòng bao dung của mình. Thực tế, chúng ta đã nhiều lần thất bại trên con đường tìm sự tha thứ. Chúng ta bị vướng trong vũng lầy thù hận, sự tự cao, tư duy bảo thủ và chính cái tôi của mình.

Cho dù chúng ta cố tha thứ cho chính mình và vượt qua mọi tội lỗi, hay cố tha thứ cho một người hay một thế lực nào đó đã xâm hại chúng ta, chúng ta cũng luôn bắt đầu từ một trong những nơi đen tối nhất, bế tắc nhất của cuộc đời.

Vậy, chúng ta muốn nỗi đau khổ trở thành gì? Lòng thù hận, chiến tranh, kiện tụng hay mâu thuẫn không bao giờ chấm dứt? Chúng ta có muốn nó lại trở thành nỗi đau cho người đã xâm hại đến ta không? Một số người gọi đó là công lý. Song, Gandhi đã chỉ rõ công lý đó qua câu nói: “Nếu chúng ta ăn miếng trả miếng thì cả thế giới này sẽ chết hết. Nếu ta lấy lại con mắt của người đã từng móc mắt ta thì cả thế giới này sẽ mù hết”. Nếu ta muốn sự đau đớn của mình trở nên khốc liệt hơn cho kẻ thù thì ta sẽ không bao giờ thoát khỏi vũng lầy đen tối đó.

Nói cách khác, nếu chúng ta muốn hóa giải nỗi đau của mình, biến nó thành điều tích cực, lạc quan hơn, như sự thông thái, an bình, sức khỏe... hay muốn nỗi đau của mình thoát khỏi nỗi thống khổ của kẻ khác, thậm chí là của chính mình thì trả thù không phải là sự lựa chọn tối ưu. Tha thứ là sự lựa chọn sáng suốt và thông minh hơn cả.

Bề ngoài, trả thù có vẻ làm ta thỏa mãn nhưng thật ra lại chứa một độc tố đầy cảm dỗ, nó “giúp” đối phương có thêm nhiều khả năng gây ra khổ đau cho ta trước tiên. Hãy tự hỏi lại mình xem, đó có phải là điều mà chúng ta mong muốn?

Để vươn đến sự tha thứ, chúng ta cần lòng quyết tâm, sự thông thái, hiểu biết, kiên nhẫn và trí tưởng tượng. Đó là một quá trình phức tạp mà chúng ta phải đương đầu, một quá trình đi ngược dòng tư tưởng của dư luận và bản chất con người. Tâm lý chung là không ai muốn tha thứ. Tâm lý này phát triển rất nhanh thông qua mối thù hằn dai dẳng. Những ai dám lội ngược dòng chảy đó mới chính là những người dũng cảm và mạnh mẽ.

Khi trót gây ra lỗi lầm, hoặc khi vô tình trở thành nạn nhân của điều ác, tất cả những gì chúng ta cần làm là câu nói “Tôi xin lỗi” hoặc “Tôi tha thứ cho bạn”. Chỉ thế thôi!

Song, sẽ xuất hiện một lực cản rất mạnh kéo chúng ta rời xa sự tha thứ. Khi bị tổn thương hay làm tổn thương người khác, tâm lý nặng nề của sự trả thù sẽ quay cuồng trong chúng ta, chi phối mọi suy nghĩ, hành vi. Nếu như có định luật Newton dành cho trạng thái này, chắc chắn sẽ là: “Với bất cứ hành động sai quấy nào, con người cũng sẽ trả đũa bằng hành động sai quấy tương tự như thế”.

Chúng ta không có bất kỳ một công cụ nào nhằm chống lại ma lực này, ngoại trừ ý chí. Ý chí là một công cụ tuy đơn độc nhưng lại đủ khả năng giúp chúng ta gạt bỏ dần các thế lực của lòng thù hận vây quanh. Nói cách khác, chúng ta chỉ có thể tha thứ khi thật sự muốn tha thứ.

Vào những thời điểm vui vẻ, thuận lợi, chúng ta dễ dàng tha thứ cho nhau và tha thứ cho chính mình. Tha thứ không chỉ với những chuyện nghiêm trọng mà cả những chuyện nhỏ nhặt thường ngày: chú chó của bà hàng xóm phóng uế trên lối đi chung nhưng bà ta không chịu dọn, một người chen trước mặt bạn khi đang xếp hàng ở siêu thị, bác sĩ không chịu khám bệnh theo đúng giờ bạn yêu cầu, một người bạn không bênh vực cho bạn trong lúc cần thiết, ông xã bạn không chịu thay bóng đèn đã hư... Nếu không thể tha thứ cho người khác và cho chính mình vì những lỗi nhỏ nhặt như thế, hãy nghĩ xem, chúng ta đã phí phạm biết bao nhiêu năng lượng tích cực. Thay vì dùng nó để làm nhiều việc có ích, chúng ta lại dùng để chất chứa lòng hận thù, đeo đuổi sự trả thù hay héo tàn vì tội lỗi.

Cũng như một thói quen, chủ động tha thứ khiến cho cuộc sống chúng ta tốt đẹp hơn. Chúng ta trở thành người hạnh phúc, vui vẻ hơn. Hiệu quả tích cực không xảy ra một cách ngẫu nhiên.

Tha thứ là một quyết định để tồn tại. Chúng ta không cần phải theo một tôn giáo nào đó vì những người có đạo chưa chắc đã biết tha thứ. Chúng ta không cần phải là một nhà đạo đức học vì trong số họ, không ít người chẳng có lòng khoan dung. Chúng ta

cũng không cần phải là một vị thánh, nguyện thể một điều gì đó.

Điều ta cần làm là tìm ra những điểm tốt đẹp ở người khác và ở chính mình. Khi thực hiện được như vậy, bạn đã bắt đầu biết cách tha thứ rồi đấy.

Tôi quen Rose, một luật sư. Năm nọ, cô quyết định tranh cử chức Thị trưởng. Cô rất nổi tiếng và được mọi người kính trọng. Tất cả cử tri đều mong chờ một người thông minh, sáng suốt, trung thực và lý tưởng như cô thắng cử.

Khi cô tiếp tục dẫn đầu số phiếu bầu, đối thủ của cô ngày càng tỏ ra cay cú. Trong một lần cô tiếp xúc cử tri, có người hỏi: “Cô có tin vào Thượng đế không?”. Cô trả lời là “có” nhưng cũng thêm rằng tôn giáo và chính trị không hợp với nhau. Ngày hôm sau, một tờ báo đã trích dẫn sai lời cô, rằng: “Thượng đế muốn cô ấy thắng cử”. Lập tức, phe đối thủ đã lợi dụng cơ hội này. Họ cho in lại lời trích dẫn sai đó và dán khắp thành phố. Họ còn bịa ra chuyện cô quấy rối tình dục khi hành nghề luật sư. Cả hai câu chuyện đều không có thật nhưng cũng đủ khiến cô mất đi hàng trăm phiếu bầu và thất bại trong việc chạy đua đến chiếc ghế thị trưởng.

Mặc dù mất thanh danh và thất vọng nặng nề nhưng cô vẫn tiếp tục sống trong thành phố ấy. Cô bị phản bội. Ngay cả những người từng là bạn thân cũng xa lánh cô.

Rose có lý do chính đáng để không những căm thù đối thủ của mình mà còn cả cái thành phố chết tiệt đó. Cô không những nhìn thấy được bộ mặt đồi bại của con người mà còn của cả dư luận thành phố. Tất cả những người đã từng là bạn, bây giờ quay lưng với cô, bỏ cô đơn độc trong lúc cần thiết nhất.

Nhưng Rose là một phụ nữ không thích sống trong hận thù, không nản lòng trước khó khăn và luôn tin tưởng vào sự tha

thứ. Cô bắt đầu cầu nguyện để có được khả năng bỏ hết mọi hận thù.

Theo thời gian, cô cũng khám phá ra rằng là con người, ai cũng ích kỷ và yếu ớt như nhau. Cô luôn tự nhắc nhở rằng, trong cuộc sống, đâu phải lúc nào mình cũng xử một cách hoàn thiện. Vì thế, cô biết rằng chính cô cũng cần đến sự tha thứ. Nếu như bản thân cô không buông bỏ sự giận dữ và lòng thù hận với người khác thì làm sao người ta có thể tha thứ cho cô được.

Tháng năm trôi qua, nỗi đau càng thêm nhức nhối. Rose khao khát muốn cởi bỏ hết mọi giận dữ trong lòng mình. Cô cầu nguyện để bỏ nó đi. Nhưng không dễ dàng chút nào khi nỗi đau đã ghim sâu vào tâm khảm....

Trong lễ phục sinh năm đó, Rose là người nâng cốc rượu lễ. Khi đưa cốc rượu từ giáo dân này sang giáo dân khác, cô chợt nhận ra Kevin. Anh đang quỳ trước mặt cô để chờ đến lượt mình. Anh chính là đối thủ chiếc ghế thị trưởng năm nào và cũng là người đã vu khống, phỉ báng cô. Rose khựng lại. Tất cả những ký ức đau khổ giờ đây tái hiện trước mắt cô. Cô biết mình phải đưa cốc rượu đến anh ta. Cô nghiêng người xuống khi Kevin đang quỳ, mặt cúi gằm, không nhìn cô. Cô đưa cốc rượu đến môi Kevin, anh ngậm một hơi và nghe cô đọc lời chúc bình an. Trước khi chuyển cốc sang giáo dân khác, cô đã nắm chặt tay Kevin và ngay lúc ấy, anh ta mới ngược lên nhìn cô, hai hàng nước mắt tuôn trào trên má.

Đó gần như là một lời xin lỗi và nó cũng đủ để cô, sau gần bảy năm, vứt bỏ được hết lòng hận thù.

Cô kể lại:

- Bảy năm trôi qua, tôi đã chờ và chờ mãi một lời xin lỗi, chờ được nói chuyện với những người đã gian lận, dối trá và làm tôi đau khổ. Tôi biết, nếu có ai đó hỏi tôi: “Bạn có tha thứ không?”, tôi sẽ trả lời ngay rằng tôi sẵn sàng tha thứ. Dĩ nhiên, tha thứ và

hòa giải không xảy ra theo kịch bản do chính chúng ta chế tác. Nhưng đôi lúc, chúng ta cũng cần chủ động tạo nên kịch bản, như là tôi đã chủ động nắm chặt tay Kevin trước nhà thờ để tha thứ và làm lành. Giờ đây, ký ức về những hành động xấu xa đó không còn ám ảnh tôi nữa và hiếm khi chúng xuất hiện trong hồi ức của tôi. Tôi biết lòng thù hận bào mòn cơ thể. Đó là lý do tại sao tha thứ lại rất quan trọng đối với sức khỏe chúng ta, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Phải mất bảy năm, Rose mới đạt được sự tha thứ. Nhưng hãy nghĩ xem, liệu có tốt cho cô ấy không khi dành ra chừng đó thời gian để chất chứa lòng thù hận?

Cuộc hành trình, dù có gian nan, đi đến sự tha thứ đương nhiên tốt hơn nhiều so với dẫn đến sự trả thù. Vấn đề ở đây không chỉ là đích đến mà còn là quá trình chúng ta trải nghiệm trên đường đi.

THA THỨ - SỰ TỰ GIẢI THOÁT

Để hiểu được sự tha thứ, trước tiên chúng ta phải hiểu thế nào là không tha thứ. Tha thứ không phải là chạy trốn. Tha thứ cho ai đó không đồng nghĩa với việc bỏ qua tất cả những gì người đó gây ra hay tạo cơ hội để họ lặp lại điều đó. Tha thứ không có nghĩa là chúng ta không muốn người hại ta bị trừng phạt cũng như quên đi sự xúc phạm.

Vậy tha thứ là gì?

Từ điển American Heritage College định nghĩa: “Tha thứ là bỏ qua giận dữ hay lòng thù hận”. Trong trường hợp này, “bỏ qua” (renounce) có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp, mang nghĩa “trả tự do”. Quả nhiên, người mà chúng ta cần “trả tự do” ở đây chính là bản thân mình chứ không phải ai khác. Chúng ta giải phóng chính mình ra khỏi sự nô lệ cho lòng thù hận.

Cũng theo định nghĩa mà tôi vừa trích dẫn, để tha thứ, chúng ta phải giải trừ giận dữ và lòng thù hận. Ta không cần phải quên, phớt lờ hay bỏ qua bất cứ ai, điều gì. Chúng ta chỉ loại trừ sự giận dữ và lòng thù hận trong lòng mà thôi. Tuy nhiên, những việc đó cũng khó mà thực hiện được, nhất là khi đối phương đã làm ta đau đớn tận tâm can. Làm sao có thể tha thứ cho một tên sát nhân, một kẻ buôn ma túy hay bất cứ sự xúc phạm nặng nề nào khác? Làm sao chúng ta có thể chặn đứng những cảm xúc giận dữ đang trào dâng trong lòng?

Một trong những lý do khiến ta không cố gắng hết sức mình để tha thứ là ta cứ khẳng khẳng cho rằng không thể tha thứ được. Làm sao có thể tha thứ cho một kẻ giết chết bạn thân ta, hủy hoại sự nghiệp ta, cướp đi người vợ yêu dấu của ta, hại con cái

ta? Thật khó mà tha thứ được khi vết thương còn đau nhói trong tim.

Tha thứ mạnh mẽ và khôn ngoan hơn nhiều so với sự trả thù, báo oán. Tha thứ chính là mẹ đẻ của công lý. Tha thứ không phải là cụ bà đáng thương mà là một cựu chiến binh dày dạn kinh nghiệm. Tha thứ mang gánh nặng to lớn hơn sự trả thù. Tha thứ cần sự khôn ngoan, sự rèn luyện, trí tưởng tượng và tính bền bỉ cũng như sức mạnh tâm lý đặc biệt, cái mà các vận động viên gọi là tinh thần dẻo dai còn các chiến binh gọi là lòng dũng cảm.

Trở lại định nghĩa của từ tha thứ, chúng ta hiểu vì sao người tha thứ phải có nhiều phẩm chất tốt đẹp hơn người trả thù. Chúng ta phải từ bỏ hết những cảm xúc giận dữ và thù hận, khước từ, quay lưng lại với chúng. Quan trọng hơn, chúng ta không được sống dưới sự điều khiển của chúng nữa. Để đạt được những điều đó, ta phải có sự can đảm, dũng khí mạnh mẽ và sức mạnh phi thường.

Tha thứ không đòi hỏi ta ngừng cảm xúc giận dữ và trả thù khi chúng tự nhiên đến với ta.

Thôi không giận dữ, không trả thù nữa nghĩa là không chịu sống dưới sự điều khiển của chúng. Điều đó có nghĩa: chúng ta tự giải thoát mình ra khỏi những cảm xúc đó. Khi cảm thấy gông xiềng của lòng thù hận bắt đầu trói buộc, ta hãy tránh xa, từ bỏ và thay thế nó bằng tình thương.

Joanna North, một triết gia, đã nói: “Tất cả những gì đã được tha thứ không phải là tội ác mà là sự bóp méo hậu quả. Ảnh hưởng của tội ác lên mối liên hệ giữa người nhận với người gây ra nó mới là tội ác”.

Trong nhiều sách đã viết, North nhấn mạnh tha thứ hay chấp nhận tha thứ làm ta khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Bà viết: “Thông qua sự tha thứ, nỗi đau về thể chất và tinh thần được

giải thoát, hay ít nhất là chúng không làm hại toàn bộ cuộc sống của mình”.

Nói cách khác, chất chứa lòng thù hận và sự giận dữ chẳng khác nào chúng ta thả những thứ cặn bã giữa hồ nước trong veo.

Không nhất thiết chúng ta phải dùng cảm xúc thù hận. Điều đó không thể. Nhưng ta có thể không hành động theo cảm xúc đó, không hân hoan chào đón khi nó ôm cái bụng đói mon men đến nhà ta với hy vọng được “đánh chén” bằng ý định trả thù của ta.

Từ bỏ cảm xúc là điều mà ai cũng từng trải nghiệm. Chẳng hạn, khi bị cảnh sát giao thông thổi phạt vì chạy quá tốc độ, chúng ta buộc phải bỏ cảm xúc tức tối trong mình để chấp hành lệnh phạt. Mặc dù rất muốn giật phết cái còi của viên cảnh sát ấy, nhưng chúng ta đã không hành động theo bản năng như vậy; đơn giản là bởi chúng ta đã không để cảm xúc điều khiển hành vi của mình.

Mà không phải là “đơn giản”! Để có thể từ bỏ như thế đòi hỏi phải có sức mạnh và lòng kiên nhẫn. Chúng ta cần thực hiện “từ bỏ” mỗi ngày, không chỉ với những cảm xúc hung hăng của mình, mà còn cả những nhu cầu bản năng khác.

Khi tha thứ, chúng ta có thể tiếp tục cảm thấy oán hận, nhưng nếu thông minh, chúng ta sẽ gạt bỏ cảm xúc này sang một bên, không cho nó điều khiển hành vi của mình nữa. Thêm vào đó, ta cũng đừng chất chứa nó trong lòng, nghĩa là không bị viễn cảnh trả thù cám dỗ.

Vì lợi ích của mình, đừng để hận thù điều khiển cuộc sống của chúng ta. Thay vào đó, hãy để tình thương thế chỗ.

Chúng ta không thể điều khiển được những điều mình cảm nhận từ hoàn cảnh khách quan, như việc điều khiển thời tiết, nhưng ta có thể làm chủ được cách phản ứng với những điều mình cảm nhận. Ta có thể từ bỏ sự thống trị của sự giận dữ, lòng

thù hận và thay vào đó là tình thương. Ta có thể tự điều khiển nó một cách ý thức.

Dần dần, khi chống lại được sự thống trị của cơn giận dữ, ta sẽ phát triển được sự đồng cảm với kẻ thù. Ta hoàn toàn có thể phát triển tình thương với họ nếu hiểu toàn bộ câu chuyện của họ. Hãy để tình thương điều khiển hành động chúng ta, tình thương cho tất cả mọi người, chứ không chỉ dành cho những người thân thiết. Rồi sau đó, chúng ta sẽ dần hiểu gốc rễ của tội ác, hiểu được vì sao kẻ thù của chúng ta, người mà bản chất vốn hiền lành, lại biến thành một con quái vật hung hăng, dữ tợn đến thế. Từ đó, tình thương trong ta sẽ ươm mầm.

THA THỨ CẢI THIỆN SỨC KHỎE

Tại sao chúng ta không nên tiếp tục nổi giận dù chúng ta đúng?

Câu trả lời thật đơn giản: Học cách tha thứ cũng tương tự như việc ta tập bỏ thuốc lá, ăn kiêng để giảm cân hay tập thể dục để điều hòa huyết áp và giảm cholesterol trong máu. Tha thứ cải thiện cuộc sống bằng cách cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể chất, giúp tăng tuổi thọ. Nếu bao nhiêu lý do đó vẫn chưa đủ thuyết phục thì bạn hãy thử nghĩ đến những tác hại của việc luôn sống trong giận dữ và thù hận. Một cuộc sống như thế sẽ giết dần giết mòn chúng ta, như chất độc thấm thấu vào cơ thể.

“Chúng ta muốn nỗi đau của mình trở nên thế nào?”. Nếu câu trả lời với bạn là: “Thành nỗi đau lớn hơn”, bạn hãy trấn tĩnh và suy nghĩ về nó. Bạn thật sự muốn như vậy sao? Đây có phải là điều tốt đẹp nhất không?

Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh những ai hay giận dữ và chất chứa lòng thù hận có tỷ lệ bệnh tim cao hơn so với những người biết tha thứ. Họ hay nóng nảy, mất tự chủ và thiên về bạo lực. Họ dễ “sa lầy” trong rượu chè, hút sách và tình bằng hữu của họ thường rất ngắn ngủi. Nói cách khác, chúng ta có lợi gì khi chất chứa lòng thù hận và nuôi dưỡng ý định trả thù? “Cái lợi” có được cũng chỉ như việc hút thuốc hay uống rượu thôi - thỏa mãn ta trong giây phút nhưng tác hại để lại rất dài lâu.

Thực tế, ta rất khó tìm được cơ hội trả thù, mà nếu có chẳng nữa, cái lợi cũng không như ta tưởng tượng. Trả thù là một sự thỏa mãn mang tính bản năng. Ao ước trả thù dẫn ta đến sự cuồng trí. Ta cứ tưởng trả thù sẽ giải quyết tất cả. Ta hy vọng trả thù sẽ chấm dứt nỗi đau và kết thúc mọi chuyện. Nghĩ đến việc

trả thù, ta cảm thấy rất thoải mái, tin rằng nó sẽ giúp ta đòi lại công lý.

Nhưng bạn đã lầm! Trả thù đâu làm ta bớt khổ đau. Nó không chữa lành vết thương trong ta. Trả thù là sự thỏa mãn đối trá, không làm ta bớt giận, bớt đau khổ mà chỉ tăng thêm lòng thù hận mà thôi.

Trả thù không những không giải quyết được gì mà còn làm ta rối thêm lên. Trả thù không làm người chết sống lại, không sửa sai được, không hàn gắn sự rạn nứt được. Thậm chí, nó còn làm tình hình thêm tồi tệ: vết thương trở nên đau đớn hơn, mâu thuẫn chất chồng lên, hận thù càng gia tăng.

Người nung nấu mục đích trả thù sẽ khoác lên mình vẻ hăm hè khó chịu, khiến những người xung quanh không ai muốn đến gần.

Những người như thế luôn tìm kiếm sự bất công và nuôi dưỡng cơn giận dữ bằng chính những điều bất công đó. Thậm chí khi đã được thỏa mãn, họ cũng không cảm thấy hài lòng.

Tha thứ chẳng phải tốt hơn giận dữ hay trả thù sao? Nó có lợi không những về mặt thể chất, tinh thần mà còn về mặt “chiến lược” nữa.

Tôi quen Hal, một người mua bán bất động sản rất giàu có. Anh là người có nhiều quyền lực ở Midwest và rất thích thương lượng. Khi hỏi anh về sự tha thứ trong thương trường, tôi cứ nghĩ là sẽ nghe những câu chuyện về cá mập, cách chúng ta ăn thịt cá mập hay cá mập ăn thịt chúng ta... Vậy mà, anh đã kể một mẩu chuyện nhỏ.

Ngày nọ, nhân viên kế toán của Hal đã trộm một số hồ sơ trong công ty và chạy sang đối thủ cạnh tranh. Cô ta bí mật thỏa thuận với công ty này, nếu cô cung cấp thông tin quan trọng

giúp cho công ty đối thủ giành được lợi nhuận (từ công ty của Hal), họ sẽ cho cô một công việc với mức lương cao hơn.

Khi Hal phát hiện ra sự thật, anh bí mật chuẩn bị thua kiện, vụ kiện lớn nhất từ trước đến nay của công ty. Đồng nghiệp và tất cả luật sư của anh đã hao hơi tổn sức để tìm cách thắng kiện. Song, một ngày nọ, Hal lại nảy ra ý nghĩ khác. Anh mời đại diện của công ty đó đến văn phòng mình. Nghĩ rằng Hal sẽ trút giận vào mình, đại diện công ty đối thủ lên tiếng trước:

- Chúng tôi không biện hộ cho những gì đã xảy ra cũng như không có ý kiến gì về những thông tin trong hồ sơ bị đánh cắp. Chúng tôi sẵn sàng bồi thường thích đáng cho anh.

Hal cắt ngang:

- Không, những chuyện này không đáng để tôi mất nhiều thời gian đâu. Tôi thật sự muốn chúng ta gặp nhau để nghĩ ra cách làm lợi cho cả đôi bên hơn là kiện tụng lôi thôi. Anh nghĩ sao?

Đề xuất bất ngờ đó đã khiến Lou, đại diện công ty đối thủ, phản ứng bằng cái nuốt nước bọt trước khi nói với giọng khàn khàn:

- Anh không kiện chúng tôi chứ?

Hal từng là tiên đạo trong đội bóng của trường đại học, là một người cao to, nói chuyện nhỏ nhẹ nhưng giọng cười rất lớn. Giờ đây, tôi có thể nghe tiếng cười của anh khi diễn lại gương mặt không mấy tin tưởng của Lou.

- Tôi trả lời anh ta là không, tôi không muốn kiện. Kiện tụng chẳng vui gì. Tôi không thích mời luật sư. Chúng ta giải quyết trong chốc lát thôi. Anh ta trả lại hồ sơ mà cô kế toán đã đánh cắp và cả hai chúng tôi đã dành tất cả thời gian còn lại để bàn việc, tìm ra cách kiếm tiền nhiều hơn. Đúng là một chuyện vui và tôi đã kết bạn với Lou. Sau đó vài năm, Lou nghỉ việc ở công ty đó, ra ngoài làm riêng và bây giờ thì đã về đầu quân cho công ty tôi.

- Này Hal, anh không sợ người ta nói anh là một người dễ bị lợi dụng à? – Tôi hỏi.

Hal trả lời ngay:

- Đó cũng là câu hỏi mà các luật sư đã hỏi tôi. Tôi không quan tâm chuyện đó. Người ta biết tôi không phải là kẻ dễ bị lợi dụng. Tôi không cần phải chứng minh đâu.

- Tôi không biết gì về kinh doanh nhưng tôi nghĩ các anh ít nhiều cũng phải tàn nhẫn chứ.

- Điều chúng ta phải làm là kiếm tiền. Đừng lãng phí thời gian để kiện tụng. Dĩ nhiên có lúc chúng ta cần phải kiện nhưng hầu hết là chúng ta nên hòa giải với nhau. – Hal cười lớn, đáp lại suy nghĩ của tôi.

Hòa giải trong thương trường cũng giống như tha thứ: cởi bỏ oán giận và hận thù. Hòa giải lúc nào cũng tốt hơn. Abraham Lincoln từng nói: “Tôi hủy diệt kẻ thù của mình bằng cách biến họ thành bạn”. Đó là cách Hal đã làm.

Tha thứ tạo ra cảm xúc chiến lược không chỉ trong thương trường mà trên khắp các lĩnh vực.

Hãy nhìn vào những cuộc chia ly vợ chồng, những cuộc chiến đẫm máu. Là bác sĩ nhi, tôi thấy những hành động điên rồ này thật kinh khủng. Trẻ con sẽ chịu ảnh hưởng triền miên bởi các bậc cha mẹ không có khả năng hòa giải, điều đình, giải trừ oán thù để tiến đến tha thứ.

Bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng có thể tìm được lý do để tha thứ, không những về mặt đạo đức, tinh thần mà còn từ những lý do rất thực tế.

Bạn có thể nói lời từ chối: “Thôi nào, anh đừng cố công nói lý thuyết suông. Cuộc chiến sống còn đã thống trị toàn thế giới từ

lâu rồi, từ sân chơi cho đến thương trường. Tốt hơn là nên đối mặt và đấu tranh, nếu không sẽ bị hủy diệt”.

Vâng, xung khắc, mâu thuẫn đã thống trị toàn thế giới bấy lâu nay. Nó là mãnh lực hủy hoại biết bao điều tốt đẹp trong cuộc sống. Trả thù là cách mà con người lựa chọn để đòi lại công bằng, nó vượt qua lòng nhân từ, tình thương, sự thông cảm và hiểu biết.

Ngay cả khi nhìn nhận bản chất hướng thiện của tinh thần tha thứ, chúng ta vẫn cho rằng nó là một hành động thiếu thực tế. Tha thứ rất nguy hiểm vì dễ bị tấn công. Và không ít người nghĩ rằng tha thứ chỉ dành cho những kẻ hèn nhát.

Con người không chịu tha thứ không phải vì trả thù có ý nghĩa hơn tha thứ. Trả thù hay cảm giác khoái lạc khi chứng kiến đối phương đau đớn như một liều thuốc phiện. Còn tha thứ, việc này tựa như việc buộc phải ăn kiêng, phải từ bỏ những nhu cầu cơ bản như thèm ăn, thèm uống.

Giận dữ và lòng hận thù tạo nên những căng thẳng độc hại – “bad stress”. Tôi dùng từ “căng thẳng độc hại” để phân biệt với “căng thẳng” – “stress” nói chung. Dĩ nhiên, cuộc sống luôn có những căng thẳng thường nhật, như một quy luật tất yếu. Chúng ta gục ngã không phải bởi loại căng thẳng đó mà là do những “căng thẳng độc hại”.

Sự “căng thẳng độc hại” diễn ra liên tục trong thời gian dài sẽ dẫn đến hàng loạt các vấn đề tâm lý và sức khỏe. Tốt nhất là chúng ta nên tìm mọi cách loại trừ sự giận dữ và lòng hận thù ra khỏi tâm trí mình.

Bà hàng xóm của Tom đã thuốc chết con chó của anh. Bà ta không thích tiếng sủa của nó. Nhiều lần, bà đã thưa chuyện với chính quyền nhưng vô ích. Bà đã than phiền với Tom và anh hứa sẽ cố giữ con chó trong nhà 24/24 để tiếng sủa của nó

không làm phiền bà nữa. Nhưng tất cả động thái đó vẫn không làm bà hàng xóm nguôi giận.

Khi tìm thấy xác chú chó cưng của mình, Tom đã mang đi khám nghiệm tử thi và biết rõ nguyên nhân dẫn đến cái chết của nó. Anh biết rõ “thủ phạm”, dù không đủ bằng chứng.

Anh sẽ làm gì đây? Thù ghét người đàn bà đáng nguyên rủa này ư? Kiện thưa ư? Gây sự? Hay ném đá vào cửa sổ nhà bà ta lúc nửa đêm cho hả giận?

Dĩ nhiên Tom có đủ lý do để kết tội, căm ghét bà hàng xóm, nhưng làm thế thì có lợi gì cho anh?

Anh rất thương con chó của mình và rất ghét người hàng xóm đã gây ra cái chết cho nó. Mỗi lần đi ngang nhà bà ta, anh đều có đủ lý do để tức giận.

Tuy nhiên, điều đó rốt cuộc cũng chỉ làm Tom đau đớn hơn thôi. Nó có thể gây ra những điều tiêu cực, không thua gì sự căng thẳng độc hại đã làm tăng nguy cơ bệnh tim, nhức đầu, tăng huyết áp hay làm giảm tính năng của hệ miễn dịch...

Hơn thế nữa, anh có thù ghét thì con chó cũng không sống lại được. Việc trả thù cũng không làm anh bớt thương nhớ chú chó của mình.

Tom rất thông minh để nhận biết tất cả những điều này. Anh nhận thấy rằng trả thù chỉ làm nỗi đau càng thêm dai dẳng. Vì thế, từng ngày một, anh bắt đầu tha thứ dần cho bà hàng xóm của mình.

Khó cho Tom ở chỗ, sau chuyện đó, bà hàng xóm chẳng thêm nói chuyện với anh và dĩ nhiên bà ta cũng không xin lỗi hay chấp nhận mình sai.

Với một người đã làm bạn đau khổ mà lại không thêm xin lỗi, việc tha thứ quả không dễ chút nào. Một lời xin lỗi giúp ta dễ dàng tha thứ hơn, nhưng bị tổn thương mà lại không nhận được lời xin lỗi lại là chuyện xảy ra rất thường. Khi chúng ta bị đuổi việc, người đuổi việc bạn chẳng thêm xin lỗi bạn đâu. Trong tình yêu, khi bị phản bội, người bạn yêu cũng không xin lỗi bạn. Khi ai đó trộm đồ của ta, đương nhiên họ không viết lại lời tạ lỗi. Khi bị chặn đầu xe trên đường, gã tài xế kia cũng không hề biết xin lỗi là gì.

Cuộc sống đưa đẩy chúng ta vào những tình huống đáng tiếc như vậy đó, nhưng chúng ta phải biết cách bỏ qua cơn giận và lòng thù hận mà không cần lời xin lỗi nào cả.

Nếu Tom tìm cách trả thù bà hàng xóm thì anh ấy cũng đã tham gia vào trò chơi đầy thù hận của bà ta rồi, và cuộc chơi này có thể chiếm toàn bộ thời gian, tâm sức của anh.

Động lực thúc đẩy Tom tha thứ không đến từ những thiệt hại do sự căng thẳng độc hại gây ra. Động lực của anh là không muốn bị cơn giận và lòng thù hận thiêu tàn. Tom lo rằng một ngày nào đó, lòng thù hận sẽ kiểm soát toàn bộ hành vi và cuộc sống bản thân anh.

Thay vì tập trung vào việc trả đũa hành động xấu xa của người hàng xóm, anh hướng đến tình thương dành cho chú chó cưng. Anh nhớ về nó, nhớ những kỷ niệm giữa anh và nó, đồng thời đặt di ảnh của nó trên bàn làm việc của mình.

Anh không say sưa đắm chìm trong ý nghĩ trả thù. Theo thời gian, cơn giận của anh ngày càng giảm đi, nó dần được thay thế bằng sự cảm thông. Tom tâm sự với tôi: “ Bà ấy là một người khổ hạnh, tôi rất tội nghiệp bà ta”. Đó là những lời chân thành từ đáy lòng của anh ấy.

Rõ ràng, Tom có khả năng kiểm soát khuynh hướng muốn trả thù. Anh biết đâu có làm người hàng xóm của mình đau khổ

đến đâu, anh cũng chẳng thể khiến chú chó sống lại và cuối cùng, sẽ chỉ loay quanh trong cái vòng luẩn quẩn của đau khổ.

Ngoài những lợi ích cho cá nhân, sự tha thứ còn mang đến lợi ích cho tập thể, như gia đình chẳng hạn. Tha thứ cũng mang đến nhiều lợi ích cho các tổ chức và hoạt động kinh doanh. Tha thứ làm tăng sự giao tiếp, giảm những cảm xúc độc hại, nâng cao đời sống và công việc.

Chúng ta hoàn toàn có thể thực hiện sự tha thứ, như giáo sư Enright đã viết trong lời tựa một quyển sách của ông: “Tha thứ là một sự lựa chọn”.

Tha thứ là một kỹ năng mà chúng ta cần rèn luyện, thực hành. Enright và nhiều vị giáo sư, bác sĩ khác cũng chứng minh rằng người luyện tập thực hành tha thứ nghiêm túc thì càng dễ tha thứ hơn.

Tha thứ không giống như nhượng bộ. Ta không trở thành nạn nhân khi ta biết cách tha thứ mà ngược lại, ta chặn đứng việc trở thành nạn nhân của chính mình. Ta chiến thắng lòng hận thù trong khi những kẻ chất chứa lòng thù hận sẽ trở thành nạn nhân của chính họ.

THA THỨ SỰ DỪNG CẢM

Hầu hết chúng ta đều lúng túng, vụng về trong tha thứ. Có lẽ chúng ta giỏi nổi giận nhưng không giỏi tha thứ. Chúng ta khuyên con cái nên tha thứ, nhưng không dạy chúng cách tha thứ như thế nào vì chính chúng ta cũng không biết cách. Tha thứ giống như chiếc cối xay gió, một món đồ cổ dễ thương mà những người có chiều sâu về tâm hồn ngưỡng mộ. Nhưng cho dù ngưỡng mộ đến đâu, chúng ta cũng không thể dùng được trong cuộc sống hiện đại.

Khi tha thứ, chúng ta cảm thấy yếu ớt, nhu nhược, có cảm giác phản bội lại chính mình, phải đầu hàng, chịu thua trước đối phương. Chúng ta cảm thấy mình nhỏ bé, đáng thương và thảm hại.

Tiểu thuyết gia Cynthia Ozick đã vạch rõ sự trái ngang của tha thứ: “Tha thứ rất tàn nhẫn. Nó quên đi nạn nhân. Nó phủ nhận cái đúng của nạn nhân. Nó khuất lấp nỗi đau khổ và cái chết. Nó nhận chìm quá khứ. Nó nuôi dưỡng sự nhậy cảm bằng cái giá của sự lãnh đạm đối với nạn nhân”.

Có lẽ chúng ta đồng tình với Cynthia Ozick. Còn nếu có phản đối, chúng ta cũng không biết làm cách nào để có thể tha thứ. Nếu như ai đó có thể tha thứ cho tội giết người thì liệu họ có giống như tôi: hết sức khó khăn mới bỏ qua cho một gã đã cắt ngang xe tôi trên đường. Tôi không đưa ra lý do chính đáng để từ chối sự tha thứ trong khi Cynthia Ozick cho rằng, bà đấu tranh giành lại quyền công bằng chính đáng cho nạn nhân. Tôi chỉ là một người nhỏ mọn, ích kỷ đã nguyên rửa tên tài xế cắt ngang xe tôi. Lý do là vì hắn đã làm phiền tôi.

Thà bùng nổ vì giận dữ còn hơn là chịu thiệt thòi để tha thứ. Dostoyevsky mô tả thái độ này trong tác phẩm “Anh em nhà Karamazov”:

“Trên đời này có ai có cái quyền tha thứ và có thể tha thứ? Tôi không muốn sự hòa thuận. Với tình thương, tôi không muốn nó... Tôi thà chịu đau khổ khi không trả được thù và không giải tỏa được nỗi căm phẫn, thậm chí cả khi người ta hại tôi. Chúng ta phải trả giá rất đắt để có được sự hòa giải, hòa thuận; nó vượt ra ngoài cái giá mà chúng ta phải trả để dần bước vào sự hòa giải; và vì thế, tôi vội vàng trả lại chiếc vé vào cổng đó... Đó không phải là tại tôi không chấp nhận Thượng đế, tôi chỉ muốn trả lại cho Ngài chiếc vé đó thôi.”

Tha thứ làm sụp đổ thái độ như thế đấy.

Henry Clay Frick và Andrew Carnegie là hai đại gia trong ngành công nghiệp Mỹ đầu thế kỷ XX. Họ từng là đôi bạn thân thời niên thiếu nhưng đã trở thành kẻ thù của nhau trong những thập niên cuối đời. Một hôm, Carnegie gửi cho Frick một thông điệp, hỏi xem liệu hai người có thể gặp mặt nhau giải quyết mâu thuẫn không. Carnegie cho biết cả hai đều đã già hết rồi và thời gian sống không còn bao lâu nữa. Đọc xong những dòng chữ đó, Frick hồi âm ngay cho ông bạn cũ: “Tôi sẽ gặp ông ở địa ngục”.

Tôi tự hỏi không biết mối quan hệ giữa Frick và Carnegie có giống chúng ta và ai đó không. Những gì tôi thấy là Frick quá kiêu căng và tự phụ. Thậm chí ông cũng không thèm gặp Carnegie để thảo luận nữa. Dù thông điệp ông ta gửi cho Carnegie rất ngắn gọn, cộc lốc nhưng cho thấy sự đổ lỗi cho nhau. Cả hai xuống địa ngục hòa giải là chuyện không thể.

Giác quan của tôi cho rằng Frick không dám. Tận trong thâm tâm của Frick, ông không hề gan dạ, dũng cảm tí nào cả. Ông sợ tha thứ, sợ cảm giác bất an, sợ thú tội, sợ sự ăn năn hối cải, sợ luôn cảm giác bối rối, lúng túng và lòng tốt của chính ông.

Không phải là đại gia trong ngành công nghiệp nhưng bạn và tôi, chúng ta có thể là những đại gia của lòng thù hận và giận dữ khi xung đột với người khác, đặc biệt với những người chúng ta thương yêu. Dù người ấy có khẩn cầu, van xin: “Mình ơi, hãy mở cửa làm lành nhau đi”, chúng ta vẫn đứng bên trong với tâm trạng nặng nề mà nói rằng: “Tôi sẽ gặp cô ở địa ngục”. Chúng ta cảm thấy an toàn hơn khi từ chối lời van xin hơn là mở cửa ra và bỏ vũ khí xuống.

Cố chấp và bảo thủ như thế nhưng rõ ràng chúng ta tự biết mình đang sợ. Và như thế nghĩa là chúng ta đã đẩy lùi nền văn minh của loài người một bước. Chúng ta biết mình không sống theo những điều đã răn dạy con cái. Chúng ta không phải là vĩ nhân mà chỉ là những tên ích kỷ.

Làm sao có thể đẩy lùi sự ích kỷ và cái tôi chứ? Điều mà chúng ta thường làm là thù hận và trả thù. Tha thứ chặn đứng hành động đó. Nó khiến mối bất hòa giảm xuống cực điểm. Nếu Hamlet nói với ông bố dượng rằng: “Đừng bận tâm, bố ạ, rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi. Chúng ta sẽ tiếp tục sống, bố nhé”; nếu Othello nói rằng: “Nỗi ghen tuông của tôi chả đâu vào đâu. Tôi yêu Desdemona và tôi sẽ tha thứ cho cô ấy tất cả”... thì những vở kịch này có lẽ sẽ thất bại.

Tuy nhiên, những tác phẩm bất hủ kia vẫn cứ được diễn trên sân khấu qua hàng thế kỷ. Shakespeare hiểu được cuộc sống. Ông hiểu được con người. Hầu hết chúng ta đều không tha thứ, ít nhất cho đến khi quá muộn. Chúng ta khó có thể ngăn chặn được cảm xúc giận dữ khi bị chọc tức. Nỗi giận và xuôi theo cảm xúc quả thật thoải mái. Trả được thù mới là anh hùng và gan dạ! Thế giới này là thế giới của kẻ mạnh. Nếu chúng ta không “nuốt” đối thủ trước, chẳng chóng thì chầy, chúng ta sẽ bị “nuốt”.

Trong trường hợp này, tha thứ không phải là một chiến lược thực tế. Nó là một ý kiến hay nhưng tác dụng ngược, khiến cho

chúng ta tiều tụy, héo mòn. Nếu không trả thù, chúng ta sẽ bị lợi dụng. Sẽ chẳng ai quan tâm đến việc chúng ta có đạo đức như thế nào đâu, chúng ta rồi sẽ bị thất bại trong trò chơi của cuộc đời. Tha thứ chỉ để dành cho những kẻ nhu nhược, yếu đuối và khờ dại.

Thế nhưng, hầu hết chúng ta đều xem thường một sự thật rất quan trọng: Khi ghét ai đó, chúng ta mới chính là người bị tổn thương.

Tha thứ, cũng như từ bỏ và đoạn tuyệt, rất khó thực hiện và gây cảm giác tồi tệ cho ta. Nhưng chúng có thể cải thiện sức khỏe của ta cả về thể chất, tình cảm lẫn tâm linh. Nhiều người trong chúng ta tránh né việc tha thứ vì nó khiến họ đau đớn. Nhưng nếu không học cách tha thứ và cởi bỏ, chúng ta chính là người phải trả giá. Ta sẽ hứng chịu đau khổ theo nhiều cách khác nhau trong suốt cuộc đời mình. Mỗi quan hệ, công việc và sức khỏe của ta cũng sẽ bị ảnh hưởng. Ngược lại, ta sẽ có tất cả, chỉ bằng cách tha thứ mà thôi.

Các bác sĩ tâm lý đã thừa nhận sự hiện hữu của “phản ứng cởi bỏ bị hoãn lại”. Khi cứ tiếp tục chất chứa lòng thù hận hay giận dữ, chúng ta sẽ trở nên yếm thế, ít tin tưởng, ít hy vọng, hay gây gỗ hơn và do đó, ít gặt hái được thành công hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Sự giận dữ sẽ thống trị suy nghĩ của ta khiến ta trở nên khó gần gũi trong mắt mọi người xung quanh. Trong công việc, vì năng lượng tinh thần của ta bị phân tán vào những điều tiêu cực nên năng suất, hiệu quả làm việc giảm sút. Càng thù ghét đối thủ, cái giá chúng ta trả càng cao, càng bị ám ảnh, lo lắng nhiều hơn. Chúng ta tự hủy hoại mình khi theo đuổi sự hận thù.

Người theo Thiên Chúa giáo có câu cầu nguyện: “Xin Chúa hãy tha thứ cho chúng con cũng như chúng con tha thứ cho những kẻ có tội với chúng con”. Nhưng sống trong xã hội ngày nay, hầu hết chúng ta đều không mặn mòi lắm với sự tha thứ vì có vẻ

như điều đó cản trở ta rất nhiều. Tha thứ vẫn được xem là hành động rất cao đẹp nhưng lại thiếu thực tế.

Thay vì khuyến khích tha thứ, xã hội lại làm điều trái ngược. Từ hàng ngàn năm nay, bộ máy chính quyền thiết lập hệ thống pháp luật đồ sộ để giúp con người trả thù và đền tội. Chúng ta tôn vinh cơ chế pháp luật này, bỏ tù người phạm tội, thậm chí xử tử họ. Chúng ta có trường lớp đào tạo công chức để duy trì, bảo vệ bộ máy này. Qua việc kiện tụng và kết tội, qua các bước thực thi pháp lý để xử tội, chúng ta đã dành nhiều thời gian, tiền bạc vào việc trả thù những người mang tội với chúng ta.

Vậy làm sao có thể học được cách tha thứ? Tha thứ xuất phát từ mong muốn hòa giải và sau đó là cố gắng để bỏ qua lỗi lầm. Nó xuất phát từ việc nói về nỗi đau của chúng ta nhiều lần, rồi sau đó tìm tình thương ở người khác và thừa nhận sự không hoàn hảo trong chính chúng ta.

Tha thứ không chỉ lạ thường, đau đớn và khó khăn, nó còn rất ngọt ngào. Đó là sự ngọt ngào sâu lắng, chứ không đầy cảm dỗ như trả thù. Nó cũng giống như sự ngọt ngào của hơi thở nhẹ nhàng khi nói lời tạm biệt, sự ngọt ngào của ánh lửa mùa thu, sự ngọt ngào mà chúng ta thưởng thức khi chinh phục nỗi sợ hãi.

Tha thứ xuất phát từ tận thâm tâm mỗi người, từ việc nhận thức được rằng chất chứa lòng thù hận chỉ khiến ta thêm đau khổ mà thôi. Hãy làm theo phúc âm của Thánh John: “Nếu tha thứ cho bất cứ tội ác nào thì chúng ta sẽ được tha thứ; nếu chúng ta cứ chất chứa bất cứ tội ác nào thì chúng vẫn cứ ở đó mà không đi”. Cái ác tồn tại dưới dạng năng lượng của cuộc sống, trong tất cả chúng ta, nhưng đặc biệt là chúng không tồn tại ở người bị thù ghét mà lại hiện diện ở người không tha thứ.

Đây là một sự thật mang tính khoa học hơn là đạo lý. Khi chất chứa lòng thù hận, nó phát triển và lan rộng trong cơ thể chúng

ta, giống như khối u ác tính. Bạn có biết rằng đã có người chết dần, chết mòn vì căn bệnh giận dữ di căn không?

Tha thứ làm khối u này nhỏ lại và cuối cùng chữa được bệnh. Nhờ phương pháp chữa trị bằng tha thứ, khối u ác tính ấy teo dần đi và mất hẳn.

Tha thứ bắt đầu từ sự chối bỏ, từ phản ứng một cách máy móc theo phản xạ tự nhiên của con người, và chọn cách để chống lại phản ứng của con người.

Tha thứ trái ngược với thù hận. Vì tính thuận nghịch của quá trình hành động nên việc trả thù có thể được tính toán, ước lượng; còn tha thứ thì không. Do đó, tha thứ để lại dấu hiệu bản chất của hành động gốc. Nói cách khác, tha thứ là phản ứng duy nhất không đơn giản là phản ứng lại kích thích mà là hành động theo một phương cách mới mẻ hoàn toàn. Tự do của sự tha thứ là thoát khỏi xiềng xích của lòng thù hận.

Tha thứ bắt nguồn từ khao khát muốn kết thúc nỗi đau hơn là sự thỏa mãn nông cạn của hành động trả thù. Chúng ta tồn tại giống như vật thể trong một cuộc thí nghiệm tâm lý. Để thoát ra ngoài cuộc thí nghiệm này, để vượt lên trên các bước lập trình khoa học, chúng ta phải nhìn vào ý chí, sự khôn khéo và quyết tâm vượt ra khỏi vòng chế ngự của bản năng. Chúng ta phải dùng đến những dây thần kinh thiêng liêng nhất để sắp xếp, bố trí lại điều mà ta cho rằng không thể thực hiện được: hành động tha thứ.

Chúng ta chối bỏ tiếng nói của sự tha thứ vì nó quá yếu ớt, mờ nhạt và xa lạ đối với ta. Chúng ta gạt bỏ nó vì nó không quen thuộc với loài người. Chúng ta có lý. Những thanh âm có thể dễ dàng nhồi vào tâm trí ta thường là “Đánh đi!”, “Hãy đấu tranh!”, “Đòi lại công lý!” và “Bảo thù!”...

Nhưng nếu lắng lại với nội tâm, chúng ta có thể nghe một thanh âm khác thông minh hơn, nó thúc giục chúng ta biết cách sử

dụng thời gian sống sao cho hiệu quả nhất. Dân hợp xướng đó
dạo đi dạo lại điệp khúc: “Tha thứ, tha thứ và hãy tha thứ”.

Nếu biết lắng nghe, thấu hiểu và hành động trước, chúng ta sẽ
không bao giờ hối hận. Không có gì là quá muộn!

THA THỨ BẰNG PHƯƠNG PHÁP THỰC TẾ

Đêm nọ, tôi đi ăn cùng vợ. Trên đường về, tôi đề nghị đi con đường khác nhưng bà xã tôi nói đường mình chọn là tốt nhất. Tôi nói cô ấy ngoan cố quá còn cô ấy lại bảo tôi “dở hơi”. Từ đó, chúng tôi không nói chuyện với nhau trên suốt đoạn đường còn lại. Chúng tôi bị kẹt vào một trận chiến mà cả hai hoàn toàn không mong muốn dù rất hăng hái khi “nhập cuộc”.

Về đến nhà, bà xã vào bếp, còn tôi thì lên lầu ngủ. Nằm trên giường, nghiền ngẫm chuyện đã qua, tôi nghĩ là nên gọi điện thoại xuống lầu, giả vờ như không có chuyện gì xảy ra và làm lành với nhau. Thế là tôi gọi xuống và nhờ cô ấy mang chút thức ăn lên lầu. Vài phút sau, bà xã tôi xuất hiện, tay cầm ly ngũ cốc – món ăn nhẹ ưa thích của tôi. Chúng tôi ngậm ngùi nhìn nhau và rồi cùng phá lên cười. Cái tôi của cả hai bị phá vỡ...

Những chuyện tương tự như thế cũng xảy ra một cách tự nhiên nhưng không thường xuyên lắm. Trong chương này, tôi trình bày một phương pháp rất thực tế, dựa trên nghiên cứu của các chuyên gia và kinh nghiệm 20 năm trong lĩnh vực tâm thần học, để giúp bạn vượt qua cơn giận dữ trong các tình huống tương tự.

Tôi chia tiến trình này làm bốn phần giống như việc phân cảnh trong một vở kịch. Đa số các vở kịch nổi tiếng đều tập trung vào sự phát triển của những sự kiện.

Phần 1: Tổn thương - Cảm thấy có lỗi và không biết phải làm gì.

Phần 2: Tái hiện những gì đã xảy ra và nghiền ngẫm về nó. Dùng niềm tin, sự thông minh và trí tưởng tượng để tự dẫn dắt bản

thân. Hãy tự hỏi: “Tôi muốn nỗi đau của mình trở thành điều gì?”.

Phần 3: Đấu tranh với chính mình hay với người khác để hàn gắn, hòa giải, tìm cách đưa con thuyền giận dữ và thù hận đến bến đỗ bình an.

Phần 4: Đánh giá và tiến bước.

Không giống những vở kịch nổi tiếng mà chúng ta xem, mỗi lần vở kịch này được trình diễn, nhân vật sẽ thay đổi, lời thoại của vai diễn sẽ khác hẳn và bối cảnh cũng mới hoàn toàn. Nhưng khi tha thứ là kết quả, cảm xúc, hành động có khuynh hướng đi theo mô-típ tôi đã đưa ra, thì đó là bước chuyển từ đau đớn đến phát triển, trưởng thành.

Kịch bản phải bắt đầu bằng sự đau đớn: Tại sao chúng ta cần phải tha thứ?

Khi có thể suy ngẫm về tất cả những điều đã xảy ra, chúng ta bắt đầu kiểm soát, tự chủ thay vì bị sự kiện đau đớn đó điều khiển. Nếu muốn thoát khỏi cơn giận dữ và lòng thù hận, hay muốn vượt lên nỗi đau của mình thì chúng ta phải làm mọi cách biến nỗi đau thành sự phát triển. Đây là một tiến trình chứ không phải là một khoảnh khắc, một sự kiện hay một hành động. Nó cần phải có thời gian. Nó có thể huyền bí và bất ngờ nhưng sẽ xảy ra nếu chúng ta thật sự muốn nó xảy ra.

Năng lượng, động lực làm cho tiến trình biến nỗi đau thành sự phát triển xuất phát từ lời đáp cho câu hỏi: “Tôi muốn nỗi đau của mình biến thành điều gì?”. Chúng ta sẽ thấy rằng mình không muốn đau đớn và khổ sở nữa. Chúng ta muốn thay đổi và phát triển.

Mỗi người đều có thể nắm giữ hạnh phúc, hòa bình, hòa thuận... trong tầm tay.

Khi vượt qua được giận dữ và thù hận nghĩa là chúng ta tìm thấy vùng đất mới rồi đấy. Cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi tốt hơn cũng như có nhiều cơ hội hơn giúp người khác đấu tranh để tha thứ.

Trước khi đi vào chi tiết, tôi muốn nhấn mạnh rằng biện pháp tha thứ này rất thực tế và dễ học, chúng ta cần phải vận dụng trí tưởng tượng và sự ứng biến để áp dụng linh hoạt.

Tha thứ là tiến trình không có khuôn mẫu nhất định. Tôi cũng không định viết kịch bản về sự tha thứ. Các bạn phải tự viết. Bạn có thể xoay quanh kịch bản, bỏ qua phần này, lược bớt phần kia, và thêm vào tình huống của riêng mình. Xin giới thiệu với bạn công thức “Hallowell” với hy vọng giúp bạn tổng hợp công thức của riêng mình.

1. Tổn thương

Tha thứ bắt nguồn trong tổn thương. Chúng ta bị ai đó, nhóm người, hay kẻ thù nói chung làm hại, gây tổn thương, đau đớn. Việc đầu tiên là chấp nhận với bản thân rằng chính mình đang bị đau đớn, tổn thương. Cũng có một số người giả vờ không bị tổn thương để rồi cứ loay hoay với gánh nặng trên vai, cảm thấy giận dữ mà không thềm nhìn nhận. Nếu chúng ta bị đau đớn, tổn thương, hãy chấp nhận nó.

Bây giờ chúng ta bắt đầu cảm nhận dòng cảm xúc.

Khi thừa nhận mình đã bị tổn thương, cảm xúc sẽ từ từ hiện ra, tạo áp lực và vây lấy bạn nhanh chóng. Tùy mức độ tổn thương mà bạn sẽ có những cảm xúc giận dữ, buồn chán, sợ hãi, ngạc nhiên, phiền muộn, trả thù, bối rối, thất vọng, thậm chí cả ý định tự tử... Khi cảm xúc dâng trào, nó sẽ phá vỡ cảm giác bình yên. Trong nỗi đau tột cùng, có thể bạn sẽ nói và làm những việc rất điên rồ; bạn hoàn toàn mất kiểm soát.

“Cơn lũ cảm xúc” rồi cũng sẽ tan. Bạn bối rối nhìn quanh, xem tâm hồn lẫn thể xác đã bị phá hủy những gì. Bạn sẽ bình tĩnh và suy nghĩ lại. Và chẳng mấy chốc, bạn sẽ nhận thấy mình là một người hoàn toàn khác. Thế giới của bạn đã thay đổi.

Trong trường hợp sự đau đớn vượt quá sức chịu đựng, bạn không nên “ôm” nó một mình mà hãy chia sẻ với bạn bè, cả trực tiếp lẫn gián tiếp bằng e-mail, điện thoại...

Nếu xung đột không đáng kể, chỉ là cuộc cãi vã nho nhỏ với người bạn đời, trước khi cố tha thứ, bạn vẫn cần tự cho mình cơ hội cảm nhận những cảm giác đang xảy ra. Vội vã tha thứ chỉ khiến cơn giận tăng lên sau này mà thôi. Tổn thương càng khó chịu chừng nào thì chúng ta càng phải nghĩ suy thông suốt trước khi bắt đầu tha thứ.

Hãy nói chuyện với người chúng ta tin tưởng. Tiếp xúc với người khác là bước quan trọng nhất trên con đường dẫn đến sự tha thứ. Đừng ở một mình quá lâu. Chúng ta sẽ đánh mất tính thực tế khi tự cô lập mình. Cũng giống như khi ở trong bóng tối, trí tưởng tượng của chúng ta có khuynh hướng giảm đi. Khi đơn độc, người ta hay khuếch đại tính tiêu cực và đánh mất tính tích cực, hay nghĩ đến việc trả thù cũng đưa ra những quyết định hết sức hấp tấp.

Bạn hãy cố tìm đến một, hai người bạn thật sự tin tưởng và nói cho họ nghe về tất cả những gì đã xảy ra. Tốt nhất là người đó không liên quan gì đến sự việc đang diễn ra với bạn. Bạn cũng có thể trao đổi với nhà trị liệu, bác sĩ, chuyên gia tư vấn về tâm lý...

Tuy nhiên, đừng nghĩ là bạn phải giải quyết hay thay đổi tình hình, chỉ đơn giản là bạn có thể được nói trong trạng thái tự tin và không phải chịu một áp lực nào cả. Cứ nghĩ bạn đang thư giãn, giải trí với nỗi đau của bạn. Đừng nghe theo tiếng gọi của sự trả thù. Đừng kiên tụng, đừng bỏ việc, đừng xa rời người bạn đời. Hãy dành cho mình một ít thời gian, tối thiểu là vài ngày,

thậm chí vài tháng để hệ thống cảm xúc trong bạn được điều chỉnh, cân bằng lại.

Nhưng tất cả những điều đó không phải là sự bỏ cuộc. Bạn không nên giả vờ là mọi thứ đã đâu vào đấy để rồi rút lui khỏi cảm xúc thực tế.

Hãy tiếp xúc với bản chất sự việc. Để thực hiện được điều đó, hãy giữ cho mình tiếp xúc với nguồn năng lượng tích cực: tiếp xúc với các hành động bạn thích, tiếp xúc với người bạn thương yêu... Có thể kết nối bạn bè, người thân trong gia đình với các hoạt động bạn yêu thích như làm vườn, chơi quần vợt, làm việc, chơi với thú cưng, tham gia các câu lạc bộ, hay bất cứ những gì có liên quan đến bạn, thậm chí với triết lý sống của riêng bạn. Đó cũng có thể là những cuộc dạo bộ giữa thiên nhiên, ngồi ngắm trời biển, nghe một khúc nhạc trữ tình, đọc một cuốn sách yêu thích... Tất cả những điều này tôi gọi là những sự kết nối tiếp xúc, có thể giúp bạn trong cuộc sống nhiều hơn những năng lực khác. Duy trì và nuôi dưỡng những kết nối này là rất quan trọng, nhất là trong thời điểm bạn đang chữa trị vết thương lòng.

2. Hồi tưởng và suy ngẫm

Khi bị tổn thương, tự khắc chúng ta nhớ đến những kỷ niệm đau thương đã xảy ra với mình. Trong tình huống như vậy, bạn hãy cố kêu gọi niềm tin của mình, đừng để lòng thù hận kiểm soát. Lòng thù hận của bạn chẳng muốn gì khác ngoài sự trả thù.

Đây là nơi mà tiến trình của sự tha thứ gặp khó khăn nhất. Thay vì hành động một cách thụ động theo phản ứng của lòng thù hận, chúng ta hãy dừng lại để kêu gọi lý lẽ và niềm tin. Đây là thời khắc quan trọng nhất để phân biệt người bao dung với kẻ nhỏ nhen, anh hùng với tiểu nhân.

Khi dòng cảm xúc lắng xuống, chúng ta mới nên quyết định làm gì và không làm gì. Hãy tự hỏi mình câu hỏi mà tôi đã đề nghị trước đây: “Tôi muốn nỗi đau khổ của mình biến thành điều gì?”. Để có thể trả lời câu hỏi này một cách thông minh, chúng ta phải xác định cho được mình là ai, đâu là những giá trị làm nên con người mình? Hãy xuôi theo lời mách bảo của đáp án đó. Nếu không, chúng ta sẽ bị bản chất đê tiện chế ngự.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp chúng ta quá xem trọng các giá trị của mình. Và không gì khác hơn, chính điều này lại là nguyên nhân làm chúng ta bị tổn thương. Chúng ta nên nhìn lại và nhận ra vẫn còn đó nụ mầm của sự tha thứ. Hãy dựa vào nó để tìm sự hỗ trợ.

Nếu tin vào sự tha thứ, đây là lúc chúng ta hành động dựa trên niềm tin đó.

Nếu có ai đó đủ thông minh và thấu hiểu bên cạnh mình thì đây chính là lúc chúng ta nên sẻ chia.

Nếu niềm tin đưa chúng ta đến sự tha thứ thì nghĩa là chúng ta đang trong quá trình đạt được sự tha thứ.

Chúng ta cũng cần từ bỏ những gì đã mất. Thay vì để cho sự giận dữ kiểm soát, chúng ta hãy cố thoát khỏi giận dữ và nỗi buồn. Ta buồn bởi sự việc không xảy ra như ý muốn. Từ bỏ nghĩa là tự để mình cảm nhận hết nỗi buồn. Điều này cần có thời gian và lòng kiên nhẫn.

Tha thứ nghĩa là bỏ đi cái hy vọng quá khứ sẽ khác hẳn. Chúng ta phải chấp nhận những điều đã xảy ra. Chúng ta không thể thay đổi được quá khứ đâu cho nó dẫn đến sự giận dữ và mong muốn trả thù trong ta đến thế nào đi nữa. Vì vậy giờ đây, chúng ta nên cảm nhận nỗi buồn, bỏ qua những điều mất mát, để rồi bỏ lại sau lưng cơn giận dữ và lòng thù hận của mình.

Sau khi từ bỏ, hãy tìm ra cái mà tôi gọi là “móc câu”. Dù đã từ bỏ nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến sự tha thứ. Chúng ta vẫn còn vướng trong vòng thù hận và bị “cái móc” đó “cắm” vào. Tôi sẽ nói chi tiết hơn về ý này trong chương sau. Nhưng quan trọng là, chúng ta không thể tha thứ được, dù muốn lắm, là bởi đã bị cắm sâu vào cơn giận dữ và lòng thù hận mà không nhận thấy được. Chúng ta không thể tự giải thoát mình. Vì vậy, phải tìm cho ra cái “móc câu” đó. Hãy tìm câu trả lời cho các câu hỏi: “Tại sao cơn buồn bực lại làm phiền mình nhỉ?”, “Cái gì đang kéo mình lại, không cho mình tiến về phía trước?”...

Câu trả lời ra sao còn tùy thuộc vào bạn là ai, điều gì đã và đang xảy đến cho cuộc sống của bạn. Câu hỏi này liên quan đến tâm lý, cuộc sống riêng của từng người. Chúng ta kém tự chủ, đó chính là “cái móc” đang cắm vào chúng ta; luôn cho rằng mình đang bị người khác lợi dụng, đó chính là cái móc đang cắm vào chúng ta...

Mỗi cá nhân đều có sự phức tạp trong tâm tư, tình cảm. Tôi không thể cho bạn biết điều gì đang “cắm sâu” trong tinh thần bạn. Bạn phải tự tìm lấy và xem xét kỹ.

Để tự giúp mình tìm ra “cái móc” đó, bạn hãy tự hỏi “Tôi có thể hành động như một kẻ ngốc không? Sự thù hận này có đáng không?”. May mắn biết bao nếu chúng ta có thể tự nhận thấy mình! Có thể bạn là người duy nhất làm được điều này. Vì thế, hãy dành chút thời gian để cơn giận hạ xuống.

Hãy hành động để lấy lại cảm giác tự chủ và an toàn. Chúng ta chất chứa lòng thù hận không vì giận dữ mà là do sợ hãi. Chúng ta sợ phải bị tổn thương lần nữa. Chúng ta nghĩ rằng nỗi giận là cách duy nhất giúp ta có được cảm giác an toàn. Chúng ta giận dữ để tránh né người khác, để hỗ trợ cảm giác quyền lực của mình và đạt được cảm giác tự chủ. Vì thế, chúng ta không thể từ bỏ giận dữ và thù hận. Giận dữ và thù hận là tín hiệu báo chúng ta biết rằng chưa đủ an toàn để tha thứ.

Việc ai đó cảm thấy an toàn khi tha thứ còn tùy thuộc vào tình huống, hoàn cảnh riêng của người đó. Chúng ta cần những biện pháp tức thời, đại loại phải thấy kẻ thù bị trả giá rồi mới cảm thấy an toàn mà tha thứ. Có khi chỉ cần một lời xin lỗi, chúng ta cũng sẽ mạnh mẽ hơn là chúng ta tưởng.

Trong mọi trường hợp, đừng tự ép mình tha thứ nếu cảm thấy còn sợ hãi. Hãy lắng nghe nỗi sợ hãi trong ta và hãy hành động để lấy lại cảm giác an toàn.

Hãy cố thông cảm cho người đã làm tổn thương ta. Cách hay nhất để tha thứ là tự đặt mình vào hoàn cảnh của người đó. Cũng khó phải không? Nhưng hãy nhìn vấn đề từ quan điểm của họ. Tôi biết chắc là khó. Tuy nhiên, nếu có thời gian, hãy thử thực hiện điều đó dù bạn ghét cay ghét đắng họ.

Đức Lạt Ma từng kể câu chuyện về một vị sư Tây Tạng, người đã phải sống trong một nhà tù của Trung Quốc suốt 18 tháng. Sau khi được phóng thích, Đức Lạt Ma đã hỏi vị sư này: “Nỗi sợ lớn nhất khi bị giam trong ngục là gì?”. Nhà sư đã trả lời: “Là sợ đánh mất tình thương với người Trung Quốc”. Đánh mất điều đó là đánh mất những gì ông quý nhất.

Rất ít người trong chúng ta suy nghĩ được như nhà sư ấy. Ông sợ đánh mất tình thương đối với kẻ thù của mình không phải vì ông là thánh nhân mà bởi ông hiểu rõ nếu đánh mất tình thương, ông sẽ dễ bị lòng thù hận tấn công. Nhà sư ấy biết và chúng ta cũng nên biết rằng, tình thương sẽ bảo vệ chúng ta thoát khỏi lòng hận thù. Nó là độc tố giết đi những điều thiêng liêng nhất trong chúng ta.

“Hiểu tất cả là tha thứ cho tất cả”, câu ngạn ngữ này cho chúng ta thấy rõ sức mạnh của lòng vị tha và cảm thông. Đôi lúc chúng ta không thể, nhưng ít ra cũng hãy thử và cố gắng thực hiện. Lòng vị tha là một công cụ quan trọng trong “chiếc hộp tha

thứ”. Nó mở cửa tình thương – thậm chí là tình thương dành cho kẻ thù.

3. Xử lý

** Hãy đấu tranh với chính mình để “bẻ thẳng” các “móc câu”*

Những “móc câu” này tồn tại dưới các dạng tính cách tiêu cực như ganh ghét, ghen ty, cứng đầu, tự cao... Chúng ta có thể “bẻ thẳng” các “móc câu” này trong bản thân chỉ bằng cách kiểm chế cảm xúc bột phát của mình. Thời gian sẽ giúp ta ngày càng nỗ lực nhiều hơn cho tiến trình này.

Nếu đã có thể “bẻ thẳng” các “móc câu” thì tại sao ta lại không bẻ gãy luôn nó. Có rất nhiều loại “móc câu” và chúng ta có thể “bẻ thẳng” chúng bằng nhiều cách. Thông cảm với người làm tổn thương ta là một trong số những cách đó. Sau đây là một vài phương pháp khác:

- Suy nghĩ; sử dụng sự thông thái.
- Xóa bỏ giận dữ và thù hận.
- Cầu nguyện và tĩnh tâm.

Tùy vào tâm linh mỗi người, chúng ta có thể cầu nguyện hay ngồi tĩnh tâm để “bẻ thẳng” lại các “móc câu”, bẻ gãy sự oán thù, căm hận và ý muốn trả thù. Khi cầu nguyện sự giúp đỡ hay tĩnh tâm tìm sự thanh thản, chúng ta sẽ nhận thấy mọi bức tức, cay đắng, oán hờn... dần thoát ra khỏi tâm hồn mình.

** Cảm ơn*

Hãy cảm ơn tất cả những điều tốt đẹp đã đến với chúng ta trong cuộc đời và cảm nhận nguồn năng lượng tích cực khởi phát từ nó. Chúng ta sẽ thấy “cái móc” – những cảm xúc tiêu cực – có khuynh hướng bật ra ngoài.

** Tưởng tượng sự trả thù*

Một lời khuyên nghe rất lạ về sự tha thứ, phải không? Đôi lúc, hình ảnh của sự trả thù, trong tưởng tượng, cũng giúp được ta lắm chứ. Ý tưởng trả thù có thể làm chúng ta cảm thấy tốt hơn mà không gây ra thiệt hại nào cả. Miễn là đừng để bị rơi vào khoái cảm của trả thù - nó là một loại độc dược.

** Hướng tới tương lai*

Nhà văn của thế kỷ 17 George Herbert đã đúc kết: “Sống tốt là sự trả thù ngọt ngào nhất”. Đạt được và hưởng thụ cuộc sống tốt đẹp này, các “móc câu” sẽ tự khắc được bẻ thẳng lại.

Hãy tự nhủ rằng thế giới sẽ tốt đẹp hơn nếu con người biết tha thứ.

Điều này giống như việc bạn đến quán bar và chỉ uống vừa đủ. Sau khi đã thỏa mãn sự trả thù tưởng tượng ngọt ngào, hãy thoát khỏi nó trước khi chúng ta say xỉn và có thể hủy hoại cuộc đời mình.

** Hãy tự nhủ mình cũng cần được tha thứ*

Sự tự kỷ ám thị có thể giúp chúng ta thay đổi tâm trí. “Hãy để cho người vô tội ném cục đá đầu tiên”, đây là cách Chúa Jesus làm sáng tỏ ý nghĩa tha thứ. Tuy nhiên, chúng ta phải tự làm lấy, làm và tin tưởng. Thừa nhận mình cũng cần được tha thứ là cách tốt nhất để mở lòng mà tha thứ cho kẻ khác.

4. Đánh giá và tiến bước

Hãy cố từ bỏ giận dữ và thù hận. Khi chúng tái hiện, chúng ta vẫn phải tiếp tục xua đuổi chúng. Thực tế, chúng ta khó mà thoát hẳn khỏi chúng, nhưng chúng ta có thể ngăn không cho chúng ở mãi trong tim mình.

Hãy lặp lại những điều trên cho đến khi sự giận dữ qua đi. Dù các móc câu đã bị “bể thẳng” lại và biến mất, cơn giận dữ và lòng thù hận bị bỏ rơi, nhưng, chúng ta vẫn chưa hoàn tất tiến trình này. Các “móc câu” vẫn còn cơ hội tái xuất hiện bên trong chúng ta. Vì thế, ta phải không ngừng “bể thẳng” chúng lại bằng mọi cách. Nếu ta có đủ sự kiên trì, các “móc câu” chắc chắn sẽ mất hẳn. Chúng ta sẽ được tự do, khi đã biết cách tha thứ.

Mỗi chúng ta đều được nuôi dưỡng bằng hành động tha thứ và trưởng thành từ hành động này. Hãy nắm và hưởng thụ quả ngọt từ loài cây mang tên Tha thứ. Chẳng bao lâu, chúng ta sẽ nhận thấy mình trở thành một con người bao dung hơn, vị tha hơn. Chúng ta góp phần làm đẹp thế giới xung quanh bằng cách tạo ra một không gian tươi mát, chan hòa cả trong tâm hồn lẫn bên ngoài cơ thể mình, nơi trước kia đã từng chất chứa bao căng thẳng, rối loạn, giận dữ và khoái cảm trả thù. Chúng ta cảm thấy khỏe hơn, yêu đời hơn, tâm lý cũng tiến triển theo chiều hướng tích cực.

Sau cùng, hãy tìm cách giúp đỡ người khác thực hiện tha thứ theo nỗ lực của họ. Nếu có thể, hãy kể cho họ nghe về những nỗ lực tha thứ của chúng ta. Điều đó sẽ trở thành động lực cổ vũ họ.

Nỗ lực tha thứ, suy cho cùng chính là nỗ lực vượt qua sự yếm thế và nỗi thất vọng.

THA THỨ MỖI NGÀY

Thật ra, rất khó tha thứ cho một ai đó, dù chỉ là chuyện nhỏ. Xin mạn phép trích ra một số ví dụ từ cuộc sống của chính tôi.

Ngày nọ, khi tôi đang lái xe ở Boston thì một chiếc xe tải chở xăng to dùng phanh qua, ép xe tôi. Để tránh va chạm, tôi phải thắng gấp. Khi tôi bóp còi, gã tài xế quay lại ra dấu chửi thề rồi tăng tốc biến mất.

Tôi bị bỏ lại trong cơn giận dữ. Cảm giác tức tối dâng tràn. Thật là may, tôi vẫn còn có thể tự chủ để tiếp tục lái xe. Tôi tự nói với mình: “Thôi, bỏ đi”, nhưng cơn giận dữ vẫn tiếp diễn trong tôi.

Ngay lúc ấy, một câu hỏi bỗng xuất hiện: “Anh muốn nổi đau của mình trở thành điều gì?”. Điều gì ư? Chắc chắn không phải là một tai nạn giao thông, một cuộc ẩu đả rồi. Tôi cũng không muốn bị cảnh sát tới dán giấy phạt lên xe, và trong trường hợp tệ nhất là có thể ngồi tù.

Thế nên, tôi cần tìm mọi cách tự giải thoát, trút bỏ sự mất mát. Tôi đã mất gì nào? Sự kiêu hãnh? Một chút lòng tin ở con người? Và rồi tôi tự nói với chính mình rằng trên đời này không có gì là hoàn hảo cả. Tôi tự để cho mình buồn bã hơn là nổi cáu lên.

Nhưng cơn giận dữ vẫn tồn tại. Tại sao những tên tài xế như thế lại làm phiền tôi vậy? Vợ tôi hoặc một ai khác có thể sẽ quên chúng trong chốc lát, nhưng tôi thì không. Tại sao nhỉ? Tôi nghiến ngậm. Có lẽ bởi tôi là một người đàn ông kiêu hãnh. Bởi giống như những đàn ông khác, tôi biến chuyện giao thông trên đường thành cuộc thi. Và trong cuộc thi này, gã tài xế kia đã thắng.

Rõ rồi, cái “móc câu” trong tình huống này là niềm kiêu hãnh đại dột của tôi. Làm sao mà tôi lại hành động đại dột như thế chứ? Bây giờ chính là lúc phải sử dụng nội tâm và ý chí để từ bỏ niềm kiêu hãnh ngu ngốc đó. Tuy vẫn còn bực tức nhưng tôi cố lặp lại trong suy nghĩ rằng điều này thật ngu ngốc và cần phải chấm dứt ngay.

Để lấy lại sự an toàn và tự chủ, tôi phải tự nhắc nhở rằng gã tài xế trong chiếc xe tải đó không phải là mối đe dọa thật sự cho bản thân tôi. Hẳn chỉ là mối đe dọa mà trí tưởng tượng của tôi đã gán cho hắn. Cảm giác dễ bị tổn thương của tôi đã vô tình làm cho hắn trở nên mạnh mẽ. Thật ra mà nói, tôi an toàn và tự chủ. Chúng ta, những người đàn ông thật sự, cần phải thường xuyên tự nhắc nhở mình điều đó.

Và rồi, bất chợt tôi nhận ra, gã tài xế kia cũng không đến nỗi gây ra chuyện gì ghê gớm lắm, nhất là khi tôi nhớ lại thời trai trẻ của mình - cũng đã từng phóng xe bạt mạng như vậy. Và sự thông cảm bắt đầu.

Khi nhìn thấy hình bóng của chính mình trong gã tài xế đó, sự căng thẳng trong tôi dịu dần. Cảm ơn. Tôi phải cảm ơn mình đã cưỡng lại được cơn giận dữ khi đang lưu thông trên đường. Khi tâm hồn đã lắng dịu, tôi nghĩ về vợ và ba đứa con thân yêu của mình. Tôi rất vui vì đã không làm điều gì gây nguy hiểm cho họ.

Đã đến lúc tôi phải cẩn thận hơn khi lái xe và nghĩ đến những điều tốt đẹp.

Tôi cảm thấy hạnh phúc khi đã có thể tha thứ cho gã tài xế nọ. Rõ ràng, mọi chuyện diễn tiến tốt đẹp hơn qua hành động tha thứ của tôi. Tôi đã tha thứ và sự tha thứ cũng là tia sáng chiếu rọi vào tôi: Chúng tôi đã tránh được một tai nạn thảm khốc.

Cách đây không lâu, Sue và tôi lái xe dẫn ba đứa nhỏ nhà chúng tôi cùng năm đứa nhóc bạn chúng đến công viên giải trí “Six Flags Over New England”, cách nơi chúng tôi sinh sống ở

Arlington, Massachusetts khoảng hai giờ rưỡi lái xe. Đó là một chuyến đi mệt nhọc. Trông coi tám đứa bé tại một công viên chật cứng người chẳng khác gì lần theo dấu lũ chuột trong nhà kho.

Vào thời khắc cuối cùng của chuyến đi dài 8 giờ này, tôi thấy nóng nực và mệt mỏi quá, chỉ muốn một ly nước lạnh thôi. Ngay lúc đó, tôi tìm thấy một chỗ bán nước. Kiên nhẫn và điềm tĩnh, tôi bước đến xếp hàng - hành động mà bất cứ người trưởng thành nào cũng phải làm. Bất chợt, một người phụ nữ trẻ chen ngang trước mặt tôi, đặt tiền xuống và cầm lấy chai Mountain Dew rồi bỏ đi. Tôi la toáng lên: “Này cô kia, cô chen ngang vào hàng đấy”. Cô ta mĩa mai nhìn tôi: “Rõ ngốc, ráng mà chịu” rồi bước đi, tiếp tục “xử lý” chai Mountain Dew một cách kiêu ngạo, ngang ngược và... nham hiểm.

Tôi dán chặt mắt vào cô ả và tưởng tượng rằng mọi sự bất công trên đời này đều hội tụ và ngự trị trong người đàn bà này - một giống loài ngoài trái đất cần bị tiêu diệt. Tôi ghét cô ả một, nhưng giận cái sự bất lực mà ả gây ra cho tôi đến mười. Ngay cả cái cười nhếch mép của ả, tôi còn không thể tát cho một cái. Vì thế, tôi càng thêm bực tức. Cơn giận của tôi được khuếch đại lên bởi nhiều tiếng xì xầm xung quanh. Tôi thấy mình bị lãng mạ và quá mất mặt. “Mụ” ta không những dám chen ngang hàng mà còn chế nhạo tôi và bỏ đi một cách bình an vô sự. Tôi chẳng thể làm được gì khác ngoài việc ôm cục tức trong lòng.

Nếu muốn, tôi đã có thể chửi um lên, hoặc đuổi theo và bắt cô ta xin lỗi, hay có thể cho cô ta vài cái bạt tai hay một trận đòn tới tả. Hoặc là, tôi sẽ bộc lộ hết bản chất của mình, dạy thêm cho ả vài bài học đạo đức, cho ả biết cách cư xử của ả chỉ khiến thế giới này tệ thêm. Nhưng tôi đã không làm vậy.

Tôi đứng đó, uống hết chai nước mát trong sự giận dữ và tiếp tục hình dung ra cảnh trả được thù. Rồi sự giận dữ lắng dịu đi và lý trí tôi quay trở lại. Nhưng trong khoảng nửa phút qua, tôi đã

chìm đắm trong trạng thái cực kỳ nguy hiểm: tâm trí tôi như bơi trong “biển” phần nộ, xấu hổ và căm giận. Tôi ở trong tình trạng mà nếu gặp người nóng tính, họ đã làm chuyện gì đó “khó coi” rồi. “Cái tôi” bị tổn thương chính là mối nguy hiểm khôn lường. Thật không may, những mối nguy hiểm như thế lại xảy ra thường xuyên trong cuộc sống chúng ta. Và cũng đáng ngạc nhiên ở chỗ, con người ta sát hại nhau vì điều đó.

Nếu người phụ nữ này có thể khiến tôi vừa liếm môi vừa nghĩ về sự báo thù sắc mùi bạo lực, nếu gã tài xế hôm nọ, người đã cắt ngang đầu xe tôi trên đường, có thể khiến tôi tức đến độ chỉ muốn đâm sầm vào xe hắn, thì quả là kỳ diệu, tôi đã không giết một ai trong số đó, hay đơn giản hơn là hành hung họ.

Thật ra, tôi cũng đã có lần hành hung một... chiếc xe hơi. Khi đó, tôi sống tại New Orleans, là sinh viên y khoa của trường Tulane.

Đêm nọ, khi đang tìm kiếm một chỗ đậu xe ở French Quarter - một khu vực của thành phố nổi tiếng là ít bãi đậu xe - tôi tìm được một chỗ trống “hấp dẫn” và bắt đầu de xe vào. Ngay lúc đó, một chiếc BMW cỡ nhỏ phóng tới cái vèo và “chôm” mất chỗ của tôi.

Niềm vui của tôi sụp đổ. Trước khi nhận ra mình đang làm gì, tôi ngừng xe lại, ào ra khỏi xe và sập cửa mạnh đến mức thấy ngạc nhiên là sao nó không vỡ vụn thành từng mảnh. Tôi nhận thấy đôi trai gái trong chiếc BMW đang tức tốc quay cửa kính lên và khóa xe lại rồi nhìn chăm chăm vào một kẻ điên dại - là tôi - đang nhào về phía họ. Thật lòng tôi không có ý đập bể cửa kính xe họ, chỉ là tôi không cam lòng nhìn thấy họ cướp chỗ đậu xe của mình mà không một phản ứng trả đũa.

Đột nhiên, anh chàng cầm lái lộ ra bộ mặt “hiểm ác”, hét như người phụ nữ tại công viên Six Flags mà tôi đã gặp. Ấy là một khuôn mặt đầy “tà khí”, vẻ như khinh miệt tất cả những ai không mua nổi chiếc BMW. Trong khoảnh khắc đó, nhân danh

tất cả “thường dân” chúng ta, như anh chàng Mel Gibson trong phim “Trái tim dũng cảm”, tôi đã ra tay hành động.

Điều tôi làm được một quyền lực ngoài sự kiểm soát của tôi “dẫn đường”. Tôi không nhớ mình dự định sẽ làm những gì. Tôi cứ ra tay như thể đã được lập trình sẵn.

Tôi trèo lên mui xe hăn như một con khỉ, đập thành thịch vào kính chắn gió bằng nắm tay mình. Ngồi trên mui chiếc BMW, tôi thòng chân xuống hông xe và bắt đầu đá vào cửa xe bằng gót giày. Tuy đá không bể kính nhưng tôi muốn cho họ biết tôi đã đủ “điên” để gây ra thiệt hại. Lúc ấy, anh chàng hạ cửa kính xuống và nói: “Được rồi, được rồi. Tôi xin trả chỗ này lại cho anh. Làm ơn đừng đá nữa”.

Trượt xuống xe, tôi nhảy lên vỉa hè và hãnh diện ra lệnh cho anh chàng nọ lui ra khỏi “lãnh địa” của tôi. Để cố giữ thể diện, hăn ta quệt nhẹ vào tôi khi lái xe ra. Dù sao, tôi cũng đã chiến thắng trong “cuộc chiến” này.

Nhưng có đáng để tôi liều mạng vì một chỗ đậu xe không, chưa kể sự an toàn của những người ngồi trong chiếc BMW đó nữa? Giờ đây, tôi mừng vì mình đã không bỏ mạng vào đêm ấy, hay chí ít là những thời điểm khác mà tôi đã hành xử trong cơn tức giận tương tự.

Cánh đàn ông thường dâng lên cảm xúc trả thù từ sâu thẳm khi bị đụng chạm tới, bị khiêu khích hay bị xem thường. Cuộc sống của tôi và của những người khác tùy thuộc vào khả năng kiềm chế điều đó. Để đạt được khả năng kiềm chế hiệu quả, bạn phải chịu khó rèn luyện mình thoát khỏi thói quen trả thù, đừng quá để ý đến những lời lăng mạ. Càng trải nghiệm nhiều, bạn càng có khả năng tránh được ý nghĩ trả thù.

Bạn thấy đó, tôi đã không nhảy lên mui xe của người phụ nữ giành chỗ xếp hàng của tôi. Tuy có nghĩ đến việc ấy nhưng tôi đã không làm vậy. Sự tiến bộ ấy có lẽ là điều tôi cần phải làm cả

đời. Tôi chưa nhìn đến khía cạnh khác, phải chăng vì một sự xung đột nào đó trong cuộc sống mà người phụ nữ ấy đã hành xử khiếm nhã như vậy. Về lý thuyết, suy nghĩ như vậy sẽ làm tôi dịu được cơn giận, nhưng trên thực tế, tôi chưa thực hiện được. Tôi không chắc liệu tôi có vút bỏ được ý nghĩ trả thù trong đầu mình không. Nhưng nếu có thể vút bỏ được, tôi cũng sẽ không bao giờ dùng đến cách mà tôi đã hành xử ở New Orleans. Tôi sẽ còn tiến bộ xa hơn nữa.

Nói như vậy không đồng nghĩa là không có lối thoát cho sự tức giận khi bị đối xử bất công. Sống tốt, sống khỏe - biến sự tức giận thành hành động tích cực - là cách tốt nhất để “trả thù”.

Khoảng 20 năm trước, lúc hoàn tất giai đoạn thực tập chuyên ngành tâm thần học cũng là thời điểm tôi quyết định chọn nghề. Điều tôi muốn làm là dạy học, chăm sóc bệnh nhân và viết sách theo kiểu bán thời gian. Nhưng ông bác sĩ điều hành bệnh viện nơi tôi xin việc lại yêu cầu tôi làm toàn thời gian. Ông đề nghị sẽ trả lương cho tôi thật hậu hĩnh. Quả là lời cảm dỗ ngọt ngào, nhất là khi tôi đang mắc nợ. Tuy nhiên, tôi đã từ chối với lý do nếu nhận công việc ấy, xem như tôi làm vì bắt buộc chứ không phải vì yêu thích. Nhưng tôi sẽ không bao giờ quên lời ông bác sĩ ấy: “Anh đang phạm một sai lầm rất lớn đấy”. Ông nói với giọng điệu tự tin thường ngày của mình: “Tôi đang cho anh một cơ hội lớn, lớn hơn bất cứ nơi nào khác mà anh có thể tìm được. Vậy mà anh lại nói với tôi rằng anh chỉ muốn làm một tay mơ, viết những cuốn sách không ai thèm đọc. Thử rồi biết. Vài năm nữa, anh cứ quay lại đây, biết đâu tôi vẫn còn cần anh”.

Chuyện đó xảy ra đã 20 năm rồi. Tôi đã đi theo con đường mình yêu thích. Tuy chưa hề gặp lại vị bác sĩ ấy, nhưng tôi vẫn thường xuyên nghĩ về ông. Ông đã “giúp” tôi rất nhiều bằng cách “khích” tôi như vậy.

“Tôi ghét chị”, tôi gào lên với người chị họ mình, “và tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho chị”. Tôi nói câu đó khi mới 15 tuổi,

và những điều ấy là có thật. Chị họ tôi, Josselyn, đã phản bội lòng tin của tôi, khiến tôi phẫn nộ. Chị trêu ghẹo tôi trước mặt bạn bè tôi về một cô bé mà tôi “để ý”. Bằng những lời lẽ khó chịu, chị nói tôi không “có cửa” để chinh phục được cô bé đó. Vài giờ sau, dù cơn giận đã lắng dịu nhưng ý nghĩ không tha thứ cho chị vẫn còn ghi tâm khắc cốt trong tôi. Tôi cho rằng chị đã phạm một lỗi lầm không thể nào dung thứ.

Tôi bắt đầu cuộc sống mà trong đó, chị họ tôi không hề tồn tại. Nhưng đã xem nhau như chị em ruột, thì để thực hiện được điều đó, quả rất khó. Tôi không thèm nói chuyện, không thèm nhìn mặt, không tạo bất kỳ cơ hội nào để chị có thể “nói lại” về vấn đề đã xảy ra. Tôi đang trừng phạt chị bằng cách hay nhất của tôi: phớt lờ sự hiện diện của chị.

Dù chị có là người thân thiết nhất của tôi trên thế giới này – là người cố vấn, người hỗ trợ đồng thời là người bạn tâm giao của tôi – thì mối thâm tình ấy cũng sẽ không bao giờ hàn gắn lại được. Tôi đã bị “trọng thương”, còn chị, chị đã phạm một “tội ác”. Chị phải trả giá: tôi sẽ xa lánh chị suốt đời.

Tôi đã trải qua những ngày tháng như thế. Tôi tìm đến những người bạn khác để trút bầu tâm sự, tự cho rằng họ sẽ hiểu tôi như chị hiểu tôi, mặc dù biết rằng họ không hiểu gì lắm. Tôi đã hạ quyết tâm phớt lờ chị.

Cứ mỗi lần nghĩ đến việc “làm lành” với chị, tôi lại tự nhủ: “Không được, mình phải giữ vững lập trường chứ. Chuyện này chính đáng mà. Mình không thể để chị ấy phản bội mình rồi lại có thể bỏ qua dễ dàng thế được”. Nhưng điều này khiến tôi khổ sở lắm.

Tôi cũng không nhớ bằng cách nào chúng tôi lại có thể làm lành với nhau. Tôi chỉ nhớ là mối quan hệ thân thiết đã được phục hồi.

Chuyện gì đã xảy ra trước đó vậy? Chị họ tôi đã xúc phạm tôi, đụng chạm tự ái và phản bội lòng tin của tôi, biến tôi thành một thằng ngốc trước mặt người khác? Và cách duy nhất để tôi lấy lại tự trọng là xúc phạm lại chị? Vì thế, tôi đã ra không giao tiếp với chị. Tôi cố gắng lẩn tránh chị với hy vọng chị phải cảm thấy khó chịu như cảm giác chị đã gây ra cho tôi.

Đó chính là thời cơ mà độc tố của sự thù hận bộc phát: cảm giác buồn bã và khó chịu. Chỉ cần vài giây chịu đựng những cảm giác bị lăng mạ, sỉ nhục, ngược đãi... cũng đã đủ để dâng lên sự hận thù. Và một khi sự việc đã diễn ra, cả hai phía khó có thể làm hòa lại được.

Vào khoảnh khắc chị Josselyn chọc ghẹo tôi trước mặt bạn bè, tôi đã căm ghét chị và nói thẳng ra ý nghĩ đó. Tôi không hề nghĩ đến chuyện tha thứ. Khi thốt ra: “Tôi ghét chị. Tôi sẽ không đời nào tha thứ cho chị đâu”, tôi đã tự đặt mình vào một tình huống không bao giờ có thể thay đổi được nữa. Lòng sĩ diện trỗi dậy tôi vào đó.

Cảm giác căng thẳng trong tôi lắng dần khi hoóc-môn kích thích thần kinh và stress tan biến. Xét về mặt thể chất, con người không thể ở trong tình trạng tức giận quá lâu được. Những tố chất trong cơ thể bạn không cho phép bạn chịu đựng các cảm xúc cao trào như thế mãi. Và do không thể duy trì trạng thái lo âu hay sợ hãi tột độ quá lâu, bạn cũng chẳng thể nổi giận liên tục trong 15 phút được. Đây là yếu tố do mặt thể chất quyết định. Cơ thể bạn cần phải kết hợp các “hóa chất” để tạo ra sự phần nộ, cũng như người cầm súng phải nạp đạn vào vũ khí vậy.

Trong quá trình “nạp đạn” này, tôi ý thức đến việc điều khiển bản thân mình. Phần lớn tội ác và các vụ sát nhân đều diễn ra trong khoảnh khắc cơn giận lên đến cao trào; và nếu vẫn kiềm chế được bản thân, bạn sẽ không gây ra những điều đáng tiếc.

Khi “viên đạn được lên nòng”, tôi bày kế trả thù. Kế hoạch mà tôi thực hiện là một “chiêu” cũ rích: làm thính. Người xưa thường sử dụng hình phạt lưu đầy tội phạm. Hình phạt này còn tệ hơn cái chết. Nhiều nhóm tín ngưỡng cũng trừng phạt kẻ có tội bằng cách ra lệnh cho toàn thể cộng đồng lánh xa người ấy. Đó là một cách khiến kẻ có tội phải đau khổ khôn cùng. Nếu cứ tiếp tục thế, người ấy chắc chắn sẽ sinh bệnh và chết.

Dĩ nhiên là tôi không thể lưu đầy chị Josselyn hay ra lệnh mọi người xa lánh chị. Chỉ có bản thân tôi xa lánh chị – đó là cách tôi thực hiện để trả thù. Nhưng vẫn chỉ mình tôi là người chịu đau khổ. Chị Josselyn có buồn một chút, nhưng không thể nào nhiều bằng tôi được. Trong nỗ lực cho chị “biết tay”, tôi lại để chị thấy tôi nhớ chị đến dường nào.

Tuy nhiên, tôi đã bị lòng tự trọng níu lại. Làm gì có chuyện tôi gặp chị và giảng hòa? Chị mới phải là người làm điều đó. Thật ra, chị đã từng lên tiếng xin lỗi một lần nhưng tôi từ chối. Giờ đây, cách giữ thể diện hay nhất của tôi là hy vọng chị sẽ xin lỗi tôi lần nữa (và sẽ phải có thêm một lần khác nữa, nếu lần thứ hai chưa đủ thành tâm).

Là đàn ông con trai, tự trọng, lại thêm tính bướng bỉnh, tôi không thể tiếp cận được những phương cách để tha thứ. Đó cũng chính là những chướng ngại mà tôi mắc phải khi thốt ra: “Tôi ghét chị. Tôi sẽ không đời nào tha thứ cho chị đâu”.

Tôi không nhớ đã vượt qua các chướng ngại đó bằng cách nào. Tôi nghĩ chính chị Josselyn đã “bố trí” cuộc hòa giải, đó là cách chị thường đưa ra để giải quyết mâu thuẫn. Là người làm mọi chuyện rồi tung lên, chính chị cũng là người giải quyết mọi thứ đầu vào đó. Chị lúc nào cũng kéo được mọi người lại với nhau.

Nhưng sẽ ra sao nếu bạn là người quá ngoan cố? Bạn cứ ôm mãi hận thù, sống vì danh dự hơn những thứ quan trọng khác, và cứ

thể cho đến khi bạn tìm được lối thoát cho riêng mình để trở lại cuộc sống vui vẻ?

Con đường ấy không quá khó tìm. Tôi đã chứng kiến những điều chị Josselyn làm - gõ nhẹ nhàng lên “cánh cửa” trái tim tôi. Còn tôi, tôi cũng đã “mở cửa” trái tim mình.

Điều ta cần làm là “dám làm”. Như hầu hết mọi người, tôi có thể hòa giải nếu chú ý đến sự hiện diện của nó. Tự trong thâm tâm, tôi biết cần phải giữ liên lạc với mọi người. Tôi nhận thấy mình tự làm lạnh với chị Josselyn và nhiều người khác nữa.

Cụm từ “hòa giải” chứa bí ẩn của sự tha thứ. Tha thứ cũng mang nghĩa là “làm lành”. Khi làm lành, ta cần phải có sự tưởng tượng. Ta làm lành dù đau đớn và buồn khổ. Nỗi đau quyết định rằng nó sẽ không bao giờ tha thứ cho ai, do vậy ta cần biến sự tưởng tượng thành sự trợ giúp. Ta có thể sẽ cảm thông với người khác mà không hề có chủ ý làm thế, hay đột nhiên nhìn vấn đề theo khía cạnh khả quan hơn. Băng tuyết bỗng tan, mặt trời lên sưởi ấm vạn vật. Điều kỳ diệu xảy ra. Nỗi đau biến thành niềm hạnh phúc.

Nhưng cũng có những tội lỗi khó mà tha thứ được.

Cách đây vài năm, tôi về thăm lại căn nhà ở Charleston, South Carolina, nơi mà 45 năm trước, tôi thường chứng kiến cảnh cha dượng đánh mẹ và đánh tôi bằng chiếc thắt lưng, có khi bằng đôi tay trần của ông. Tôi lớn lên trong sự căm hận ông ấy.

Trở về ở tuổi 55, tôi gõ nhẹ lên cửa. Tôi chỉ muốn viếng thăm nơi tôi từng sinh sống và xem thử cảm xúc của mình sẽ ra sao. Một ông lão tử tế ra mở cửa. Ông hiểu mục đích của tôi và nói: “Xin tự nhiên”.

Cảnh tượng xưa hiện ra trước mắt tôi theo không gian ba chiều. Tôi nhìn thấy cha dượng với chiếc sơ-mi Brooks Brothers, cài chiếc kẹp vàng dưới cà vạt trang nhã. Ông pha rượu Martin trên

chiếc bàn cạnh cửa sổ, ngồi trên chiếc ghế ưa thích của ông, đang quát tháo tôi và mẹ. Rồi ông hùng hổ đứng dậy, tiến lại phía mẹ tôi với chiếc thắt lưng trên tay... Đó là khoảng thập niên 50 của thế kỷ trước.

Thoát khỏi cảnh tượng xưa, tôi nhận ra rằng căn phòng giờ đây đã khác biệt hoàn toàn. Nó có vẻ nhỏ hơn. Nó từng rất rộng, có mái vòm, giam giữ mẹ và tôi như những tù nhân trong ngục. Giờ đây, tôi đã tự do. Tôi đã lớn hơn, và căn phòng lại nhỏ đi. Cha dưỡng tôi đã mất từ lâu. Chỉ còn không gian ba chiều trong trí tưởng tượng của tôi mới tái hiện được hình ảnh ông ấy.

Kỳ lạ một điều là mọi hận thù đều không còn nữa. Cha dưỡng tôi đã mất đi quyền lực của mình cũng như căn phòng đó đã mất đi vẻ đáng sợ. Sự tha thứ đã bước ra khỏi nơi ẩn nấp và đợi chờ để được gặp tôi, ở nơi mà cha tôi thường ngồi. Nó cười với tôi như muốn nói: “Thế là xong. Giờ anh đã có thể tha thứ cho ông ấy”.

Và tôi đã bắt đầu tha thứ cho ông ngay vào ngày hôm ấy. Trước đó, dù biết ông đã vĩnh viễn ra đi, thế mà hận thù trong tôi vẫn còn. Nhưng cái hận đó đã chết vào giờ phút ấy.

Bằng cách nào? Và tại sao? Tôi cũng không rõ. Tôi rộng mở cõi lòng để thứ tha vì như thế, tôi cảm thấy an tâm.

Tôi mong rằng trong cuộc đời mình, các bạn cũng sẽ tìm được những thời khắc kỳ diệu giúp cởi bỏ hết thảy mọi hận thù. Có khi, đó chỉ là một trang sách giúp bạn mở rộng cánh cửa và đi đến một nơi thật đặc biệt: vùng đất của sự tha thứ.

TỰ THA THỨ

Người khó tha thứ nhất chính là bản thân bạn. Tôi đã có khoảng thời gian khó khăn để tha thứ cho mình, ngay cả khi cuộc sống của tôi đang diễn ra tốt đẹp.

Mặc dù không giết người nhưng tôi đã làm một chuỗi hành động xấu xa. Dù đã cố gắng hết sức, tôi vẫn không thể vĩnh viễn thoát khỏi ám ảnh tội lỗi của mình.

Tuy nhiên, có những cách giải quyết tạm thời để thoát khỏi nỗi ám ảnh đó. Một người tài xế taxi ở Virginia đã chỉ cho tôi cách thoát khỏi tội lỗi và tha thứ cho bản thân.

Ông là tài xế taxi đã chở tôi đến phi trường. Ông khoảng 50 tuổi, tóc hoa râm, mặc chiếc áo jacket da sờn cũ và hút thuốc.

Thế rồi cuộc nói chuyện kỳ lạ bắt đầu.

Ông có hai người con đều đã lớn, đang ở xa và ông không hề nói chuyện với chúng trong suốt 10 năm qua. Khi tôi hỏi tại sao, ông chỉ bảo chúng có những lý do riêng. Tôi thầm nghĩ chắc hẳn ông đã làm chuyện gì đó rất kinh khủng. “Thế ông không thể hàn gắn mối quan hệ này sao?”, tôi hỏi. Ông trả lời là không, lý do vì ông đã làm tổn thương chúng quá nhiều. Tôi định dừng cuộc nói chuyện nhưng ông thừa nhận tiếp: ông là người thích ăn mặc như đàn bà, nói cách khác là người cư xử trái giới tính. Tôi thật sự ngạc nhiên vì người tài xế ngồi trước tôi trông rất đàn ông và nói chuyện hết sức tử tế.

Ông kể tiếp, mặc dù đã cố gắng kiềm chế bản thân nhưng ông không thể. Hậu quả là gia đình tan vỡ, con cái ghê tởm ông và không muốn gặp ông nữa. Lạ thay, bây giờ ông đang sống với

người phụ nữ khác, người đã yêu và chấp nhận ông. Mỗi ngày, khi trở về nhà, ông lại trang điểm và mặc những bộ đồ phụ nữ. Người vợ hiện tại của ông chấp nhận điều đó mặc dù không thích.

Ông bảo, vợ ông chính là người đã giúp ông rất nhiều bằng sự thông cảm và tình yêu chân thành. Họ có đời sống vợ chồng hoàn toàn bình thường và khỏe mạnh. Ông mỉm cười mãn nguyện khi nói điều đó.

Ông đã từng rất căm ghét bản thân mình cho đến khi gặp người vợ kế. Bây giờ, ông chỉ cảm thấy giận mình một ít khi nghĩ về những đứa con.

Đến phi trường, tôi cho ông nhiều tiền boa, bước xuống xe và nói:

- Cám ơn. Ông là một người đàn ông lý thú và kỳ lạ.

Ông nhìn tôi đáp:

- Thôi nào, đừng nói với tôi như vậy chứ!

Tôi cười:

- OK, ông thật là một người phụ nữ tuyệt vời.

- Anh nói đấy nhé. - Ông đáp trả với một nụ cười và nụ hôn gió từ biệt.

Trên chuyến bay về nhà, tôi suy nghĩ nhiều về người đàn ông đã biết cách tha thứ cho bản thân mình.

Tình yêu cho phép chúng ta tha thứ chính mình nhưng để tìm được tình yêu đích thực thì thật khó. Tình yêu đó không xuất phát từ bản thân mà phải từ bên ngoài như: bạn bè, người yêu, cũng có thể là con vật cưng...

Tôi đã chứng kiến sự đau khổ của những người gánh chịu sự khinh miệt chính bản thân mình trong hàng chục năm mà vẫn không thể tự tha thứ được. Họ không bao giờ dám chia sẻ với người khác vì sợ rằng những người đó cũng sẽ khinh bỉ họ. Họ không thoát ra được bởi tha thứ là quá trình tác động qua lại. Bạn cần một người khác hoặc một điều gì đó để chia sẻ khi bạn muốn tha thứ cho chính bạn.

Hãy chọn một người có thể giúp bạn bằng cách lắng nghe. Hãy bộc bạch với ai đó, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn. Làm như thế nghĩa là bạn đang dần tha thứ cho bản thân mình.

Chúng ta ai cũng có những lúc lầm lỗi, vì vậy tất cả đều cần đến sự tha thứ. Nếu bạn chia sẻ với ai đó về việc làm không tốt của bạn, bạn đã chạm vào dây thần kinh cảm xúc tội lỗi. Vài người vờ như không có dây thần kinh này và phê phán bạn gay gắt. Vậy nên, bạn hãy cẩn thận, đừng chọn những người này để chia sẻ. Họ sẽ làm bạn cảm thấy tội lỗi hơn.

Nếu bạn chọn được người tin tưởng để chia sẻ, họ sẽ giúp bạn vơi đi cảm giác tội lỗi. Từ đó, bạn sẽ dần tha thứ cho bản thân mình.

Sự cần thiết được tha thứ nuôi dưỡng khả năng tha thứ; việc tha thứ bắt nguồn từ nhu cầu được tha thứ. Khi nói đến sự tha thứ nghĩa là chúng ta đề cập đến việc: “Bạn tha thứ và tìm kiếm sự tha thứ”; cả hai điều trên là hai cánh cửa khác nhau nhưng cùng dẫn đến một cái đích chung là sự tha thứ.

Mỗi chúng ta đều đang cố gắng vượt qua hai cánh cửa bị khóa cùng lúc. Nhưng bạn có thể đi xuyên qua cả hai chỉ với một chìa khóa.

Khi làm điều sai trái, bạn cảm thấy tội lỗi và xấu hổ. Bạn có mong người khác sẽ không thấy con người tội lỗi của bạn không?

Càng sống lâu bao nhiêu với sự xấu hổ và tội lỗi đó - mà không thổ lộ với bất kỳ ai - bạn càng lùa gạt bản thân mình bấy nhiêu. Trước mắt mọi người, bạn là người tuyệt vời nhưng chính bạn thì nghĩ ngược lại. Cảm giác tội lỗi và sự xấu hổ ấy sẽ ám ảnh bạn, đặc biệt là những khi bạn đối diện với chính mình. Bạn sẽ cảm thấy chán nản, tìm đến rượu hoặc những thú vui khác để quên, thậm chí bạn sẽ chán ghét bản thân mình.

Vậy bạn cần sự tha thứ từ ai? Nhiều người cho rằng bạn nên xin lỗi người mà bạn đã làm tổn thương. Nhưng nếu bạn không dám hoặc không thể thì bạn phải làm gì? Hoặc giả như lời xin lỗi của bạn không được chấp nhận, bạn sẽ cảm thấy tồi tệ hơn.

Có một người đàn ông cảm thấy mình nhiều tội lỗi đến mức phải thực hiện một hành trình xuyên qua cánh rừng ở Trung Mỹ và rất nhiều ngôi làng để vơi đi nỗi đau khổ. Trên đường đi, nhiều người muốn giúp ông thoát khỏi tội lỗi nhưng ông từ chối. Khi nhìn thấy vẻ tiều tụy, khổ sở quá mức của ông, ai cũng bảo đã đến lúc ông nên thoát khỏi mặc cảm tội lỗi, bởi chịu đựng thế là đủ rồi. Mọi người ai cũng biết điều đó, riêng ông thì không.

Chúng ta sẽ làm được rất nhiều việc tốt nếu biết tha thứ. Ông ta không biết rằng khi làm như vậy, chẳng những không thể giúp đỡ được ai mà ông còn làm tổn thương chính bản thân mình. Vì vậy, nếu bạn là người có tội thì hãy đừng tự dày dạn bản thân mà tốt hơn cả là tìm cho mình một tình yêu.

Có một cách khác để thoát khỏi tội lỗi là đừng bao giờ làm điều gì sai trái. Nhưng tất cả chúng ta đều không phải là thần thánh. Và đôi khi, chúng ta làm cả những việc mà mình thừa biết là sai trái. Trong đời sống thường ngày, chúng ta còn có xu hướng phê phán người khác. Ta phê phán hay nhận xét người khác mọi lúc mọi nơi, đôi khi chỉ là những lời phán xét trong im lặng, để rồi chúng ta lại cảm thấy tức tối hay buồn tủi khi bị phê phán.

Phê phán và bị phê phán là những thuộc tính của bản năng con người. Chúng ta sẽ không thể tha thứ cho người khác nếu không cần đến sự tha thứ cho bản thân. Điều này nhắc nhở chúng ta cẩn trọng hơn mỗi khi bắt đầu phê phán ai đó.

Tucker, con trai út bảy tuổi của tôi, lúc nào cũng nói “Cảm ơn bố” mỗi khi tôi khen nó. Cho đến một ngày, nó trả lời rằng nó là đứa bé hư. Ban đầu tôi không để ý vì nghĩ nó chỉ đùa. Nhưng rồi các ngày tiếp theo, nó vẫn một mực khẳng định như vậy, tôi đã phải nghĩ khác. Tôi hỏi nó và biết lý do là vì anh trai Jack đã không ngừng chọc ghẹo, đến mức nó cảm thấy mình là người có lỗi. Nó và Jack đã có mối quan hệ rất tốt. Khi anh nó quay sang chọc ghẹo, nó không thể kiểm soát được ý nghĩ của người anh. Thế là nó quay sang kiểm soát cảm xúc của mình và tự nguyện rửa bản thân.

May mắn thay, tôi có thể “dàn xếp” chuyện này. Jack không có ác ý. Thằng anh chỉ đùa vui, tính nó như thế mà.

Còn Tucker, nó chỉ suy nghĩ những điều mà các đứa trẻ ở tuổi nó vẫn nghĩ: Tự trách bản thân vì những điều người khác làm. Chúng ta tha thứ cho mọi người, ngoại trừ chính mình.

Khi bạn làm một việc sai trái và cần sự trừng trị thích đáng thì vẫn còn cách để tha thứ cho bản thân bạn. Tuy nhiên, sự tha thứ này cần một trung gian - thực tế hay tưởng tượng - để thực hiện.

Vào năm 1986, một người đàn ông tên Bo Cox đã giết người và bị kết án tù chung thân. Tôi chưa hề gặp Bo và bà Deborah, vợ ông, mà chỉ nói chuyện qua điện thoại.

Bo sinh năm 1963 tại Montana. Cha ông là nhà giáo. Năm 1968, gia đình ông chuyển đến Wyoming và cha ông trở thành luật sư cố vấn. Khi Bo học lớp 4, gia đình lại chuyển đến Oklahoma và cha ông tiếp tục làm giáo viên một trường học tại đó. Bo đã có những năm tháng hạnh phúc, ông phục vụ tại nhà thờ Episcopal.

Tuy nhiên, cha mẹ ông đã chia tay năm ông 14 tuổi. Mặc dù rất muốn sống với bố nhưng ông phải sống với mẹ. Bo buồn bã, giận dữ và thất vọng. Ông bắt đầu uống rượu, hút sách và đã nghiện ma túy khi đang học cao đẳng. Và rồi việc học cũng dừng tại đó.

Ở tuổi 22, ông bị bắt hai lần về tội tàng trữ ma túy nhưng được hưởng án treo. Bo xin làm tài xế xe chở rác của quận trong suốt thời gian nghiện rượu và ma túy.

Đêm nọ, trên đường lái xe, Bo cãi vã với một nhóm người. Hai trong số họ vây đánh Bo. Bo chạy lại xe và lái đi. Tuy nhiên, trên đường, ông ta nghĩ lại và quyết định quay lại. Ông ghé nhà người bạn, lấy một cây gậy bóng chày rồi lái đến nơi ẩu đả. Bo đã dùng cây gậy đánh vào đầu Bart, một trong hai người đã vây đánh mình. Bart thiệt mạng. Vài giờ sau, Bo ra đầu thú và bị kết án chung thân.

Bốn năm tiếp theo, ông tiếp tục sử dụng ma túy trong tù. Đến ngày 6 tháng 4 năm 1990, Bo đã suy nghĩ lại và quyết định từ bỏ cả rượu lẫn ma túy bằng cách tự cai nghiện.

Trong 8 tháng đầu, Bo thấy khỏe khoắn hẳn. Vào ngày lễ Giáng sinh, cuộc đời ông thay đổi một lần nữa.

Như thường lệ, Bo tham dự buổi gặp mặt của nhóm liệu pháp tâm lý. Đêm đó, tất cả mọi người đã nắm chặt tay nhau và đồng ca bài “Silent Night”.

Đột nhiên, Bo cảm thấy choáng váng: “Tôi không biết chuyện gì đã xảy ra. Có gì đó nóng hổi trên má tôi; rất may là lúc đó đèn tắt và không ai có thể thấy tôi khóc. Tôi biết điều đó thật buồn cười. Rồi tôi nghe một giọng nói: “Ta đang hiện hữu nơi đây, mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi”. Chuyện này đã làm tôi khụy xuống”.

Giờ đây, Bo viết nội san cho trại giam và đã nhận được một giải thưởng báo chí. Ông được phép rời nhà tù để tham dự buổi lễ

trao giải.

“Mọi người đón tiếp tôi chân thành. Gia đình đã quay lại với tôi. Mọi người đều tự hào về tôi.”

Tại buổi lễ, Bo đã gặp Rev. Edward S. Gleason, biên tập viên của tờ “Day by Day”. Bo được mời viết cho chuyên mục “Suy ngẫm” của tờ bán nguyệt san này.

Thứ ba ngày 21 tháng 5 năm 2001, ông đã viết:

“Thỉnh thoảng, tôi tự thuyết phục bản thân rằng những gì tôi làm chỉ là tai nạn.

Tôi viết điều này vào tháng 5 năm 2001. Và tôi sẽ được trả tự do vào tháng sau. 15 năm đã trôi qua kể từ ngày tôi giết Bart. Cố ý hay không, những gì tôi làm là cướp đi mạng sống của người khác.

Hội đồng ân xá có thể hỏi: “Anh nghĩ anh xứng đáng được trả tự do không? Lý do tại sao?”.

Tôi đã phải băn khoăn rất nhiều. Tôi không có câu trả lời chính xác. Tôi biết tôi không xứng đáng được tha bổng. Nếu xứng đáng, thì tôi cũng không phải là người nói điều này. Tôi không thể bào chữa cho bản thân, và những điều tôi làm không thể giúp tôi xóa bỏ lỗi lầm đó.

Bo đã đưa ra lời khuyên để giúp những ai cần tha thứ cho bản thân: “Hãy hoàn lương. Và rồi hãy sống cho tốt để không mắc phải những tội lỗi quá khứ”.

Bo và vợ mình – bà Deborah – là những người hết sức đặc biệt. Bà thấy ảnh của Bo trên tờ Day by Day, và lập tức nói ngay với anh rể của mình rằng Bo chính là người đàn ông tương lai của mình. Bà viết thư cho Bo và một tháng sau đã lái xe suốt 16 giờ để đến trại thăm ông. Gặp Bo tại phòng thăm nuôi, Deborah đã

xúc động và nghĩ rằng: “Những gì mình làm thật tuyệt. Anh ấy thật đẹp trai”. Bà kể tiếp: “Chúng tôi cùng nhau dạo bộ và trò chuyện suốt buổi chiều. Không còn điều gì nghi ngờ nữa, cũng chẳng có câu hỏi nào được đặt ra. Chúng tôi làm đám cưới tại đây. Chúng tôi nhận giấy hôn thú khi Bo còn chưa mãn hạn tù”.

Thế rồi họ yêu nhau và kết hôn trong tù. Mặc dù đề nghị phóng thích Bo bị từ chối nhưng họ vẫn kiên trì và mong ngày đó sẽ đến.

Bạn có thể nghĩ rằng mình chẳng có điểm gì giống Bo và vợ ông ta. Thật sự bạn có rất nhiều điểm giống họ. Thứ nhất, chúng ta đều có thể làm những việc sai trái và yêu những người đã phạm sai lầm. Dù chúng ta không phạm lỗi nghiêm trọng như Bo nhưng ít nhiều cũng đã từng mắc phải. Thứ hai, chúng ta cũng đang cố gắng đi tìm sự tha thứ cho mình.

Bạn và tôi có thể mong chờ sự khoan hồng từ tòa án lương tâm, để có thể đem lại sự tha thứ cho bản thân. Và mặc dù không chờ điều đó từ trong tù như Bo nhưng tất cả chúng ta đều mong ước được khoan hồng và thoát khỏi những vướng mắc.

Bo đã tìm được sự yên bình trong tâm trí lần đầu bằng cách cai nghiện rượu và ma túy, và sau đó là bằng cảm nhận sự hiện diện của sự tha thứ, cuối cùng là bằng tình yêu với Deborah. Mỗi chúng ta đều tìm những cách riêng để tự nhận thức mình. Nếu một ngày nào đó, bạn đi tìm những chứng cứ cho sự tha thứ bản thân, hãy nhớ đến câu chuyện của con trai tôi - Tucker, cuộc đời của Bo Cox, và của người tài xế cư xử ngược giới tính... Hãy mở rộng con tim để rồi chúng ta có thể thay đổi được những gì đang nằm sâu trong tâm khảm.

Chúng ta sẽ nhận được sự tha thứ bằng cách tha thứ cho người khác.

THA THỨ NHÌN TỪ GÓC ĐỘ CÁ NHÂN

Từ những sai phạm nho nhỏ, chúng ta có thể học được cách không để chúng xúc phạm đến bản thân.

Ví dụ: Chúng ta có thể dễ dàng bỏ qua khi bị muỗi đốt. Hiếm khi con người che giấu sự bức tức với con muỗi đó. Họ cố gắng giết nó để nỗi bức dọc tan biến trong đầu, và để không còn mang mối thù với nó nữa.

Nhưng việc người tài xế xúc phạm ta bằng cách chặn đường ta trên xa lộ lại khác. Bị muỗi cắn và bị chặn đường đều là những vấn đề nhỏ; nhưng thật dễ giải quyết đối với chuyện muỗi đốt, còn việc bị chặn đường có thể làm cho ta phản ứng mất lý trí. Chúng ta bị xúc phạm - đó là sự khác biệt.

Khi bị muỗi đốt, chúng ta không cảm thấy bị xúc phạm mà chỉ khó chịu, đau một chút rồi dễ dàng quên đi. Nhưng khi bị chặn đường, chúng ta cảm thấy mình bị hạ phẩm giá trong con mắt thiên hạ. Chúng ta lập tức muốn làm tổn thương người đã gây ra hành động đó.

Sự thật việc bị chặn đường không làm tổn thương chúng ta về mặt thể chất như việc bị muỗi đốt mà là tổn thương về tinh thần. Nếu chúng ta tự nhủ: “Hắn ta thật tồi tệ!” hay “Đúng là một gã ngu xuẩn!” mà không có hành động gì nông nổi đi kèm, không cảm thấy bản thân bị lăng mạ, thì chúng ta có thể sẵn sàng quên đi và tiếp tục lái xe.

Bằng cách như vậy, bạn đã tha thứ cho người tài xế theo cách không cho phép người đó làm tổn hại cảm xúc của mình. Bạn nghĩ hắn ta là một tên tài xế xấu xa, phải bị bắt, bị phạt và thậm chí phải ở tù. Nhưng bạn nên chỉ dừng ở đó, không để anh ta

làm tổn hại mình. Bạn không để anh ta làm tăng lên những ham muốn đáp trả kích động trong chúng ta.

Có một cách để định nghĩa sự tha thứ: Đừng cho phép người khác làm tổn hại đến bạn. Bạn đừng để nó xâm nhập bạn. Bạn đừng mang thù hận cho riêng mình.

Trong khi không tha thứ cho những điều đã xảy ra với mình cũng như cố gắng không để chúng lặp lại, bạn cũng tránh để những hành động đó có cơ hội thâm nhập và lan truyền trong bạn như một tội ác.

Bạn không bị lôi kéo bởi ý nghĩ làm tổn thương người tài xế đó. Bạn không thuyết phục anh ta với ý nghĩ kéo anh ta lại và đánh vào đầu anh ta.

Bạn cũng không ẩu đả với những người đi đường khác để trút giận. Bạn không đắm chìm trong sự im lặng buồn rầu khi suy ngẫm về sự hận thù của loài người và hiểm họa của cuộc sống.

Nếu bạn để những việc đó - từ vết muỗi đốt, việc bị chặn đường cho tới những sự lăng mạ, xúc phạm khác - thâm nhập, bạn sẽ chìm vào hố sâu hiểm họa. Một sự xúc phạm, dù nhỏ cũng làm tăng phản ứng hóa học trong não bạn. Phản ứng này có thể là nguyên nhân khiến cho một người đáng kính phạm tội giết người. Sự xúc phạm nhẹ nhàng nhất cũng có thể gây nên phản ứng bạo lực nhất.

Vì lý do này, chúng ta cần phải “tiêm chủng” để ngăn ngừa nó; nó cũng nguy hiểm như bệnh AIDS hay viêm gan.

Sau đây là một vài phương pháp giúp bạn thực hiện điều đó:

- Thừa nhận cảm giác tổn thương và tức giận.

Điều này có vẻ đơn giản nhưng không phải lúc nào cũng dễ thực hiện. Đừng giả vờ bình thản, rất có thể ngay sau đó, bạn sẽ cảm

thấy tức giận.

- Kiểm chế.

Chỉ một cụm từ ngắn cũng đủ hiệu nghiệm, như: “Đừng làm gì cả!”. Khoảng thời gian trống giữa hai thời điểm - khi bạn cảm thấy tức tối và khi bạn quyết định nên hành xử thế nào - sẽ mách bảo bạn. Bạn phải hiểu rằng bạn nên kiểm chế vì lợi ích của mình và của những người thân yêu. Bạn phải kiểm chế bản thân nếu không, bạn sẽ phá hủy mọi thứ.

- Suy nghĩ.

Bạn phải đấu tranh trong nội tâm để ngăn cản mình không phạm tội. Lúc này, bạn không muốn cảm giác điều khiển mình. Hãy nghĩ cuộc sống của bạn sẽ tốt khi không làm những việc ngu xuẩn đó. Hãy nghĩ bạn sẽ để dành được số tiền đáng kể, cũng như không phải mất nhiều ngày trong bệnh viện hoặc hầu tòa.

- Thông suốt.

Khi đã nghĩ suy thông suốt, các chức năng sinh lý của bạn sẽ trở về trạng thái bình thường và cơn giận dữ biến mất... Bây giờ, bạn sẽ rất vui với cách hành xử của mình. Bạn đã kiểm chế, không để nó chĩa vào mình. Hãy mỉm cười và tự thưởng cho mình.

Còn sự trừng phạt nào dành cho sự xúc phạm không? Liều lĩnh báo thù sẽ gây nên tai họa, nhưng thận trọng, khôn ngoan báo thù thì sao? Điều đó có công bằng không? Nếu xã hội cho phép những hành động vượt quá giới hạn thì xã hội này khó tồn tại được. Chúng ta cần pháp luật và chúng ta cần phải tuân thủ pháp luật.

Chúng ta có cần trả thù? Chúng ta có thật sự cần phải thỏa mãn mong ước báo thù trong lòng mình? Báo thù là một trong

những ước muốn tiêu cực mang tính hủy diệt có thể dẫn ta đến cái chết.

Tôi đã trả thù người đàn ông giành chỗ đậu xe của tôi. Bằng cách đó, tôi nghĩ mình đã trả thù tất cả những ai lái chiếc BMW giống anh ta và cả những người giàu có hơn tôi. Điều đó làm tôi cảm thấy thoải mái hơn và khi kể lại chuyện này, tôi vẫn thấy thích thú vì đã trừng trị họ.

Nhưng tôi hy vọng sẽ không bao giờ phải lặp lại hành động đó nữa. Tôi đã mạo hiểm cuộc sống của mình, của người tài xế kia và không quan tâm đến tính mạng bất cứ ai khác - những người thân của cả tôi lẫn người tài xế đó.

Khi thỏa mãn mong ước báo thù, tôi không hề bị ép buộc phải tuân thủ luật lệ nào cả. Còn nạn nhân của tôi đáp trả bằng cách chỉ ngón tay giữa của hắn vào tôi. Lập tức, tôi muốn làm tổn thương hắn và muốn hắn bẽ mặt. Chính xác hơn, tôi muốn ngồi lên trên hắn, chứng kiến hắn bị “quê độ”. Lúc đó, tôi muốn mình có quyền năng hơn, muốn là vua để ra lệnh chém đầu hắn.

Vào lúc đó, công bằng là điều cuối cùng tôi nghĩ đến. Tôi hành động theo bản tính và gọi đó là công bằng, chính xác hơn, nó thuộc về bản năng. Tôi muốn bóp nát mặt hắn như hắn đã đối xử với tôi. Những gì tôi muốn làm cũng như các bạn vậy. Bạn và tôi, ai cũng muốn giải quyết theo cách riêng của mình.

Tôi đã làm được những gì tôi muốn. Nhưng đêm đó, cuộc đời tôi đã có thể chấm dứt ở New Orleans. Rất nhiều cuộc đời đã kết thúc theo cách tương tự.

Tôi đã để cho cơn giận dữ vượt quá sự kiểm soát. Người đàn ông đó chỉ muốn một chỗ đậu xe cho mình. Đặt trường hợp là tôi, tôi cũng sẽ làm như vậy mà thôi. Sự tha thứ và oán giận là hai điều hoàn toàn không tương xứng nhau. Tôi tha thứ nghĩa là tôi chấp nhận từ bỏ cơn thịnh nộ và sự oán giận, nhưng mặt khác, vẫn tán thành việc trừng phạt.

Thỉnh thoảng, chúng ta biện bạch cho sự công kích của cơ
thịnh nộ bằng những lời bào chữa như thế đấy.

THA THỨ CHO NGƯỜI BẠN ĐỜI

Tôi có người bạn tên Polly lấy chồng là bác sĩ. Họ đều là những con người hiền hòa và không có xu hướng bạo lực.

Đêm nọ, Polly trở về nhà và thấy Jeff, chồng cô, rất tức giận. Một bệnh nhân đã khởi kiện vì sự sơ suất trong lúc khám bệnh của anh. Khi Polly tìm mọi cách nói chuyện và an ủi chồng, anh trút luôn sự giận dữ vào cô. Cô càng cố, anh càng quát tháo:

- Em có hiểu những gì tôi đang chịu đựng không? Em thật ngốc nghếch. Em không bao giờ hiểu đâu.

- Jeff, đừng nói em ngốc.

- Vậy em đừng nói những lời sáo rỗng ngu ngốc kia. Em không thể giúp tôi, em càng đi thì hơn.

- Tại sao anh lại đẩy em ra xa anh chứ?

- Vì cô không thể giúp tôi được, cô không quan tâm đến việc giúp đỡ tôi. Cái mà cô cần chỉ là những thứ tôi có thể đem lại cho cô. Cô chỉ quan tâm đến thanh thế và tiền bạc của tôi thôi.

Hôm sau, tôi gặp Polly. Cô kể lại từng chữ Jeff đã nói. Những gì Jeff nói thật sự làm tổn thương Polly.

- Anh ấy chưa bao giờ thô lỗ với mình như vậy, anh làm tổn thương mình hết lần này đến lần khác. Thật là những lời lăng mạ bẩn thỉu. Hôm nay mình thấy quá đau đớn và tình yêu dường như đã cạn. - Polly tâm sự.

- Bạn đã lập gia đình nhiều năm nay rồi và điều này chưa bao giờ xảy ra phải không? - Tôi hỏi.

- Vâng, chưa bao giờ. Chúng mình cũng đôi lần cãi vã nhưng chưa lần nào như vậy cả.

Sau một hồi trò chuyện, Polly hiểu rằng vụ kiện tụng đã làm chồng mình buồn bã và mất hết lý trí. “Nhưng điều đó có nghĩa gì với anh ta chứ? Không lẽ từ nay về sau, mỗi lần anh ấy giận đều trút lên mình sao? Không lẽ anh ta thật sự tin vào những gì anh ta nói về mình? Mình không thể tiếp tục sống với điều đó. Mình giận anh ta tới mức không thể nhìn mặt anh ta nữa, nhưng mình cũng sợ anh ta. Điều đó thật tệ”, Polly nói.

Một trong những sự thật cay nghiệt của con người là chúng ta thường la mắng dữ dội vào những người thân yêu nhất mỗi khi giận dữ. Jeff đã quát tháo Jelly dữ dội dù không hề cố ý. Sự tha thứ ở đây có thích hợp không? Phải chăng Jeff không hề cố ý và không tự chủ khi nói ra những điều không hay như thế?

Tôi nói chuyện với Ken, một bác sĩ tâm thần học, người có 40 năm kinh nghiệm và cũng là bạn cũ của tôi. Tôi kể cho anh nghe về chuyện giữa Polly và Jeff rồi xin anh lời khuyên. Sau khi thở dài và cười buồn bã, anh nói:

- Tôi đã gặp rất nhiều cặp tương tự, rất gay gắt và dữ dội. Khi bị tổn thương, nhiều người có khuynh hướng làm tổn thương người thân. Chuyện này xảy ra hàng ngày.

- Vậy anh đã giải quyết thế nào?

- Đầu tiên, tôi lắng nghe họ. Mọi người đều cần có ai đó lắng nghe mình để trút sự tức giận và rồi sự thật được giải bày. Thỉnh thoảng, tôi chỉ làm mỗi việc như thế. Nhưng nếu họ muốn giải quyết sâu hơn, tôi sẽ cố gắng xem có thể dựng lại được sự kết nối giữa họ không? Như trường hợp Polly, cô ta có thật sự yêu Jeff không?

- Có, tôi biết họ lâu rồi. – Tôi đáp. – Polly và Jeff đều rất giỏi vì vậy, họ có thể cãi nhau khi bên nhau, nhưng họ luôn quan tâm đến nhau và rất yêu con cái.

- Vậy vẫn còn cái gì đó để gìn giữ chứ?

- Vâng, rất nhiều. - Tôi trả lời.

Ken nói:

- Tôi không biết. Ngày nay, người ta rất dễ rời xa nhau.

Tôi hỏi:

- Hãy cho tôi biết anh nghĩ gì?

- Do mới bị kiện lần đầu nên Jeff cảm thấy bị hạ thấp trong mắt chính mình và mọi người xung quanh. Vì vậy khi thấy Polly, anh muốn cô cũng cảm thấy giống anh, anh ta không muốn phải một mình chịu đựng cảm giác này. Đó là lý do tại sao anh cố làm cho người vợ cũng cảm thấy bị hạ thấp như mình.

- Nếu vậy, thiếu gì cách để Jeff chia sẻ sự tổn thương của mình, đâu cần phải lăng mạ vợ.

- Không, đó chính xác là những gì anh ta đã làm. Anh ta không cố ý làm như vậy. Ước muốn vợ mình có cảm giác đau đớn như mình đã thôi thúc và ép buộc anh ta làm thế. Nó không phải là quyết định của những người có học thức. Và những người có giáo dục như Jeff và Polly, đây thật sự là phương cách họ hiếm khi gặp phải. Nó quá mới mẻ.

- Nếu đúng vậy, tôi phải nói gì với Polly đây? – Tôi hỏi.

- Hãy khuyên cô ta đừng để bị những lời nói đó xúc phạm mình.

- Nhưng cô ta đâu có thể khiến chúng không chĩa vào mình.

- Vâng. Đó là lý do tại sao tôi nói họ có thể tan vỡ. Cô ta đúng, anh ta sai, cô ta bị tổn thương, anh ta làm những chuyện khủng khiếp. Có thể là Polly sẽ rời xa Jeff để kiếm người đàn ông khác. Họ chia tay.

- Nhưng anh không nghĩ đó là giải pháp tốt nhất đây chứ?

- Anh nói đúng, nhưng tôi là ai chứ? Chỉ là một bác sĩ tâm thần có tuổi thôi. Tôi nghĩ nếu họ yêu nhau và yêu những đứa trẻ, họ sẽ sống với nhau. Cuộc sống là vậy. Và họ sẽ thấy hối tiếc khi chia tay; đấy là không nói đến sự ảnh hưởng ở những đứa con. Tôi nghĩ họ có thể quyết định đúng. Nếu Jeff cố nghĩ về nó và nếu Polly có thể hiểu rằng Jeff không hề cố ý khi nói ra những điều tồi tệ đó.

- Trong trường hợp cô ấy có thể, mối quan hệ của họ sẽ tiến triển tốt chứ?

- Tôi cá là như vậy. Hầu hết mọi người đều không muốn làm tổn thương bạn đời như cách Jeff đã làm, nhưng tất cả chúng ta vẫn đang trút nỗi đau vào người bạn đời hay những người thân thiết nhất. Chúng ta không hề cố ý và hoàn toàn không có mục đích gì khi làm như vậy. Vài người gọi đó là “tội ác nguyên thủy”, cũng có người gọi đó là “sự phản chiếu bản thân”. Nhưng dù có là gì đi nữa, anh cần biết là nó vẫn tồn tại, nếu không, anh sẽ không hiểu được con người.

- Nhưng điều đó không giải thích cho những hành vi tội ác của con người chứ? - Tôi nghi ngờ.

- Đương nhiên là không rồi. Thay vì leo lên cao và tìm ra những sai lầm, bạn lại thừa nhận chúng ta không hoàn mỹ. Có thể nói, chúng ta là “con người”, và chúng ta rồi sẽ làm tổn thương người khác, dù muốn hay không. Để thoát khỏi trạng thái hỗn độn này, hãy học cách tha thứ. Nghĩa là đừng để cho những chuyện tồi tệ ảnh hưởng tới bạn. Làm được điều đó, bạn sẽ không phải tức tối hay nhận lấy sự đổ vỡ do chính mình gây ra. Chúng ta

đều làm tổn thương người khác. Vì vậy, hãy ở bên nhau, kiên nhẫn và sáng suốt để quyết định đúng đắn, để không phải sống cô đơn suốt phần đời còn lại.

Jeff và Polly đến giờ vẫn sống hạnh phúc bên nhau. Tôi chưa bao giờ nói cho Polly nghe những lời khuyên của Ken. Và rồi, vài năm sau, Polly đã nói với tôi: “Jeff đã mất trí khi làm như vậy. Anh ấy muốn tôi có cảm giác giống như anh ta”. Polly đã kết luận như Ken.

Polly đã nhận ra cạm bẫy trong mình. Cô sẵn sàng từ bỏ những cảm giác tức giận và phẫn uất đối với Jeff. Đầu tiên, cô bày tỏ giận dữ, nói về nó để thấu hiểu và thông cảm rồi xây dựng chiếc cầu hàn gắn tình cảm mà Ken đã nói.

Polly không cụ thể hóa quá trình đó như Ken nhưng cô đã có thể khắc phục được cảm giác rằng Jeff nguy hiểm đến mức cô khó tìm lại được cảm giác an toàn và yêu thương với anh.

Quá trình này được Ken nói đến với tên gọi là “sự phản chiếu bản thân”. Maggie Scarf đã viết rất nhiều về đề tài này trong cuốn *Intimate Partners*.

Sau đây là một ví dụ về cách chữa bệnh bằng tâm lý trị liệu.

Các bệnh nhân bị thương tổn thần kinh thường vô tình gieo tâm lý bất lợi cho người trị liệu. Người trị liệu không phản ứng bằng cách giận dữ, thay vào đó, họ “giữ lại” cho mình những cảm xúc tiêu cực từ người bệnh. Nhờ vậy, bệnh nhân cảm thấy tốt hơn. Bằng cách không “trả lại” những cảm xúc và hành động của bệnh nhân, nhà trị liệu biến đổi những cảm xúc đó sang cảm xúc dễ chịu hơn. Họ không hoàn toàn tha thứ cho bệnh nhân mà làm cho bệnh nhân có cảm giác nhận được sự tha thứ. Người bệnh không hề biết rằng, những gì họ làm là đặt những cảm giác tồi tệ vào nhà trị liệu. Với phương pháp không đáp trả bằng sự tức giận, không để chúng ảnh hưởng tới mình, nhà trị liệu đã thay đổi bản chất sự việc.

Khi người khác “lấy đi” cảm giác tức giận của bạn, bạn sẽ thấy tốt hơn. Và nếu nhà trị liệu biết cách quan tâm tới mình, họ sẽ không bị tổn thương.

Một ví dụ khác trong kinh thánh: Câu chuyện chúa Jesus bị đóng đinh. Bạn không cần thiết phải là người có đạo mới có cảm xúc với câu chuyện này.

Là bởi mỗi hành động dù nhỏ nhất của chúng ta đều có ảnh hưởng, không ít thì nhiều, tới mọi người.

Những hành động của lòng căm thù kết hợp với nhau khiến những cơn gió của sự hèn hạ thổi mạnh lên. Nhưng nếu có ai chặn lại, hấp thu mà không hồi đáp thì những ngọn gió đó sẽ thay đổi. Trong thế giới trần tục, ngày ngày, chúng ta thấy con người làm những việc như Chúa nói - họ không bị sự trả thù cám dỗ và họ có thể nói những câu từ đại loại: “Hãy tha thứ cho con người bởi họ không biết họ đang làm gì”.

Trong cuộc sống thường ngày, trẻ em tỏ ra chống đối lại cha mẹ chúng bằng cách cãi lời, cư xử vô lễ. Thay vì la mắng hoặc trừng phạt những hành vi đó, các bậc làm cha mẹ lại cư xử hết sức nhẹ nhàng. Họ không đáp trả bằng những lời quát tháo hay đánh đập, bởi họ biết chúng chỉ là trẻ con. Lòng hận thù chấm dứt ở đó.

Nếu chúng ta có thể ban cho mọi người sự thông cảm như với con chúng ta thì việc tha thứ trở nên dễ dàng hơn. Chúng ta nên làm điều đó bởi chúng ta cũng đều từng là những đứa trẻ và đang lớn lên.

Khi một trong chúng ta đủ mạnh khỏe, kiên nhẫn để chịu đựng và chấp nhận sự đau đớn, bất công mà không trả thù, tất cả mọi người đều có lợi. Linh hồn của chúng ta sẽ được nâng đỡ và sự tức giận sẽ giảm xuống.

Sự tha thứ có thể làm dịu đi đau đớn, biến thù hận thành cảm thông, biến căm thù thành tình yêu. Hãy nghĩ về những gì Hannah Arendt viết: “Tha thứ không phải là hành động đáp trả đơn thuần mà hành động bằng cách khác, bất ngờ, không điều kiện. Và do đó, kết quả cũng rất khác”.

Trở lại câu chuyện giữa Polly và Jeff, chúng ta cũng tự hỏi vì sao tha thứ có thể duy trì hạnh phúc sau những lời lăng mạ của Jeff dành cho Polly. Chúng ta nên xem bản thân mình là một dẫn chứng trong việc đã từng làm tổn thương ai đó.

Hãy nhìn lại xem, chúng ta tổn thương như thế nào, và chúng ta đã mang sự tổn thương, bất công ấy đi khắp nơi, cố gắng trả thù người khác, thậm chí tước bỏ một cuộc đời.

Giống Jeff, chúng ta có xu hướng làm cho người khác chịu đựng tổn thương như mình. Dù cố ý hay vô tình, chúng ta đều gây nên sự xung đột cho người khác, đặc biệt là những người thân thiết của chúng ta. Chúng ta đều không công bằng và ích kỷ.

Nếu có thể nhìn xa hơn hành động của người khác, cầu nguyện cho họ hơn là trách mắng, chúng ta có thể bắt đầu tha thứ cho mọi người và cho chính bản thân. Chúng ta có thể thoát khỏi vòng luẩn quẩn tưởng chừng không thay đổi được của những hành động tiêu cực nối tiếp nhau.

Điều đó khó và kỳ lạ, thậm chí có thể bị xem là ngu xuẩn nữa. Nhưng nó vẫn có thể thực hiện được.

THỨ THA CHO TÌNH YÊU CŨ

Khi mỗi quan hệ tan vỡ, mâu thuẫn sẽ diễn ra trong thời gian dài, có khi suốt cả cuộc đời, bất kể là sự tan vỡ trong hôn nhân, tình yêu, thương trường hay tình bạn.

Đây là sự lãng phí thời gian, là độc tố tấn công những người trong cuộc. Và sẽ là thảm kịch nếu để trẻ con can hệ vào. Chúng ta nên nỗ lực để ngăn chặn.

Khi còn bé, tôi là nạn nhân của hai cuộc ly hôn. Từ lâu, tôi đã tha thứ cho những người trong cuộc. Tôi ước chỉ cuộc ly hôn thứ nhất, của cha mẹ, đã không xảy ra. Đó là sự kiện tồi tệ nhất trong cuộc đời tôi. Tuy nhiên, tôi thấy dễ chịu khi cha mẹ tôi không cãi vã nhau trong thời gian dài. Hàng năm, vào ngày sinh nhật của mẹ, cha tôi vẫn gửi tặng bà một bó hồng, mặc dù cả hai người đều đã có gia đình riêng. Khi cha tôi sắp từ giã cõi đời, mẹ đã lái xe từ nhà (Cape Cod) đến New Hampshire chỉ để giữ nhẹ gối ông nằm và nói lời vĩnh biệt ông - người yêu thật sự trong cuộc đời bà.

Họ cố gắng tha thứ cho nhau, dù cả hai đều mang sự oán giận. Mẹ ly dị cha vì ông bị điên, và sau đó bà sống với người khác. Khi cha tôi bình phục, ông trách mẹ đã không đợi ông. Nhưng họ đã tha thứ chỉ để nhớ về những kỷ niệm đẹp, và không cho sự oán giận che khuất những tình cảm trong họ...

Thông thường, điều đó xảy ra theo nhiều cách.

“Tôi mãi mãi ghét hắn. Làm sao hắn có thể đối xử với tôi như vậy? Nghĩ tới hắn cùng con điểm đó, tôi lại muốn giết hắn. Hắn đùa cợt với ả trong khi tôi ở nhà dọn dẹp và giặt ủi. Tôi thật ngu khi lấy hắn. Khi yêu, hắn thật tử tế, nói đủ điều tốt đẹp, nào là

một gia đình êm ấm, muốn tận hưởng cảm giác thanh bình, nào là sẽ mãi mãi yêu tôi... Thật kinh tởm! Tại sao tôi không sớm nhận ra bộ mặt thật của hắn chứ?”

Edie đang nói về Sam, chồng cũ của cô. Hiện tại, cô nuôi ba đứa con ở tuổi vị thành niên, sống nhờ vào tiền cấp dưỡng và hỗ trợ trẻ em.

Cô là người phụ nữ tử tế, xinh đẹp và thông minh. Lòng căm thù Sam tương phản với tất cả cảm xúc hình thành trong cô.

Tôi hỏi Edie:

- Cô có nghĩ những cơn giận của cô dành cho Sam có thể xem là cách để cả hai hàn gắn không?

Edie cúi kính đáp:

- Anh nghĩ tôi muốn gì từ điều đó chứ? Vì anh cũng là đàn ông, anh không hiểu đâu.

- Đúng, tôi là đàn ông nhưng tôi cũng là con người. Tôi quý cô và tôi không thích chứng kiến cô phải giận dữ như thế này.

- Anh quý tôi? - Edie nhìn lên.

- Đúng vậy, cô biết điều đó mà!

- Vâng, tôi hiểu. Chỉ vì lâu quá rồi không có ai nói thế với tôi!

- Cô có nghĩ do cô bị sự giận dữ bao bọc mà người khác khó mang lại niềm vui cho cô không?

- Tôi có thể làm được gì chứ? Tôi đã từng yêu Sam để rồi hắn đâm nát hết tất cả. Giống như hắn cầm một con dao và cắt tôi ra từng mảnh. Tôi chỉ còn lại sự căm thù. Nếu không vì con, chắc tôi đã tự vẫn rồi.

- Tôi không nhận xét về lòng căm thù cô dành cho Sam. Nhưng chính nó đang “ăn mòn” cô. Sam có thể hài lòng khi thấy những nhát dao đó cắt nát cô đấy.

- Nhưng tôi có thể làm gì đây? Tôi cũng ước giá như mình có thể vượt qua nó!

- Tôi nghĩ cô hoàn toàn có thể. - Tôi xen vào. - Cô có thể nếu cô thật sự muốn vượt qua sự tức giận.

- Tôi muốn lắm chứ! - Edie nói. Cô ngồi im lặng, một lúc sau bật khóc. - Nhưng tôi yêu Sam. Nếu tôi không ghét Sam nữa, thì tôi sẽ không có anh ấy.

- Cô sẽ không có anh ta nếu cứ theo cách tiêu cực như thế này. Cô có nghĩ rằng thoát khỏi những điều tồi tệ và sự tức giận là điều nên làm không?

- Nhưng tôi sẽ còn lại gì chứ? Không gì cả.

- Không. - Tôi phản đối. - Cô sẽ tự do. Và cô sẽ cảm thấy thoải mái, vui vẻ hơn. Cô sẽ gặp người khác mà cô có thể yêu thật sự.

Và rồi tôi bắt đầu giúp Edie tha thứ cho Sam. Tôi cẩn thận định nghĩa “Sự tha thứ” cho Edie, cũng như xóa đi cơn giận dữ và thù hận trong cô. Cô không cần thiết phải bỏ qua những hành động của Sam, không cần thiết giả vờ rằng anh ta không làm tổn thương cô. Tất cả những gì cô cần làm là xóa bỏ sự quyến luyến với Sam, cơn thịnh nộ và sự oán giận.

Những bước giúp bạn tha thứ

** Đau đớn và tổn thương*

1. Phải chấp nhận sự tổn thương

2. Vượt qua sự tuôn trào cảm xúc.

3. Nói chuyện với người đáng tin cậy.
4. Đừng tách mình ra khỏi cuộc sống. Hãy kết nối tình thân.

** Hồi tưởng và phản hồi*

5. Tin vào lòng tin của chính mình.
6. Đau buồn về những mất mát.
7. Kiểm nghiệm những điều đã khiến mình không thể tha thứ.
8. Xem xét việc mình hành động như vậy là đúng hay sai.
9. Hành động để khôi phục lại cảm giác an toàn và tự chủ.
10. Thông cảm với người đã gây ra tổn thương.

** Thực hành*

11. Đấu tranh với điều đã ngăn mình đến với sự tha thứ.
12. Nhìn sâu vào vấn đề.
13. Cầu nguyện và suy ngẫm về các tình huống đã qua.
14. Cảm ơn những gì đang có.
15. Tưởng tượng sự trả thù.
16. Nghĩ về tương lai.
17. Nhắc nhở bản thân rằng thế giới sẽ tốt hơn nếu con người biết tha thứ.
18. Nhắc nhở chính mình cũng cần được tha thứ.

** Tiến bước*

19. Nói ra sự tức giận và căm thù.

20. Hãy lặp lại những bước trên đến lúc có thể thật sự tha thứ.

21. Hãy trưởng thành.

22. Giúp người khác tha thứ.

Đầu tiên, Edie thực hiện từ bước 1 đến 4. Giai đoạn đầu, cô cảm thấy khủng hoảng trong cảm xúc khi bị Sam phản bội. Sau đó, cô kể cho bạn bè và tôi nghe. Sau khi được tôi động viên, Edie sống cởi mở hơn, cô đến các câu lạc bộ thể dục thể thao, cùng ăn tối với bạn bè. Sống cởi mở là cách tốt nhất để đấu tranh lại với cảm giác cô đơn.

Bước 5 và bước 6 đã giúp Edie rất nhiều. Cô thật sự tin vào sự tha thứ. Mặc dù là người Do Thái và không theo tôn giáo nào, nhưng Edie tin tưởng vào những hành vi chuẩn mực của mình. Lòng tin tưởng đã giúp cô vượt qua sự giận dữ và căm thù Sam.

Bước 6 là mấu chốt vấn đề. Đương nhiên là Edie vô cùng đau buồn với việc mất Sam. Cô đã rất yêu Sam. Anh đã từng là người đàn ông tuyệt vời trong mắt cô. Bây giờ, cô cần phải cảm nhận nỗi buồn khi nhận ra Sam không còn như xưa. Để làm được điều này, cần phải có thời gian.

Bước 12 cũng rất quan trọng. Edie là người rất sáng suốt và cô biết việc ghét Sam không tốt cả cho cô lẫn các con. Sáng suốt hơn, cô không muốn để cảm xúc tiêu cực điều khiển mình. Đây là nỗ lực rất lớn với một phụ nữ giàu cảm xúc và nóng tính như Edie. Bằng cách trả lại cơn giận dữ của mình, Edie quyết “không để cho Sam thắng”.

Bước 14 và 15 cũng rất hữu ích. Tưởng tượng ra việc trả thù khiến Edie cảm thấy phần nào được an ủi. Những khoảnh khắc này giúp cô tập trung hơn vào tương lai. Cô có ba đứa trẻ và tài chính ổn định, cô có sự sôi nổi, nhiệt tình của tuổi trẻ và một

con tim biết rung động. Dần dần, Edie đã có thể đối mặt với sự tức giận và căm thù. Chúng không còn “thống trị” trong cô như trước đây nữa. Và cô cũng không còn phải chịu đựng cảm giác cô đơn mỗi khi nghĩ về Sam.

Sự tha thứ rồi cũng hiện hữu trong Edie. Cô cười nhiều hơn, nói chuyện dí dỏm hơn, thậm chí da cô ửng hồng hơn.

Cô cũng biết cách truyền lòng vị tha đến những người có hoàn cảnh như mình. “Đừng cho anh ta thắng”, “Hãy giải thoát mình, để anh ta đi, những điều đó sẽ thật sự làm anh ta tổn hại”... là những lời khuyên thường gặp ở cô.

Tôi tin mọi người ai cũng làm được như Edie. Tại sao chúng ta phải lãng phí thời gian và tổn hại sức khỏe cho sự hận thù và mơ về sự trả thù chứ? Khi Edie nói cô muốn chấm dứt chuyện này nhưng không biết làm sao, tôi biết rằng cô có thể làm được. Chỉ duy có một điều ngăn chúng ta tiến đến sự tha thứ, đó là chúng ta không muốn tha thứ.

Những nguyên tắc giống như trên được áp dụng để thoát khỏi sự tức giận với cả những người chúng ta từng thương yêu.

Chỉ cần tham khảo và thực hiện những bước gợi ý trên, dù theo bất cứ trật tự nào, bạn cũng đều có thể tìm lại được những điều tốt đẹp. Nếu gặp rắc rối, hãy tìm đến bác sĩ tâm lý hay bạn thân để nâng cao hiệu quả các phương pháp trên.

CĂNG THẲNG ĐỈNH ĐIỂM TRONG GIA ĐÌNH

Gia đình tôi đã dạy tôi biết rằng sự tha thứ khó thực hiện đến mức nào.

Như tôi đã nói ở phần trước, cha và bác Jim của tôi, ghét cay ghét đắng nhau một cách vô nghĩa trong khoảng mấy mươi năm cuối đời họ. Khi cha tôi mất đi, mối hận thù này vẫn chưa được xóa bỏ. Khoảng 10 năm sau, khi bác tôi mất, mọi ý nghĩ không tốt của ông về cha tôi vẫn nguyên vẹn. Họ chưa từng tha thứ cũng như giảng hòa với nhau. Đó cũng là lý do tôi viết cuốn sách này với hy vọng bạn có thể giúp được cha và bác của mình, hoặc những người mà bạn yêu thương giảng hòa với nhau trước khi họ rời khỏi thế gian. Nó cũng giúp chính bạn học cách tha thứ hay tìm kiếm sự tha thứ từ người khác trước khi cuộc sống của bạn kết thúc.

Tương tự những mối thù hận khác, điều khiến cha và bác tôi không ai chịu nhận mình sai vẫn chưa được làm sáng tỏ. Những gì mà tôi chứng kiến chỉ là lời lẽ khó nghe, sự chỉ trích thậm tệ dành cho nhau. Điều này đã làm đông cứng những cảm xúc nồng ấm trước đây trong họ, họ tự biện bạch và bao che cho chính mình trong khi một khoảng cách không thể rút ngắn đã xuất hiện giữa hai anh em cùng lớn lên trong một gia đình.

Tất cả điều này thật đáng buồn và vô lý. Khi còn bé, cha và bác Jim từng là những thủy thủ cừ khôi nhất con tàu Cape Cod. Họ cùng giương buồm đến Hyannis, Wiano, Osterville và bất cứ nơi nào tổ chức đua thuyền buồm. Sự hợp sức tuyệt vời đó đã đem đến cho họ hàng tá chiến tích. Hai người kết hợp nhuần nhuyễn không ai bằng: cha tôi rất tài tình trong việc xuất phát, cứ như

đường đạn khi ra khỏi nòng súng; còn bác Jim rất tuyệt trong việc phán đoán đường đi nước bước của các thuyền khác, nhờ vậy bác có thể nhận được hướng gió tốt nhất.

Nhưng rồi hận thù làm họ trở thành những con chim xa lạ bay trên con đường riêng của mình.

Cha có kể cho tôi nghe. Năm 1936, khi đang học tại Đại học Harvard, ông là một ngôi sao thể thao nổi tiếng về môn khúc côn cầu, đồng thời cũng là chàng trai trẻ năng động. Không lâu sau khi cưới mẹ tôi, ông tham gia chiến tranh và trở thành đội trưởng đội chống phá hoại. Việc chiến đấu trên tàu ngầm đã để lại di chứng thật nặng cho ông. Trở về từ cuộc chiến, ông đã hóa điên và được đưa đến dưỡng trí viện, đúng hơn là nhà thương điên, để chữa trị.

Theo chẩn đoán, cha tôi bị bệnh tâm thần phân liệt, do đó phải điều trị xung điện, đồng thời phải tiêm insulin. Nhiều năm sau, ông cho tôi biết ông rất sợ bị chích insulin vì nó gây ra cảm giác thật khủng khiếp, khiến ông không thể tự chủ được bản thân.

Sau đó, một nhà tâm lý học trẻ đã xem lại chẩn đoán của cha tôi và điều trị theo một phương pháp mới: sử dụng chất Lithium. Phương pháp mới đã tạo nên điều thần kỳ. Cha tôi đỡ bệnh, được xuất viện và dạy học tại một trường công ở Derry, New Hampshire trong 20 năm cuối đời. Tuy nhiên, gia đình tôi đã tan vỡ khi cha tôi mắc bệnh tâm thần, mẹ đã ly dị ông khi tôi mới lên bốn.

Bác Jim hơn cha tôi 4 tuổi, và ông cũng học tại trường Harvard. Ông thấp người - chỉ chừng 1,65 mét – nhưng là tay quyền Anh cừ khôi. Ông cũng rất thông minh. Ông học cả về vật lý lẫn ngôn ngữ La-tinh. Trở ngại duy nhất trong chính bản thân ông là không biết cách hòa mình vào cuộc sống. Khi bác gái tôi về làm vợ ông, bà hy vọng ông sẽ tham gia vào thương trường ở Boston. Nhưng ẩn mình dưới vẻ ngoài của một tay quyền Anh có hạng,

bác Jim lại là người nhút nhát. Dù có trí tuệ và sức khỏe hơn người, bác tôi rất thiếu tự tin.

Quay lưng lại với công việc, bác Jim cùng vợ chuyển đến Pepperell, Massachusetts làm nghề nông. Họ có hai người con rất giống tôi, cứ như thể chúng tôi là anh em ruột vậy. Một trong hai người đó là chị Josselyn, mất năm 56 tuổi. Người còn lại là anh Jamie, người anh và cũng là người bạn vô cùng thân thiết của tôi.

Khi cha tôi còn ngoài mặt trận, bác tôi làm việc trên nông trại. Tôi ra đời sau khi chiến tranh kết thúc, và là con út trong số ba người con trai của gia đình. Trước lúc ly dị, bác Jim đã bán nông trại và chuyển đến Chatham, Cape Code. Tại đây, ông mở một tiệm tạp hóa.

Sự thù hận bắt đầu khi bà nội tôi mất. Bà Gammy Hallowell (đó là cách tôi gọi nội mình) luôn xóa bỏ được sự khác biệt giữa các con trai và giữ gìn hòa khí trong gia đình.

Khi bà mất, sự rạn nứt xuất hiện và chẳng bao giờ hàn gắn được, khởi đầu từ sự tranh cãi về việc thừa kế gia sản. Sự xung đột chủ yếu tập trung vào một món đồ. Bà tôi sở hữu một bộ tách trà cổ bằng bạc, và món đồ này đã ở trong gia đình từ nhiều năm nay.

Sau cái chết của bà, đáng lý món đồ ấy phải do chị Josselyn thừa hưởng. Tuy nhiên, cha tôi lại tranh cãi về điều này (tôi nghe kể vậy). Từ đó trở đi, món đồ bằng bạc ấy đã chia cắt tình cảm anh em, cũng như các thành viên khác trong gia đình trong khoảng thời gian từ lúc bà ra đi cho đến cái chết của cha tôi. Chỉ vì một món đồ mà những người từng yêu thương nhau lại trở mặt với nhau.

Điều khiến sự hận thù này tồn tại cũng chính là điều làm nảy sinh các mối bất hòa khác, đó là sự ương ngạnh của mọi người. Nếu trong số họ có người đúng thì tôi chẳng biết người đó là ai. Thậm chí tôi còn không biết chuyện gì đã thật sự xảy ra. Tôi

nghe hai sự thuật lại không đáng tin cậy mấy của cha và bác Jim, sau đó lại nghe các “dị bản” khác nữa từ những người bà con. “Mớ hỗn độn” này khiến tôi phải tự đưa ra quyết định của chính mình mà không dám tin vào ai.

Tôi đã không thể. Khi mối hận thù bắt đầu xuất hiện, tôi mới 16 tuổi. Ngay từ đầu, tôi không biết nguyên nhân nhưng tôi rất buồn. Tôi ước chi mọi tranh cãi kết thúc.

Tôi muốn mọi người giảng hòa với nhau, cùng nhau quây quần trong bữa ăn tối của lễ Tạ ơn, một bữa tiệc thịnh soạn, vui vẻ mà tôi từng có khi còn là một đứa bé, trước khi mối hận thù xảy ra.

Nhưng điều tôi mong muốn đã chẳng bao giờ thành hiện thực. Cả năm người cháu chúng tôi đều nỗ lực hàn gắn “hai phe” theo nhiều cách khác nhau. Thế nhưng, mọi cố gắng chỉ khiến cho sự việc càng tệ hại hơn. Chúng tôi bị hoặc cha tôi, hoặc bác tôi kết tội “phản bội” nếu cứ cố gắng hòa giải với đối phương. Cả bọn chúng tôi đều nhận ra: tốt nhất là nên tránh xa khỏi sự xung đột này, ngoại trừ buộc phải chọn một trong hai “phe” và thề rằng sẽ tuyệt đối trung thành.

Cha tôi khẳng định ông hoàn toàn đúng. Bác Jim cũng nói ông đúng hoàn toàn. Bác Jim dựa vào tiền sử bệnh tâm thần của cha để củng cố ý kiến của mình. Cha thì nghĩ bác Jim là một kẻ dối trá, và ông cố đưa ra bằng chứng để ủng hộ điều mình nghĩ.

Cuộc tranh luận ngày càng đơn điệu nhưng làm đau lòng mọi người. Nó hủy hoại các ngày lễ, ngày sinh nhật, ngày gia đình đoàn tụ và niềm vui của các thành viên.

Tôi luôn tự hỏi: Tại sao cha và bác lại không cùng nhau giương buồm ra khơi và giảng hòa? Sao họ lại không tìm kiếm lý do để tha thứ cho nhau?

Nhưng tôi đoán rằng mình còn quá non dại. Chỉ nhìn vào lịch sử của gia đình mình thôi chứ đừng nói chi đến lịch sử thế giới,

bạn sẽ thấy rằng số người cùng nhau giương buồm để hòa giải hiểm như thế nào.

Điều đó không đáng buồn sao? Cả gia đình tôi đã bỏ qua những ngày lễ Tạ ơn hạnh phúc, mà đáng lý ra chúng tôi phải có, trước khi họ bắt đầu chết dần chết mòn, tất cả những ngày sinh nhật, những lá thư làm ấm lòng người, tất cả tình yêu thương và sự kính trọng dành cho nhau, chúng tôi đã đánh đổi những thứ đó vì cái gì? Chỉ vì để thấy tôi là đúng, anh là sai. Chúng tôi đã phải đánh đổi tất cả những điều đó để nhận lấy sự hận thù vô nghĩa và ngu ngốc.

Nếu bác Jim gọi cha tôi lại và nói “Hãy nói chuyện rõ ràng với nhau nào” thì có mất mát gì đâu chứ. Hay cha tôi cũng có thể gặp bác Jim và nói: “Thôi bỏ qua đi anh à”. Chuyện đáng làm lại chẳng bao giờ xảy ra, thậm chí, đó còn là ảo tưởng.

Tôi thương cả hai người. Tôi coi bác Jim như cha ruột, và sau vụ ly dị giữa cha và mẹ, tôi sống với ông nhiều hơn là với cha. Nhưng tôi cũng thương cha như thương bác Jim vậy.

Chính vì vậy mà tôi chẳng biết phải bênh ai bỏ ai, cũng rất khó khi phải im lặng, không dám lên tiếng khi thấy người này bị người kia chỉ trích. Tôi cứ tự nghĩ: Sao hai người không chịu thôi đi? Sao chúng ta không bỏ qua hết mấy thứ này đi? Tôi muốn tìm cách để hai con người tuyệt vời này có thể xóa bỏ hiềm khích với nhau. Nhưng tôi không thể.

Không ai là người xấu cả. Cả bác và cha tôi đều là người tốt, rất tốt nữa kìa, những người tôi vô cùng yêu thương. Điều họ không thể tha thứ được cho nhau là một trong những nỗi buồn nhất đời họ, và cũng là nỗi buồn của cả gia đình. Hiềm khích gia đình có lẽ là thứ tai hại nhất và tồn tại lâu nhất trong các hiềm khích của con người, và cũng khó phân loại nhất.

Nếu có những chuyện tương tự như vậy chia rẽ gia đình bạn, hãy nhớ tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên ngoài. Các “liệu pháp” giúp

hàn gắn gia đình đã tiến triển vượt bậc trong khoảng 25 năm qua. Hầu hết những người làm công tác xã hội đều được huấn luyện để giải quyết cho các trường hợp tương tự, dù lương của họ không được cao lắm.

Cố giải quyết hiềm khích theo cách “nội bộ” chỉ càng làm tăng nguy cơ khiến sự việc tồi tệ hơn, như đã xảy ra với gia đình tôi. Bạn có thể sẽ thành công; nhưng nếu cố gắng và thất bại, đừng bỏ cuộc. Con người rồi sẽ chết đi, hãy cố tạo nên không khí hòa thuận trước khi điều đó xảy ra. Việc tìm ra một “nhà trị liệu” và tập trung tìm kiếm giải pháp sẽ tăng khả năng xóa bỏ hiềm khích trong gia đình, cho dù sự việc có tồi tệ đến đâu.

Tôi ngồi đối diện với Louise, người phụ nữ ở tuổi 52. Cô đang giải bày về tình trạng tiến thoái lưỡng nan của mình:

- Mẹ tôi sắp chết. Tôi không biết bà còn sống được bao lâu nữa. Nhưng tôi ghét bà. Tôi sẽ kể ông nghe lý do đó, dù không phải là mục đích chính để tôi đến đây.

Cô ngừng lại và nhìn xuống tấm thảm. Nó được trang trí với những con thú xếp hình vòng cung. Đó là quà tặng của vợ tôi.

Tôi hỏi:

- Vậy tại sao chị đến đây?

- Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi không biết phải làm gì? Mẹ tôi sắp chết, tôi ghét bà và tôi không biết phải làm gì tiếp theo nữa.

- Tại sao chị thấy cần thiết phải làm việc gì đó? - Tôi hỏi.

- Vì nếu bà chết, tôi sợ rằng rồi sẽ cảm thấy khủng khiếp trong suốt phần đời còn lại của mình.

- Tại sao chị cảm thấy khủng khiếp? – Tôi nhớ lại đề tài nghiên cứu về “Triệu chứng câm lặng” của Tom Gutheil, thầy giáo cũ

của tôi. Mục đích của liệu pháp này là cứ hỏi những câu hỏi khó trả lời, từ đó giúp bệnh nhân bộc bạch vấn đề bằng cách riêng của họ.

- Đó là một câu hỏi ngờ nghệch. - Louise đáp. - Tôi nghe nói ông là một bác sĩ tâm thần giỏi, vậy mà...

- Tôi xin lỗi, tôi không hề có ý như vậy. Tôi biết tại sao chị cảm thấy khủng khiếp nhưng tôi không muốn thừa nhận điều đó. Chúng ta chỉ mới làm quen nhau thôi...

- Tôi mất trí rồi. Tôi không quen cảm giác này. Tôi chỉ quen với việc kiểm soát mình, biết những gì mình phải làm. Sự thật là tôi không biết trả lời ông sao nữa. Đó là lý do vì sao điều đó làm phiền tôi. Tôi nghĩ rằng mình sẽ thấy khủng khiếp khi mẹ tôi chết và... sẽ chẳng có gì thay đổi. Tôi cảm thấy tội lỗi khi không thể giải quyết hết mâu thuẫn.

Tôi mạo muội nói:

- Hoặc cũng có thể là vì một ngày nào đó, chị sẽ không còn cơ hội giảng hòa mối quan hệ này.

- Không phải chúng đều giống nhau sao?

- Tôi cho rằng như vậy. - Tôi đáp với hy vọng không làm cô ta cáu kỉnh. - Khi bà chết, niềm hy vọng mà chị đã nuôi dưỡng và giấu kín trong nhiều năm qua sẽ chết chung với bà. Nó sẽ thay đổi.

Louise ử rữ:

- Nó sẽ không bao giờ thay đổi. Bây giờ tôi không có hy vọng đó. Mẹ tôi là người ích kỷ và bảo thủ nhất mà tôi từng biết.

- Và đúng như vậy, chị sẽ cảm thấy khủng khiếp khi bà mất đi.

- Tôi không muốn bà qua đời. Bà là một phần của cuộc đời tôi.

- Vàng, dù sao bà cũng là mẹ của chị. Mọi đứa trẻ đều yêu mẹ chúng, dù cho đó là người mẹ tồi tệ nhất.

Louise cười lặng lẽ với gương mặt đầy nước mắt, ngắt lời tôi:

- Đừng so sánh như vậy. Tôi ghét bà lâu tới mức không thể nhớ được.

- Chị nghĩ chuyện này đơn giản vậy thôi sao? Chị sẽ thấy khủng khiếp khi mẹ chị mất. Chị càng ghét bà bao nhiêu thì càng sợ nói lời từ biệt bà bấy nhiêu. Chị đã quen với sự tồn tại của bà trên cõi đời này. Rồi chị sẽ nhớ bà.

Louise nhìn xuống tấm thảm rồi lấy khăn chấm nước mắt:

- Sự thật thì không phải vậy đâu, như ông đã nói.

Tôi giữ im lặng khi chị suy tư, không muốn làm xao lãng dòng suy nghĩ đó của chị.

Vài phút sau, chị tiếp:

- Tại sao tôi không thể thay đổi bà? Tại sao bà ích kỷ và cố chấp như thế? Tại sao bà đối xử như vậy với tôi? Tại sao tôi không thể chấp nhận sự ra đi của bà?

- Đó là câu hỏi hay. Việc ghét bà đã trói buộc chị với mẹ mình.

- Nhưng tôi không thể không ghét bà. Tôi không có lối thoát.

- Chị có thể tìm ra lý do cho những hành động đáng ghét của bà không? Tôi không có ý tha thứ cho những việc đó nhưng chị có thể hiểu hết những việc đó?

- Không, - Louise nói, - không có lý do gì để bà ta làm như vậy. Bà ta có tất cả: một người chồng tốt, tiền bạc, anh chị em tôi đều là những đứa con ngoan. Không có lý do gì để bà đối xử với chúng tôi như vậy.

- Chị có nghĩ rằng chúng ta có thể tha thứ cho một người làm tổn thương chúng ta mà không hề có lý do gì?

- Đương nhiên rồi. Nhưng mà cũng không thể tha thứ được nếu lỗi lầm đó quá lớn. Hơn nữa, đây lại là những lỗi lầm do chính người mẹ, người đã dạy dỗ chúng ta, gây nên.

- Nhưng Louise này, chị muốn thoát khỏi bà. Bà rồi sẽ chết và chị đâu có muốn trở thành tù nhân tâm lý của bà sau khi bà chết.

- Nếu anh có ý định bảo tôi tha thứ cho bà thì hãy quên đi! - Cô ta ngắt lời.

- Tôi không bảo chị phải tha thứ cho bà. Tôi chỉ nghĩ vậy thôi. Dù sao thì bà chưa bao giờ yêu cầu chị tha thứ, phải không?

Louise làu làu:

- Có, hơn cả ngàn lần rồi. Nhưng đều là những vở kịch giả dối, trong đó bà đóng vai một bà mẹ chịu đựng nỗi đau với sự vô tâm của con gái. Trong vở kịch đó, bà nói: “Con yêu, hãy tha thứ tất cả những lỗi lầm từ trước đến nay của mẹ nhé” hay “Mẹ biết là mẹ đã làm tổn thương con nhiều, mẹ biết là mẹ đã lầm lỗi, nhưng con ơi, chúng ta có thể bỏ qua hết tất cả và tiếp tục yêu thương nhau không?”. Bà quá khôn ngoan, bà muốn được thoải mái, muốn tự do, muốn thoát khỏi tội lỗi. Bà giả vờ như không hề làm những việc tội lỗi đó. Tôi sẽ không tha thứ cho bà, không để bà ra đi thanh thản. Tôi mong ông sẽ giúp tôi. Những gì bà ta làm đã không cho tôi sống yên ổn trên cõi đời này.

Tôi nghĩ đã đến lúc hỏi những điều chưa tiện hỏi:

- Thế thật sự bà ta đã làm gì với chị? Những điều đó chắc chắn thật là kinh sợ.

- Kinh sợ ư? - Louise dừng lại. Sau khi cân nhắc, cô nở nụ cười mỉa mai. – “Kinh sợ” là cách ông dùng cho một người không có

tuổi thơ như tôi đây à. Tôi nghĩ phải dùng từ “tinh vi” hoặc “tính toán” thì chính xác hơn. Trong ba đứa con, tôi là mục tiêu bà nhắm đến nhiều nhất, bà biết tôi biết hết mảnh khoe của bà. Bà biết tôi biết những gì bà làm đều có mục đích. Bà có thể đánh lừa người khác rằng tất cả những gì bà làm đều do rượu, do tâm thần suy yếu, do bà không ngủ đủ giấc, do phải chịu quá nhiều áp lực, do cha tôi đã mất... gây ra. Nhưng tôi biết - và bà ta biết tôi biết - tất cả đều là dối trá. Bà giày vò chúng tôi, đặc biệt là tôi, mà chẳng cần lý do gì hết. Có người thích tennis, thích chơi bài và thích hành hạ con mình. Bà chăm sóc lòng thù hận trong tôi, như bà đã chăm sóc những đóa hồng – hồng đen. Hồi học trung học, tôi đã viết cho bà một lá thư. Tôi nói, tình yêu tôi dành cho bà như tình yêu dành cho hoa hồng nhưng là hoa hồng đen, cũng như cách bà đã nuôi nấng tôi.

Sự đau đớn Louise dành cho mẹ mình không phải vì cô xem bà là một người mất trí. Louise là sáng lập viên kiêm chủ tịch của một công ty đầu tư ở ngoại ô Boston. Cô yêu thích công việc của mình và rất thành đạt. Cô có một gia đình hạnh phúc và là người mẹ tốt của hai đứa trẻ, một đang học cao đẳng và một đứa học trung học.

Nhưng mẹ cô sắp chết, và cô không thể tha thứ cho bà. Cô cảm thấy tình trạng này không ổn, nên đến gặp tôi. Nhưng tôi có thể làm gì? Liệu tôi có thể khuyên cô tha thứ không? Hay là kê toa thuốc cho cô? Tôi có thể giúp gì cho cô trước khi mẹ cô ra đi? Và khi nào thì mẹ cô chết?

Giới hạn của một nhà tâm lý trị liệu là phải tiếp thu những kinh nghiệm riêng và cảm xúc của bản thân, cũng như của bệnh nhân. Một thợ sửa đồng hồ không hề lo lắng về đồng hồ của anh khi đang sửa đồng hồ cho người khác, nhưng nhà tâm lý lại cần quan tâm đến trái tim mình khi đang khám cho bệnh nhân. Nếu tôi muốn giúp họ, tôi phải lắng nghe những cảm xúc của trái tim mình khi cảm nhận câu chuyện từ họ.

Mẹ tôi nghiện rượu. Bà ly dị hai lần, và bà không thể chăm sóc cho tôi với tư cách một người mẹ chuẩn mực được. Thường xuyên say xỉn nên bà không bao giờ tham dự các hoạt động ngoại khóa ở trường tôi và hiếm khi chỉ bảo tôi. Nhưng tôi vẫn rất yêu bà và mong mỗi ngày bà đều vui vẻ. Ngoại trừ những căng thẳng do cơn nghiện rượu gây ra, bà là người lạc quan, luôn nhìn vào mặt tích cực của mọi vấn đề.

Tôi đã có lúc ghét bà. Tôi muốn tự lớn lên theo cách của tôi. Bà muốn tôi ở bên bà nhưng tôi đã đẩy bà ra xa. Tôi đi học ngành y và sống cuộc sống của tôi.

Nhưng khi xa bà thì việc tha thứ cho bà không phải là chuyện khó. Tôi thấy bà rất dễ bị tổn thương và là người phụ nữ đáng yêu. Bà kém may mắn trong đường tình duyên và cũng kém may mắn khi thừa hưởng gien nghiện rượu. Tôi nhìn nhận những ưu điểm của bà: một tâm hồn lạc quan, khiếu thẩm mỹ và óc hài hước. Khi không say, nhân cách của bà thật tuyệt. Nếu kiếp sau được tái sinh, bà có lẽ sẽ là một bác sĩ giỏi, một người phụ nữ dễ mến.

Những cảm xúc tiêu cực trong tôi về bà dần dần chuyển thành sự tha thứ, sau đó thay bằng lòng biết ơn và sự khâm phục. Bà cho tôi cuộc sống này, cho tôi hy vọng. Quan trọng nhất là bà giữ vững những mong ước của mình khi phải sống trong khó khăn, thậm chí đối chọi với cả cuộc đời bi thảm của mình.

Vậy tôi có thể lấy kinh nghiệm của mình để giúp Louise. Tôi phải nhắc bản thân mình là mẹ Louise và mẹ tôi hoàn toàn khác nhau cũng như tôi và cô ấy vậy.

Đầu tiên, những gì tôi trải nghiệm đã giúp tôi thông cảm cho Louise. Dù chúng tôi có những trải nghiệm khác nhau nhưng cả hai đều quá non nớt, khó có thể hiểu hết người quan trọng trong cuộc đời mình, người mẹ, bị mất kiểm soát, thất vọng, thậm chí tổn thương như thế nào.

Thứ hai, sự trải nghiệm của tôi đã giúp tôi không phê bình cả Louise lẫn mẹ cô. Tôi không so sánh giữa hành vi chuẩn mực và hành vi sai lầm mà cho rằng đó là những điều gắn bó mật thiết với cuộc sống.

Công việc của tôi không phải là “kê đơn” giúp cô ấy tìm thấy sự tha thứ mà phải giúp Louise hiểu và cảm nhận những cảm xúc của cô ta. Chúng tôi phải biết những cảm xúc đó ảnh hưởng như thế nào?

Chúng tôi đã mất một thời gian khá dài cho quá trình tâm lý trị liệu. Mẹ cô mất vài tháng sau cuộc gặp đầu tiên của chúng tôi. Tôi đã thuyết phục Louise nói chuyện với mẹ trước khi bà mất. Vào thời điểm đó, tôi tin rằng sẽ thật đáng tiếc nếu tôi không thể thuyết phục Louise hành động như vậy, mặc cho cô ấy kết luận trong giận dữ: “Hành động đó thật vô ích và đau đớn”.

Nhưng vài tháng sau, Louise đã thay đổi ý nghĩ của mình. Cô vui vì đã có những khoảnh khắc (dẫu là đau khổ) với mẹ trước khi bà chết. “Chẳng thể nói mẹ tôi sẽ thay đổi nhưng tôi đã có thể cảm thấy thanh bình đôi chút vì tôi đã cố gắng hết sức. Nếu không cố gắng, tôi sẽ không thanh thản như vậy. Đó là điều chính đáng mà tôi đã làm”.

Louise không hoàn toàn tha thứ cho mẹ. Cơn giận vẫn còn đó nhưng nó không dữ dội và cũng không ảnh hưởng nhiều đến cô như xưa.

Trong những buổi gặp cuối cùng, Louise nói: “Khi đến gặp ông, tôi chắc rằng sẽ lãng phí thời gian. Nhưng tôi vẫn đến. Việc tôi tới gặp ông đã chống lại tính kiêu ngạo và bướng bỉnh của tôi, y như mẹ tôi vậy. Một trong chúng tôi phải là người nhượng bộ và tôi vui vì chấp nhận là người đó”.

Những nỗ lực thường có kết quả tốt. Chúng xảy ra bất chấp ý thức của ta, chúng chống lại sự kiêu ngạo, ương bướng của ta, và kết quả đều khiến những người trong cuộc ngạc nhiên. Louise

thuật lại: “Mẹ tôi nói bà ngạc nhiên khi thấy tôi đến thăm bà. Bà rất hài lòng. Bà cũng nói một vài điều khác như trách móc tôi. Nhưng điều đó không sao. Tôi có thể bỏ qua vì tôi biết bà vui mừng vô cùng. Bà không thể nói những điều đó, nhưng tôi cảm nhận được”.

Có những điều vẫn thường xảy ra: Một người giả vờ hòa nhã trong khi người kia bày tỏ tất cả những cảm xúc trong lòng. Nhưng người giả vờ sẽ phải khóc thầm trong niềm vui, ước rằng người kia có thể lấy can đảm để cùng chia sẻ với nhau.

- Chị đã làm hết sức mình. - Tôi nói với Louise.

- Tôi luôn luôn làm như vậy với bà. Tại sao kết quả vẫn không như mong đợi?

- Vâng, chỉ có điều mẹ chị khó nói ra điều đó.

- Như vậy không đủ an ủi lòng tôi. - Louise nói.

- Tôi biết, tôi biết. – Tôi chỉ có thể đáp như vậy. Nhưng tôi cũng biết rằng Louise bây giờ tốt hơn trước nhiều.

LÀM GÌ KHI KHÔNG THỂ THA THỨ?

Tha thứ đồng nghĩa với việc chúng ta tháo “cái móc” cho ai đó đang bị “vướng” vào. Nhưng “cái móc” ở đây là gì? Nó thuộc về tâm lý, là manh mối liên quan đến hành động tha thứ. Để tha thứ, chúng ta cần thoát khỏi “cái móc” của chính mình, cũng như của người khác. Nhưng cũng như lưỡi câu mắc vào miệng cá, “cái móc” tinh thần đeo bám rất dai dẳng.

Để tha thứ, chúng ta cần tháo “cái móc” đó ra. Khi không thể tha thứ, nghĩa là chúng ta đã tự móc mình vào người chúng ta ghét. Phải làm gì nếu ta không thể “tháo” bản thân mình ra?

Động cơ chính để tha thứ là nhận ra bản thân và thế giới này sẽ tốt hơn nếu mọi người có thể tha thứ cho nhau. Thật khó để từ bỏ cơn giận dữ và phần nộ mỗi khi nghĩ đến người phản bội, người làm tổn thương, sỉ nhục ta.

Chẳng hạn, về mặt lý thuyết, bạn có thể vui vẻ tha thứ cho ai đó, nhưng khi hình ảnh kẻ thù - người yêu cũ đã phản bội bạn, người chủ đã sa thải bạn, người đã kiện bạn, hay kẻ khủng bố đã giết con trai bạn - hiện lên trong tâm trí, bạn sẽ cảm thấy như axit đang ăn mòn từng thớ thần kinh trong đầu bạn. Những gì bạn nghĩ được chỉ có thể là cơn thịnh nộ. Đây là phản ứng tự nhiên của tâm sinh lý mà bạn không kiểm soát được. Bạn phải giải quyết sao đây?

Đầu tiên, hãy xem cái gì đã ràng buộc bạn với sự thù hận này.

Khi không thể tha thứ, “cái móc” vô hình đó sẽ chôn vùi chúng ta cùng sự đau đớn, dằn vặt của cơn giận dữ. Ta sẽ không ngừng

nguyên rửa đối phương, và như vậy, ta sẽ càng giận dữ; điều này bất lợi cho ta chứ không phải kẻ thù.

“Cái móc” tâm lý có thể lì lợm và sắc bén hơn những “cái móc” bình thường. Hãy nhìn lại những bài học kinh nghiệm của thuyền trưởng Ahab, Hamlet hay Othello... Mỗi người đều bị “móc” vào những khao khát trả thù. Do đó, họ phải nhận những kết cục bi thảm.

Tôi đã từng bị mắc vào những “cái móc” như vậy, còn bạn thì sao? Có thể những cái móc đó không gây hậu quả nghiêm trọng cho bạn nhưng dù sao cũng vẫn là những “cái móc” nguy hiểm.

Những vụ ly hôn luôn mắc phải những “cái móc” này. Bất cứ lúc nào bị những người mình yêu thương làm tổn thương hay phản bội, bạn đều dành cho họ những “cái móc” như vậy. Bạn không muốn nói lời từ biệt hoặc chia tay mãi mãi, trong trường hợp đó, việc gieo những “cái móc” này là cách tốt nhất để bạn duy trì mối quan hệ với người đó.

Nhưng sẽ như thế nào khi bạn không biết kẻ thù của mình là ai? Một người hoàn toàn xa lạ dùng hung khí trấn áp bạn trên đường và cướp hết tiền của bạn, bạn sẽ tức giận. Dù hẳn là người bạn hoàn toàn không quen biết nhưng trong lòng bạn cũng dâng lên một nỗi căm hận ghê gớm.

Một thầy giáo đã nói với tôi rằng: “Mặt trái của tình yêu không phải là sự căm thù mà là sự lãnh đạm và thờ ơ”. Sự căm thù đã buộc chúng ta với một người, một sự kiện, hoặc một điều gì đó ở quá khứ. Nơi đâu có sự căm thù, nơi đó còn có mối liên kết. Nếu bạn tiếp tục căm giận tên cướp, bạn sẽ còn liên quan đến hắn. Và hầu hết những lúc bạn suy nghĩ về hắn, bạn đều nhận được sự bất lợi cho mình. Cách tốt nhất là bạn nên thoát khỏi sợi dây kết nối với tên cướp đó.

Bạn sẽ giúp bản thân mình dễ dàng quên hắn nếu tự nhận thức được rằng, bạn không thể thay đổi quá khứ chỉ với sự giận dữ.

Tôi có người đồng nghiệp thân tên Luke. Đến một ngày, Luke được thăng chức. Từ đó, anh ta đã đối xử với tôi như là với thuộc cấp của mình. Nếu tôi gọi điện thoại cho Luke, cô thư ký của anh sẽ nói chuyện với tôi. Anh ta vẫn giữ mối liên hệ bạn bè với tôi, vẫn mời tôi tới dự tiệc và nói chuyện với tôi như một người bạn bình thường. Có điều, tôi đã không còn được sát cánh cùng giải quyết các vấn đề quan trọng với Luke như trước nữa. Tôi cảm thấy bị tổn thương. Tôi giận anh. Luke chỉ cười và cho rằng tôi đã lầm tưởng đủ mọi chuyện. Tôi biết mình nghĩ gì và cũng nhận ra rằng Luke sẽ chẳng bao giờ thành thật với tôi về chuyện đó.

Tôi đã bị “móc” vào người bạn này bởi sự giận dữ. Tôi không thể tháo “cái móc” này ra, nó ngày càng ảnh hưởng sâu sắc đến tôi mỗi khi tôi nghĩ về Luke. Tôi càu nhàu với những lời nhắn gửi của anh qua cô thư ký. Thậm chí, khi khoảng cách giữa chúng tôi ngày càng xa, tôi vẫn cảm thấy tức giận và phẫn nộ mỗi khi nghĩ về anh ta. “Cái móc” đã dính chặt vào tôi.

Tôi bị “dính chặt” bởi tôi đã buồn, nhưng tôi đã không để cho bản thân đối mặt với nỗi buồn kinh khủng đó. Tôi không gặp Luke. Chúng tôi đã từng là bạn của nhau nhưng không còn gặp nhau nữa từ khi anh ta thay đổi. Như chúng ta đều biết, một vài người sẽ thay đổi theo chiều hướng tiêu cực khi họ trở nên nổi tiếng. Tôi không thể tức giận và sau đó để cơn giận dữ trôi qua vì tôi không thể chấp nhận nỗi buồn về sự thật: chúng tôi không thể tiếp tục làm bạn. Bằng cách để cơn giận dữ tồn tại, tôi đã cố níu kéo hy vọng rằng Luke sẽ trở lại như xưa.

Tôi đã vướng vào “cái móc” đó - tôi không ghét Luke. Tôi cảm thấy giận dữ và phẫn nộ vì tôi không muốn mất đi một người bạn là anh. Sự tức giận chính là “cái móc” mà tôi cần phải bỏ thẳng lại.

Tôi đã phải chấp nhận nỗi đau: Luke – người bạn ngày xưa của tôi – đã chết; và tôi phải tiếp tục sống. Tha thứ là một hình thức

của sự đau buồn, là sự từ bỏ những mong ước có thật. Nhưng đau buồn về việc mất một người bạn mà tôi hiểu rõ và quan tâm rất nhiều thì không đủ. Tôi vẫn bị giày vò, ray rứt rằng tại sao anh ta lại “chết” một cách vô nghĩa đến thế.

Và tại sao tôi lại quan tâm nhiều đến vậy? Tôi quan tâm bởi tôi cảm thấy giữa tôi và Luke có sự cạnh tranh nhau. Đây lại là một “cái móc” khác, một cái cớ để tôi mở rộng lòng khoan dung dành cho Luke. Tôi đã ghen tỵ với quyền lực và danh tiếng mà Luke đạt được. Dù tôi không thích công việc của Luke nhưng tôi ghen tỵ với những bổng lộc mà công việc đó đem lại. Ghen tỵ là hình thái khác của sự giận dữ.

Cách tốt nhất để cứu chữa sự tức giận trước tiên là thời gian, và tiếp theo là sự thấu hiểu. Đầu tiên, bạn phải cảm thấy sự bùng nổ của cơn giận dữ. Ai đó lăng mạ bạn, chơi xấu, hay trề hện... đều sẽ khiến bạn tức giận. Những phản ứng ngăn ngủi của cơn giận dữ là điều bình thường và không thể tránh khỏi, như việc bao tử sôi lên khi bạn đói vậy.

Nhưng với Luke, tôi cần những phản ứng dài hơn. Tôi vẫn cảm thấy ghen tỵ và giận dữ rất lâu sau khi những cảm xúc này đáng ra phải được xoá bỏ. Đây chính là nơi sự thông cảm trở thành vị cứu tinh. Sự cảm thông dành cho Luke cũng là cho chính bản thân tôi. Sao mà anh ta lại có thể xử sự như vậy? Tôi cần thông cảm với Luke. Nhưng để thoát khỏi cơn giận dữ cần có một câu hỏi khác: Tại sao tôi lại quan tâm tới điều đó? Tôi cần phải thông cảm cho bản thân mình.

Tôi cho rằng ta phải hiểu được những hành động của ai đó trong một hoàn cảnh cụ thể để có thể chấp nhận sự cảm thông.

Khi nghĩ được như thế, tôi có thể tìm thấy nhiều lý do khác nữa đã làm thay đổi Luke. Vị trí mới của anh có sức mạnh ghê gớm và Luke đã không thể cưỡng lại được. Tôi không cần thiết phải đóng vai nhà tâm lý học để hiểu Luke, cũng không cần phải vào

vai một người cha độc đoán để phán xét anh. Khi đạt được quyền lực, nó làm anh mất trí. Hiểu được những điều như vậy, tôi không còn thấy phần nộ với anh nữa. Tôi hiểu và chấp nhận những phản ứng của anh ta. Một khi hiểu được sự thỏa mãn, kiêu hãnh của con người và đặt chúng vào cuộc sống, tôi cảm thấy bớt giận dữ, phần nộ. Người xưa cũng có câu: “Hiểu hết là tha thứ hết”.

Có một quá trình giống như vậy đã giúp trả lời cho câu hỏi: Tại sao tôi lại quan tâm? Việc không còn làm bạn với Luke đã khiến tôi đau khổ. Điều này cũng dễ hiểu bởi mọi sự mất mát đều dẫn đến đau buồn. Và thường thì đau khổ luôn là phản ứng tốt nhất, cho đến khi nó từ từ nguôi ngoai. Nhưng tại sao tôi lại để cho những cảm xúc của mình tiếp tục dâng trào và cảm thấy bản thân bị hạ thấp chỉ bởi thành công của Luke? Tại sao tôi cảm thấy mình bị đánh giá kém cỏi trong con mắt thiên hạ, chẳng lẽ chỉ vì Luke đã có vị trí quá cao?

Vào lúc này, tôi cần thông cảm cho bản thân mình. Thay vì giận dữ và hổ thẹn với chính mình, tôi cần phải nhắc nhở chính tôi về một tuổi thơ không mấy êm đềm, đủ cho mọi người thấy tôi vững chải vươn lên như thế nào. Thật vậy, tuổi thơ của tôi đã không được êm đềm. Cha tôi mắc chứng tâm thần phân liệt và phải thường xuyên vào bệnh viện tâm thần. Mẹ tôi ly dị ông và cưới một người nghiện rượu. Sau bảy năm chung sống bất hòa, mẹ tôi ly dị cha dượng tôi khi đã trở thành con sâu rượu. Sự đổ vỡ đó làm tôi bấp bênh như con thuyền không lái. Tôi cần phải thông cảm với bản thân, và nhận ra rằng, những phản ứng của mình trước thành công của Luke thật ra bắt nguồn từ ý thức cơ bản trong thời kỳ đầu trưởng thành mất phương hướng. Mất đi một người bạn như Luke không những làm tôi buồn mà còn khiến tôi hoảng sợ. Điều đó đã khơi dậy những cảm xúc tuổi thơ, những cảm xúc mà tôi không thể kiểm chế và tự vệ.

Khi chưa thể thay đổi tình trạng bấp bênh hay sự thiếu tự tin trong con người mình, tôi nên mở rộng đón nhận một bàn tay

giúp đỡ, và làm sao không để bản thân bị ảnh hưởng bởi những cảm giác đó. Chúng xuất phát từ quá khứ chứ không từ bất kỳ mặt xấu xa nào của Luke hay từ sự ích kỷ của bản thân tôi cả.

Thông cảm với bản thân và thông cảm với người khác – đó là chìa khóa để bạn có thể lý giải tại sao sự tình lại trở nên như thế.

CẦN TRỌNG KHI NHÂN DANH CÔNG LÝ

“**C**ông lý” với hàm nghĩa mà tôi muốn nói đến sau đây thông thường chỉ là sự trả thù hay “ăn miếng trả miếng”.

Chúng ta có cả một hệ thống luật để thực thi công lý. Bộ luật này hiển nhiên rất cần thiết cho mọi người, và tôi chẳng có lý do gì bàn cãi cả. Vấn đề tôi muốn đề cập đến ở đây không phải là chính trị, mà là về mặt tâm lý. Tăm chán lấp lánh và tỏa sáng được gọi là “công lý” có thể sẽ làm mờ mắt chúng ta.

Thật vậy, bác và cha tôi đến khi chết vẫn còn giận nhau, vì cả hai đều muốn bảo vệ cái “lẽ phải” của mình. Tôi dám chắc cả hai ông đã bỏ ra hàng trăm giờ đồng hồ để tìm kiếm “chứng cứ” trong tâm trí họ, để chứng minh rằng người kia sai. Ai cũng khẳng định mình ở thượng thế và quyết định của mình mới là sáng suốt.

Nhưng thật ra, không ai trong họ đòi hỏi công lý đúng nghĩa ở đây, họ chỉ muốn chứng minh rằng người kia sai, họ chỉ muốn mình thắng, và tự họ cũng không muốn nói lời xin lỗi. Thứ bị mất đi trong “cuộc chiến vì lẽ phải” này mới là quan trọng: tình cảm anh em và sự hòa thuận trong gia đình.

Mỗi khi thấy người lớn lôi “công lý” ra nói chuyện với cánh mũi phập phồng, hai má bốc lửa, tôi lại nhớ đến thằng nhóc bảy tuổi nhà mình cũng bày đặt đòi “công lý”. Nó cứ gào lên rằng tôi và mẹ nó thật bất công khi cứ bắt nó phải đánh răng mỗi sáng cũng như mỗi tối. Nó cho rằng răng là của nó, nó muốn làm gì thì làm. Hãy cẩn thận với từ “công lý” khi được sử dụng tại phiên tòa. Nó là vỏ bọc của một số từ không lấy gì làm tao nhã cho lắm, ví dụ như sự báo thù, lòng ích kỷ, tính tự phụ, nỗi sợ hãi và

thành kiến. Khi ai đó nói: “Tôi chỉ muốn sự công bằng”, tôi nghĩ ngay đến những kẻ suy nghĩ không theo một nguyên tắc nào mà lại bị chi phối bởi nỗi sợ hãi, những ham muốn bản năng, chứ không phải là những suy nghĩ tự nhiên.

Mĩa mai to lớn nhất là việc đòi “công lý” lại dẫn đến những bất công đến mức thô bạo. Tôi không nói về việc xét xử hay trừng phạt trong lĩnh vực thi hành án mà chỉ cảnh giác cao độ những kẻ có “đủ phẩm chất” để phán xét hay ra hình phạt cho người khác.

Khi chúng kiến cái cách mà “công lý” bị bóp méo – hay hình dung ra những phi cơ đâm vào Trung tâm thương mại thế giới với cái cớ mà bọn khủng bố gọi là thực thi “công lý”, hoặc nghĩ về tòa án dị giáo, hoặc tưởng tượng ra cảnh những tội đồ bị thiêu sống bởi “bị ma quỷ nhập” – thì tôi phải nép mình trước việc con người đã chứng minh là mình kém cỏi đến mức nào khi quyết định một điều gì đó là công bằng, hết lần này đến lần khác. Bản thân “công lý” còn chứa đựng một trong những lý do phổ biến nhất khiến con người không thể tha thứ cho nhau.

Tất cả chúng ta sẽ diệt vong nếu ai cũng muốn công bằng. Nhà văn Shakespeare đã viết trong vở “Người lái buôn thành Venice” rằng:

Dù “công lý” có là lời khẩn cầu của anh, hãy suy nghĩ về điều này.

Trong cái “công lý” đó, chẳng ai trong số chúng ta nhận được sự cứu rỗi.

Ta cầu xin sự khoan dung

Cũng như lời nguyện dạy ta phải biết thực hiện

Hành động tha thứ.

“Hãy tha thứ cho chúng tôi hỡi những người đã bị xúc phạm, như chúng tôi đã tha thứ cho sự xúc phạm của các người...”, càng muốn “cân bằng tỷ số” bao nhiêu thì ta lại càng cần sự tha thứ và khoan dung bấy nhiêu, trước khi không còn cơ hội để thực hiện điều này nữa. Trên hành trình tiến đến “công lý”, mỗi người chúng ta sẽ bắt gặp chính mình đang bước trên một con đường khác. Cũng như có lúc tôi đã muốn đâm vào mặt một bà chèn ngang khi đang xếp hàng trước mặt tôi. Tôi đã tự nhắc nhở bản thân nhiều lần rằng mình đã làm nhiều việc và nói ra những lời lẽ còn “kinh dị” hơn bà kia nữa.

Cách đây 500 năm, triết gia người Pháp Montaigne đã nói: “Trên đời chẳng có ai là hoàn hảo, nếu mổ xẻ chỉ li hành vi và suy nghĩ của một người nào đó thì dù có đem anh ta đi treo cổ 10 lần cũng chưa rửa hết tội”. Hễ ai tư duy được cũng đều biết điều này. Ai trong chúng ta cũng được dạy điều này ở trường. Chúng ta cũng tự khám phá ra nó trong cuộc sống, nhưng khi sự việc trở nên gay cấn, ta lại quên đi sự tồn tại của nó.

Tôi tự nhủ với lòng rằng mình cũng sai trái như người đàn ông lái chiếc BMW từng bị tôi cho một trận. Ngẫm nghĩ lại, tôi thấy mình cư xử còn tệ hơn nhiều so với người đàn bà đã chèn ngang khi tôi đang xếp hàng. Và tôi mong được khoan dung.

Tôi nhanh chóng biến đổi từ một người luôn đúng thành một người luôn tự xem lại mình. Tôi tự nhắc mình rằng ta cũng đã từng chèn ngang khi xếp hàng, từng “cướp” chỗ đậu xe của người khác và còn làm nhiều việc tệ hơn nữa. Tôi hiểu rằng nếu mình nhận được “công lý” thì chính nó sẽ quay sang trừng trị tôi. Tôi rất cần sự tha thứ và khoan dung. Khi ngẫm lại tất cả những điều sai trái đã làm, tôi cảm thấy mình trở nên độ lượng hơn với người khác.

Để minh họa điều này, xin được dẫn chứng câu chuyện nổi tiếng từ kinh Tân ước của Thánh John.

Mọi người đã đến. Jesus ngồi xuống và bắt đầu truyền đạo. Bỗng một nhóm người Do Thái giải tới một người phụ nữ bị bắt vì tội ngoại tình. Họ nói với Ngài:

- Thưa thầy, người đàn bà này đã bị bắt tại trận khi đang ngoại tình. Theo luật Mosen, chúng ta được quyền ném đá bà ta đến chết. Thầy tính sao?.

Họ nói ra điều này để thử Ngài, họ đang cố chống lại Ngài. Jesus cúi xuống và viết lên nền đất bằng ngón tay của mình. Nhóm người Do Thái tiếp tục hỏi. Ngài đứng thẳng dậy và nói:

- Vậy trong số các người, ai cảm thấy mình chưa bao giờ làm điều gì sai trái thì hãy ném viên đá đầu tiên vào cô ta đi.

Khi nghe Ngài nói vậy, bọn họ bỏ đi, từng người một, bắt đầu từ những người lớn tuổi nhất, cho đến khi chỉ còn Jesus và người phụ nữ nọ. Jesus nói với cô ta rằng:

- Này cô kia, những người kia đâu hết rồi? Không ai xử tội cô sao?

Cô gái trả lời:

- Không ai hết, thưa Ngài.

- Tôi cũng sẽ không. - Jesus nói. - Giờ cô hãy về đi, và nhớ là đừng bao giờ phạm tội nữa.

Dĩ nhiên, theo bộ luật hình sự, ta không thể cho phép các thẩm phán nói với bọn tội phạm là “Đi về đi và nhớ đừng phạm tội nữa đây”. Và tất nhiên, không có vị thẩm phán nào là Jesus cả.

Điểm thực tế trong câu chuyện này, theo cách nói của Shakespeare và Montaigne - dù họ có nền văn hóa khác nhau - là khi ai đó trong số chúng ta yêu cầu công lý, tốt hơn là hãy cẩn thận. Những phần nọ được cho là “chính đáng” như một liều

thuốc mê, nó làm ta chìm đắm trong khát khao được xử tội hay trừng phạt người khác. Hãy dừng lại đúng lúc trước khi có chuyện tương tự xảy ra. Dĩ nhiên, ta có quyền trừng phạt cái sai. Nhưng trước khi làm chai cứng con tim mình và rước thêm thù hận, hiềm khích, hoặc đặt quan điểm của mình lên trên quan điểm của người khác, chúng ta hãy truy cứu cội rễ sự việc. Hãy viết lên cát. Hãy cân nhắc về lỗi lầm của chính mình và nhìn lại cuộc đời mình trước đã.

Tìm kiếm con tim của chính ta – đó chính là nơi sự khoan dung được bắt đầu.

THA THỨ CHO KẺ PHẢN BỘI

Tôi sẽ để cho Henry Davis kể các bạn nghe về một hành động tha thứ có thể làm bạn kinh ngạc.

Tôi gặp Henry Davis khi đến sống tại Greensboro, North Carolina vào mùa xuân năm 2001. Anh ta là tài xế lái xe cho chặng đường từ Greensboro đến Winston-Salem của tôi.

Henry và tôi bắt đầu trò chuyện khi chúng tôi đi dọc theo tuyến quốc lộ North Carolina đầy nắng. Tôi có thể nhận ra ngay anh là một trong những người theo trào lưu chính thống của Cơ Đốc giáo, bởi chỉ trong năm phút mà anh đã có thể nói về Chúa nhiều hơn bất kỳ ai khác nói trong cả năm.

Tôi cho rằng ngoài nghề lái xe, Davis còn có khả năng trở thành một nhà hùng biện. Tôi cứ để anh ta nói, không lảng tránh, không hoài nghi nhưng khá thờ ơ. Đó là cách mà tôi thường làm khi giao tiếp với các con chiên mộ đạo.

Nhưng càng nghe Henry nói, tôi càng bị cuốn hút. Anh rõ ràng “cảm” được tất cả những điều mình nói ra. Như bao người sùng đạo khác, anh bị thôi miên bởi điều mà anh cho là “chân lý bất diệt”. Và không chỉ có những người sùng đạo mà các nhà vật lý học, triết gia hay thậm chí các fan bóng đá cũng thế.

Henry nói với tôi tất cả những điều anh biết, như một sự chia sẻ. Tôi nhanh chóng nhận ra anh là một người từng trải và gặp nhiều thăng trầm trong cuộc sống. Anh lớn lên tại một trang trại ở North Carolina và là một trong số 27 người con của cha anh, người có ba đời vợ. “Cha ép chúng tôi ra trang trại từ tình mơ. Nếu lười biếng, ông ấy sẽ cho chúng tôi một trận, bởi thế ít khi nào chúng tôi dám lơ là. Mấy anh em tôi từ nhỏ đã quen với

cuộc sống thiếu thốn, nên không bao giờ dám đòi hỏi những thứ mà chúng tôi cần”, Henry kể.

Henry muốn thoát khỏi trại, vì vậy khi đủ 18 tuổi, anh đến New York. Ở đó, sau rất nhiều nỗ lực tự nuôi sống bản thân và vươn lên, anh đã trở thành một thành viên trong lực lượng cảnh sát thành phố. Mọi chuyện có vẻ ổn khi anh được thăng cấp.

Ngày nọ, anh đã nhận một nhiệm vụ mà chính nó đã làm thay đổi cuộc đời anh mãi mãi. Cùng với hai viên chức cảnh sát khác, anh lãnh nhiệm vụ áp tải một tên tội phạm nguy hiểm từ trại giam này đến trại giam khác. Anh và hai người cảnh sát kia giải tên tội phạm, tay chân đều bị còng, lên một chiếc xe bọc thép, và chính Henry là người lái. Đi được nửa chặng đường thì có tiếng súng vang lên. Hai viên chức cảnh sát kia ra khỏi xe trong khi Henry vẫn ngồi trong buồng lái. Và rồi, anh đã chứng kiến hai đồng nghiệp của mình bị hạ gục, trước khi cảm thấy đau nhói ở lưng và bất tỉnh. Anh không còn nhớ thêm được gì nữa.

Về sau, chuyên án này được làm sáng tỏ: cấp trên của Henry đã nhận hối lộ 850 ngàn USD để tiết lộ lộ trình áp giải tên tội phạm đó. Hai người đồng nghiệp của Henry đã chết. Tuy Henry vẫn còn sống, nhưng anh bị liệt từ hông xuống chân.

Hai năm kế tiếp, anh đã phải luyện tập vật lý trị liệu không ngừng dưới sự hướng dẫn của một y tá giỏi và đầy nhiệt huyết. Kỳ diệu thay, trái với các chẩn đoán của bác sĩ, Henry đã có thể đi lại trên đôi chân của mình. Khi rời khỏi xe lăn, anh ngỏ lời cầu hôn với cô y tá đã hết lòng giúp đỡ anh. Và cô đã đồng ý. Hiện cô ấy là vợ anh.

Tôi hỏi Henry điều gì đã xảy ra với người thủ trưởng của anh – một con người tha hóa, sẵn sàng vì tiền mà đẩy cấp dưới của mình vào con đường chết.

- Ông ta vẫn đang ngồi tù. - Henry nói. - Và sẽ còn ở đấy lâu lắm.

- Anh có còn gặp lại hắn sau khi anh bị bắt không? - Tôi hỏi.

- Ồ, có chứ. - Henry đáp. - Không lâu sau khi hắn bị bỏ tù, tôi có đến thăm. Tôi muốn nói cho hắn biết rằng tôi đã tha thứ cho hắn. Tôi đã thật lòng tha thứ cho hắn. Tôi nói rằng tôi biết quỷ Satan đã nhập vào hắn lúc ấy, rằng lòng tham đã kiểm soát hắn. Và cũng bởi lòng tham ấy mà hắn dám làm điều mà hắn sẽ chẳng bao giờ dám, nếu không bị quỷ Satan chế ngự tâm trí.

Hắn bắt đầu khóc và hỏi làm sao mà tôi có thể bỏ qua và tha thứ cho lỗi lầm của hắn được. Tôi nói với hắn là tâm tính tôi không bắt tôi ghét hắn điều gì cả. Hận thù chỉ hủy hoại tâm hồn và khiến cuộc sống của tôi tồi tệ hơn thôi, vì vậy, tha thứ cho hắn là điều tốt nhất mà tôi nên làm. Nhưng hắn ta không tin tôi. Tôi đã phải lặp lại nhiều lần rằng tôi không hận thù gì hắn cả. Tôi bảo rằng nếu cầu nguyện thì hắn sẽ tìm thấy sự khoan dung.

Hắn nói hắn không tin nhưng tôi đáp là không sao cả, hắn chỉ cần mở rộng trái tim mình khi cầu nguyện và sự khoan dung sẽ được ban cho hắn. Rồi hắn nói không biết làm sao để đạt điều đó, tôi nói hắn sẽ tìm ra cách nếu cố gắng. Và đó là lần cuối cùng tôi gặp hắn, có lẽ, tôi sẽ ghé thăm hắn một chút trong vài ngày tới.

- Nhưng mà Henry à, hắn đã cố giết anh, và cũng do vậy mà anh bị liệt. Làm sao anh có thể tha thứ cho hắn được? - Tôi băn khoăn.

- Chỉ cần rộng mở cõi lòng thì anh có thể tha thứ cho bất kỳ ai. - Henry đáp.

- Anh nói nghe dễ lắm. - Tôi nói. - Nhưng nếu một ai đó làm vậy với tôi thì tôi không biết mình có thể tha thứ cho họ không nữa.

- Anh được lợi lộc gì nếu cứ thù hận mãi như vậy? - Henry hỏi. - Nó chỉ khiến tâm hồn anh thêm mệt mỏi mà thôi.

- Tôi sẽ không điều khiển được chính mình đâu. Thù hận vẫn tồn tại dù chúng ta có muốn hay không.

- Vậy cho phép tôi hỏi anh một câu. - Henry nói khi chúng tôi vẫn băng băng trên con đường North Carolina. - Anh có con rồi chứ?

- Có. - Tôi đáp. - Ba đứa tất cả, một đứa 11 tuổi, một đứa 8 và đứa kia lên 5. Một gia đình khá nhỏ so với gia đình mà anh đã lớn lên.

- Dĩ nhiên vậy rồi. - Henry nói. - Nhưng nói tôi nghe, có bao giờ con anh nói rằng nó ghét anh/em nó vì nó bị anh/em nói đoạt mất đôi giày hay đại loại như vậy không?

-Ồ, có chứ.

- Và anh đã nói gì? Anh có nó “À, mấy đứa cứ việc gây gỗ đi”?

- Không, tôi đã cố can thiệp và bắt chúng giảng hòa.

- Vậy anh có thành công không?

- Không. - Tôi vừa nói vừa cười thâm. - Không thành công.

- Sau đó anh đã làm gì? - Henry hỏi. - Anh có để mặc cho chúng ghét nhau và quay lưng bỏ đi không? Dĩ nhiên là không. Có thể anh đã mất kiên nhẫn hay nổi giận với chúng, nhưng anh vẫn cố dạy chúng biết cách chia sẻ, tha thứ và yêu thương lẫn nhau, ngay cả khi không mấy thành công trong việc đó, phải vậy không?

Henry vừa nói vừa nhìn tôi qua chiếc kính chiếu hậu.

- Tôi sẽ thử xem sao. - Tôi nói.

- Dĩ nhiên là vậy rồi. Chúng ta cũng không nên bỏ mặc nhau.

Được lắm, tôi tự nghĩ, đã vậy tôi sẽ cho anh một câu hỏi học búa khiến anh phải nhúc óc cho xem.

- Nhưng mà Henry này, - tôi bắt đầu hỏi, - không phải là anh sẽ trở thành “tắm tắm chùi chân” nếu cứ tiếp tục tha thứ cho người khác hoài sao? Ý tôi là không phải anh đang tự nguyện chìa lưng ra để đỡ đòn đấy chứ?

- Ai trong số chúng ta cũng từng bị “ăn đòn” rồi mà. - Henry đáp ngay. - Vấn đề ở đây là anh chịu đòn vì lý do gì. Tôi thì “ăn đòn” vì tình thương và sự tha thứ còn hơn là vì sự báo thù.

- Nhưng anh không cần phòng vệ cho chính mình sao?

Henry huýt sáo và đáp:

- Dĩ nhiên có chứ. Tôi đâu có nói “Anh bạn ơi, tôi đây nè, bắn thoải mái đi” đâu. Nhưng khi chuyện đã rồi thì cách duy nhất khiến cho mọi thứ thật sự qua đi là tha thứ cho người đàn ông đó. Đó cũng chính là cách tôi tự “bồi thường thiệt hại” cho mình. Do đã luyện tập điều này hằng ngày nên chuyện đó với tôi cũng không phải quá khó.

- Với kiểu phòng vệ như vậy, nhờ không may anh thiệt mạng thì sao?

- Dĩ nhiên không thể rồi, anh ạ! Tôi đâu có điên. Ý tôi muốn nói là ta không thể tiên đoán những gì sắp xảy đến. Ta chỉ có thể sẵn sàng đương đầu với chúng và cố xoay chuyển tình thế sao cho tốt đẹp nhất.

Tôi lặng thinh và suy nghĩ về những điều anh ta nói.

- Vừa nãy anh có nói rằng, anh đã luyện tập tha thứ cho người khác hằng ngày. Vậy ý anh là sao?

- À, nếu anh là người “có đạo”, hẳn anh đã biết về điều này. Từ khi tôi có thể ghi nhớ được mọi chuyện thì tôi đã quỳ bên giường hằng đêm để cầu nguyện Chúa ban sự tha thứ cho tôi, cho gia đình tôi, cho bạn bè tôi, và điều khó thực hiện nhất, tha thứ cho cả kẻ thù tôi. Đó là điều tôi muốn nói. Theo bản năng, tôi cũng hỏi cha mình vì sao ta phải tha thứ cho kẻ thù của ta. Cha tôi nói: “Tha thứ cho bạn bè thì quá dễ rồi, nhưng để tha thứ được cho kẻ thù của mình thì cần phải quyết tâm”. Chỉ cách đó mới có ý nghĩa thôi.

- Tôi hiểu. Nhưng tôi không biết phải làm sao để đạt được như vậy. Thiếu gì người cũng “có đạo” và được dạy dỗ như anh, nhưng khi trưởng thành, họ vẫn không thể tha thứ cho người khác đấy thôi.

- Đúng là vậy. - Henry đồng tình. - Tôi không nói là anh phải được lớn lên trong một môi trường giống tôi. Tôi chỉ nói là anh cần được chỉ bảo nơi ẩn nấp của quỷ Satan, và cách kháng cự lại hẳn cũng như sự căm dỗ mà hẳn gây ra, mà trong đó, báo thù là loại căm dỗ cực kỳ mạnh mẽ.

- Vậy phải làm sao để kháng cự lại? - Tôi hỏi một cách cố chấp.

- Hãy rộng mở trái tim, rộng mở tâm hồn và tâm trí của anh. Hãy cầu nguyện và cố gắng yêu thương người khác như chính bản thân. Đó là điều khó thực hiện nhất, nhưng lại không gì ý nghĩa bằng. Nó giúp ta không đánh mất linh hồn của chính mình.

Tôi thầm nghĩ chắc anh ta có bí quyết để thuyết phục cả người không “có đạo”. Có lẽ cách anh giải thích về tôn giáo là một giải pháp tâm lý cực kỳ tinh vi.

Tôi đã nghĩ như vậy. Thế nhưng, nếu lọc ra những từ mà Henry đã dùng như “Chúa trời”, “Thượng đế”, “Satan” và thay thế chúng bằng ngôn từ thông dụng như “Cái thiện”, “Cái ác” thì quan điểm của anh vẫn giữ được tính chặt chẽ.

George Vaillant, một nhà tâm lý học của Đại học Harvard, đã từng sử dụng trong tác phẩm kinh điển của ông khái niệm “Cấp bậc phòng vệ”. Cái mà Vaillant gọi là “Sự phòng vệ tâm lý hoàn thiện” bao gồm sự đàn áp, sự đề phòng, lòng vị tha và tính hài hước. Nghiên cứu của ông cho thấy rằng những người mạnh khỏe và hạnh phúc có xu hướng dùng đến phương pháp “phòng vệ hoàn thiện” khi đối mặt với stress.

Khi được hỏi làm cách nào để củng cố lại cảm dỗ của sự trả thù, Henry đáp: “Hãy giải thoát chính mình bằng cách yêu thương người khác như yêu chính bản thân”. Theo thuật ngữ tâm lý của Vaillant, khái niệm này có thể viết lại như sau “Hãy giải thoát chính mình nhờ vào lòng vị tha”.

Chúng tôi vừa đi vừa tiếp tục trò chuyện. Henry thuyết phục tôi thật hoàn hảo, tôi không thể không chấp nhận.

- Người đàn ông đã phản bội anh có đang khẩn cầu một sự khoan dung không nhỉ? - Tôi hỏi.

- Hy vọng là có, tôi đã tha thứ cho hắn rồi thì phần còn lại do chính hắn quyết định. Điều cần thiết là hắn phải có lòng tin. Chắc chắn là vậy.

- Nhưng làm sao hắn có thể một khi hắn không có lòng tin? – Tôi hỏi như cho chính mình, và cho những ai có ít lòng tin vào Chúa hơn Henry.

- Hắn có thể làm điều mà tất cả chúng ta có thể làm. - Henry đáp. - Rộng mở trái tim để được chữa trị bởi sức mạnh của lòng yêu thương.

NỖI SỢ ĐÁNH MẤT TỰ CHỦ CẢN NGĂN SỰ THA THỨ

Nếu tha thứ là việc làm có ý nghĩa thì sao lại khó thực hiện đến vậy? Bản chất tự nhiên của con người là cứ muốn giữ khoảng cách với người khác và nuôi dưỡng hiềm khích trong lòng. Bản năng mạnh mẽ nhất trong ta là oán trách, chứ không phải thứ tha.

Cơn phần nộ cứ tóm lấy ta trong khi “người bạn” tha thứ vẫn đang kiên nhẫn chờ đợi, hy vọng được ngó ngang đến. Sự thù ghét – cũng như người anh em cùng họ với “hắn” là sự giận dữ và phần nộ - thích giữ chặt hơn là giải phóng. Trong khi sự tha thứ lướt qua ta như chiếc bóng mong manh thì sự thù ghét lại quán chặt lấy ta. Tổn thương càng nặng nề bao nhiêu, chúng ta càng khó lòng thoát khỏi ám ảnh của khát khao trả thù bấy nhiêu.

Cố gắng không trả thù gây cho ta cảm giác như thiếu một tách cà-phê sáng trước khi bắt đầu một ngày làm việc. Nó làm ta bứt rứt không yên. Ta bị ràng buộc với ý thức “cân bằng” việc “ăn miếng trả miếng”, nỗi đau phải trả bằng nỗi đau, sự lăng mạ phải trả bằng lăng mạ.

Để không trả thù ai đó đòi hỏi khả năng kìm nén cực kỳ mạnh mẽ, điều đó cũng khó và trái tự nhiên như việc bạn hắt hơi mà vẫn cố mở mắt vậy. Xét về mặt sinh học, đó là chức năng mà ta không được trang bị. Nó đi ngược bản năng sinh tồn con người.

Không chỉ có “bản năng” con người phản đối việc tha thứ mà cả tâm lý và cảm xúc của ta cũng không hề “muốn” ta làm điều đó. Lý do khiến ta khó kháng cự lại được sự căm ghét là vì cảm giác

dễ chịu mà nó mang lại. Khi bị tổn thương, theo lẽ tự nhiên, bạn sẽ xoa dịu chính mình bằng cách căm ghét người đã xâm hại bạn.

Cuối cùng, ta phản đối việc tha thứ chỉ vì ta là những người “học rộng hiểu nhiều”. Ta cho rằng tha thứ là điều không nên dựa vào những lý do như: khiến ta nhu nhược, vô tình tạo ra bất công, tạo khe hở cho kẻ xấu, không giải quyết được vấn đề, tạo ra tiền lệ nguy hiểm...

Tuy nhiên, lý do sâu xa hơn khiến ta không chấp nhận tha thứ vì ta tin rằng bằng cách căm ghét hay trả thù, ta đã có thể thay đổi, biến sai thành đúng. Không chỉ muốn tác động vào quá khứ, ta còn muốn thay đổi cả quy luật của cuộc sống.

Và trên hết, điều con người muốn thay đổi là “cái chết không thể tránh khỏi”. Cái chết chế giễu ta. Nó luôn chiến thắng; nó cười vào quyền năng vô hạn và làm tiêu tan khao khát được thống trị của con người...

Mỗi sự xúc phạm mà ta chịu đựng đều tạo thêm một vết hằn to lớn trong tâm trí, khiến ta càng thêm tức giận. Ta tin rằng chỉ cần trả thù, ta sẽ nắm được quyền thống trị. Bằng cách ghét đủ kẻ thù, “xóa sổ” tất cả những kẻ đã gây tổn thương ta, ta sẽ đứng vào vị trí cầm quyền, được ra lệnh, được thống trị.

Cái chết là bằng chứng rõ ràng nhất về giới hạn quyền năng của con người. Sinh ra chỉ để chết đi, yêu thương để rồi mất mát, sống rồi lại phải từ bỏ cõi đời này, đó là những nguyên nhân dẫn đến sự phẫn nộ, hoặc ít nhất cũng đáng để ta ném một vài hòn đá vào nhà kẻ có tội. Điều này có đúng với bạn không? Bạn có cho rằng không phải ta tức giận với cái chết mà chỉ căm phẫn kẻ làm ta tổn thương.

Xét bề ngoài, điều này đúng. Một đứa bé bị ăn hiếp sẽ kiếm cách trả thù vào ngày hôm sau. Tuy nhiên, nếu nhìn thấy được hận thù và khát vọng trả thù đã ăn sâu vào lịch sử con người, gây

biết bao thảm họa, bạn sẽ tự hỏi: “Lý do sâu xa của những hành động này là gì? Sao không thể nhận ra chúng ta tha thứ cho nhau là vì quyền lợi cao nhất của con người?”...

Nguyên nhân khiến ta quên đi sự khôn ngoan (mà cứ cầm đầu vào trả thù) là sự sợ hãi. Nó đã chế ngự ta, khiến ta bất lực trước cái chết. Chúng ta không chấp nhận cảm giác bất lực, vì vậy tìm mọi cách đoạt lấy vị trí cầm quyền bằng cách trả thù. Trả thù gây ra ảo tưởng được thống trị.

Chúng ta chiến đấu và mưu hại lẫn nhau để chế ngự cái chết. Nghe thật nghịch lý phải không? Ta tàn sát nhau với niềm tin rằng ta sẽ thoát khỏi cái chết. Bạn có thể thay từ “tổn thương” bằng từ “giết chóc” trong trường hợp mạng sống của ta không bị lâm nguy, như ví dụ về đứa bé đã đề cập phía trên. Nhưng ngay cả một đứa bé cũng phải đấu tranh để giảm đi cảm giác bất lực và gia tăng cảm giác được nắm quyền. Trong hầu hết các cuộc chiến, ta thường cố làm giảm đi sự bất lực của mình bằng cách phô trương sức mạnh – thay vì bắt tay nhau và thừa nhận mình thật sự bất lực.

Xin đừng hiểu lầm tôi. Tôi không hề có ý khuyên chúng ta tạo dựng nên một thế giới mà trong đó mọi người đều “dĩ hòa vi quý” theo hướng tiêu cực. Tôi chỉ đang cố trình bày nguyên nhân sâu xa vì sao nhân loại chém giết lẫn nhau, vì sao chiến tranh luôn diễn ra. Đó cũng là lý do người lớn tự hủy diệt mình, xâu xé nhau hay giết đi tình bạn lâu dài chỉ bởi những điều nhỏ nhặt.

Khi ai đó làm ta đau, lập tức ta có ý định đánh trả chứ không mảy may nghĩ đến sự khoan dung và lòng yêu thương. Việc trả được mối thù khiến ta mạnh mẽ, khiến ta quên đi mất mát cuối cùng, cho dù sự thật là mất mát ấy vẫn thuộc về ta. Chúng ta rồi sẽ chết đi. Mọi hành động trả thù, trừng phạt đều là sự cảm dỗ dữ dội điều khiển ta đi chệch quỹ đạo tiến bộ của nhân loại.

Chúng ta muốn trả đũa, muốn xóa bỏ sự thiếu cân bằng, muốn thay đổi luật chơi bất công của cuộc đời. Điều đó không thể được thực hiện bởi bàn tay con người và không thể diễn ra trên trái đất này. Những tưởng hành động báo thù có thể làm dịu đi mọi áp lực và khiến ta mạnh mẽ, nhưng không, áp lực gây ra bởi cái chết vẫn áp đảo chúng ta. Sức mạnh thật sự của ta nằm trong sự thừa nhận thực tế này và hành động sao cho phù hợp.

Tha thứ “thừa nhận” sự thiếu cân đối. Tha thứ vượt lên trên sự trả đũa, nó nhìn cuộc đời từ một đỉnh núi mang tên Yêu thương.

Tha thứ mang nhiều ý nghĩa hơn việc cứ ngồi đợi “thời gian rồi sẽ chữa lành mọi vết thương”. Bản thân thời gian đã làm công việc đó, bạn chẳng phải nỗ lực gì cả. Con người sẽ quên đi nhiều thứ, chỉ là sớm hay muộn thôi. Cũng như cái dằm trong tay bạn trước sau gì cũng bị cơ chế tự đào thải của cơ thể loại bỏ.

Nhưng với sự tha thứ chủ động lại khác. Nó nhìn thẳng vào nỗi đau và bất công, chịu đựng tổn thương hết lần này đến lần khác mà vẫn quả quyết: “Tôi sẽ làm tiêu tan nỗi đau bằng cách cho qua hết chuyện không hay”.

Khi tha thứ, bạn không những tha cho người đã mang lỗi với bạn mà còn tha cho quy luật của cuộc sống nữa. Bạn đang giải thoát chính mình ra khỏi chuỗi phản nộ và buồn bực về sự bất công, tội lỗi, và cái chết đang trói buộc chúng ta. Chúng ta gia công “chuỗi xích” này, từng mắt xích một.

Càng trưởng thành, chúng càng gặp nhiều “dạng” bất công khác nhau. Cuộc sống lúc nào cũng chực “ghìm” ta xuống. Vì vậy, sẽ tốt hơn nếu ta có thể loại bỏ các gánh nặng của cuộc đời, và tha thứ là một trong những cách thực hiện điều này. Nhưng rất khó để tha thứ cho một ai đó, ngay cả khi bạn đang cảm thấy rất ổn.

Chị họ Josselyn, người tôi xem như chị ruột, mất vào năm 2002 khi mới 56 tuổi. Đó là mất mát lớn trong cuộc sống của tôi. Nếu có thể oán trách ai về cái chết của chị, tôi đã có thể vơi đi phần

nào nổi đau. Nhưng không, chẳng có ai cả. Và vì không còn biết trút sự đau buồn vào đâu nên tôi không còn biết làm gì khác ngoài việc chấp tay cầu nguyện hằng đêm.

Nổi đau trong bạn sẽ dễ dàng vơi đi nếu có ai đó để bạn trách móc. Hờn trách tạo ra cái cớ để nguôi ngoai. Nhưng sự thật là, bạn có tỏ ra tức giận với một ai đó cũng vô ích, cũng như việc ta hay phàn nàn về chuyện thời tiết vậy. Chúng tôi đành phải quen với cuộc sống không có chị ấy, và vẫn đang thực hiện điều đó. Dù rằng, cuộc sống không thể nào như trước được; mỗi mất mát sẽ làm thay đổi đời người, mất mát càng nhiều, sự thay đổi càng lớn.

Hình ảnh chị vẫn lưu mãi trong tâm trí tôi: khuôn mặt rám nắng thân thiện, vài nếp nhăn hiện lên khi cười, đôi mắt thông minh, má lúm đồng tiền, mái tóc ngắn vàng óng tạo vẻ nghị lực ở tuổi 56.

Không ai trong chúng tôi chuẩn bị tinh thần cho sự ra đi của chị. Chị đã quán xuyến cả đại gia đình. Chị và anh Tom có tất cả năm đứa con. Đứa út chuẩn bị tốt nghiệp thì chị qua đời, con cả lại là bác sĩ phòng cấp cứu đúng tại bệnh viện nơi chị trút hơi thở cuối cùng. Chẳng ai lường trước được chuyện này.

Bạn tôi cho rằng tha thứ khó thực hiện bởi nó tương đương với việc từ bỏ ước muốn thay đổi quá khứ, và tôi đã nhận ra điều đó là đúng khi mất đi chị Josselyn. Chương ngại to lớn nhất ngăn ta không muốn tha thứ chính là hy vọng. Ngày nào còn giữ hy vọng thay đổi quá khứ, ngày đó bạn vẫn sẽ buồn bực, vì không thể thực hiện được điều đó.

Khi tha thứ cho Thượng đế về việc Người cướp đi chị Josselyn, tôi cũng đã từ bỏ hy vọng rằng đó chỉ là trò đùa của Người thôi, rằng chị ấy chưa chết, rằng quá khứ có thể thay đổi được, rằng ngày mai chị sẽ quay lại với chúng tôi... Đó là điều không thể.

Một trong những lý do khiến người ta thừa kiện nhau là vì họ vẫn còn nuôi hy vọng quá khứ sẽ được đổi thay. Thừa kiện, đánh nhau hay hạ gục ai đó dễ hơn nhiều so với việc phải chấp nhận “sự thật”. Và trong cốt lõi của vấn đề, đây chính là nguyên nhân khiến tha thứ khó thực hiện.

Trước khi chết, chị Josselyn đã quyết liệt đấu tranh chống lại căn bệnh ung thư, nhưng chị cũng nói rằng: “Cái gì đến sẽ đến thôi”. Tôi phản đối: “Không, chúng ta vẫn có thể cứu vãn được”. Chị chỉ mỉm cười. Chị cười sự ngây thơ của tôi, cười cái hy vọng viễn vông của tôi. Đến giây phút cuối cùng, chị đã khóc. Chị không hề muốn ra đi cũng như chúng tôi không hề mong muốn điều đó xảy đến.

Lúc nào chị cũng nói chị chỉ chết một khi con cái chị không còn cần chị nữa, hoặc tối thiểu là khi chúng đã tốt nghiệp đại học hết. Chị gần như hoàn thành tâm niệm, chỉ còn thiếu vài tháng thôi. Nhưng tôi dám chắc bọn trẻ sẽ không bao giờ “không cần” chị ấy, ngay cả bản thân tôi cũng vậy, dù đã ở tuổi 52. Chúng ta không bao giờ ngừng nương tựa vào nhau.

Molly, con cả của chị, là bác sĩ phòng cấp cứu. Trước ngày chị mất, nó nằm kế mẹ mình, vừa bóp lưng cho chị, vừa kể lại những chuyến nghỉ mát của cả đại gia đình, nào là đến Disney World, Cape Cod - nơi chị Josselyn đã lớn lên, nào là đến nông trại vùng quê miền Tây để câu cá, nào là chuyến nghỉ hè ở ngôi biệt thự vùng Jamaica... Thỉnh thoảng, chị nắm chặt đôi tay lại như muốn nói: “Mẹ nghe thấy rồi, mẹ yêu con lắm”.

Cả hai đều biết rằng khoảnh khắc của sự sống đang dần mờ đi. Molly cố làm mẹ hạnh phúc càng nhiều càng tốt vào những phút cuối chị còn lưu lại trên trần thế.

Cuối cùng, chị cũng từ bỏ chúng tôi mà đi.

Chúng tôi quây quần lại bên chị, mỗi người một cách “tù biệt” khác nhau. Đó là cách tưởng niệm của tín đồ dòng Tân giáo.

Đứng trước nỗi buồn mênh mang, chúng tôi ngẫm bỏ qua những lỗi lầm của nhau. Chúng tôi có cùng suy nghĩ, là hãy giúp đỡ, tương trợ lẫn nhau.

Bạn không thể thay đổi được quá khứ, không thể khiến điều đã xảy ra lại chưa từng xảy ra. Nhưng vẫn có một điều tốt đẹp khác mà bạn thực hiện được, đó là hãy tha thứ cho những điều đã xảy ra. Hãy cố làm cho nỗi đau ngừng “hành hạ” bạn. Hãy để sự tức giận bùng lên như một ngọn lửa trong bạn rồi tự tắt đi. Đây chính là lúc để lòng khoan dung dẫn dắt bạn. Bạn đã bị “bỏng”, hãy tự chữa lành vết thương chứ đừng làm ngọn lửa lan ra thêm.

Chị Josselyn đã nói đúng, cái gì đến sẽ đến. Chẳng ích gì nếu tôi nổi cơn phẫn nộ với Chúa trời, với số phận, với cuộc sống, hay với chính tôi, hoặc một ai khác.

Tha thứ không có nghĩa trở nên thụ động, và cũng không có nghĩa phải “dừng bước” để tìm hiểu nguyên nhân nhằm tạo ra một kết cục “có hậu”. Tha thứ không có nghĩa là “đứng yên” không chống cự để bản thân bị sự tức giận, phẫn uất, đắng cay “gặm nhấm”.

Tha thứ kết nối con người với nhau. Khi chị Josselyn chết, tôi để cơn tức giận bùng phát, cháy bỏng và rồi vụt tắt. Giờ đây, nó chỉ còn là một đồng than ấm. Nơi ngọn lửa từng ngự trị trong tôi giờ đã được thay bằng một tình yêu thương ấm áp, tình yêu của chúng tôi dành cho chị, và của chị dành cho chúng tôi. Nỗi buồn thiếu vắng chị vẫn day dứt chúng tôi, nhưng tình cảm nồng ấm của chị sống mãi.

Để sống tốt hơn, tôi đã bỏ đi hy vọng quá khứ sẽ được đổi thay, tôi đã phải chấp nhận những mặt trái của cuộc sống. Chúng ta sẽ vượt qua giận dữ, phẫn uất, thù ghét... và sẽ thật sự tự do.

THÁCH THỨC LỚN NHẤT

Tôi là người theo dòng Tân giáo, nhưng tôi viết quyển sách này trên quan điểm vô thần, luôn nghi ngờ và thách thức.

Tôi bị rối trí trước sự tha thứ đầy thách thức cũng như được những cơ hội mãnh liệt truyền cảm hứng. Nếu chúng ta có thể yêu thương đồng loại, ngay cả kẻ thù của ta thì thế giới này lúc nào cũng yên bình.

Mỗi người trong chúng ta thực hiện điều đó bằng nhiều cách khác nhau. Tôi đã nêu ra một phương pháp trong quyển sách này, đồng thời cũng cung cấp chi tiết một vài câu chuyện về sự tha thứ. Còn chần chờ gì nữa! Bạn cứ thực hiện theo cách của bạn. Nếu có thể tìm được lý do thích đáng để cởi bỏ giận dữ thì xem như bạn đã tự giải thoát cho mình rồi đấy, tôi dám chắc là thế.

Cách đây vài năm, một bé gái bảy tuổi tên Susie bị bắt cóc ngay trong lều của mình trong chuyến cắm trại, sau đó bị giết chết. Bà Marietta Jaeger, mẹ cô bé, đã thuật lại:

“...Tôi nói với chồng trong lo lắng và tuyệt vọng: “Dù tên bắt cóc có đem con bé về nguyên vẹn và lành lặn, em cũng sẽ giết chết hắn”. Tôi tin là mình dám làm điều đó chỉ bằng đôi tay trần, chỉ cần tôi biết hắn là ai thôi. Tuy nhiên, khi vừa mới thốt ra những lời lẽ ấy thì bản chất ủy mị trong con người tôi lại trỗi dậy, khiến tôi nhận ra rằng suy nghĩ của mình thật xấu xa. Ngoài ra, việc tiếp thu kiến thức của môn tâm lý đủ để tôi hiểu rằng, tức giận không có lợi cho sức khỏe... Thế nhưng, nó vẫn cứ bùng phát. Tôi tự tìm cách bào chữa cho khát khao trả thù của mình... Trong thâm tâm, tôi muốn hắn phải lên ghế điện, dù biết hắn có

thể không phải chịu án tử hình. Susie chỉ là một đứa bé ngây thơ, mỏng manh, tôi được quyền trả thù nếu có điều gì xảy ra cho con bé. Và cứ thế, cái ác và cái thiện trong tôi cứ đấu tranh mãi.

Nhưng cuối cùng, tôi cũng phải “đầu hàng” vì những bài học về lương tâm mà tôi đã lĩnh hội. Tôi quyết định sẽ tha thứ cho người này, dù hắn có là ai đi nữa. Nhưng rất khó làm được như ý muốn. Khi đó, tôi chỉ kêu gọi lương tâm của chính mình. Bằng cách này, tôi đã dẹp bỏ được gánh nặng trong tôi, và ngủ yên giấc cho đến sáng, sau bao ngày trăn trở...”.

Marietta đã quyết định tha thứ cho tên bắt cóc kia. Thông thường, khi tha thứ khó thực hiện thì cần phải có những “cuộc đấu tranh lương tâm” như thế. Quyết định được đưa ra thường dựa vào các hệ thống luân lý hay tín ngưỡng nào đó. Kỳ lạ thay, hận thù cũng lại bắt nguồn từ cái gốc như thế. Không hẳn phải là tín đồ Thiên Chúa giáo, Hồi giáo hay Do Thái giáo, ta mới có thể tha thứ; không cứ phải tuân thủ rầm rập các luật lệ, ta mới có thể khoan dung.

Yêu cầu của Marietta được mọi người tôn trọng. Kẻ bắt cóc đã được tha mạng và bị tống vào ngục.

Vậy ai là kẻ “được” trong chuyện này? Tên sát nhân, tôi nghĩ thế, vì hắn được tha mạng, còn cuộc đời của hắn sẽ ra sao trong ngục, ta không cần bận tâm đến.

Ai nữa “được” trong chuyện này? Susie đã chết, gia đình cô bé sẽ phải sống cả đời trong đau khổ. Không phải họ sẽ thấy thoải mái hơn nếu tên sát nhân kia bị tử hình sao? Marietta đã trả lời câu hỏi đó như sau:

“Ý nghĩ đầu tiên trong tôi là giết hắn đi, nhưng vào thời điểm mà bản án cho tội ác của hắn chưa kịp đưa ra thì tôi đã chọn được điều cần thiết: tha thứ cho hắn. Hai mươi năm trôi qua kể từ ngày mất đi con gái, tôi đã tiếp xúc với nhiều nạn nhân và gia

đình họ, tôi thấy lại được những điều mình từng trải. Gia đình nạn nhân có quyền phần nộ, nhưng những ai cứ ôm mãi hận thù sẽ lại tạo ra một nỗi đau mới. Cay đắng, đau khổ, bị trói buộc bởi quá khứ, cuộc sống của họ chẳng còn nhiều ý nghĩa. Tha thứ sẽ cứu rồi chúng ta. Tôi tin rằng cách khiến ta có thể sống vui khỏe và yêu đời trở lại là biết tha thứ. Tuy không muốn nói nhưng sự thật là từ cái chết của con gái tôi, chính tôi nhận được một bài học quý giá về sự tha thứ.”

HÃY HÀNH ĐỘNG VÌ MỘT THẾ GIỚI NGÀY MAI

Ước mơ về nền hòa bình là điều ai cũng ấp ủ, ngay cả trẻ thơ. Viếng thăm một trường tiểu học gần đây, tôi nhận ra rằng hòa bình trên thế giới là ước mơ chung của các em nhỏ. Tôi dám chắc hàng triệu triệu trẻ em khác trên hành tinh này cũng đều có chung mong ước đó. Ngay cả trẻ con còn biết con người nên học cách tha thứ, còn người lớn chúng ta thì sao?

Chiến tranh, thù hận, xung đột sắc tộc, khủng bố, những cụm từ này đã trở nên quen thuộc trong thế giới ngày nay. Chúng ta đã có vũ khí hạt nhân đủ sức hủy diệt cả trái đất, chính vì thế, ta phải đấu tranh từng ngày để không ai được phép sử dụng chúng.

Cuộc sống trên trái đất này đang tự hủy diệt chính nó. Nhờ trưởng thành trong “bối cảnh” đáng sợ này, ta đã quen với điều đó và không còn thấy sợ hãi nữa. Con người giết chóc lẫn nhau mỗi ngày, từ hàng thập niên nay. Như những con chó canh cổng địa ngục, vũ khí của chúng ta không bao giờ “ngủ” mà lúc nào cũng ngoan ngoãn nằm yên chờ lệnh. Chỉ một số ít trong chúng ta có đủ quyền năng “đàn áp” được các mệnh lệnh đó, vì thế, tương lai của nhân loại có thể nói phụ thuộc vào số người ít ỏi này. Nhưng liệu chúng ta có lòng tin vào họ không?

Tôi rất ngạc nhiên khi thấy thế giới này vẫn còn tồn tại, bởi chỉ cần một vài người trong số chúng ta ra lệnh “chiến đấu” thì trái đất này cũng khó mà yên ổn. Càng ngày, con người càng chế tạo thêm nhiều vũ khí tinh vi có sức tàn phá kinh khủng. Chúng ta đang tự biến mình thành “kẻ đánh bom tự sát”, luôn trong tư

thế sẵn sàng phát nổ. “Kẻ đánh bom” này vẫn chưa ra tay hành động. Nhưng may mắn ấy liệu sẽ kéo dài được bao lâu?

Bạn nên biết rằng chúng ta có khả năng tự hủy diệt mình trước khi kịp thấy con cháu lớn khôn. Nếu thảm họa Trân Châu Cảng và Hiroshima chưa đủ làm sáng tỏ vấn đề này thì sự kiện kinh hoàng 11 tháng 9 đủ chứng minh chuyện không thể thành có thể.

Ngày nào hành tinh của chúng ta vẫn chưa bị “nấu nhừ” thì ngày đó, ta vẫn còn có thể thở phào nhẹ nhõm và cố gắng thay đổi cách đối xử với thế giới này. Ta cần phải nhận ra ngay rằng còn được sống sót trên thế giới này là một điều đáng quý, đáng gìn giữ.

Trong 100 ngàn người thì cũng hết một ngàn người quá khích ôm đầy thù hận. Họ dám đặt bom hay đầu độc chỉ để cướp đi sinh mạng của một ai đó. Chẳng lẽ không còn phương cách nào khác hơn?

Tuy không thể thay đổi được tiến trình tất yếu của lịch sử nhưng chúng ta vẫn có thể kịp hành động trước khi quá trễ.

Chúng ta đã giết chóc lẫn nhau quá nhiều. Tôi nghe trong tâm hồn mình lời than khóc: “Đủ rồi! Nỗi đau mà nhân loại đang phải gánh chịu đang dần bị diệt vong. Sẽ vĩnh viễn không còn cảnh trẻ em chết vì bom đạn, vì đói khổ, bệnh tật. Sẽ không còn một thế giới hỗn độn, nơi mà một số người tiêu diệt lẫn nhau, số khác thì khoanh tay đứng nhìn”.

Chúng ta sẽ chung tay tạo dựng một nền hòa bình vĩnh cửu? Điều này là hoàn toàn có thể.

Để đề ra hay triển khai một chính sách nào đó, ít ra bạn phải là tổng thống, là vua, là thủ tướng... Còn nếu bạn chỉ là bạn và tôi chỉ là tôi thì sao? Khi tự hỏi mình câu hỏi này, tôi chỉ biết nhún vai bởi nó vượt quá khả năng của tôi. Điều duy nhất tôi có thể

làm được là cố gắng trở thành một “người có ích” trong khả năng của mình.

Dù điều gì có thể xảy ra, hãy làm hết sức mình khi ta còn có thể. Không có gì to tát cả, nhưng nó chứng minh được rằng ta đang nỗ lực và sẽ trở nên tốt hơn.

Ai trong chúng ta cũng có ưu điểm. Nếu tập trung phát huy ưu điểm đó, ta sẽ tạo ra một “quyền năng” vô hình có sức mạnh đánh bại các thế lực “đen tối” khác.

Chúng ta phải làm gì để gia tăng nguồn năng lực này trong khi bản thân chỉ là một chấm nhỏ của thế giới thôi? Có đấy. Bạn có thể đối xử tốt với con cái, nựng chú chó của mình, tử tế với người giao thư... Một phương thức hiệu quả hơn nữa mà tôi và bạn có thể làm: học cách tha thứ.

Ta phải từng bước thoát khỏi sự “đô hộ” của nóng giận và khát vọng báo thù. Hãy tha thứ cho những kẻ mà ta cho rằng không thể tha thứ.

Người dân Mỹ đang học điều này bằng cách cố gắng tha thứ cho những gì đã xảy ra trong ngày 11 tháng 9 năm 2001. Càng tiếc thương những người đã tử nạn, càng căm phẫn khi chứng kiến đất nước bị tàn phá, ta càng phải cố xóa bỏ “cái ác”. Chỉ một con đường duy nhất: tha thứ! Hãy dẹp bỏ thù hận, vượt lên sự căm phẫn và khát khao được lấy oán trả oán.

Bà Melissa Turnage đã mất đi người con trai Adam trong sự kiện tang thương 11/9. Anh là nhà môi trường học, làm việc tại Cantor Fitzgerald trong tòa Trung tâm Thương mại Thế giới.

Bà Melissa đã tha thứ cho tội ác khủng bố này. Bà nói: “Tôi đã không mất thời gian để tha lỗi cho chúng. Khi được hỏi câu này lần đầu, tôi nghĩ mình đã tha thứ cho chúng rồi. Tôi buồn, buồn lắm, trong khi có kẻ vui sướng khi giết được hàng ngàn mạng người”.

Bằng cách nào bà có thể dập tắt ngọn lửa căm phẫn bọn khủng bố? “Tôi nghĩ rằng những tên khủng bố kia chỉ là “những đứa trẻ bị tổn thương”. Là một giáo viên và nhận thức được ảnh hưởng mà người lớn gây ra cho bọn trẻ, tôi xem bọn khủng bố như những đứa trẻ bị tổn thương. Hãy nhìn xem, bạo lực chỉ nảy sinh thêm bạo lực. Ngày nào ta chưa tỉnh ngộ thì ngày ấy, thế giới này vẫn còn chìm trong đêm đen. Con người cứ lặp đi lặp lại cùng một sai lầm!”.

Và giải pháp bà đưa ra như sau: “Tôi nghĩ ta nên trao thêm quyền hành cho phụ nữ vì chỉ có họ mới có thể “dạy” cách cảm thông và khơi dậy lòng trắc ẩn. Họ có thể bắt đầu ngay lúc này đây bởi vì rất nhiều người đang chờ đợi sự phản hồi trong vô vọng”.

Những gì xảy ra trong sự kiện 11/9 dữ dội đến mức nếu ai đó có thể tha thứ thì hẳn họ phải có một quyền năng cực kỳ vĩ đại. Với quyền năng đó, họ có thể thay đổi cả thế giới. Không ai khác hơn, chính chúng ta là người đang nắm giữ thời cơ.

Hãy nghĩ đến Marietta, người đã tha thứ cho kẻ giết chết con gái mình và bãi nại án tử hình cho hắn; hay Melissa, người đã tha thứ cho “những đứa trẻ bị tổn thương” về hành động sát hại con trai mình. Nếu họ làm được thì chỉ ít ta cũng có thể tha thứ được. Tha thứ cho kẻ sát nhân không đồng nghĩa với việc tán thành tội ác. Khi tha thứ, chúng ta đã làm được một điều phi thường: từ chối khát vọng báo thù.

Nếu làm được điều đó, mỗi chúng ta có thể sẽ tạo ra một luồng sóng năng lượng của “cái thiện”. Luồng sóng này đủ sức thay đổi thói quen trả thù của loài người.

Thách thức lớn nhất mà con người phải đối mặt lúc này không phải là vấn đề khoa học, kỹ thuật hay kinh tế. Đó chính là cảm xúc. Đây là vấn đề cơ bản và cũng cực kỳ khó giải quyết. Thay đổi cảm xúc tiêu cực, đó là cách để tạo dựng hòa bình.

Nếu không chuyển biến nguồn năng lượng tốt nhất trong ta – hy vọng, cầu nguyện, suy nghĩ và hành động – thành điều mạnh mẽ hơn sự báo thù, thì ta lại sẽ sử dụng đến những vũ khí chết người kia và hủy diệt chính mình.

Bằng cách nào đây để học được cách tha thứ? Làm sao để đặt dấu chấm hết cho các hành động tàn sát lẫn nhau? Ham muốn trả thù từ lâu đã thống trị cả lịch sử nhân loại. Hàng ngàn năm qua, biết bao người đã phải bỏ mạng chỉ vì khát khao “đòi lại công lý”. Và để đạt được điều đó, ta lại tiếp tục giết chóc.

Làm sao để chấm dứt các cuộc chiến vô nghĩa? Không ai có thể, Chúa Jesus không thể, Muhammad cũng không, không một giáo đồ nào từng sống trên thế giới này có thể làm được điều ấy.

Ta cần phải học được nghệ thuật tha thứ, ta cần học cách tôn trọng những người ta chưa hiểu, những người ta sợ và thậm chí những người ta căm ghét. Ta cần phải gạt bỏ thù hận, học hỏi từ những kẻ ta kính sợ và tha thứ cho những kẻ sát nhân.

Sức mạnh nội tâm sẽ thúc đẩy ta hành động, và khi hành động, ta sẽ trưởng thành. Ta có thể thay đổi được cách sống hiện tại của mình, và bằng cách đó, ảnh hưởng của ta sẽ lan tỏa đến những người xung quanh.

Liệu có kịp không?

Tôi tin là có – vì ta đã kịp hành động.

THAY LỜI KẾT

Ngay khi cuốn sách này được hoàn thành, tôi nhận được bức thư từ Bo, một người bạn. Bức thư viết:

“Lúc 4 giờ 30 phút ngày 12 tháng 6, tôi đi ra khỏi cổng nhà tù và lái xe về nhà cùng Debb. Tôi đã được tự do sau 17 năm. Đây là kế hoạch của tôi:

Tôi sẽ làm việc trong những khu vườn và những công việc vặt khác. May mắn thay tôi đã ở đây: tôi chưa bao giờ sợ công việc và thậm chí tôi còn xem nó như tâm hồn của cuộc sống. Tôi giúp đỡ Debb, tôi có hàng tấn công việc phải làm. Tôi muốn tâm hồn thật thanh thản.

Vào buổi sáng đầu tiên, tôi bước ra khỏi cửa và lấy đà chạy. Tôi chạy, cả thảy 6 dặm, cả đi lẫn về. Nước mắt sung sướng và những giọt mồ hôi mệt mỏi hòa quyện vào nhau. Cuối cùng, tôi lau khô nước mắt và ngẩng cao đầu chạy những bước của một người tự do.

Hãy cầu nguyện cho gia đình Ennis Bart. Tôi không thể tưởng tượng được họ sẽ tiếp nhận điều này như thế nào. Bây giờ tôi phải gọi Debb dậy để đi nhà thờ.”

Tôi rất vui khi nhận được thư Bo. Tôi cũng nghĩ như Bo rằng anh ta phải ở tù vĩnh viễn hoặc trong thời gian dài hơn. Linh hồn của sự tha thứ đã len lỏi vào giữa chúng tôi.

Tôi đã nói chuyện với Bo qua điện thoại vào đêm trước khi gửi quyển sách này cho nhà xuất bản. Bo nói: “Tối nay tôi chung vui với vài người bạn”. Tôi tự nhủ: “Bạn đang sống ở giữa thiên đường”.

PHỤ LỤC

BẠN CÓ KHẢ NĂNG THA THỨ ĐẾN MỨC NÀO?

Bài trắc nghiệm sau đây cho chúng ta đánh giá sơ bộ mức độ tha thứ của mình. Trước khi làm bài trắc nghiệm, hãy xem phần kết quả và nhớ lại nội dung đã đề cập trong quyển sách này. Tha thứ không có nghĩa là chúng ta thụ động, hèn nhát, chấp nhận là nạn nhân, bỏ qua những hành động sai trái...

Tha thứ có nghĩa là chúng ta sẵn sàng và có khả năng từ bỏ cơn giận dữ, lòng thù hận khi chúng ta muốn và giúp đỡ người khác trong tiến trình này.

Bài trắc nghiệm này cho chúng ta biết được mình đang ở đâu trong tiến trình đạt đến sự tha thứ.

Trả lời từng câu trong bài trắc nghiệm này theo mức độ đồng ý từ 1 đến 5.

1 = Tuyệt đối không đồng ý.

2 = Không đồng ý.

3 = Ở trong khoảng giữa “đồng ý” và “không đồng ý”.

4 = Đồng ý.

5 = Tuyệt đối đồng ý.

CÂU HỎI

1. “Ăn miếng trả miếng” là một trong những nguyên tắc sống của tôi.
2. Nếu tôi không trả thù người đã xâm hại mình, hắn sẽ lợi dụng tôi nhiều hơn.
3. Bất bạo động là khuynh hướng không thực tế.
4. Tôi cho rằng trẻ con nên được giáo dục việc trả thù để sau này chúng không bị xâm hại.
5. Có một số người tôi muốn tha thứ lắm, nhưng tôi biết rằng mình sẽ không bao giờ có thể bỏ qua cho họ.
6. Tôi có xu hướng chất chứa lòng thù hận.
7. Tôi cố tình gây hấn với kẻ thù.
8. Tôi không quan tâm đến việc tha thứ bởi điều đó chỉ gây thêm khó khăn cho tôi.
9. Tôi ủng hộ án tử hình.
10. Tôi sẽ được bình yên nếu không có bất kỳ mâu thuẫn nào với người khác.
11. Thương yêu kẻ thù là một ý tưởng đáng sợ.
12. Tôi muốn tha thứ và được tha thứ.
13. Người bao dung thường sống lâu.
14. Khi bị tổn thương, trả thù là một việc rất quan trọng đối với tôi.
15. Nếu ai đó làm bề mặt tôi trước người khác thì tôi buộc phải trả đũa hắn ta. Chỉ khi đó, tôi mới thấy thỏa mãn.

16. Tôi cần phải tự chủ trong mọi tình huống.
17. Tôi không có óc hài hước cho lắm.
18. Tôi uống quá nhiều rượu.
19. Tôi cảm thấy rất khổ sở mỗi khi gặp khó khăn trong cuộc sống.
20. Cha mẹ tôi không biết cách tha thứ.
21. Tôi không có nhiều bạn bè.
22. Tôi có cảm giác là người ta sẽ trả thù tôi nếu tôi không phòng vệ.
23. Đọc bài trắc nghiệm này, tôi chẳng có cảm xúc gì.
24. Tôi là một người rất kiêu căng.
25. Chúng ta cần nhiều nhà tù hơn nữa.
26. Trẻ chưa đến tuổi vị thành niên cũng cần phải xử phạt nếu phạm tội.
27. Trừng phạt tốt hơn là cải tạo.
28. Khoan dung cho thủ phạm là phản bội nạn nhân.
29. Tiếp tục chìa má phải ra cho kẻ khác tát là một ý tưởng hết sức ngớ ngẩn.
30. Hòa giải là cách giải quyết hèn nhát.
31. Tôi được dạy phải đấu tranh để giành lấy công bằng.
32. Xin lỗi là thất thế.

33. Xã hội hiện thời là một xã hội “cá lớn nuốt cá bé”.
34. Tôi luôn biết được mình đã sai ở điểm nào.
35. Tôi thuộc típ người bảo thủ.
36. Tôi không thích cách ứng xử “dĩ hòa vi quý” khi gặp xung đột.
37. Tôi rất nóng nảy.
38. Khiêm nhường không phải là tính cách của tôi.
39. Mâu thuẫn giữa những người tôi yêu quý không làm tôi phiền muộn.
40. Có một số tội ác không nên được tha thứ.
41. Sự ăn năn, hối cải chỉ là cách nhằm trốn tránh trách nhiệm và hình phạt.
42. Tha thứ thường gây rắc rối cho chúng ta nhiều hơn là xử tội.
43. Tha thứ không bao giờ làm tôi hài lòng cả.
44. Lẽ phải thuộc về kẻ mạnh.
45. Những kẻ xấu xa luôn nghĩ rằng “Lẽ phải thuộc về kẻ mạnh”.
46. Tôi muốn người khác phục tùng mình.
47. Tôi không bao giờ tha thứ cho bất cứ ai “chơi xấu” tôi.
48. Rất khó khăn để tôi nhìn thấy quan điểm sống của người khác.
49. Tôi không có được nhiều tình thương khi còn nhỏ.

50. Tôi không quan tâm đến bài trắc nghiệm này.

Bây giờ hãy cộng điểm lại. Điểm thấp nhất là 50. Điểm cao nhất là 250. Số điểm càng cao thì mức độ sẵn sàng tha thứ càng thấp.

Dù cho điểm bạn cao đến đâu, bạn cũng có thể học cách tha thứ nếu bạn muốn. Quá trình thực hiện điều này thể hiện sự văn minh trong mỗi con người.

+ Từ 50 – 75 điểm: Bạn là người sẵn sàng tha thứ. Hãy cẩn thận, đừng tha thứ quá dễ dàng nếu không sẽ bị lợi dụng. Nói cách khác, đừng đặt niềm tin mãnh liệt vào sự tha thứ và xúc cảm tha thứ, nó sẽ gây phiền phức cho bạn.

+ Từ 75 – 175 điểm: Bạn ở mức độ trung bình. Bạn có thể nhìn lại phản ứng của mình và tự quyết định xem bạn có muốn trở thành một người biết tha thứ hơn không.

+ Từ 175 – 250 điểm: Bạn rất khó tha thứ. Bạn nên xem xét lại niềm tin và những phản ứng cảm xúc của mình. Sống trong giận dữ và thù hận không tốt cho bạn và những người xung quanh đâu.

Tha thứ dễ hay khó?

** Tôi thật bối rối khi nhắc điện thoại để làm lành với một người bạn cũ. Tôi có thể làm gì để bỏ đi “cái tôi” của mình?*

- Bạn đang làm một việc rất khó. Bạn cũng biết nguyên nhân là do “cái tôi” của bạn cản trở. Samuel Johnson đã viết cách đây hai trăm năm: “Để cho tình bạn mất đi vì sơ suất hay im lặng thì thật là thiếu thông minh. Chúng ta đã tự đánh mất đi một trong những điều có khả năng an ủi nhất giữa cuộc sống mệt mỏi, kiệt sức này”. Khi bạn nỗ lực tiếp cận bạn mình và bỏ “cái tôi” qua một bên, người ấy cũng sẽ nhận biết được việc làm đó. Tình bạn

sẽ thân thiết hơn nữa sau khi đã vượt qua mọi thử thách. Dầu cho cố gắng của bạn có thất bại thì bạn vẫn cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng hơn nhiều vì bạn đã tận lực và không còn gì phải hối tiếc.

** Cách đây vài năm, em trai tôi gặp một phụ nữ tên Renee và đã cưới nàng một năm sau đó. Người phụ nữ này không thích gia đình chồng và có thể nói cô là người rất ích kỷ. Sau khi cưới, em tôi cũng trở nên đổi khác, không còn quan tâm, yêu thương mọi người trong gia đình mình. Là chị cả trong gia đình, tôi nói thẳng là cậu đã bị dắt mũi và hành động như một thằng ngốc. Sau này, tôi đã viết thư xin lỗi nhưng cậu ta vẫn tránh né tôi. Tôi rất giận vì mối quan hệ khăng khít trong gia đình không còn nữa. Tôi có nên tiếp tục hòa giải nữa không?*

- Bạn đang cố giải quyết một tình huống rất khó khăn. Nhưng đừng bỏ cuộc. Hãy cố tìm ra cách. Bạn hiểu chính bạn, em trai bạn và vợ cậu ấy hơn tôi nhiều. Bạn sẽ có ý kiến hay hơn để chọn ra giải pháp.

Lòng thù hận và giận dữ sẽ trói buộc bạn. Như tôi biết, tha thứ cho ai đó có nghĩa là giải phóng chính mình thoát khỏi thù hận và giận dữ. Khi thực hiện điều đó, những cảm xúc tiêu cực trong ta sẽ bị triệt tiêu.

Bạn làm được điều đó bằng cách nào? Sự giận dữ và lòng thù hận đã che lấp nỗi buồn do những mâu thuẫn trong gia đình. Em trai bạn cũng đang cảm nhận điều đó. Nhưng một khi hiềm khích xảy ra, không ai còn nghĩ đến cái cảm xúc thầm kín đó nữa. Tôi nghĩ bạn nên nhìn vào thực tế này. Bạn phải chấp nhận sự đổi thay. Chỉ có như thế, bạn mới cởi bỏ được lòng thù hận và giận dữ đối với em trai và em dâu mình. Sau đó, sự hòa giải sẽ xuất hiện. Một người như bạn sẽ không bao giờ thôi thương yêu em trai mình. Bạn luôn luôn có cơ hội hòa giải với cậu ta.

Tôi hiểu được tâm trạng đau đớn của bạn khi bị em trai tránh né, xa lánh. Lời đề nghị của tôi là bạn hãy cảm nhận nỗi buồn này thay vì giận dữ. Hãy chờ xem liệu em trai của bạn có quay lại không.

** Anh có lời khuyên nào cho việc dạy dỗ trẻ con cách tha thứ không? Cháu trai tám tuổi nhà tôi hình như không thể hiểu được khái niệm tha thứ khi nó thường xuyên tranh cãi những chuyện vặt vãnh với bạn bè.*

- Quả là một câu hỏi lý thú! Ý muốn trả thù bột phát rất tự nhiên ở trẻ nhỏ trong khi ý muốn tha thứ lại không hề có. Dạy trẻ biết tha thứ là một điều rất quan trọng, cũng quan trọng như dạy chúng biết đọc hay biết làm toán vậy.

Tốt nhất, bạn hãy là tấm gương cho con trẻ noi theo. Nếu lỡ bạn có cuộc cãi vã với vợ/chồng, với bà con hay bạn bè mình, hãy cho chúng thấy rằng vấn đề vẫn có thể được giải quyết bằng cách tha thứ cho nhau.

Ngoài ra, bạn còn phải dùng lời lẽ để dạy dỗ chúng. Hãy dùng lời nói của mình để làm điều ấy.

** Sau những cố gắng bất thành để thuyết phục người bạn hiểu rằng cách cư xử của anh ta đã làm buồn lòng tôi, tôi quyết định chấm dứt tình bạn với anh ấy. Làm cách nào tôi có thể chấm dứt tình bạn mà không làm tổn thương cả hai?*

- Bạn không thể kiểm soát được phản ứng của anh ta.

Hãy tự nói với chính mình: “Cách cư xử quá cố chấp của bạn đã nhiều lần làm tổn thương tôi và tôi rất giận. Tuy nhiên, tôi phải chấp nhận con người thật sự của bạn. Và tôi đang cố gắng quên đi giận dữ, hy vọng rồi bạn sẽ thay đổi. Nói cách khác, tôi đang cố gắng tha thứ cho con người bạn”.

Nếu bạn có thể tự nói với bản thân như vậy, bạn không nhất thiết phải chấm dứt tình bạn với anh ta. Nếu chấp nhận cả tính tốt lẫn tính xấu của bạn mình, bạn có thể tiếp tục tình bạn này. Nhưng nếu không thể, hãy quên anh ta đi.

** Cha tôi đã qua đời không lâu sau vụ tranh cãi dữ dội với tôi. Làm sao tôi có thể tha thứ cho chính mình và tránh được cảm giác tội lỗi?*

- Tâm trí bạn đang lừa gạt bạn đó. Các nhà hùng biện đã gán cho tâm trí gian xảo của con người bằng từ “ngụy biện”. Trong cuộc sống, nó được thể hiện bằng từ “vì lý do này mà...”.

Chúng ta hay nhầm tưởng vì nguyên do này mà xảy ra sự việc kia. Bạn đã tranh cãi với bố mình và ông ấy qua đời trước khi cả hai kịp làm lành với nhau. Bạn biết mình không hề là nguyên nhân dẫn đến cái chết của ông ấy nhưng vô thức của bạn đâu có biết như vậy. Do đó, bạn cứ tự trách móc mình và cảm thấy tội lỗi. Chính cảm giác tội lỗi đã hủy hoại tâm trí bạn.

Bạn nên dùng lý lẽ để tự nhắc nhở mình: Bạn không hề có lỗi. Nếu không thể tự thuyết phục mình sự thật này, hãy tâm sự với người bạn đời, người thân hay nhà tư vấn tâm lý.

Bạn có thể buồn bã, khóc than nhưng sau đó, hãy để mọi chuyện trôi qua. Tự tha thứ cho mình là phương cách hay nhất trong trường hợp của bạn.

*** Tôi bị tổn thương nặng nề khi chia tay người yêu. Tôi rất giận anh ấy. Tôi có nên cố hàn gắn mối quan hệ này? Tôi có thể làm gì nếu anh ta cự tuyệt tôi?**

- Câu hỏi của bạn đã chỉ ra tầm quan trọng của việc thừa nhận tất cả những cảm xúc của mình trước khi làm việc gì đó. Bạn cảm thấy giận dữ và tổn thương. Điều đó chẳng sao cả, hãy chấp nhận sống chung với những cảm giác đó một thời gian trước khi quyết định sẽ làm gì kế tiếp. Hãy để cho bản thân mình cảm

nhận sự tổn thương và đau đớn. Tại sao anh ta bỏ rơi bạn? Và bạn cảm thấy như thế nào khi bị bỏ rơi?

Khi đã chấp nhận những cảm giác ấy, bạn có thể tự hỏi: Phải chăng, anh ta đã giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn? Sự chia tay này đã tạo cơ hội cho bạn nhìn lại bản thân? Bạn nên làm điều gì trước khi cố gắng níu kéo anh ta quay lại?

Nói cách khác, bạn nên nghĩ đây là cơ hội để bạn suy nghĩ về bản thân mình.

Hãy củng cố lại những mối quan hệ mà bạn vốn có: mối quan hệ với gia đình, bạn bè, hàng xóm, thậm chí cả con vật cưng của bạn. Nếu người yêu bỏ rơi bạn, anh ta sẽ phải là người hối tiếc chứ không phải bạn đâu. Hãy trở thành người phụ nữ mạnh mẽ hơn.

Trong trường hợp này, không phải sự tha thứ mà sức mạnh của bản thân mới là mấu chốt vấn đề. Đó chính là cuộc sống của bạn.

** Tôi và chị tôi gần đây đã làm lành sau nhiều năm gây gổ và hiểu lầm nhau. Tôi phải làm gì để giữa chúng tôi không còn xảy ra bất hòa nữa?*

- Câu hỏi này tự bản thân nó đã đưa ra mấu chốt vấn đề. Cảm xúc của chúng ta thay đổi từng ngày. Bạn có thể hết giận một ai đó vào thứ ba nhưng đến thứ sáu thì mọi nghi ngờ cũ lại quay về, khiến bạn hết sức khó chịu.

Một cách diễn đạt khác nữa là hãy tưởng tượng mối quan hệ của con người cũng như cái mái nhà vậy. Nó có thể bị rò rỉ bất cứ lúc nào, do vậy ta cần phải bảo quản liên tục. Mái nhà, cũng như mối quan hệ của con người, sẽ nhanh chóng xuống cấp nếu bị bỏ mặc.

Liều thuốc cho vấn đề này là liên lạc thường xuyên với nhau, và cũng nên cho phép nhau được quyền thành thật. Tất cả chúng ta đều không thể nghĩ tốt hoàn toàn về người khác, thậm chí ngay cả bản thân mình. Vì vậy, khi hòa giải với ai đó sau nhiều năm giận nhau, bạn khó có thể cảm thấy “bình thường” lại ngay được.

Điều bạn có thể làm từ bây giờ - sau khi đã bỏ qua hết mọi chuyện - là tận hưởng niềm vui khi làm lành lại với chị mình. Nhớ phải thường xuyên giữ liên lạc và cố đừng để xảy ra những chuyện không hay.

** Tôi nghĩ rằng tha thứ cho một ai đó là tự mình khơi dậy “vết thương” cũ.*

- Ngược lại thì chính xác hơn. Cứ giữ thù hận trong lòng sẽ làm vết thương ngày một nhức nhối. Cách duy nhất chữa lành vết thương là hãy tha thứ. Bạn phải đối mặt và chấp nhận cảm giác bức bối, khó chịu, có như vậy thì sau đó, bạn mới quên được chúng.

Và nếu bạn có thể nhìn nhận sự việc theo một khía cạnh khác, rất có khả năng bạn quên được sự buồn bức để tha thứ, dù chỉ một chút thôi.

Tôi có một anh bạn làm chung công ty. Tôi luôn thấy thất vọng về anh ấy vì trong những cuộc họp công ty, anh ta đã không đứng về phía tôi để ủng hộ ý kiến của tôi. Có thể anh ta cũng thấy khó xử. Tôi không chắc lắm vì cả hai chưa bao giờ nói thẳng với nhau về vấn đề này.

Thế đấy! Dù là một nhà tư vấn tâm lý nhưng rốt cuộc, tôi lại cũng vướng vào vòng xoáy của sự hẹp hòi. Không ai trong chúng ta thật sự “xuất sắc” trong lĩnh vực tha thứ cả. Điều hay nhất mà tôi, bạn, hay bất cứ ai, có thể làm là tiếp tục cố gắng.