

SỐNG CHẬM LẠI *rồi mọi chuyện* SẼ ỎN THÔI

Alpha Books biên soạn



Lời giới thiệu

Nhà tâm lý học và triết gia người Mỹ William James từng nói: “Cuộc đời có đáng sống không? Tất cả phụ thuộc vào người sống nó.” Bạn có đáp án cho câu hỏi này rồi chứ?

Nếu để ý bạn sẽ thấy cuộc sống giống như cầu vồng bảy sắc vẩy, nhiều màu sắc rực rỡ nhưng cũng không thiếu những mảng màu u ám. Khi thì bạn muốn giang tay ôm cuộc sống này thật chặt, lúc khác bạn lại muốn vùi nó xuống tận đất sâu. Đôi khi bạn cảm thấy mệt mỏi với những kế hoạch nối tiếp thất bại, nhưng có lúc bạn lại háo hức bắt tay vào những dự định mới mẻ. Đôi khi bạn chỉ muốn chạy trốn khi công việc và cuộc sống chong chát những phiền phức, nhưng có lúc bạn lại thấy bận rộn đem đến sự tự tin và năng động. Đôi khi bạn chỉ biết ngồi than thân trách phận vì cuộc đời mình sao hẩm hiu đến vậy, nhưng có lúc bạn lại ngạc nhiên với sự cứng rắn và mạnh mẽ của chính mình.

Dù cuộc sống có thế nào, bạn vẫn phải lựa chọn một phương thức sống và sống đến tận cùng. Sống chậm lại, rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi sẽ giúp bạn làm điều đó. Cuốn sách không kỳ vọng mang đến cho bạn những cái nhìn mới mẻ về cuộc sống, nó chỉ giúp tâm hồn bạn bớt chong chênh hơn khi sợ hãi và chán ghét cuộc sống mà thôi.

Cuốn sách là những bài viết nhỏ, dưới cái nhìn của cô gái trẻ mới bước ra từ cuộc sống sinh viên và chân ướt chân ráo thành nhân viên văn phòng. Những trải nghiệm chưa đủ nhiều và chưa thật sâu sắc nhưng rất gần gũi với các bạn trẻ. Những điều mà tác giả viết ra không giống như những câu chuyện hạt giống tâm hồn bay bổng, nó chân chất như những cuộc “tám” chuyện giữa các bạn trẻ với nhau. Bạn sẽ tìm thấy điểm tựa trước những tình huống như làm sao để thoát khỏi nỗi sợ hãi, làm sao đối diện với sự thay đổi, xác định mục đích sống cho mình như thế nào...

Hy vọng cuốn sách sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc đời lạc quan và tươi mới hơn.

Trân trọng giới thiệu tới độc giả!

Hà Nội, tháng 9 năm 2014

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

I. Đừng sợ hãi cuộc sống!

Nhiệm vụ đầu tiên của con người là chinh phục nỗi sợ. Anh ta phải ném bỏ nó, nếu không, anh ta không thể hành động.

— Thomas Carlyle

Dù giàu có đến mấy, chúng ta vẫn phải trải qua cuộc sống của một người bình thường

Có một lần, tôi được mời đến tổ chức sự kiện quảng bá sản phẩm. Bên đối tác sắp xếp cho tôi ở trong một khách sạn 5 sao giữa trung tâm thành phố. Bước vào trong đại sảnh khách sạn, tôi chỉ có thể dùng bốn chữ “nguy nga lộn lây” để miêu tả được hết quang cảnh nơi đây. Một mình tôi ở trong phòng hạng Vip, phía đầu giường êm ái là một lọ hoa vô cùng tinh tế, bồn cầu trong phòng vệ sinh có điều hòa nhiệt độ, có thêm mấy nút điều khiển xả nước, và cả chức năng sấy khô nữa. Cũng may là có làn lang thang trong trung tâm thương mại, tôi vô tình ghé vào một cửa hàng bán đồ sứ vệ sinh và được giới thiệu qua về loại bồn cầu này, nếu không, với một kẻ nhát gan như tôi, lâm vào tình cảnh này chắc... táo bón mất. Tôi đứng chông chênh giữa căn phòng, rú lên một cách khoan khoái: “Ôi trời, căn phòng đẹp như thế này, bồn cầu ‘hoành tá tràng’ như thế kia, lại còn cái giường êm ái như thế đó, thật là sung sướng quá đi... Aaa!”

Ngày hôm đó tôi phấn khích vô cùng, không chỉ vì lần đầu được trải nghiệm cuộc sống vương giả, mà nó còn mang đến cho tôi mục tiêu mới: “Được sống cả đời ở nơi thế này thì thật hạnh phúc! Mình sẽ cố gắng phấn đấu để có cuộc sống mình mơ ước!”

Tôi đem cả niềm phấn khích đó và ước mơ của cuộc đời vào giấc ngủ mơ màng. Sáng sớm hôm sau, khi lật chăn ra tôi phát hiện một điều: chỗ tôi nằm chỉ chiếm một góc nhỏ, đủ làm nhăn nhúm 1/5 chiếc ga trải giường, 4/5 còn lại vẫn trắng tinh, phẳng phiu và còn nguyên nếp gấp. Tôi ngẩn ngơ hồi lâu, vỗ vỗ tay lên giường và lại tiếp tục lăn lộn trên đó cho thoải!

Bữa buffet sáng hôm đó thực sự khiến tôi kinh ngạc. Cô tiếp tân mỉm cười thật tươi bên chiếc biển ghi: 700.000 đồng/khách, bên trong thức ăn đồ uống tràn lan, kéo dài ngút tầm mắt qua mấy dãy bàn tiệc. Lại ngẩn ngơ một lúc, tôi quyết định ăn thực đơn như ở nhà: một bát cháo sườn, một cốc chè, thêm vài lát hoa quả và một hộp sữa chua.

Cả ngày hôm đó tôi suy nghĩ mãi về một vấn đề: nếu có cơ hội trở thành người giàu có trong một ngày, liệu tôi có cảm thấy hạnh phúc hơn cuộc sống hiện tại? Tôi vẫn chỉ có thể nằm trên 1/5 chiếc giường, ăn sáng với những món đơn giản, dân dã. Nhu cầu của tôi chẳng thay đổi là bao, mà quả thực, nhu cầu của tôi rất ít. Ngoài những thứ quen thuộc ra, tôi còn muốn thêm điều gì nữa chứ? Bạn thấy đấy, chỉ trong có một ngày mà tôi lại rơi vào đủ thứ cảm xúc: từ phút ban đầu hào hứng đặt ra mục tiêu cho mình, đến phút cuối lại không trả lời được rốt cuộc mình thực sự cần gì.

Năm ngoái, tôi có quen một chị là chủ một chuỗi cửa hàng trang điểm cô dâu có tiếng ở đất Sài thành. Dù đã 35 tuổi nhưng chị vẫn rất đẹp, làn da trắng bóc, phong cách ăn mặc nhẹ nhàng, thời thượng, mái tóc búi cao gọn gàng, thân hình tuổi băm vẫn rất thon thả. Thứ hai, gia đình chị hết sức mỹ mãn, chồng là sếp của một công ty nhỏ và rất yêu chiều vợ, cô con gái đang đi nhà trẻ, nhìn ảnh đã toát lên vẻ hoạt bát, thông minh. Cuối cùng, chị cũng có sự nghiệp thành đạt riêng của mình và hết sức bận rộn. Có vô số kẻ nhìn cuộc sống hạnh phúc của chị với một ánh mắt vừa ngưỡng mộ vừa ghen tỵ. Vậy mà một tối cuối năm, khi hai chị em nói chuyện với nhau qua Facebook, chị lại than rằng: “Chị thường xuyên cảm thấy cuộc sống này thật vô vọng, thật sự vô vọng em ạ...”

Bạn của bạn tôi là một doanh nhân cỡ bự tại Singapore, bố của anh ấy sáng lập ra công ty, gia đình dòng tộc chỉ có mình anh là đích tôn nối dõi, anh nghiêm nhiên sống trong sự cưng chiều hết mực của mọi người. Mỗi tháng anh cứ lần lượt bay qua bay lại giữa Việt Nam và Singapore để giám sát công việc, đi công tác kết hợp du lịch, ăn uống, chơi bời một chút. Ai cũng quý mến anh bởi tính phóng khoáng, hết lòng vì bạn bè. Vậy mà trong một cuộc rượu, anh đã cười nhạt và trải lòng rằng cuộc sống này thật mệt mỏi, anh không biết bản thân sẽ đi đâu về đâu và sẽ làm gì tiếp theo. Sự nhiệt huyết đối với công việc đã tan biến dần theo thời gian và anh không còn muốn tìm lại nữa. Anh còn kể có một lần đi du lịch, anh bắt gặp cảnh một người ăn xin bên lề đường đang hăng say chơi một loại trống nhỏ của Châu Phi, nụ cười trên môi không ngừng tắt, anh đứng nhìn mê mẩn. Khi hỏi chuyện, anh mới biết rằng những người ăn xin này còn đi qua nhiều nơi hơn cả anh, cuộc sống của họ thật thoải mái tự tại. Anh chợt cảm thấy vô cùng ngưỡng mộ, chợt nghĩ rằng đây mới chính là cuộc sống mình mong muốn. Anh tự nhủ một ngày nào đó sẽ từ bỏ công việc để rong chơi bốn bể. Một thời gian sau, khi có dịp đi qua thành phố cũ, anh ghé vào chỗ cũ nhưng người ăn xin đó đã đi nơi khác, anh bỗng thấy hụt hẫng vô cùng.

Dù biết rõ về cuộc sống, ta vẫn tha thiết yêu nó bằng một trái tim nồng nhiệt

Trong danh sách bạn bè trên Facebook của tôi có một vài người bạn là nhà văn, trong đó có một anh chàng thường xuyên viết những mẩu chuyện ngẫu hứng thú vị trên cuốn tạp chí mà tôi hay xem. Có một lần cậu ấy đăng status: “Đang trải qua một cuộc sống mà ngày nào cũng muốn treo cổ...”. Có người bình luận khuyên cậu nên nghỉ ngơi, đừng quá bi quan, cậu đáp lại rằng: “Anh thấy mệt mỏi cùng cực với cuộc sống...”

Tôi hoàn toàn thấu hiểu cảm xúc ấy bởi chính người lạc quan tích cực như tôi đôi khi cũng cảm thấy chán ngán cuộc sống này đến tận cổ. Các bạn có như vậy không, có ai chưa từng chán ngán cuộc sống này không? Tôi cho rằng khi chán đời, chúng ta sẽ “tự chết” trong một khoảng thời gian – khoảng thời gian cực kỳ đau khổ, nếu vượt qua được thì tiếp tục sống, còn nếu không thì sẽ tự sát. Hai ngàn năm trước, nhà triết học La Mã cổ đại – Seneca từng nói rằng: “Trong cuộc sống, con người không ngừng học cách sinh tồn và cũng không ngừng học cách chết đi.” Bạn cần nhìn thấu bản chất của cuộc sống, lần lượt học cách chết đi, như vậy mới có thể tiếp tục sinh tồn.

Ngày xưa, tôi luôn nghĩ sau này mình sẽ không trở thành một cô gái tầm thường, ví dụ như sẽ có được một khối tài sản kếch xù, có được sự nổi tiếng kiêu hãnh, vì tôi đã chán khi phải đối mặt với thực tại nhạt nhẽo lúc đó. Thế nhưng giờ tôi đã hiểu, dù có nỗ lực thế nào, dù có danh lợi và tiền bạc, tôi vẫn không thể thoát ly khỏi cuộc sống của một cô gái bình thường. Từ khi sinh ra, chúng ta đã bị nhốt vào cái lồng mang tên cuộc sống, thậm chí là cuộc sống hạnh phúc, như bà chủ 35 tuổi mà tôi quen. Thực ra, tất cả mọi người đều bị nhốt trong cuộc sống, nhốt vào một thể xác mà tuổi thanh xuân lụi tàn thật nhanh, nhốt vào trong những hình thức trách nhiệm to nhỏ suốt cuộc đời, trong những áp lực ập đến từ mọi phía, trong những sự tầm thường, vô vị của thế nhân...

Nếu nói rằng tôi sợ trở thành một người bình thường, chẳng phải là tôi sợ hãi cuộc sống, từ chối cơ hội để vui sống trọn vẹn và thực hiện mơ ước của mình sao?

Khi phải đối diện với những chuyện phiền phức trong cuộc sống, phải gách vác trách nhiệm công việc và muốn chạy trốn, khi không thể nhiệt tình với những người mà mình chán ghét, tôi luôn tự nhủ rằng: “Đây chính là cuộc sống, mình không được sợ hãi cuộc sống!”

Thời sinh viên, tôi từng đọc ở đâu đó và yêu thích câu chiêm nghiệm sâu sắc: “Đừng sợ hãi ánh nắng thiêu đốt của vàng dương, cũng đừng

kinh hãi cái giá lạnh của mùa đông.” Tôi hiểu rằng, chúng ta đừng sợ hãi điều gì trong cuộc sống, thiện hay ác, tốt hay xấu, hãy chấp nhận tất cả. Khi không sợ hãi cuộc sống, chúng ta sẽ không chùn chân trước những trở ngại, kể cả là cái chết, bởi vì cái chết cũng là một phần cuộc sống mà ta phải trải qua.

Romain Rolland từng nói: “Chỉ có một loại chủ nghĩa anh hùng, đó là dù đã biết rõ chân tướng, ta vẫn tha thiết yêu cuộc sống bằng một trái tim nồng nhiệt.” Nhưng điều khó thực hiện nhất lại là 5 chữ “tha thiết yêu cuộc sống”.

Con người bắt buộc phải lựa chọn một phương thức sống và có dũng khí để kiên trì đến cùng

Tôi chợt nhớ tới câu chuyện của người ngư dân Mexico:

Một thương gia Mỹ ngồi ngắm cảnh trên triền đê chắn sóng ở vịnh Mexico, bỗng thấy một ngư dân Mexico đang chèo chiếc thuyền nhỏ từ từ tiến vào bờ, trên thuyền có rất nhiều cá to. Vị thương gia nọ trầm trồ khen ngợi một hồi, hỏi người ngư dân mất bao lâu mới có thể bắt được nhiều cá như vậy? Người ngư dân trả lời, chỉ một lúc là bắt được lô cá này. Thương gia ngạc nhiên hỏi, tại sao ông không cố thêm chút nữa để bắt thêm nhiều cá hơn? Ngư dân mỉm cười lắc đầu: chỗ cá này là đủ cho cả gia đình tôi sinh sống rồi!

Thương gia lại hỏi: Vậy thời gian rảnh còn lại ông sẽ làm gì?

Ngư dân giải thích: Tôi à? Hàng ngày tôi ngủ cho đến khi nào tự nhiên thức dậy, dong thuyền ra biển bắt vài con cá, sau đó chơi cùng lũ trẻ. Đến trưa ăn cơm rồi ngủ cùng vợ, khi hoàng hôn xuống thì vào trong thị trấn nhấm nháp chút rượu, đánh đàn ca hát cùng bạn bè. Thực ra tôi rất bận rộn đấy chứ!

Thương gia không nghĩ như vậy, bèn khuyên ngư dân: Tôi là Thạc sỹ chuyên ngành Quản trị kinh doanh của Đại học Harvard, tôi có thể giúp ông! Mỗi ngày ông nên dành nhiều thời gian hơn để đi bắt cá, một lúc nào đó ông sẽ có nhiều tiền, có nhiều tiền thì sẽ mua được thuyền lớn hơn, như vậy ông sẽ bắt được thêm nhiều cá, rồi sẽ mua được thêm nhiều chiếc thuyền khác, sau đó ông sẽ có hẳn một đội thuyền cho riêng mình.

Đến khi đó ông không cần bán cá cho hội thương lái nữa, mà có thể bán trực tiếp cho xưởng gia công. Sau đó ông có thể lập ra xưởng cá hộp của mình. Vậy là ông có thể tự tay không chê toàn bộ quá trình sản xuất, gia công xử lý và tiêu thụ sản phẩm. Rồi ông sẽ rời khỏi thị trấn này, chuyển đến thành phố lớn, mở rộng doanh nghiệp của mình.

Ngư dân hỏi: Vậy tôi mất khoảng bao nhiêu thời gian?

Thương gia trả lời: 15 – 20 năm.

Ngư dân hỏi tiếp: Sau đó thì sao?

Thương gia cười lớn: Sau đó ông có thể trở thành vua chúa được rồi! Khi thời cơ đến, ông có thể tuyên bố niềm yết cổ phiêu, đem cổ phần của doanh nghiệp bán cho các nhà đầu tư, ông sẽ trở thành tỷ phú!

Ngư dân vẫn hỏi: Sau đó thì sao?

Thương gia tặc lưỡi: Đến lúc đó ông có thể nghỉ hưu, chuyển đến ở một nơi êm đềm bên bờ biển, ăn uống, ngủ nghỉ, chơi bời tùy thích!

Ngư dân nheo mắt mỉm cười: Hiện giờ chẳng phải tôi đang sống như vậy hay sao?

Câu chuyện trên không có ai lựa chọn đúng, cũng không có ai lựa chọn sai, đó đơn thuần chỉ là hai lựa chọn khác nhau và hai cuộc đời khác nhau mà thôi. Mặc dù có thể thấy kết quả cuối cùng của hai lựa chọn là một – sống một cuộc đời an nhàn, vô lo vô nghĩ khi về già, thế nhưng quá trình thực hiện lại hoàn toàn khác biệt. Nếu như bạn thấy cuộc đời êm đềm hiện tại là điều mà bạn mong muốn, vậy hãy tiếp tục lựa chọn nó; nếu bạn không bằng lòng với việc phải trải qua một cuộc đời bình lặng, muốn thay đổi và vươn lên, vậy thì bạn vẫn sẽ cảm thấy vui vẻ khi theo đuổi quá trình đó.

Thành công là khi bạn được sống theo những gì mình mong muốn. Điều tồi tệ nhất là khi bạn muốn thay đổi, nhưng vẫn để từng ngày trôi qua trong hoang phí, cuối cùng lại than thân trách phận rằng bản thân không có được cuộc sống như mơ ước!

Con người bắt buộc phải lựa chọn một phương thức sống và phải có dũng khí để kiên trì đến cùng. Vậy nhưng, liệu bạn có biết rõ mình đang mong muốn một cuộc sống như thế nào không?

2. Không có bước chân nào là lãng phí

Nỗ lực nửa vời là thất bại đích đáng.

— William Arthur Ward

T hấm thoát, tôi đã chạy bộ hàng sáng được gần hai năm. Nhiều lúc tôi không muốn tiếp tục nữa vì: “Ôi trời, mệt quá!”, “Chết rồi, sáng nay mình có việc bận, mai chạy sau vậy!”, “Lại mưa rồi, ở nhà ngủ thôi!”... Nhưng phần lớn thời gian, tôi vẫn giữ được thói quen này dù có lý do chính đáng.

Nhưng phải công nhận rằng tôi đã thu được rất nhiều điều khi tập môn thể thao này như những cảm nhận cuộc sống và lợi ích sức khỏe. Những điều tôi nhận được thực sự nhiều hơn gấp bội so với thời gian và công sức mà tôi đã bỏ ra. Điều này hẳn chúng ta đều dễ gặp trong cuộc sống. Chúng ta thường tự hỏi tại sao mình cho đi nhiều nhưng nhận lại chẳng bao nhiêu, thành quả đạt được luôn không xứng đáng với những nỗ lực đã bỏ ra. Thế nhưng, đó chỉ là bề ngoài, là cảm nhận chủ quan của chúng ta mà thôi. Thực tế chưa chắc đã như bạn vẫn nghĩ. Tôi vẫn luôn tin rằng chỉ cần cho đi thì một ngày nào đó chúng ta sẽ được nhận lại món quà tương xứng. Trái ngọt của sự cho đi sẽ đến trong một giây phút nào đó trong tương lai mà chúng ta không đoán biết trước được, chỉ cần tin rằng: ngày hôm nay đã thật lòng cho đi thì ngày mai chắc chắn sẽ được báo đáp. Những người luôn kêu ca rằng những gì mình nhận được không xứng đáng với những gì cho đi, họ đã quên mất rằng: bản thân sự cho đi đã chính là sự nhận lại, và đây cũng là triết lý sâu sắc của cuộc sống.

Không có sự nỗ lực nào là vô ích, cũng giống như không có bước chân nào là lãng phí. Người kiên trì chạy bộ sẽ nhận được nhiều điều sau mỗi bước chân của mình. Hãy cứ thử trải nghiệm và ngẫm ngợi những điều đơn giản nhất trong cuộc sống, bạn sẽ tìm ra nhiều triết lý thú vị, bởi “đến chiếc dao cạo còn có triết lý của riêng mình” cơ mà.

3. Niềm đam mê sẽ đem đến cho bạn sự kiên trì

Nếu đam mê chở bạn đi, hãy để lý trí nắm dây cương.

– **Benjamin Franklin**

Gần đây, trên Internet rộ lên một series phim ngắn của Đài Loan với tên gọi Olympic của người thường. Tôi còn nhớ tập phim thứ hai Chạy đi, ông Lý đã phá kỷ lục về lượng người xem trong ngày. Ở độ tuổi 62, ông Lý vẫn là một tín đồ cuồng nhiệt của môn marathon. Trong vòng 6 năm, quãng đường mà ông đã chạy lên đến 25.000km, ông từng tham gia 17 cuộc thi marathon lớn nhỏ ở khắp nơi. Ông nói hàng ngày mình chạy còn nhiều hơn ngồi và coi chạy bộ là niềm vui thú lớn nhất của đời mình. Không chỉ chạy một mình, ông còn tự lập hẳn một trang web riêng để kết giao với những bè bạn cùng sở thích. Trong đoạn phim, ông nói: “Nhiều người khen tôi giỏi kiên trì, nhưng tôi thấy rằng làm việc mình thực sự thích không cần phải dùng đến sự kiên trì. Để cơ thể khỏe mạnh thực sự rất dễ, chỉ cần chạy không ngừng nghỉ. Khi chạy, tôi còn được ngắm nhìn cảnh vật xung quanh, hưởng thụ sự vui vẻ của việc vận động. Cuộc đời cũng là một cuộc marathon, ai khỏe mạnh thì người đó sẽ chạy được xa hơn!”

“Tôi thấy rằng làm việc mình thực sự thích không cần phải dùng đến sự kiên trì.” Cuộc đời vốn là như vậy, việc gì khiến mình cảm thấy thích thú thì chúng ta sẽ tự giác duy trì nó một cách tự nhiên, việc gì bản thân không muốn làm thì khích lệ đến mấy cũng không thể cải thiện được. Có lẽ ý chí và kiên trì có mối liên quan nào đó tới niềm đam mê. Dù có ý chí kiên cường đến đâu, hay là một kẻ hiếu thắng, cứng đầu đến mấy, nếu những việc bạn làm không xuất phát từ niềm đam mê, thì e rằng cũng chẳng thể duy trì mãi mãi, kể cả khi bạn có cố theo đuổi cũng chỉ nhận lại những bất lợi cho bản thân mà thôi. Sở dĩ ông Lý có thể kiên trì chạy bộ được thời gian dài như vậy là vì ông thực sự thích nó, một sở thích không hề bị gò ép thúc giục thì chẳng cần đến cái gọi là kiên trì hay nghị lực. Quả thực, được làm những điều mà bản thân yêu thích thực sự rất quan trọng. Khi thích, bạn sẽ không phải dốc sức duy trì nó. Khi thích, bạn cam tâm tình nguyện đầu tư thời gian, công sức... và thành công đến cũng là điều dĩ nhiên. Điều này vẫn đúng khi chúng ta soi chiếu vào tình yêu. Khi tìm được người thực sự khiến trái tim bạn rung động, được kề vai sát cánh và ở bên cạnh người đó đã là quá đủ với

bạn. Bạn sẽ không cần phải đau đầu tìm ra cách duy trì mối quan hệ, bởi vì chỉ cần ở bên nhau, bạn đã cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ rồi. Thời gian qua đi, tình yêu sẽ càng sâu sắc, như những vò rượu được ủ men lâu ngày vậy.

4. Phải hành động, chứ không chỉ là kế hoạch

Con người sống nhờ hành động chứ không phải nhờ tư tưởng.

— Anatole France

Cùng với phong trào thể dục thể thao, tập gym, chạy bộ, aerobic, múa bụng đang ngày càng được nhiều người yêu thích. Khi thấy tôi chạy bộ được gần hai năm, cô bạn nổi khổ của tôi cũng bắt đầu cảm thấy hào hứng, cuống quýt đi mua đủ các loại quần áo, giày thể thao để gia nhập “đội quân” chạy bộ. Cô ấy còn tham khảo khắp nơi, lên kế hoạch vô cùng hoành tráng, nào là tính toán quãng đường phải chạy, sẽ giảm được bao nhiêu cân sau một năm, nào là hàng ngày phải dậy lúc mấy giờ, một tuần ít nhất phải chạy bao nhiêu cây số... Ấy vậy mà chỉ được hơn một tuần, cô ấy đã bỏ cuộc.

Kế hoạch được định nghĩa là “một hoạt động nhằm dự đoán những mục tiêu cần theo đuổi một cách rõ ràng và các phương án hành động tương ứng”, nhưng nếu bạn chỉ xác định được mục tiêu, phương án hành động mà không bắt tay vào theo đuổi nó thì kế hoạch cũng mãi chỉ là kế hoạch mà thôi. Một bản kế hoạch dù khoa học đến mấy mà không thực hiện thì chỉ là một con số 0 tròn trĩnh. Ví dụ như bạn dự định chạy bộ một tuần hay một năm, nhưng nếu mãi không bắt đầu chạy thì tất cả kế hoạch bạn vẽ ra sẽ cảm chắc thất bại. Nếu lên kế hoạch để thất bại thì đừng lên kế hoạch nữa, hãy cứ thể thực hiện thôi. Thực ra, tôi rất ít khi vẽ ra những kế hoạch tỉ mỉ dài hơi cho việc chạy bộ của mình, bởi vì nó chỉ ngắn gọn trong một câu: sáng dậy, thay đồ rồi chạy! Và nếu như mỗi ngày tôi đều làm được điều này, cũng có nghĩa là kế hoạch của tôi đã được thực hiện.

Điều này không chỉ thu hẹp trong việc chạy bộ mà còn với tất cả những việc khác. Tất nhiên, nhiều khi kế hoạch thực sự rất quan trọng, như khi bạn phải lên kế hoạch ôn tập hai tháng trước khi thi xem cần đọc những sách gì, ôn tập vào thời gian nào... Nhưng quan trọng nhất vẫn là hành động. Nếu như không hành động, có lẽ sau hai tháng, bạn sẽ phát hiện ra mình chẳng đọc được cuốn sách nào, cũng chưa ôn tập được gì. Lập kế hoạch thì rất dễ, còn hiện thực hóa kế hoạch lại rất khó, thế nên chỉ có một số ít người đạt được thành công là những người vượt qua số đông những người không kiên định với mục tiêu của mình đặt ra. Vì vậy, việc gì muốn làm thì hãy lập tức hành động, bạn nhé!

5. Hành trình bắt đầu từ bước chân đầu tiên

Nếu muốn vươn lên đến đỉnh, hãy bắt đầu từ dưới đáy.

— **Publilius Syrus**

Có lẽ bạn sẽ cho rằng quan điểm này có đôi chút trùng lặp với chủ đề “hành động” ở trên, nhưng thực tế, điều tôi muốn nói là để hoàn thành một mục tiêu lớn, bạn cần bắt đầu từ những mục tiêu nhỏ, từng bước từng bước một, bạn sẽ chinh phục vạn dặm đường trường. Tất cả mọi việc trên thế gian đều phải bắt đầu từ bước đầu tiên, rồi lần lượt từng bước.

Tôi có cảm nhận sâu sắc về điều này khi chạy bộ. Tôi dự định chạy 10km vào dịp cuối tuần, nhưng khi bắt đầu chạy, mục tiêu trong đầu tôi chỉ là chạy 3km rồi nghỉ. Khi chạy được 3km rồi, tôi lại tự nhủ: “Vẫn còn nhiều sức, cố chạy 4km vậy!” Chạy đủ 4km, tôi lại đặt mục tiêu là 5km, cứ như vậy, chẳng mấy chốc tôi đã chạy được quãng đường 10km. Tôi nghĩ các vận động viên marathon sở dĩ có thể chạy hàng trăm cây số là vì trong đầu họ tự đặt ra những “cái đích nhỏ” cho mình, 10km thứ nhất, 10km thứ hai, 10km thứ ba... cứ như vậy, 100km đã bỏ lại phía sau. Vì vậy, khi xác lập cho mình một mục tiêu tương đối lớn, bạn hãy chia nó ra thành những mục tiêu nhỏ hơn, khi hoàn thành từng mục tiêu này, thậm chí cái đích trước mắt sẽ chẳng còn bao xa. Ví dụ, lý tưởng của bạn là đi du lịch 100 thành phố, vậy hãy nỗ lực kiếm tiền để đi bốn nơi khác nhau trong một năm, và sau 25 năm, ước mơ của bạn sẽ thành hiện thực. Đừng nghĩ rằng điều này quá viễn vông, tôi từng biết có một số người đã áp dụng phương thức này để du lịch vòng quanh thế giới. Bằng cách này, những lý tưởng tưởng như xa vời sẽ trở nên khả thi và dễ dàng đến không ngờ.

Một vận động viên marathon người Nhật Bản từng vô địch thế giới vào năm 1984 và 1986 đã kể về phương thức phân chia mục tiêu trong cuốn tự truyện của mình: “Trước khi thi đấu, tôi đều phóng xe đi tìm hiểu khảo sát quãng đường thi đấu và ghi lại những cột mốc dễ nhận thấy, ví dụ như cột mốc đầu tiên là ngân hàng, cột mốc thứ hai là một cây cổ thụ, cột mốc thứ ba là tòa nhà màu đỏ... cứ như vậy cho đến hết chặng đua. Khi bắt đầu cuộc đua, tôi sẽ dồn hết tốc lực để chinh phục từng cột mốc, qua mỗi cột mốc tôi lại có thêm động lực để chinh phục các cột mốc tiếp theo, cho đến khi về đích. Ban đầu, tôi chưa biết tới điều này, tôi luôn đặt ra cho mình một mục tiêu duy nhất đó là cái đích cuối cùng, và kết quả là chạy được khoảng hơn 10km là tôi đã cảm thấy

đuổi sức. Ý chí của tôi đã bị cả chặng đường dài phía trước quật ngã.”

Giống như những gì vận động viên đó nói, ưu điểm của việc phân chia mục tiêu là: thứ nhất, nó khiến cho mục tiêu lớn tưởng chừng như xa vời trở nên thiết thực và dễ nắm bắt hơn. Khi tâm lý tin tưởng rằng mục tiêu đó có thể thực hiện được, thì hành động của bạn sẽ không bị chi phối bởi nỗi sợ thất bại. Có rất nhiều nguyên nhân khiến chúng ta chần chừ khi làm một việc gì đó, trong đó việc đặt ra mục tiêu quá cao, khiến chính mình sợ hãi là một trong những nguyên nhân lớn nhất. Thực hiện việc phân chia mục tiêu chính là một phương thức để giảm thiểu hoặc phòng tránh sự trì trệ do tâm lý sợ hãi thất bại gây ra. Phân chia mục tiêu còn giúp bạn có thêm niềm tin khi thực hiện. Khi thấy mục tiêu hoàn toàn nằm trong tầm với, bạn sẽ cảm thấy tự tin. Không cần phải nói, hẳn ai cũng hiểu sự tự tin có tác dụng quan trọng như thế nào đối với việc hoàn thành mục tiêu trong cuộc sống.

6. Tìm ra những mục đích khác nhau cho một sự việc

Cảm giác có mục đích là động lực tốt nhất để sống. Khi bạn có lý do để sống, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy lý do từ bỏ cuộc đời.

— Khuyết danh

Một kẻ chán ghét sự vô vị và nhàm chán như tôi lại có thể kiên trì với môn chạy bộ, môn thể thao cứ lặp đi lặp lại và có vẻ máy móc, bạn có thấy kỳ lạ không? Sở dĩ tôi làm được như vậy là vì tôi cố gắng tìm ra cho mình những mục đích khác nhau của việc chạy bộ. Tôi thường đeo headphone để nghe nhạc, có lúc nghe thời sự hoặc học tiếng Anh. Khi làm như vậy, tôi cảm giác mình đang chạy với cảm giác vô cùng thư giãn và tràn đầy khí thế học hành. Sau khi chạy xong, tôi thường mua ít đồ ăn sáng mang về nhà. Thỉnh thoảng, tôi tự thay đổi lộ trình chạy để ghé qua chợ hoặc siêu thị, khệ nệ vác đủ các loại rau củ quả về chất kín trong tủ lạnh. Thật sự tôi cảm thấy rất hài lòng với những gì đã làm... Bạn thấy đấy, chạy bộ với tôi không chỉ có tác dụng rèn luyện sức khỏe, giảm mỡ giữ dáng mà còn có thể kết hợp với đi chợ, rèn luyện tiếng Anh và cập nhật tin tức, đúng là một công đôi ba việc!

Tôi từng đọc đâu đó một câu châm ngôn, đại ý là: Chỉ cần nghĩ đến một việc có thể đem lại cho mình nhiều lợi ích cho, chúng ta sẽ có cảm giác như “mình lời rồi” và từ đó, có thể kiên trì thực hiện để thỏa mãn sự “tham lam” của bản thân. Quả thực, cứ mỗi khi hoàn thành được vài việc một lúc như vậy, tôi cảm thấy rất hãnh diện vì khả năng sắp xếp và hoàn thành công việc của mình. Điều này sẽ cho bạn tâm lý tích cực mỗi khi bắt tay làm việc gì đó và sẽ trở thành sức mạnh để bạn chiến thắng những khó khăn ngăn trở.

“Tìm ra nhiều mục đích cho một sự việc”, bài học này còn có thể áp dụng trong cả công việc và học tập. Công việc hiện tại đòi hỏi tôi phải thường xuyên đi công tác, đi sớm về muộn. Cả một hành trình dài ngồi trên tàu xe quả thực rất chán nản, thi thoảng tôi không tránh được những cảm xúc tiêu cực. Thế nhưng thật kỳ lạ, cứ mỗi lần đi công tác tôi lại tự nhủ tôi có thêm thì giờ để đọc sách mà không bị làm phiền, được thưởng thức đặc sản của nhiều địa phương hoặc tự do lang thang du lịch vài nơi khi có thời gian rảnh... Chỉ cần nghĩ như vậy thôi, nỗi buồn bực trong tôi như tan biến hết. Khi làm bất cứ việc gì, hãy tìm thêm những ý nghĩ tích cực và tìm ra những mục đích khác thiết thực với bản thân.

Khi đó, bạn sẽ thấy trong mình tràn đầy năng lượng sống, hoàn thành công việc một cách vui vẻ, và còn nhận thấy cuộc sống này thật tươi đẹp.

Tôi đã nhận được rất nhiều điều trong quá trình chạy bộ, như có một thân thể khỏe mạnh, một thái độ sống tích cực, cảm giác sảng khoái khi mồ hôi tuôn ra như tắm, làm quen thêm nhiều bạn mới trên đường chạy... Trong chạy bộ, không có bước chân nào là lãng phí, và cuộc sống cũng vậy. Chỉ cần bạn sống bằng cả nhiệt huyết từ trái tim thì không có phút giây nào là vô nghĩa, bạn sẽ luôn nhận được rất nhiều thứ và mỗi bước chân là bạn đang tiến gần đến một tương lai tươi sáng.

7. Muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay

Đừng để cuộc đời làm bạn nản chí. Ai đạt được vị thế của hôm nay cũng phải bắt đầu từ đâu đó trong quá khứ.

— **Richard L. Evans**

Mỗi rất thích bộ phim Groundhog Day (Ngày Chuột chũi), nhân vật Phil do diễn viên Bill Murray thủ vai thực sự rất ăn nhập. Hàng ngày, Phil đọc những mẩu tin dự báo thời tiết hài hước cho thính giả nghe, và cứ vào ngày mừng 2 tháng 2 mỗi năm, anh đều phải đến một thị trấn nhỏ có tên là Psou Thani để làm phóng sự về Ngày Chuột chũi của cư dân địa phương. Đây đã là lần thứ 4 Phil tham gia ngày lễ và thực ra anh vô cùng chán ghét công việc này. Ngay sau khi hoàn thành công việc, Phil lập tức trở về nhà, nhưng trên đường về lại gặp phải một trận bão tuyết lớn, thế nên anh đành phải tiếp tục ở lại thị trấn.

6 giờ sáng ngày thứ hai, tiếng chuông báo thức inh ỏi làm anh thức giấc. Và kỳ lạ thay, Phil phát hiện ra mọi việc đều lặp lại y hệt ngày hôm qua. Điều này khiến anh cảm thấy vô cùng căng thẳng, hoang mang và sợ hãi, anh nghi ngờ rằng mọi thứ không phải sự thực. Sau khi trải qua một ngày như vậy, chuông báo thức vừa reo, Phil bất đắc dĩ lại phải chào đón một ngày mừng 2 tháng 2 nữa. Cuộc đời của Phil như bị thương để nguyên rũa, như một cuốn băng tua đi tua lại không có điểm dừng. Sau phút ban đầu bối rối, Phil bắt đầu cảm nhận được niềm vui, bởi anh đã biết được tất cả những sự việc tiếp theo sẽ xảy đến như thế nào, nỗi sợ hãi về một tương lai bất định đã biến mất, giờ đây Phil bắt đầu coi thường những phép tắc và chuẩn mực đạo đức, anh tận dụng cơ hội này để làm chuyện xấu. Việc tán tỉnh các cô gái trở nên dễ như trở bàn tay, cướp ngân hàng cũng không cần đắn đo suy nghĩ. Một lần nọ, Phil bắt đầu theo đuổi nữ biên kịch xinh đẹp, sau khi thất bại, anh bỗng trở nên chán ghét cuộc sống không lối thoát này và dùng đủ mọi cách để tự tử, đâm xe, nhảy lầu, treo cổ, tự thiêu... Nhưng bất luận hôm đó có xảy ra chuyện gì, chỉ cần đến 6 giờ sáng ngày hôm sau, mọi thứ lại đầu vào đây.

Dần dần Phil đã bừng tỉnh, anh không còn tìm cách trốn tránh ngày mừng 2 tháng 2 treó ngoe kia nữa mà bắt đầu thay đổi thái độ sống của bản thân, chịu khó giúp đỡ mọi người, cải thiện các mối quan hệ của

mình và dành thời gian học thêm nhiều thứ khác... Từ một anh chàng ngạo mạn bất cần, Phil dần trở nên đa tài, tốt bụng và chân thành trong mắt mọi người. Cuối cùng, anh đã giành được tình yêu của nữ biên kịch, kết thúc một ngày mừng 2 tháng 2 hoàn hảo, ánh nắng ấm áp buổi ban mai của ngày mừng 3 tháng 2 rọi lên ô cửa của đôi tình nhân trẻ còn đang say giấc.

Bộ phim đã để lại trong tôi một ấn tượng đặc biệt và những bài học sâu sắc.

Bài học thứ nhất: hãy học cách tiếp nhận những thứ bạn không thể thay đổi, và thay đổi những thứ bạn có thể thay đổi được.

Ở Mỹ có một hội những người cai rượu hoạt động một cách bí mật, lời thề của họ hết sức thú vị: “Cảm ơn Thượng đế đã cho chúng con biết có những chuyện không thể thay đổi được, cảm ơn Thượng đế đã ban sức mạnh để chúng con thay đổi mọi thứ và cảm ơn Thượng đế đã giúp chúng con phân biệt được hai việc này.” Khi không thể thay đổi môi trường của thế giới bên ngoài, bạn cần phải tiếp nhận nó. Trong phim, mới đầu Phil không thể chấp nhận được việc mọi chuyện đều sẽ dừng lại vào ngày mừng 2 tháng 2. Anh chán ghét cuộc sống và tìm mọi cách để tự sát, và hiển nhiên là thất bại. Nếu như bạn tạm thời không có năng lực để thay đổi hoàn cảnh, trước hết, hãy học cách chấp nhận nó, chỉ sau khi chấp nhận thực tại, chúng ta mới có thể tìm cho mình một hướng đi mới. Nếu cứ làm những việc vô dụng và hao tâm tốn sức, chỉ bằng hãy tìm hiểu xem bạn có thể thay đổi được điều gì, cố gắng tạo ra những giá trị và niềm vui mới từ cuộc sống hiện tại.

Nếu như không có cách nào để thay đổi thế giới bên ngoài, hãy thay đổi chính mình, bởi vì đó là điều có thể thay đổi được. Khi bạn tập trung sự chú ý để hoàn thiện bản thân, cuộc sống của bạn cũng sẽ trở nên tốt đẹp. Chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi, thay đổi những điều bạn có thể thay đổi được, và nhìn nhận được sự khác biệt giữa hai điều này, đó là bài học mà chúng ta cần phải theo đuổi suốt cuộc đời.

Ngoài việc thay đổi hành vi của chính mình, bạn có thể thay đổi được thái độ nhìn nhận của bản thân. Khó khăn trắc trở có nhiều tới đâu cũng phải chịu thua trước thái độ và phản ứng của bạn trước chúng. Thái độ tiêu cực khi nhìn nhận một sự việc thường sẽ làm tổn thương lòng tự tin, mài mòn ý chí phấn đấu của con người. Cũng giống như khi nhìn một nửa ly nước, có người nói “chỉ còn nửa ly nước”, cũng có người nói “vẫn còn nửa ly nước.” Thái độ khác nhau sẽ tạo ra những cuộc đời khác nhau, bạn có thể thay đổi thế giới của chính mình thông qua việc thay đổi cách nhìn và thái độ của bản thân.

Một người bạn của tôi kể rằng cô ấy cần phải thi lấy bằng chứng nhận nghiệp vụ kế toán mới có thể giữ được vị trí hiện tại và được tăng lương. Cô ấy mắc bệnh dị ứng với tất cả các cuộc thi, nhưng nhận biết được tính quan trọng của cuộc thi lần này, cô ấy đã quyết tâm thay đổi cách nhìn nhận của bản thân, tự đưa ra những ám thị tâm lý tích cực. Thi đỗ cũng đồng nghĩa với được tăng lương, từ chán ghét trở thành yêu thích, từ ôn tập tiêu cực đến học tập tích cực. Cuối cùng cô ấy đã thi đỗ, không chỉ được thăng chức mà còn trở thành cán bộ nguồn của công ty, điều này khiến cô ấy vô cùng vui sướng. Sau sự kiện này, sự tự tin của cô ấy đã tăng lên đáng kể.

Khi đối mặt với sự nghiệt ngã của số phận và thử thách của cuộc sống, chỉ cần có được một phương thức tư duy, thái độ sống tích cực, và một tinh thần lạc quan cầu tiến, chúng ta sẽ có thể khắc phục được khó khăn.

Bài học thứ hai: Đừng đánh giá thấp giá trị của ngày hôm nay.

Trong phim, Phil đã phải trải qua vô số ngày mừng 2 tháng 2, lãng phí thời giờ trong những trò vô thưởng vô phạt và rất nhiều lần tìm cách tự sát. Cuối cùng anh ấy mới thực sự bắt đầu thay đổi suy nghĩ, lấy việc giúp người làm niềm vui và học thêm nhiều tài nghệ. Trong hiện thực, không bao giờ chúng ta chỉ dừng lại ở ngày mừng 2 tháng 2, mừng 2 tháng 2 qua đi thì sẽ là mừng 3 tháng 2, và cứ như vậy... Nếu như lãng phí ngày hôm nay, thì sẽ không còn ngày hôm nay nào khác để bạn làm lại từ đầu. Sự lãng phí thời gian vĩnh viễn là không thể bù đắp, cũng như một dòng sông chảy trôi liên tục mà không thể ngược dòng.

Khi còn nhỏ, tôi luôn cảm thấy cuộc sống thật khúc khuỷu và dài lê thê, giờ đây tôi vẫn thấy cuộc sống thật khúc khuỷu, nhưng đã không còn dài như xưa nữa. Hồi trung học tôi cảm thấy như mình đang ngồi trên một chiếc xe lửa cũ kỹ chậm chạp, lên đại học cảm thấy như ngồi xe buýt, đi làm được ba năm cảm thấy như ngồi tàu điện, chẳng biết sau vài năm nữa, cảm giác của tôi có như ngồi trên tên lửa hay không. Tôi tin rằng các bạn cũng có cảm nhận này: khi còn nhỏ một năm dường như trôi qua rất chậm, trong lòng lúc nào cũng mong chờ nghỉ hè, và thấy mùa hè đến thật muộn. Nhưng khi lên đại học, rồi ra trường đi làm, ngày tháng trôi qua như bị ai đánh cắp, từng ngày từng tháng trôi qua như gió. Tuổi càng nhiều thì thời gian trôi càng nhanh, cho dù bạn có sống ở đâu, thuộc chủng tộc nào, thứ cảm giác mà khi bạn càng già, thời gian sẽ trôi càng nhanh vẫn không thay đổi. Tại sao lại có cảm giác này? Các nhà khoa học đưa ra ba lý do, trong đó có một lý do như sau: Một giờ, một ngày, một tháng, một năm khi còn nhỏ sẽ có tỷ lệ hoàn toàn khác so với một giờ, một ngày, một tháng, một năm khi bạn 40

tuổi. Tuổi càng nhiều, tổng thời gian bạn còn sẽ càng ít, vì vậy sẽ cảm thấy thời gian trôi qua rất nhanh. Chính vì vậy, chúng ta càng nên trân trọng thời gian của bản thân.

Trong cuộc sống của chúng ta, mỗi ngày đến đều hoàn toàn mới mẻ và vô giá, thậm chí từng giờ từng phút đều mới mẻ và vô giá, bởi vì nếu đánh mất ngày hôm nay, bạn sẽ không thể đảo ngược thời gian để làm lại từ đầu. Chúng ta luôn viện ra đủ các loại lý do để kéo dài những việc chúng ta muốn làm hoặc nên làm: “Hôm nay buồn ngủ quá, mai học tiếp vậy”, “Hôm nay xả hơi một chút, mai sẽ cố tiếp”, “Hôm nay bận quá, ngày mai đưa cô ấy đi chơi vậy”... Chúng ta còn có những ảo tưởng hoàn hảo để tự dối mình như: ngày mai cũng chẳng sao, dù gì vẫn còn sớm chán, sau này vẫn còn cơ hội... và cứ thế, chúng ta tuột mất rất nhiều cơ hội, đánh rơi không ít trải nghiệm tốt đẹp và lãng phí quá nhiều thời gian. Vậy nhưng bản thân chúng ta lại không nhận ra điều này, cứ để từng ngày từng giờ trôi qua trong vô vọng và đình trệ, tất cả mọi việc đều “để mai tính”. Thực tế, chẳng những chúng ta không có nhiều thời gian, mà chúng ta còn lãng phí rất nhiều thời gian, nếu như phải nỗ lực, phải thay đổi, hãy bắt tay vào hành động, đừng coi nhẹ giá trị của ngày hôm nay. Tận dụng từng giây từng phút, bước từng bước để biến mơ ước của bản thân thành hiện thực.

Bài học thứ ba: muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay.

Cuộc sống của chúng ta cũng giống như những thước phim, cũng đều là sự lặp đi lặp lại của mỗi ngày, hôm nay là sự lặp lại của hôm qua, ngày mai là sự lặp lại của hôm nay. Nhưng thực ra mỗi ngày đều không giống nhau, mỗi người đều chỉ có một “ngày hôm nay”. Vậy nhưng, chúng ta lại sống với một phương thức y hệt cho những ngày hoàn toàn không giống nhau như vậy. Hãy vứt bỏ sự trùng lặp nhàm chán, chào đón một cuộc sống tràn đầy màu sắc. Đây là điều mà ai cũng đều mong chờ, nhưng với nhiều người quen dựa dẫm, họ tình nguyện sống trong cái vòng trùng lặp êm ái đó, tự nhủ rằng thà trải qua một cuộc sống vô vị an toàn, còn hơn là phải mạo hiểm đầy rủi ro. Vì vậy, một tương lai mới mẻ và tràn đầy màu sắc chẳng bao giờ mời gọi chúng ta.

Có lẽ bạn sẽ không bị lời nguyên giống như Phil: nếu trải qua một ngày tồi tệ thì sẽ không có cơ hội đến với ngày tiếp theo. Nhưng mỗi ngày mai của bạn đều được sao chép giống hệt với ngày hôm nay, vô số ngày mai sau nữa dường như chỉ là phiên bản copy hoàn hảo của ngày hôm nay. Sự thật là nếu ngày hôm nay bạn sống không tốt, thì ngày mai bạn sẽ khó có thể suôn sẻ. Nếu như bạn được trải qua những giây phút vui vẻ tuyệt vời trong hôm nay, đến mức bạn quên luyến không rời, vậy thì ngày mai không chỉ sẽ tới một cách tự nhiên, mà còn tới trong sự

háo hức. Cũng giống như nhân vật chính trong phim, ngày cuối cùng của anh ấy mới thật vui vẻ và trọn vẹn làm sao. Phil nhiệt tình giúp đỡ người khác, tham gia party của khu phố, biểu diễn piano cùng ban nhạc, để rồi anh nhận được tình cảm của cô gái anh hằng mong ước. Khi ngày mừng 2 tháng 2 trải qua theo cách không thể tuyệt vời hơn, mặt trời của ngày mừng 3 đã chiếu trở lại trên cuộc đời anh.

Tôi từng đọc được một câu nói rất hay: Chúng ta không nên trải qua những ngày hoàn toàn khác nhau theo một cách hoàn toàn giống nhau. Chúng ta bắt buộc phải thừa nhận một điều rằng ngày hôm nay dù tốt hay xấu cũng đều là kết quả của những hành vi trong quá khứ của chúng ta. Nếu như hôm nay mọi chuyện không ổn, đó là do chúng ta đã không đủ nỗ lực trong quá khứ. Quá khứ không thể thay đổi, chỉ cần chúng ta quyết tâm sống tốt, bắt đầu từ việc thay đổi, tìm kiếm và sáng tạo ngay từ ngày hôm nay là ngày mai sẽ hoàn toàn khác biệt. Rất nhiều người thường hay than thở về những trở ngại mình gặp phải, hối hận với những sai lầm trong quá khứ của bản thân, đó là những việc làm đại dột.

Sự nỗ lực mà chúng ta bỏ ra trong hôm nay để đem lại một cuộc sống hoàn hảo hơn trong tương lai. Nếu như muốn nói tiếng Anh trôi chảy, bạn cần bắt đầu học tập ngay; nếu như muốn chơi được một loại nhạc cụ nào đó, vậy còn chần chừ gì nữa? Nếu như muốn tự hào về bản thân trong tương lai, vậy hãy bắt đầu thay đổi và hoàn thiện chính mình ngay từ bây giờ. Từng bước chân của bạn đều hướng về tương lai, thay vì hối hận với sự bất lực của quá khứ, lo lắng vì sự mù mịt của tương lai, hãy sống tốt ngay từ giây phút này. Nếu như muốn đi đến ngày mai, hãy khởi hành ngay từ hôm nay, bạn nhé!

8. Cuộc đấu tranh giữa mềm yếu và kiên cường

Hãy coi nhẹ những tổn thương nhỏ, rồi chúng sẽ biến mất.

— **Thomas Fuller**

Với tôi, một mình cắm cúi sáng tác 3-4 tiếng, một mình ngồi trầm ngâm đọc sách 1-2 giờ liền, một mình đi bộ, một mình nấu cơm, một mình đi dạo nghe nhạc, một mình đi xem phim... tôi đều không thấy cô đơn, thậm chí nếu phải một mình vào một nhà hàng ăn tối cũng chẳng có vấn đề gì. Tóm lại, chỉ cần một mình làm, tôi có thể tìm ra được rất nhiều điều. Nhưng tôi không nghĩ rằng tôi đơn độc, chỉ là tôi không cảm thấy khổ sở khi phải ở một mình mà thôi.

Từ khi 14 tuổi, tôi đã sống trong môi trường tập thể, đến nay đi làm được 3 năm, tôi cũng chung sống cùng vài cô bạn nữa, tôi không thấy phiền phức gì, nhưng quả thực nhiều khi tôi cần được ở một mình, nhất là khi chạy bộ. Có bạn muốn chạy bộ cùng tôi, tôi cũng tươi cười đồng ý, nhưng thực sự trong lòng tôi cảm thấy không hào hứng lắm. Thẳng thắn mà nói, vì tôi quen vừa chạy vừa trải nghiệm những cảm xúc của riêng mình.

Nhiều khi tôi vừa chạy vừa khóc nức nở. Tôi đã nghĩ đến những điều gì? Đó đa phần là những mất mát, những nỗi đau, sự nhầm lẫn hoặc sự bất lực trong cuộc sống mà tôi phải trải qua, như những khó khăn và áp lực trong công việc, nỗi buồn trong tình yêu, sự hiểu lầm và cảm giác cô đơn giữa gia đình... Mỗi lần chạy và nghĩ đến những chuyện này, tôi đều khóc. Dù khóc đến mấy, tôi cũng không ngừng chạy. Nếu khi đó có một ông kính máy quay soi vào khuôn mặt tôi, chắc sẽ rất khó coi, nhưng tôi cũng chẳng thể ngừng khóc. Chỉ khi được khóc thỏa thích trên đường chạy, tôi mới có thể giải phóng được những nỗi buồn dồn nén trong tâm hồn, mới có thể lấy lại dũng khí và sức mạnh trong thân thể mảnh mai và thực sự chấp nhận nỗi đau thực tại mà mình phải chịu đựng. Tôi hiểu rõ sự yếu đuối của bản thân, sau đó mới tìm cách để giải quyết những nỗi buồn sâu nặng.

Tôi thường hay quên mất một trong những chân lý vĩ đại của tạo hóa – cuộc đời con người là một chuỗi khó khăn.

Cuộc sống cũng giống như quá trình chịu tội một cách chậm chạp, nỗi buồn nối tiếp nỗi buồn. Cuộc sống cũng giống như khi chúng ta phải

không ngừng đẩy hòn đá lên trên đỉnh đèo, đến tận khi chết đi, sự mệt mỏi mới thực sự chấm dứt.

Vậy mà tôi lại thường quên mất điều này. Mỗi lần gặp trắc trở trong cuộc sống là một lần tôi tự than rằng: “Ôi, sao mình lại đen đui như vậy”; “Haiz, cuộc sống mệt mỏi này mới đáng chán làm sao”... Khi vừa chạy vừa khóc, cuối cùng tôi sẽ tìm lại được sự bình tĩnh để đón nhận hiện thực, một mình học cách gặm nhấm nỗi đau, thừa nhận sự ngốc nghếch và yếu đuối của bản thân, hiểu được rằng sẽ thật vô ích nếu cứ khư khư giữ chặt chúng trong lòng. Sau đó tôi mới thực sự đối diện với nỗi đau và bình tĩnh tìm cách giải quyết.

Mọi chuyện đều có thể giải quyết bằng sự kiên trì, vậy hãy cố gắng để tiếp tục kiên trì.

Mọi chuyện đều có thể giải quyết bằng hành động tích cực, vậy hãy bắt tay vào tích cực hành động.

Mọi chuyện đều có thể giải quyết nhờ sự giúp đỡ của người khác, vậy hãy nhanh chóng tìm đến với họ.

Sau mỗi lần nước mắt lăn chã rơi trên đường chạy bộ, tôi thường trở về trạng thái “bình thường” khoảng nửa tháng sau đó: cảm xúc ổn định, thái độ tích cực, tư duy khoáng đạt và hành động nỗ lực... để rồi lại chào đón một lần nức nở tiếp theo.

Càng trưởng thành, tôi lại càng sợ người khác khen mình kiên cường, bởi vì ngày tháng dần trôi, chúng ta sẽ càng thấu hiểu bản thân mình, càng nhìn rõ sự yếu đuối và bất lực trong lòng. Nhưng những lúc chạy trong nước mắt, tuy biết mình yếu đuối, nhưng tôi sẽ trở nên kiên cường hơn. Thực ra trong cuộc đời này, liệu có ai là không phải vừa chạy vừa khóc? Cuộc đời mỗi người giống như một cuộc thi marathon đường dài, mỗi vận động viên chạy trên đó đều đổ mồ hôi, trào nước mắt để về đến đích.

Nỗi khổ của những bạn bè xung quanh tôi mỗi người một kiểu. Người thì tự ti về cơ thể của mình, người thì mâu thuẫn gia đình, người thì bị phản đối trong tình yêu, người thì bất đắc dĩ phải đầu đá đồng nghiệp, người thì phải làm những việc mình chán ngán, người lại luôn cảm thấy lạc lõng giữa chốn thành thị đông đúc... Một ngàn người thì có một ngàn tâm sự riêng, thậm chí là một ngàn người có một vạn nỗi khổ, nỗi đau này chưa hết thì nỗi khổ khác đã ập đến. Có nhiều khi tôi nghĩ, nếu tình cờ hỏi ai đó rằng: “Bạn có bao giờ cảm thấy đau khổ trong cuộc sống không?”, thì tôi chắc chắn sẽ nhận được một cái gật đầu chắc nịch. Hơn 20 năm qua, tôi chưa từng thấy một cuộc đời nào hoàn hảo trọn vẹn, chưa từng buồn khổ cả.

Nỗi đau buồn tựa như một cây đại thụ cành lá xum xuê, thân của nó chính là cuộc đời, những cành cây lớn khác là những khía cạnh khác nhau của cuộc đời: sự nghiệp, học hành, tình yêu, hôn nhân, gia đình... những cành lá nhỏ xíu là hình ảnh cụ thể của từng nỗi đau, sự trắc trở và khó khăn mà chúng ta gặp phải.

Không có cuộc đời nào là không có đau khổ, cuộc đời là một quá trình đối mặt và khắc phục không ngừng với những đau khổ. Đây là sự thật, và bạn bắt buộc phải chấp nhận nó. Đừng mong chờ mình có thể ngăn cản hay lẩn tránh, vì điều đó chẳng có ích gì cho việc hóa giải nỗi đau.

Tôi từng đọc một mẫu chuyện kể về câu châm ngôn của một vận động viên marathon nổi tiếng, nội dung như sau:

Pain is inevitable, suffering is optional. Từ cần lưu ý ở đây chính là optional. Giả sử như khi chạy được một chặng đường, đột nhiên bạn nghĩ rằng: “Ôi trời, mệt quá rồi, mình không chạy được nữa mất!” “Mệt quá rồi” chính là hiện thực không thể né tránh, còn việc có thật sự là “không chạy được nữa” hay không thì do chính bạn đo lường. Nỗi đau là không thể tránh khỏi, nhưng định nghĩa của nỗi đau được quyết định bởi chính suy nghĩ của chúng ta, thái độ khi đối diện với nỗi đau sẽ quyết định thái độ khi đối diện cuộc sống. Nếu bạn cảm nhận được nỗi đau, điều đó chứng tỏ rằng bạn đang trưởng thành. Đối mặt và giải quyết nỗi đau sẽ giúp chúng ta học hỏi được rất nhiều điều. Franklin từng nói: “Chỉ có những nỗi đau đón mới mang đến những bài học bổ ích.”

Nếu như không phải trải qua một tuổi thơ vất vả, thiếu vắng tình thương của cha, nếu không phải trải qua những tháng ngày một mình nơi đất khách quê người, vừa làm thêm vừa thi vào đại học, chắc hẳn tôi sẽ không dễ dàng tìm được công việc phù hợp với bản thân, thích ứng với hoàn cảnh một cách nhẹ nhàng, lại càng không có được một quyết tâm sắt đá để tự mình học tập và trở nên mạnh mẽ như bây giờ.

Nếu như chưa từng sống những năm tháng mỗi mắt trông chờ, ném thữ vị đắng chát của hai chữ “thất tình”, chắc hẳn tôi sẽ không hiểu được giá trị của việc đặt lòng tin đúng chỗ, để biết rằng nhiều thứ còn phụ thuộc vào duyên phận.

Nỗi đau chính là nỗi đau, tôi không muốn bạn phải giả vờ hưởng thụ nó, chỉ mong bạn hãy thay đổi thái độ nhìn nhận, coi nó là sự rèn luyện không thể thiếu trong cuộc đời của chính mình. Khi đối diện với sự rạn vỡ trong tâm hồn, bạn có thể khóc lóc, nhưng không được chạy trốn; bạn có thể oán trách, nhưng đừng làm điều dại dột; bạn có thể yếu đuối,

nhưng hãy giữ một trái tim nóng để tiếp tục kiên trì, chỉ một chút thôi, rồi mọi chuyện sẽ qua.

Mỗi người đều có vô vàn những nỗi khổ riêng cần phải đối mặt và giải quyết trong suốt cuộc đời. Tôi còn nghĩ rằng, chính nỗi khổ sẽ xác lập sự tồn tại của chúng ta trên thế giới này, và nó chính là một trong những phương thức tốt nhất để bạn nhận biết chính mình.

Vì vậy, mong bạn đừng dùng con mắt hạn hẹp để nhìn nhận nỗi đau, mỗi sự vấp ngã đều là một món quà thần bí mà Thượng đế trao tặng (dẫu biết rằng thật khó để chấp nhận suy nghĩ này). Hãy thu nhận, tích lũy và trưởng thành hơn từ những nỗi đau ấy. Nếu như những nỗi đau vẫn mãi chỉ là nỗi đau, không có cách nào để biến chúng thành những hạt phù sa bồi đắp cho đóa hoa kiên cường trong tâm hồn, cả đời bạn sẽ mãi đắm chìm trong sự yếu đuối giày vò, từ chối sự kiên cường, và cũng chẳng thể tìm thấy cảm giác tồn tại cho chính mình.

Tôi biết rằng, dù bạn yếu đuối, nhưng sẽ kiên cường, “sẽ” ở đây không là “sẽ phải”, mà là “nhất định sẽ”, bởi vì bạn đang đi trên con đường hướng tới sự kiên cường.

9. Hãy ngừng oán trách và học cách chịu trách nhiệm

Chẳng bông tuyết nào cảm thấy có trách nhiệm khi tuyết lở xảy ra.

— **Voltaire**

Vào một ngày thứ Bảy, để hoàn thành kế hoạch dự án, tôi quyết định làm thêm ở nhà, ngồi cặm cụi với máy tính từ 9 giờ sáng đến tận 6 giờ tối mà chỉ hoàn thành được một nửa. Ngồi lướt web một chút, xem ti vi một tẹo, bật nhạc thư giãn một hồi, xuống bếp làm chút đồ ăn đồ uống rồi ngủ trưa khoảng 1 tiếng, vậy mà cả một ngày đã trôi qua, công việc thì vẫn chưa đâu vào với đâu. Bản kế hoạch này sẽ phải nộp cho sếp vào sáng mai, tôi bắt đầu vô cùng lo lắng, tự mắng mỏ chính mình vì đã lãng phí biết bao thời gian. Sau đó tôi lên Facebook than thở với cô bạn: “Bản kế hoạch chết tiệt này khiến tớ mất toi ngày cuối tuần! Sếp thì lúc nào cũng đến tận chiều thứ 6 mới bất ngờ giao việc, tớ ghét công việc này, tại sao tớ không được tự lựa chọn cuộc đời của chính mình chứ!” Tôi không ngừng than thở điều này, oán trách điều kia, rồi bắt đầu lôi cả thân phận và gia đình của mình vào: “Tại sao số tớ không được sinh ra trong một gia đình giàu có chứ? Tại sao chỉ vì tiền mà tớ phải làm một công việc mình không có chút hứng thú nào?”

Tôi hì hục viết kế hoạch trong nỗi ám ức, ngao ngán nghĩ đến biết bao nhiêu việc cần làm vào ngày mai và bao nhiêu ngày tiếp theo nữa. Những cảm xúc tiêu cực cùng ào đến khiến đầu tôi như muốn vỡ tung, nước mắt tôi bắt đầu tuôn ra cùng với tiếng nấc nghẹn ngào. Tôi giạt mình vì mình đang khóc, mặc dù đây không phải lần đầu tiên tôi chịu áp lực công việc đến phát điên như vậy. Nhưng đó là câu chuyện của hai năm trước, giờ đây tôi đã trải qua ba năm công tác, tại sao vẫn yếu đuối như vậy được? Lúc này một tiếng nói vang lên trong đầu tôi: “Khóc thì giải quyết được vấn đề gì? Chẳng lẽ có ai đó bắt mình lựa chọn như hiện tại ư? Tình cảnh này là do ai tạo ra? Mình định làm thế nào đây?”

“Khóc lóc chẳng thể giải quyết được vấn đề gì. Làm thêm cũng là sự lựa chọn của chính mình. Hoàn cảnh hiện tại là do một tay mình gây ra. Chỉ vì mình đã lãng phí biết bao thời gian trước đó, chẳng thể đổ lỗi và oán trách bất cứ ai. Giờ đây không còn đường lùi nữa, phải nghĩ cách giải quyết vấn đề, phải làm thật nhanh, thời gian mình làm việc hôm nay không còn nhiều nữa...”

Khi tự trả lời xong những câu hỏi này, tôi bắt đầu lấy lại được bình tĩnh và lau khô nước mắt. Tôi tắt tất cả trình duyệt web, tắt luôn cả khung chat đầy những lời than thở với cô bạn, để bắt đầu tập trung làm việc. Tôi vẫn chưa thể bắt nhịp ngay vào công việc nhưng sau vài phút chán nản ban đầu, toàn bộ tâm trí tôi đã bắt đầu nhập tâm vào công việc. Sau hơn ba tiếng nỗ lực, tỉ mẩn, tôi đã thực sự hoàn thành công việc vào lúc gần 12 giờ đêm. Bản kế hoạch được gửi đi trong cảm giác hoan hỉ xen lẫn tự hào. Sự việc lần này khiến tôi ý thức một điều rằng: Phải ngừng ngay việc oán trách, chỉ có tôi mới có thể chịu trách nhiệm cho cuộc đời của chính mình. Ngoài tôi ra, chẳng có ai chịu trách nhiệm về điều đó cả. Hiểu được điều này đã giúp tôi thay đổi rất nhiều cuộc sống tương lai. Tôi dần bỏ được thói quen oán trách, không cố tìm lời bào biện, bắt đầu học cách chịu trách nhiệm với chính mình, khiến cho công việc và cuộc sống trở nên vui vẻ hơn rất nhiều.

Trốn tránh trách nhiệm là một tâm lý hết sức bình thường của mỗi người, nhưng nó không tốt chút nào, ngược lại, nó lại chính là nguyên nhân mang đến cuộc sống bất hạnh cho rất nhiều người. Trong cuốn sách Con đường vắng người qua lại, Scott Parker đã lấy một ví dụ như sau:

Trên đảo Okinawa của Nhật Bản, vợ của một người lính Mỹ đã dùng dao lam tự cắt vào cổ tay của mình. Khi được đưa đến bệnh viện cấp cứu, tôi hỏi tại sao lại làm vậy, cô ta trả lời: “Tất nhiên là tôi muốn tự sát rồi.”

“Vậy tại sao cô muốn tự sát?”

“Nơi này khiến tôi cảm thấy chán chường và vô vị, tôi không thể chịu đựng thêm một giây phút nào nữa. Các ông phải lập tức đưa tôi về nước, nếu để tôi lại đây, tôi sẽ còn tự sát.”

“Đảo Okinawa này có điều gì khiến cô đau khổ ư?”

Người thiếu phụ rơm rớm nước mắt: “Ở đây tôi chẳng có bạn bè nào cả, cuộc sống thật cô độc...”

“Nếu vậy thì quả là không ổn, vậy sao cô không kết bạn với ai đó?”

“Bởi vì khu phố chết tiệt nơi tôi ở chẳng có lấy một ai nói tiếng Anh!”

“Vậy sao cô không đến khu nhà ở của các gia đình quân nhân Mỹ hay tham gia câu lạc bộ dành cho những người vợ quân nhân?”

“Bởi vì chồng tôi ban ngày phải lái xe đi làm.”

“Cô ở nhà cả ngày buồn chán như vậy, tại sao không cùng chồng đi làm rồi tự lái xe đi chơi cho khuây khỏa?” Tôi hỏi.

“Bởi vì xe của chúng tôi chạy số tay, không phải số tự động, và tôi chưa từng học lái xe chạy số tay.”

“Tại sao cô không học thử xem sao?”

Cô ấy nhìn chăm chăm tôi: “Học lái xe ở trên loại đường xá đó sao? Anh có bị điên không?”

Trong đoạn đối thoại có vẻ hài hước trên, người thiếu phụ chỉ biết oán trách và chỉ trích người khác, đem vấn đề của bản thân đổ tại cho những nhân tố ngoại quan. Cô ấy không muốn chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình, và hiển nhiên bị kích tự tử là do cô ấy tự chuốc lấy. Trong cuốn sách, tác giả có nói: Chúng ta bắt buộc phải đối diện với vấn đề của chính mình, đây là tiền đề căn bản để giải quyết mọi khúc mắc. Tìm cách tránh né rõ ràng chẳng mang lại ích lợi gì, mong chờ người khác giải quyết thay cũng không phải là cách làm thông minh, phương pháp duy nhất là chúng ta phải dũng cảm thừa nhận: “Đây là vấn đề của tôi, tôi sẽ tự giải quyết!” Có khá nhiều người chỉ muốn lẩn trốn, tự huỷ hoại chính mình: “Nguyên nhân của rắc rối này không phải do tôi mà do người khác, là do người khác làm liên lụy đến tôi. Tôi không thể không chế được những nhân tố mà xã hội đã tạo ra, vì thế vấn đề này nên để người khác hoặc xã hội tự đi mà giải quyết.” Tất cả những thứ chúng ta có đều do bản thân chúng ta tạo ra, thường thì chúng ta chỉ thừa nhận điều này khi chúng ta giành được thành công.

Tôi còn nhớ trong bộ phim Ăn, cầu nguyện, yêu, tác giả Elizabeth Gilbert đã kể câu chuyện của một người bạn, là một nhà làm phim Ấn Độ rất nhạy cảm với nghệ thuật. Một lần nọ anh ta viết thư cho Werner Herzog – một nhà làm phim mà anh vô cùng ngưỡng mộ, nội dung như sau: “Bạn bè quanh tôi đều kể rằng giờ đây làm phim độc lập thật khó biết bao! Muốn nhận được sự hỗ trợ của chính phủ lại càng khó hơn nữa. Mà bây giờ khắp nơi đều thịnh hành các phim kiểu Hollywood, thị hiếu của khán giả cũng quá khác biệt...”

Herzog đã hồi âm như sau: “Điều cậu cần làm bây giờ đó là ngừng than thở. Trở thành một nghệ thuật gia là sự lựa chọn của cậu, đó không phải là lỗi của thế giới này. Phim ảnh là một cách để chúng ta thể hiện bản thân và cậu không thể bắt tất cả mọi người yêu thích nó. Mơ ước là của cậu, ngoài cậu ra sẽ không có ai trả giá cho điều đó. Không có ai cam tâm tình nguyện nghe những lời than thở không ngót của cậu, vì vậy sau khi trút hết sự chán chường của mình, hãy nhớ quay lại làm việc.”

Đúng vậy, chúng ta cần ngừng oán trách vì nó chỉ mang lại những điều tiêu cực. Nó sẽ phân tán sự chú ý, tiêu hao tinh thần, đập vụn sự tự

tin, phá tan khả năng hành động và ngăn cản sự làm việc hiệu quả của chúng ta. Bởi vì khi oán thán, chúng ta đã vô tình chỉ dành sự quan tâm cho những điều tiêu cực, tệ hại, cho những thứ mà chúng ta không muốn. Và theo bản năng tâm lý của con người, khi tập trung sự chú ý vào vấn đề nào đó, vấn đề đó sẽ bị khuếch đại lên. Những lời than thở sẽ ảnh hưởng đến tư duy, từ đó ảnh hưởng đến thái độ và làm cuộc sống của chúng ta nhuộm một màu tiêu cực. Hơn nữa, sự oán thán còn ảnh hưởng tới các mối quan hệ xã hội của chúng ta. Hãy thử nghĩ xem, liệu trên đời này có ai muốn làm bạn với những người suốt ngày chỉ biết than vãn, trách móc?

Trong một tác phẩm văn học mạng, tôi nhớ có chi tiết: có một cô gái trẻ được gả vào trong một gia đình rất giàu có. Sau khi kết hôn, cô ấy xin nghỉ việc, chỉ ở nhà sinh con đẻ cái, tận hưởng cuộc sống an nhàn sung túc. Gia đình sung túc, người chồng còn thuê vài người giúp việc, nên việc dọn dẹp, nấu ăn cô đều không phải đụng tay tới. Cuộc sống cứ như vậy, lặng lẽ trôi qua mười mấy năm. Cho đến một ngày nọ, người chồng đi xét nghiệm và phát hiện ra mình bị ung thư. Tình cảnh gia đình bỗng chốc trở nên khó khăn, cô ấy phải tự mình lo rất nhiều việc. Mới đầu cô chỉ biết không ngừng than thở rằng ông trời thật không công bằng, rồi quay sang tự trách bản thân chẳng làm nên trò trống gì, lái xe cũng không biết, nấu ăn cũng không hay... Cô lo sợ một ngày chồng cô từ giã cõi đời, cô sẽ phải làm thế nào để sống tiếp. Ngay cả những đứa con cũng không thể chịu được những lời than vãn của cô nữa: “Không biết lái xe thì mẹ có thể học mà. Chúng con lớn thế này rồi, đâu cần mẹ phải chăm sóc nữa, chỉ cần mẹ tự chăm sóc bản thân là được. Mẹ vẫn có chân có tay đó thôi, sợ gì chứ!”

Câu nói của đứa con như một gáo nước lạnh, khiến cho cô bừng tỉnh, ngừng kêu ca và bắt đầu tự chịu trách nhiệm với cuộc đời của chính mình. Đã bước sang tuổi trung niên, cô mới bắt đầu học lái xe và tìm việc làm. Không ngờ rằng mọi chuyện đều rất thuận lợi, cô cũng cảm thấy vô cùng ngạc nhiên vì trong cô lại ẩn chứa một năng lượng sống lớn đến vậy. Cô trở nên vô cùng tự tin và cuộc sống đã dần ổn định trở lại...

Bạn thấy đó, thực ra chịu trách nhiệm với chính mình đâu có khó đến vậy!

Nhà văn da đen người Mỹ – Eldridge Reeve từng nói một câu khiến tôi rất tâm đắc: “Nếu không giải quyết vấn đề, chính bạn sẽ trở thành vấn đề.” Sự tự tin của một người tỷ lệ thuận với số lượng vấn đề mà anh ta đã chịu trách nhiệm và giải quyết. Sở dĩ rất nhiều người cảm thấy cuộc sống bất hạnh là do họ không dám chịu trách nhiệm về cuộc đời mình, chỉ biết trốn tránh mọi khó khăn. Cũng có không ít bạn trẻ chờ

đợi và dựa dẫm vào sự giúp đỡ của người khác, mong chờ một ai đó đứng ra chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Họ chỉ mong đến một ngày nào đó sẽ tìm được người làm cho cuộc đời họ tươi đẹp, sán lạn hơn, khi không đạt được mơ ước viễn vông đó, họ chỉ biết không ngừng than thở và oán trách.

Hãy nhớ rằng, chỉ khi dám chịu trách nhiệm với chính mình, bạn mới có thể thực sự làm chủ và tạo lập cuộc sống. Đặt cược toàn bộ hạnh phúc cuộc đời cho một ai đó là một hành vi khờ dại, mạo hiểm và vô trách nhiệm với chính mình. Vì thế gian này chẳng ai đảm bảo sẽ khiến người khác hạnh phúc cả đời.

Cuộc sống không thể tốt đẹp như bạn tưởng tượng, nhưng cũng không đến nỗi tồi tệ như bạn cảm nhận. Chính sự kiên trì mới thắng được sức tưởng tượng của chúng ta. Khi bạn ngừng oán trách, dám chịu trách nhiệm với bản thân, sẵn sàng nỗ lực vì hạnh phúc của chính mình, là bạn đã trở nên kiên cường hơn, và chắc chắn những nỗ lực của bạn sẽ được báo đáp, cuộc sống của bạn cũng nhờ vậy mà trở nên tốt đẹp hơn.

10. Nếu cuộc đời giống như đuôi đom đóm

Một người chỉ có lý do để hối tiếc khi anh ta gieo hạt và không ai gặt.

— Charles Goodyear

Mấy ngày trước tôi có gặp một người bạn, vì cha vừa mất nên cậu ấy vô cùng đau buồn, không muốn nhắc nhiều đến chuyện tang lễ. Tôi cũng chỉ biết nói dăm ba câu an ủi, rồi chuyển sang chủ đề khác.

Hồi lâu sau, có lẽ tâm trạng đã bớt u ám, cậu ấy mới chủ động mở lòng, chậm chậm kể chuyện về người cha quá cố của mình. Bác ấy bị ung thư gan, khi phát hiện ra thì bệnh đã vào giai đoạn cuối, chỉ còn sống được ít tháng. Ban đầu bác phải ở bệnh viện để điều trị, đến 3-4 ngày cuối cùng thì chuyển về nhà để gia đình lo hậu sự. Cậu ấy bảo những ngày cuối cùng đều nằm bên cạnh giường cha, khi đó thân thể cha đã tiêu tụy vô cùng do căn bệnh quái ác giày vò. Biết thời gian của mình không còn nhiều, bác mới nói những lời trăng trối. Bác nói mình không xứng đáng với các con, cả đời chỉ biết ham mê cờ bạc, giờ khoản vay nặng lãi hơn 400 triệu đành để hai con gánh vác trả thay. Đã vậy, bác còn mắc bệnh nghiện rượu lâu năm, đến nỗi tự hủy hoại thân thể của chính mình. Hai đứa con đã phải vất vả sạch tiền tiết kiệm và cầm cố nốt những món đồ còn lại trong nhà để chạy chữa cho bác. Trước khi chết, bác vô cùng đau khổ, nửa đêm cũng không an giấc, đôi khi bất chợt kêu lên: “Tôi không muốn chết!” rồi ngất lịm đi. Chưa đầy 50 tuổi, bác ấy đã qua đời, cuộc đời mới thật ngắn ngủi làm sao.

Cú sốc lớn này cũng khiến cho cậu bạn tôi vỡ ra được nhiều điều trong cuộc sống. Cậu ấy nói rằng: “Khi về già, được nhắm mắt trong sự bình thản cũng không phải là chuyện dễ dàng. Trong thời khắc cận kề cái chết, cuộc đời của một người mới được kiểm nghiệm. Có lẽ tất cả mọi nỗ lực trong cuộc đời chỉ nhằm một mục đích duy nhất, đó là để trước khi chết không cảm thấy hối tiếc. Ai cũng đều phải chết. Nếu khi đối diện với tử thần, ai có thể bình tĩnh chấp nhận thì người đó mới sống thật sự.” Lời cậu ấy nói cứ quanh quẩn trong đầu tôi cho đến tận vài ngày hôm sau.

Năm ngoái, tôi đọc được một mẫu truyện trên mạng có số người đọc khá lớn có tựa đề 5 điều con người hối hận nhất trước khi chết. Bản gốc của nó được viết bởi một y tá có tên là Bronnie Ware. Công việc của Bronnie Ware là chăm sóc những bệnh nhân sắp lìa xa cõi đời, vì vậy cô

ấy có cơ hội được nghe thấy những điều hối hận sâu kín nhất trong cuộc đời của họ. Cô ấy đã liệt kê ra như sau:

1. Ước gì trước kia tôi có can đảm để sống cuộc đời mà mình mong muốn, chứ không phải là làm theo những gì người khác áp đặt.
2. Ước gì tôi không lãng phí quá nhiều thời gian vào công việc như vậy.
3. Ước gì tôi vẫn liên lạc với bạn bè.
4. Ước gì trước kia tôi có can đảm bày tỏ cảm xúc của mình.
5. Ước gì ngày xưa tôi có thể tự cho mình trải qua một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Một thời gian sau, tôi được đọc cuốn 25 điều con người hối hận nhất trước phút lâm chung, tác giả là một vị bác sĩ trẻ tuổi nhất trong lĩnh vực chăm sóc người bệnh trước khi chết của Nhật Bản, Otsu Hide. Với kinh nghiệm nhiều năm công tác trong ngành y, được nghe những lời trăng trối của hơn 1.000 bệnh nhân mắc các chứng bệnh khác nhau, nên anh đã quyết định viết ra cuốn sách này, trong đó 5 điều đứng đầu là:

1. Không làm những điều mình thích.
2. Không thực hiện ước mơ của mình.
3. Đã từng làm những việc không xứng đáng với lương tâm.
4. Sống cả đời trong những mối khúc mắc tình cảm.
5. Chưa giúp đỡ người khác hết lòng.

Từ hai câu chuyện trên, tôi nghĩ rằng phải chăng dù con người sống như thế nào thì trước khi chết cũng khó có thể không cảm thấy hối hận? Thêm nữa: làm những việc mình không thực sự thích, sống một cuộc đời không theo cách mình muốn và không cố gắng theo đuổi ước mơ là những điều khiến chúng ta hối hận nhất. Nhưng làm thế nào để chúng ta xác định được những điều mình thực sự muốn làm?

Tại sao trước khi từ giã cõi đời không thể không hối hận? Bởi vì thời gian sống của chúng ta là hữu hạn, trong khi cuộc sống có quá nhiều lựa chọn, quá nhiều trải nghiệm, nhưng ta không có đủ thời gian để thử từng việc một, khi chọn lựa và đạt được một việc gì đó, bạn sẽ lại lướt tiếc những chọn lựa khác vừa vụt qua. Chúng ta khó có thể giữ thăng bằng và hoàn thiện cuộc sống của chính mình, có người bỏ ra rất nhiều thời gian để thực hiện mơ ước của mình nhưng đến một ngày nào đó lại phải hối hận vì trót lãng quên những giây phút quý báu bên gia đình; có

người lại tận tâm gách vác trách nhiệm với gia đình, để rồi sau đó phải hối tiếc vì chưa thể thực hiện được mơ ước của đời mình. Cũng giống như hai ông lão trong bộ phim *The Bucket list* (Niềm sống), một người dành cả đời để gây dựng sự nghiệp, trở nên rất giàu có nhưng lại sống cô độc cả đời, người còn lại làm lụng cả đời chỉ để nuôi nấng ba đứa con nên người, và đành hy sinh mơ ước làm giáo sư lịch sử của mình.

Nguyên nhân khiến con người hối hận trước khi chết ngoài tính hữu hạn của cuộc đời ra, còn có lý do là chúng ta không thể xác định được mình thực sự muốn điều gì. Bạn nghĩ rằng mình muốn một sự nghiệp thành công, nhưng đến phút cuối mới nhận ra rằng một tình yêu đẹp mới là điều bản thân thực sự mong chờ; bạn nghĩ mình cần phải phấn đấu cả đời nhưng đến khi nằm cô độc trong căn biệt thự lạnh lẽo mới nhận ra rằng một gia đình đầm ấm, hạnh phúc chính là thứ bạn khao khát...

Không nhất thiết là phải cống hiến cả đời cho sự nghiệp giải phóng nhân loại, chúng ta vẫn có thể làm theo câu châm ngôn: “Đừng hối hận vì lãng phí tuổi xuân, cũng đừng hối tiếc vì sự tầm thường của bản thân trong quá khứ.” Nhưng phải chờ đến tận khi cận kề cái chết, khi đã không còn làm được gì có ích nữa, chúng ta mới có thể đánh giá chính xác nhất. Nếu trong những giờ phút cuối đời, ai đó nhận thấy công việc, cuộc sống, gia đình, tình cảm của mình đều không phải do chính mình quyết định và lựa chọn mà do bàn tay sắp đặt của bố mẹ hoặc vì mong muốn của người khác, thì coi như người đó không có ước mơ. Khi tuổi đã già hoặc khi bệnh tật đang đeo bám, dù có sẵn sàng vứt bỏ tất cả để theo đuổi cuộc sống như mình mong muốn thì mọi thứ đều đã đến hồi kết thúc.

Milan Kundera đã dành những dòng cảm nhận sâu sắc về điều này trong tác phẩm *Đời nhẹ khôn kham*: “Chúng ta không bao giờ biết được bản thân mình mong muốn điều gì, bởi vì mỗi người chỉ sống một lần, chúng ta chẳng thể so sánh cuộc đời này với kiếp trước, và cũng chẳng thể cân đếm sự hoàn hảo với kiếp sau.”

Vậy thì xem ra cuộc sống đã an bài như vậy, sẽ có vô vàn những hối tiếc và những câu “giá như”. Dù bạn lựa chọn cho mình một cuộc sống như thế nào, thì đến cuối cùng, bạn vẫn phải hối tiếc về một điều gì đó. Chẳng có sự lựa chọn nào là hoàn hảo cả. Điều duy nhất chúng ta có thể làm được chính là tạo ra sự hoàn hảo từ trong chính sự không hoàn hảo.

II. Tình yêu là ánh sáng mong manh

Những điều có ý nghĩa trong cuộc sống không phải là điều gì xảy đến với bạn mà là bạn nhớ gì và bạn nhớ nó như thế nào.

— **Gabriel Garcia Marquez**

Ý nghĩa cuộc sống là gì? Câu hỏi này cứ thỉnh thoảng lại hiện ra trong đầu và dần vật tới. Hàng ngày, tôi vẫn sáng đi làm, tối về nhà, ăn uống ngủ nghỉ điều độ, nói chuyện với ai cũng gật đầu dạ vâng, ai gặp cũng quý. Nhưng trong lòng tôi luôn cảm thấy cuộc sống nhạt nhẽo, vô vị, ngọn lửa nhiệt tình cũng dần nhạt nhòa, sự tự tin dường như cũng vỡ vụn. Mỗi lần tôi thường gặm nhấm vấn đề này trong vài ngày, nếu may mắn thì tôi sẽ tìm ra đáp án, sự tự tin của tôi cũng được xây đắp lại trên đồng đồ nát, tinh thần tôi phấn chấn trở lại, ý chí lại cao ngất như chưa có chuyện gì xảy ra. Thế nhưng chẳng được bao lâu, câu hỏi về “ý nghĩa cuộc sống” lại gõ cửa hằn học đòi tôi trả lời và cứ luẩn quẩn mãi như vậy. Có lẽ căn bệnh này sẽ theo tôi đến suốt cuộc đời, nhưng tôi lại cảm thấy suy nghĩ về ý nghĩa cuộc sống là điều tất yếu với chính mình. Nó giúp tôi dừng lại để suy xét, kiểm điểm và tự đúc rút kinh nghiệm cho chính mình: liệu mình có cảm thấy hối hận vì những việc đã làm, liệu mình có đang sống theo cách mình mong muốn, liệu có phải cố gắng hơn nữa để vươn tới cuộc sống tốt hơn... Những điều này thực sự quan trọng với tôi.

Tôi nghĩ, ý nghĩa cuộc sống đều quan trọng với tất cả mọi người. Triết học gia người Đức – Schmid đã biểu đạt quan niệm này trong tác phẩm Hạnh phúc: “Hạnh phúc không phải là điều then chốt nhất trong cuộc đời, ý nghĩa mới là quan trọng nhất. Điều chúng ta thực sự tìm kiếm và cần gây dựng trong cuộc sống không phải là hạnh phúc mà là ý nghĩa.” Tôi cho rằng khi tìm thấy ý nghĩa cuộc sống của chính mình, chúng ta sẽ cảm thấy bản thân có giá trị hơn, hạnh phúc hơn và có thể chiến thắng được sự nhạt nhòa trong cuộc đời.

Tôi vô cùng yêu thích bộ phim *Up in the Air* (Tạm dịch: Trên tầng mây) do George Clooney thủ vai, được chuyển thể từ tác phẩm cùng tên của tác giả Walter Kim. Nhân vật chính Ryan là một chuyên viên phụ trách thanh lý hợp đồng nhân sự cho các công ty. Hơn 300 ngày trong năm, anh ấy đều xách hành lý tới khắp các sân bay của vô số thành phố lớn, sống trong các khách sạn, không có vợ con, mối quan hệ với người thân cũng hết sức lạnh nhạt. Đối với anh, những chuyến bay chính là cuộc sống, sân bay là nhà, tích lũy số lần bay của Hãng hàng không

quốc gia Mỹ chính là mục tiêu và thú vui lớn nhất trong cuộc đời. Mục tiêu của Ryan là đạt đến con số 10 triệu dặm Anh và nhận được chiếc thẻ Vip thứ 7 do chính cơ trưởng trao tặng, để được gặp cơ trưởng, uống rượu mừng và trò chuyện chụp ảnh cùng. Rất nhiều lần anh tưởng tượng khi gặp cơ trưởng và cầm trên tay chiếc thẻ Vip thì anh sẽ nói những gì. Nhưng khi ngày đó đến, Ryan lại không cảm thấy vui mừng, phấn khích và kích động như những gì anh ta tưởng tượng, anh cũng không biết nên nói câu gì. Có lẽ Ryan phát hiện ra rằng, thứ khiến anh đánh đổi biết bao công sức và của cải rồi cuộc cũng chỉ đến vậy. Thứ anh ta thực sự muốn không phải là làm bạn với những chuyến bay mỗi ngày, mà là một tình yêu, một chốn đi về, một nơi về say giấc khi mệt mỏi. Xem đến đây, tôi không nén được tiếng thở dài: thì ra khi hoàn thành được mục tiêu, con người ta cũng không đến mức quá vui vẻ. Cuộc đời thật lắm hư ảo và viễn vông.

Trong phim có rất nhiều lời thoại đề cập đến phương thức sống và ý nghĩa cuộc đời, mang đến cho người xem những ấn tượng sâu sắc. Những lời thoại này cũng thể hiện rõ ràng rằng ý nghĩa cuộc sống của mỗi người không giống nhau. Ryan nói: “Tối nay có rất nhiều người sẽ trở về nhà, nhà của họ đầy ắp tiếng cười trẻ nhỏ, những chú cún quần quýt vây đuôi, vợ họ sẽ hỏi ngày hôm nay của họ ra sao, rồi cả nhà chìm vào giấc ngủ. Những vì sao bắt đầu vụt sáng khỏi những chỗ ẩn nấp ban ngày, trong số đó có một số vì sao sẽ sáng tỏ hơn cả, và đó chính là dấu vết mà tôi đã bay qua...” Có lẽ, những chuyến bay chính là ý nghĩa cuộc đời của anh ấy.

Cô gái trẻ đi theo Ryan để thực tập ở thành phố này cũng chỉ để có hâm nóng mối quan hệ với bạn trai, vậy mà chỉ bằng một tin nhắn, anh đã chia tay với cô. Cô ấy nói: “Có đôi lúc, tôi cảm thấy nếu như không tìm được người đàn ông định mệnh của đời mình, thì dù thành đạt đến mấy, tôi cũng thấy hoàn toàn vô nghĩa.”

Ryan nhận được lời mời tham dự hôn lễ của cô em gái tại một thị trấn nhỏ, nhưng đúng vào hôm tổ chức hôn lễ, em rể tương lai của Ryan bất ngờ cảm thấy lung lay. Người em gái nhờ anh trò chuyện để cân bằng tâm lý cho vị hôn phu của mình. Khi gặp mặt, người em rể tương lai có nói: “Đêm qua em nằm trên giường thao thức không ngủ được và bắt đầu nghĩ đến hôn lễ. Chúng em sẽ mua nhà, dọn đến ở, sinh con, rồi sau đó sinh tiếp một đứa nữa. Cả nhà cùng đón Noel, lễ Tạ ơn và nghỉ hè, cùng đi xem bóng đá. Rồi đến một ngày chúng đều tốt nghiệp, bắt đầu đi làm, kết hôn, còn chúng em trở thành hai ông bà già, rụng tóc và béo phì, chỉ chờ ngày xuống mồ. Em cứ nghĩ mãi, như vậy lại thấy cuộc sống không còn ý nghĩa gì nữa.” Ryan trả lời: “Tất cả những việc này sẽ

đem cậu đến cái đích chết chóc cuối cùng. Thời gian cứ trôi dần từng giây từng phút, chúng ta chẳng thể khiến nó chậm lại hoặc dừng hẳn. Ai rồi cũng sẽ đi đến một cái đích giống nhau, chẳng có ý nghĩa nào hết. Thế nhưng, hãy thử suy xét cẩn thận hơn: những kỷ ức đẹp nhất, những thời khắc quan trọng nhất trong đời cậu, lẽ nào đều là những khi cậu ở một mình sao? Một mình thực sự rất cô đơn, có người sẽ chia bên cạnh, cuộc đời mới trở nên tốt đẹp hơn. Mỗi người đều cần có một hành trình của riêng mình.” Đoạn hội thoại này đã giúp người xem hiểu rằng tình yêu khiến cho con người không cô đơn và khiến cho cuộc đời trở nên có ý nghĩa.

Gần đây khi ngồi uống café cùng với vài người bạn, chúng tôi cũng nói về chủ đề này. Tôi nói: “Các cậu thấy đấy, cuộc đời thật hư ảo và khó nắm bắt, cũng giống như đuôi đom đóm vậy, dù có thể phát sáng trong bóng đêm nhưng không thể sáng mãi. Một lúc nào đó nó sẽ tắt ngấm mà thôi.”

Bạn tôi nói: “Nếu như là một chú đom đóm, dù biết rõ rằng không thể sáng mãi, nhưng cậu vẫn sẽ nỗ lực phát sáng và nỗ lực để ngày càng sáng hơn. Hơn nữa, đom đóm phát sáng không phải vì nó muốn sáng mãi không tắt.”

Tôi bỗng giật mình tỉnh ngộ. Kết thúc của mỗi người đều giống nhau, đó luôn là cái chết, nhưng chúng ta vẫn có một quá trình để hưởng thụ rất nhiều điều đẹp đẽ trong cuộc đời. Tình yêu chính là thứ ánh sáng nhỏ nhoi trên hành trình cuộc đời, mặc dù không nhiều, nhưng cũng không quá ít. Chút ánh sáng lập lòe và ấm áp ấy, chút dịu dàng và vui tươi ấy sẽ giúp chúng ta đứng vững để đi đến cái đích của chặng đua đường trường đầy cô độc và mệt mỏi.

Nếu như cuộc sống giống như đuôi đom đóm, xin bạn hãy nỗ lực để phát sáng và nỗ lực để tận hưởng.

12. Đối diện với sự thay đổi

Người không thể thay đổi cách nghĩ chẳng thể thay đổi bất cứ điều gì.

— **George Bernard Shaw**

Bạn sợ hãi khi đối diện với sự thay đổi?

Khi nghe được câu chuyện do bạn tôi kể lại, tôi ngạc nhiên đến nỗi không thể thốt nên lời. Trang – bạn của bạn tôi trước đây yêu một chàng trai Pháp, tình cảm rất sâu đậm. Cô ấy bắt đầu học tiếng Pháp để chuẩn bị cùng vị hôn phu tương lai sang định cư ở Paris. Bằng đi một thời gian dài Trang bỗng mất tích, bạn bè thân thiết không ai hay biết tin tức gì của cô ấy nữa. Gần nửa năm sau khi liên lạc lại, cô ấy nói rằng mình đã chuyển đến Paris được một thời gian, ảnh đại diện cũng chuyển thành hình nhân vật hoạt hình đứng dưới tháp Eiffel. Những ngày sau đó mỗi lần trò chuyện, Trang đều thao thao bất tuyệt kể về cuộc sống của mình ở bên đó, cuộc sống con người thế nào, phong cảnh đẹp mê ly ra sao, shopping hàng hiệu đủ cả... khiến chúng bạn ai nấy đều trầm ngồ� mộ ghen tỵ.

Thế nhưng kể đến đây, tình tiết câu chuyện bất ngờ có chuyển biến: một ngày nọ, người bạn khác của tôi đi chợ đêm, đang ngồi quán ven đường bỗng thấy bóng dáng Trang đi lại đằng xa, tay trong tay với một anh chàng nào đó, không phải chàng trai người Pháp nọ. Trang thì trông vẫn vậy dù có gầy hơn đôi chút. Hai người họ dừng lại chỗ bán quần áo lề đường và mua một chiếc váy dài, cậu bạn nọ tưởng mình nhìn nhầm, nhưng khi nghe giọng nói thì cậu ấy đã khẳng định được rằng đó là Trang. Cậu ấy sững sốt đến nỗi không dám chạy đến hỏi han. Sang đến ngày thứ hai, Trang vẫn online kể lể về cuộc sống xa hoa bên đó như thường lệ, còn khoe rằng tối hôm qua mua được một chiếc váy dài rất đẹp trong khu chợ đêm ở phố cổ Paris. Cậu bạn tôi càng cảm thấy nghi hoặc, bèn hỏi thăm tin tức về Trang từ những người bạn khác. Cuối cùng sự tình đã lộ ra ánh sáng, năm ngoái cô ấy quả thực có sang Paris du lịch vài ngày cùng anh chàng người Pháp, chẳng bao lâu sau, anh chàng đó nói lời chia tay, vì phải về nước kết hôn, và vị hôn thê tất nhiên không phải là Trang.

Dù là bắt nguồn từ nguyên nhân gì, vì không thể chấp nhận sự thực hay vì ngại ngùng với bạn bè, Trang cũng không nên hoang tưởng tới mức cố bịa ra một câu chuyện để bạn bè ngỡ ngàng mộ mình trong sự giả dối như vậy.

Câu chuyện này khiến tôi nhớ đến bộ phim Từ khi có Polly (Along came Polly). Đây là một bộ phim hài lãng mạn với cốt truyện rất dân dã, kể về sự cô của một cặp vợ chồng trẻ khi nghỉ tuần trăng mật, người chồng nhu nhược, vì tình yêu với vợ nên sẵn sàng thay đổi bản thân. Ấn tượng sâu sắc của tôi về bộ phim này không phải là câu chuyện tình yêu của đôi vợ chồng đó, mà chính là câu chuyện về cậu bạn thân của nhân vật nam chính. Anh chàng diễn viên hạng ba này từng đóng một vai phụ trong một bộ phim đình đám trước đó, rồi mất tích một thời gian, không biết vì lý do gì. Trong phim, anh ta thuê hai người làm paparazzi theo dõi chụp lén đời tư của chính mình, sau đó còn khoác lác với bạn bè rằng, Hollywood đang tính làm một bộ phim truyền kỳ về anh ta. Vốn dĩ đảm nhận một vai phụ trong bộ phim hành động, nhưng anh ta lại không hài lòng với sự sắp xếp này, vì anh ta chỉ muốn đóng vai chính. Khi bắt đầu khởi quay, bạn bè đều đến xem anh ta diễn. Ai ngờ chỉ được vài phút, mâu thuẫn bắt đầu xảy ra, anh ta và nhân vật nam chính cự cãi liên hồi. Lúc này, người cha già vốn trầm ngâm im lặng từ đầu phim đã có một câu nói kinh điển: “Tại sao con không vứt bỏ quá khứ để tiếp tục cuộc sống của mình? Không phải những gì xảy ra trong quá khứ, không phải những chuyện có thể phát sinh trong tương lai, chính cuộc sống ở hiện tại mới là quan trọng nhất. Nếu như con không hưởng thụ cuộc sống này, sống mà không vui vẻ thì thật là khổ sở. Con biết không, cuộc đời luôn xuất hiện những niềm vui bất ngờ, chúng luôn đẹp đẽ ấm áp hơn tất cả những gì chúng ta dự tính. Kể cả có phải đóng vai phụ kia, con vẫn có thể khiến khán giả buồn cười chết đi được.”

Nghe được những lời này, anh ta đã bừng tỉnh cơn mê, bắt đầu đối diện với cuộc sống của chính mình, vứt bỏ màn “chụp lén đời tư” kia đi, tận dụng kỹ năng diễn xuất của mình để giúp đỡ và hoàn thành kế hoạch cho bạn bè.

Trang và anh chàng nhân vật phụ trong phim đều do không chấp nhận được sự thay đổi của hiện thực nên mới phải tự tạo cho mình một cuộc sống giả tạo, lừa mình dối bạn để chìm đắm trong quá khứ. Điều này rõ ràng chẳng hề có ích gì cho cuộc sống mà chỉ khiến cho mọi thứ của họ ngày càng tệ hơn. Khi bạn không thể sống trong hiện thực, hiện thực sẽ tự khắc vứt bỏ bạn.

Điều duy nhất không bao giờ thay đổi, chính là sự thay đổi

Tại sao khủng long lại tuyệt chủng?

Tại sao sắp tan làm rồi, sếp lại bắt đi họp?

Tại sao họp đồng đã chuẩn bị xong xuôi, khách hàng lại không muốn ký nữa?

Tại sao từ một chiếc điện thoại ít người dùng, Iphone lại trở nên thịnh hành khủng khiếp như vậy?

Tại sao những cặp vợ chồng đang rất hạnh phúc lại bỗng chốc ly hôn?

...

Mọi thứ trên thế gian đều đang thay đổi, từng chút một hoặc ồ ạt trong từng giây từng phút. Chỉ có sự thay đổi là vĩnh viễn không bao giờ thay đổi. Ngoài thời đại và không gian sống đang chuyển biến từng giây, tự thân chúng ta cũng đang có những biến chuyển không ngừng. Chúng ta ở giây này sẽ hoàn toàn khác với giây tiếp theo, đó đều là những thời khắc hoàn toàn mới mẻ, bởi vì chúng ta chỉ sống một lần mà thôi. Có lẽ chúng ta khẳng định rằng: hôm nay tôi làm công việc này, ngày mai sẽ vẫn thế; hôm nay người này yêu tôi sâu đậm, và ngày mai cũng vẫn vậy. Vậy nhưng đến năm sau, năm sau nữa thì sao? Bạn chẳng có gì để bảo đảm. Trên thế gian này, điều duy nhất không bao giờ thay đổi chính là sự thay đổi. Chúng ta có rất nhiều từ để hình dung về sự xoay chuyển không ngừng của vạn vật, như vật đổi sao dời, mỗi năm một khác, thời gian thấm thoát thoi đưa... nhưng bạn có tìm được từ nào để miêu tả những thứ vĩnh hằng không?

Nghĩ kỹ một chút, tôi phát hiện ra rằng tất cả những day dứt, đau khổ trong cuộc sống hiện tại đều là do tôi không chịu đối diện với sự thay đổi, cố chấp với sự nông cạn của bản thân. Ví như khi chia tay tình yêu, tôi vẫn không đành lòng, tự dằn vặt mình trong nỗi đau giày xé. Khi đổi một công việc khác, tôi lại thấy không hợp như công việc cũ, so đo rồi lại than thân trách phận. Chuyển sang nhà trọ mới, tôi lại thấy cách chợ quá xa, đi lại bất tiện, rồi lại hậm hực thở dài... Ngày tháng dần trôi trong những oán trách u ám, và tuổi xanh của tôi cũng cứ thế trôi đi. Thực ra những đau khổ đó đều thật thừa thãi và vô dụng, không phải sao? Bởi vì đã thất tình rồi, đổi công việc rồi, chuyển nhà rồi, tuổi xuân đã qua rồi, cứ dằn vặt ôm lấy quá khứ, liệu có thể thay đổi được gì đây? Nếu bạn dùng quá nhiều năng lượng để chống lại sự thay đổi, bạn sẽ không đủ sức để làm những việc quan trọng hơn nữa.

Trong cuộc sống, nhiều bạn cũng chọn cách đối diện với sự thay đổi giống tôi thuở trước, nhưng đó không phải là sự đương đầu tích cực, mà chỉ là sự lẩn tránh và oán trách tiêu cực. Người chồng bị công ty đuổi việc không dám nói thật với vợ mình, hàng ngày vẫn giả vờ chuẩn bị đi làm, nhưng không thể giấu được mãi; người con gái bị bạn trai bỏ rơi, không dám đối diện với sự thực, ngày ngày vẫn cố tươi cười tỏ ra hạnh phúc trước mặt người thân; khi cha mẹ chuẩn bị lìa xa cõi đời, người con mới chìm đắm trong sự đau khổ và nuối tiếc vì chưa làm tròn chữ

hiếu, dần vật kéo dài mà vẫn chưa thể tìm ra lối thoát...

Tại sao chúng ta lại chạy trốn sự thay đổi? Tôi từng đọc trong một cuốn sách tâm lý: tất cả sự thay đổi cảm xúc và lựa chọn của con người đều bắt nguồn từ hai lý do: yêu và sợ hãi. Lựa chọn chạy trốn khi đối diện với sự thay đổi là do bạn sợ hãi, bạn không cảm thấy an toàn như trước kia, bạn không tìm lại được sự tự tin cho chính mình, cảm thấy bản thân không thể thích nghi với sự thay đổi của ngoại cảnh, không thể ứng phó với thử thách và nắm được quyền chủ động. Nhưng nhiều khi sự thực không đến mức tồi tệ như chúng ta tưởng tượng, đón nhận sự thay đổi cũng không đến mức khó khăn như chúng ta trù tính. Khi người chồng tiết lộ sự thật cho vợ của mình, có thể hai người sẽ cùng nhau nghĩ cách kinh doanh như mở một cửa hàng nhỏ nào đó chẳng hạn. Sau khi bị người yêu phũ phàng rời bỏ, rất có thể cô gái kia sẽ tìm thấy tình yêu đích thực của đời mình. Người con chưa tận hiếu với cha mẹ kia sẽ có được một bài học sâu sắc về sự cho đi, và anh ta sẽ dành nhiều tình thương yêu cho vợ con của mình, trân trọng và yêu mến những người thân xung quanh...

Sẵn sàng đón nhận mọi sự thay đổi và sống hết mình ngay trong hiện tại

Có một lần tụ tập ăn uống cùng bạn bè, cô bạn tôi chẳng may làm đổ ly nước, hốt hoảng kêu lên: “Chết rồi, làm thế nào bây giờ”, cậu bạn ngồi cạnh bật cười: “Nước đổ mất rồi, còn làm thế nào được nữa, lau đi thôi!” Câu chuyện trên chỉ là một tình huống nhỏ, nhưng lại mang đến một triết lý ít người hiểu thấu: ly nước bị hắt đổ là hiện thực, vậy hãy chấp nhận và lau sạch nó. Thế nhưng trong thực tế cuộc sống, không nhiều người có thể nắm bắt được triết lý này, khi ly nước bị đổ, nếu không tự oán trách thì họ sẽ chuyển sang tìm nguyên nhân, tự làm loạn suy nghĩ của mình, lãng phí thời gian và sức lực của bản thân, mà quên không làm một động tác đơn giản đó là lau sạch nó.

Chấp nhận hiện thực là một phần rất quan trọng nhưng cũng rất khó thực hiện trong cuộc sống. Dù bạn có thừa nhận hay không, cuộc sống vẫn biến mất không ngừng. Khi còn nhỏ, chúng ta sẽ mất đi răng sữa, lên trung học sẽ mất đi tuổi thơ, lớn thêm chút nữa thì mất đi mối tình đầu, mất đi tuổi thanh xuân, mất người thân, mất đi sức khỏe... Không mất đi thì sẽ không có tương lai. Mỗi lần đối diện với sự mất mát, nếu như chúng ta chỉ khư khư ôm lấy những ký ức từng có trong quá khứ, không muốn đối diện với thực tại, thì cuộc sống của chúng ta cũng chẳng thể tiến về phía trước, chúng ta sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều tốt đẹp hơn trong tương lai. Sự thay đổi này là một môn học bắt buộc trong quá trình trưởng thành của đời người. Chỉ khi chấp nhận sự thay đổi diễn ra

trước mắt, chúng ta mới có được cuộc sống mới mẻ hơn.

Nếu như mãi khóc vì bỏ lỡ vầng dương, vậy bạn cũng sẽ bỏ lỡ bầu trời đầy sao. Nếu như bạn không thể ngừng khóc khi bỏ lỡ mặt trời, vậy xin hãy lau khô nước mắt, chờ đợi bầu trời đêm tràn ngập những ánh sao.

Trong cuộc sống, mỗi người phải đảm nhận rất nhiều vai diễn. Trên công ty, bạn là nhân viên hoặc giám đốc; khi về nhà, bạn là bạn đời, là cha mẹ, con cái; khi ra ngoài xã hội, bạn là bạn bè, hay thậm chí là học sinh... Với từng giai đoạn khác nhau trong cuộc đời, vai diễn của mỗi người cũng hoàn toàn khác biệt, những thử thách phải đối mặt cũng không lặp lại giống nhau. Cuộc sống yêu cầu mỗi chúng ta phải có năng lực đổi vai, nếu không làm được, cuộc sống sẽ chỉ là một vòng tròn đau buồn, day dứt. Có những người vì đang giữ quyền cao chức trọng bỗng bị gạt sang một bên, chắc chắn sẽ cảm thấy trống rỗng, hụt hẫng, nếu không thể tự điều tiết và thay đổi vai diễn của mình, có thể dẫn tới trầm cảm; có người một thời đứng trên hào quang lấp lánh bỗng qua một đêm bị ruồng bỏ nghiệt ngã, dẫn tới sa đà truy lạc, không tìm ra lối thoát; hay có những người không thể gượng dậy bởi ám ảnh tình yêu trong quá khứ, rồi tự coi rẻ mạng sống, tìm đến cái chết...

Năng lực đổi vai càng tốt thì chúng ta càng có thể thích ứng với sự thay đổi của cuộc đời. Tôi quen một cô bạn có năng lực đặc biệt như vậy. Khi còn trẻ cô ấy rất tích cực làm việc, đến khi được thăng lên vị trí phó tổng giám đốc của một tập đoàn lớn, bỗng một ngày đẹp trời nọ, cô nói rằng mình muốn kết hôn rồi sinh con đẻ cái. Ở nhà chăm chồng nuôi con một vài năm, mọi việc đều chu toàn đầu ra đầy. Khi con lên 6 và bắt đầu học tiểu học, cô lại quay về với cuộc sống văn phòng ở một môi trường mới, được đồng nghiệp và lãnh đạo ở đó đánh giá rất cao, sự năng động của cô thật sự làm người khác khâm phục. Cô ấy nói với tôi rằng, tất cả là nhờ bản thân không ngừng học tập, thích những con người khác trong chính bản thân mình, luôn duy trì thái độ nhiệt tình với cuộc sống và sự tò mò đối với thế giới.

Đúng vậy, đối mặt với sự thay đổi, thái độ sống thực sự rất quan trọng, một người tự nguyện học hỏi suốt đời, dám chấp nhận sự biến động của sinh mệnh, thì thân thể và khối óc mạnh mẽ hơn nhiều. Bất luận có phải trải qua giai đoạn nào trong cuộc đời đi chăng nữa, họ đều thể hiện được giá trị của bản thân.

Trên thế giới này không có bất cứ người, sự vật, sự việc nào có thể tránh được sự đổi thay. Khao khát sự vĩnh hằng bất biến là một ý nghĩ viển vông, chỉ khi thực sự nhận biết được điều này, chúng ta mới có thể坦然 chấp nhận, thích nghi và đối diện với sự biến động và sóng gió cuộc đời, mới có thể vui sống mỗi ngày. Sự tránh né chỉ khiến cho

mọi việc trở nên xấu đi và vượt khỏi tầm tay của bạn. Mặt khác, không thể không nói rằng: điều khiến cho chúng ta bất an hơn cả sự thay đổi lại chính là sự vĩnh hằng, điều khiến chúng ta sợ hãi hơn cả sự bất định. Hãy thử tưởng tượng một chút, nếu như cuộc sống 20 năm sau của bạn vẫn hết như bây giờ, không có chút đổi khác nào, vậy thật là khủng khiếp và tuyệt vọng biết bao! Cuộc sống trùng lặp như vậy còn có gì thú vị nữa đây? Mặc dù đến nay có rất nhiều người thích xem bói tay, xem tướng hay đoán mệnh qua các vì sao, nhưng nếu như hỏi họ có thực sự muốn biết trước bản thân mình 10 năm sau sẽ ra sao không, tôi dám cá rằng sẽ có không ít người lắc đầu, chỉ ít là có tôi.

Thái độ khi đối diện với sự thay đổi cũng thể hiện cảnh giới trải nghiệm và sự tu dưỡng nội tâm của một người. Trong kho tàng thơ ca cổ đại, có rất nhiều những tuyệt phẩm nói về thái độ sống của các bậc vĩ nhân, họ chờ đón vật đổi sao rời bằng một tâm thế tĩnh mặc ung dung, đạm bạc tự tại, không chút lo sợ, thực khiến cho bậc hậu bối chúng ta phải noi theo. Chỉ có một thế giới nội tâm bình hòa phẳng lặng, dám dũng cảm đối mặt và tiếp nhận sự thay đổi, không ngừng học hỏi, chủ động trở thành một giai điệu trong sự bất định của cuộc đời và nhiệt tình sống ngay từ giây phút này, chúng ta mới có thể chứng tỏ được giá trị của bản thân, hãy ôm lấy tương lai tuy bất định nhưng cũng đầy đẹp đẽ của chính mình.

13. Đừng để quá khứ ngăn cản bước chân bạn

Tôi chẳng có gì để làm với quá khứ, với tương lai cũng vậy. Tôi chỉ sống trong hiện tại.

— **Ralph Waldo Emerson**

Tôi thực sự rất ghét những người thích mượn cái có ám ảnh để đối xử với hiện tại, đặc biệt là phụ nữ. Tôi từng nghe nhiều người nói đến ảnh hưởng của những ám ảnh trong quá khứ đối với họ như: “Vì hồi nhỏ nhà quá nghèo, nên khi trưởng thành mới theo đuổi vật chất, chỉ có vật chất mới đem lại cảm giác an toàn cho tôi. Vì vậy khi lựa chọn người yêu yếu tố vật chất được quan tâm đầu tiên”; “Bởi vì khi còn nhỏ thường xuyên chứng kiến cảnh bố mẹ xung đột, ly dị nên tôi chẳng kỳ vọng gì vào hôn nhân, cảm thấy hôn nhân không thể mang lại cảm giác an toàn”; “Do hồi bé bị bố mẹ bỏ rơi nên khi lớn lên luôn có cảm giác dè dặt với chuyện gia đình, không giỏi xử lý các mối quan hệ tình cảm”; “Vì mối tình đầu bị lừa dối, nên từ đó tôi trở nên mất lòng tin với cái gọi là chân tình, không dám mở lòng để yêu ai đó khác nữa”...

Nhưng đã là con người, nếu không được may mắn và hạnh phúc như trong các câu chuyện cổ tích, thì chúng ta vẫn đều phải trưởng thành, dù nhanh hay chậm, mỗi ngày sống trên đời đều không tránh khỏi những đau buồn. Cũng giống như hạt mầm vừa chồi lên mặt đất, nó có thể bị gà mổ, bị chuột gặm; lớn lên chút nữa thì có thể bị trâu dẫm, bị trẻ kéo nghịch; phải khó khăn lắm mới trở thành một cây đại thụ cao ngất trời thì nó cũng dễ bị sét đánh gãy cành, bị người đốn hạ về làm công cụ. Đến cái cây còn như vậy, nói chi là con người? Không có tuổi thơ nào là không có ám ảnh, không có quá khứ nào là không bị tổn thương, ám ảnh tuổi thơ và quá khứ đau thương đều là những việc hết sức bình thường, quan trọng bạn nhìn nhận những “vết sẹo” này như thế nào.

Trong một tác phẩm nổi tiếng của mình, chuyên gia phân tích tâm thần Freud đã từng đưa ra lý luận khoa học về “ám ảnh tuổi thơ”, cho rằng tất cả trải nghiệm đau thương, đặc biệt là trải nghiệm đau thương lúc thơ ấu sẽ có ảnh hưởng vô cùng quan trọng với cuộc đời của mỗi người. Ám ảnh quá khứ sẽ ảnh hưởng đến thế giới quan của chúng ta sau khi trưởng thành. Freud coi ý thức giống như bề nổi của tảng băng, còn tiềm thức chính là khối băng to lớn bị chìm sâu dưới mặt nước.

Tiềm thức dù không ai có thể nhận biết, nhưng nhiều khi nó sẽ không chế hành vi của con người một cách vô thức, và vì con người có cơ chế tự bảo vệ, nên những nỗi đau tuổi thơ kia sẽ bị đưa vào tiềm thức. Dù chúng ta cho rằng nó không còn tồn tại, nhưng chỉ cần bị khơi gợi kích hoạt bởi một nhân tố nào đó, nó sẽ nhảy ra và khiến bạn đau đớn khôn cùng, thậm chí là không kiểm soát được cảm xúc và hành vi của chính mình.

Lý luận này được rất nhiều người tôn vinh như là định luật của cuộc sống, nhưng cũng có không ít người cảm thấy nó thật nực cười và vô dụng. Còn tôi thì cho rằng chúng ta nên nhìn nhận một cách tích cực về những nỗi ám ảnh của tuổi thơ. Nếu như những kinh nghiệm, sự giáo dục, hoàn cảnh gia đình và xã hội trong quá khứ có ảnh hưởng quyết định đến tương lai của chúng ta, vậy chẳng phải là cuộc đời của mỗi người đều đã được an bài từ sớm rồi sao. Nếu vậy thì quả là đáng sợ! Dem mọi vấn đề của bản thân quy kết cho ám ảnh tuổi thơ là một lối suy nghĩ vô trách nhiệm, vì nếu như vậy thì tính năng động và tính sáng tạo chủ quan của bản thân chúng ta sẽ đặt ở đâu? Nếu căn cứ theo lý luận này, bạn sẽ sống bằng một nguồn năng lượng hết sức tiêu cực.

Môi trường ô nhiễm sẽ có năng lực tự làm sạch, con người cũng như vậy, chỉ cần vẫn sống sót thì dù bị tổn thương, chúng ta vẫn có năng lực chữa lành. Thời gian là liều thuốc tốt nhất, và cuộc sống rộng lớn hơn những gì bạn tưởng tượng. Rất nhiều người luôn đánh giá thấp khả năng chịu đựng của chính mình, đề cao nỗi đau và trí nhớ của bản thân, cho rằng “Tôi không thể chịu được nữa, tôi đau khổ chết đi được”, “Sau chuyện đó, tôi chẳng còn muốn yêu ai nữa”... Sự thực chứng minh rằng, đại đa số những nỗi đau sẽ dần biến mất không dấu vết theo dòng chảy của thời gian, hình ảnh về người đã từng khiến bạn tổn thương cũng lặng lẽ phai nhạt, sự vấp vấp quá khứ mà bạn cho rằng vĩnh viễn chẳng thể vượt qua cũng sẽ nằm lại phía sau.

Thế nhưng chỉ chờ đợi thời gian làm lành vết thương là không đủ, chúng ta cần lựa chọn một tâm thế cởi mở, chủ động và tích cực khi đối diện với cuộc đời. Trên thực tế chúng ta hoàn toàn có cơ hội và năng lực để vượt qua nỗi ám ảnh. Dù không thể thay đổi quá khứ, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi cách nhìn đối với quá khứ.

Mẹ của Oprah chưa đầy 20 tuổi đã hạ sinh cô, cuộc sống ấu thơ của cô là những chuỗi ngày cơ hàn và vất vả. Oprah sống cùng ông bà ngoại đến năm 6 tuổi; lên 9, cô bị anh họ của mình cưỡng hiếp và trở thành vật hy sinh cho những tên yêu râu xanh khác; năm 13 tuổi, cô bỏ nhà ra đi; 14 tuổi trở thành bà mẹ đơn thân, sống trong cái nhìn ghẻ lạnh của người đời. Có thể nói tuổi thơ của cô lẩn quẩn trong nghèo đói, thuốc

lá, nghiện hút, xâm hại tình dục, và một sự hỗn loạn xen lẫn bất hạnh. Vậy nhưng Oprah vẫn có thể vượt qua nỗi ám ảnh của quá khứ để đứng lên. Quá khứ có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời Oprah, nhưng cô đã ngẩng cao đầu đối diện với những bất hạnh đó. Hiện nay cô được mệnh danh là “nữ hoàng talkshow” của Mỹ, sau 25 năm, tầm ảnh hưởng của cô đã vượt qua cả lĩnh vực chuyên môn của cô, khiến cô trở thành một nhân vật tầm cỡ toàn cầu. Oprah từng nói: “Tôi nghĩ rằng mình là người như vậy: ngay từ bé đã biết mình phải biết tự chịu trách nhiệm với cuộc đời, mình và bắt buộc phải thành công.”

Mẹ của Murdoch luôn cảm thấy nhục nhã vì đứa con của mình. Việc dạy bảo con trai với bà chỉ là vì trách nhiệm ép buộc, hoàn toàn thiếu vắng tình thương và sự che chở cần có của một người mẹ. Vậy nhưng Murdoch vẫn trở thành một ông trùm truyền thông hùng bá thế giới. Ám ảnh quá khứ, sự lạnh lùng của mẹ không thể ngăn cản bước chân ông theo đuổi mơ ước, không làm rạn vỡ một trái tim giàu nghị lực và khao khát chiến thắng chính mình trong ông. Ám ảnh cũng giống một lời nguyền tai quái, có người sẽ mang theo nó cả đời, có người lại nỗ lực để thoát khỏi nó.

Trong một lần đi leo núi, hôm đó thời tiết lúc nắng lúc mưa, cô bạn trên xe thở dài oán thán thời tiết sao thật âm u, bác tài xế mỉm cười nói: “Trời nắng là trời đẹp, vậy trời mưa chẳng lẽ không đẹp sao?” Sau khi nghe xong, tôi thấy bác tài quả là một người thấu hiểu cuộc sống. Chỉ cần thay đổi tâm trạng, chúng tôi đã có thể chiêm ngưỡng vạt rừng nguyên sinh chìm trong làn mưa mù kia thật kỳ diệu biết bao, làn sương mỏng tựa như một dải lụa cuốn quanh sườn núi êm ái. Khi mưa ngớt và mặt trời ló rạng, cầu vồng bỗng xuất hiện phía xa xa.

Quá khứ chỉ là quá khứ, nếu như bạn không tự chìm đắm trong đó, thì quá khứ chẳng thể làm hại đến bạn. Quá khứ là sự tích lũy kinh nghiệm của một đời, chúng ta chẳng thể trở lại cũng như tìm cách thay đổi, nhưng sự ảnh hưởng nó để lại có thể tích cực hoặc tiêu cực. Nhìn nhận tích cực sẽ mang lại những tác động tích cực, nhìn nhận tiêu cực sẽ để lại những ảnh hưởng tiêu cực.

Ví dụ như hồi nhỏ nếu thường xuyên nhìn thấy cảnh bố mẹ cãi nhau, liệu bạn có nhận ra sự quan trọng của một môi trường hòa hợp? Bạn có trân trọng và nỗ lực để xây dựng một gia đình êm ấm? Liệu bạn có khoan dung, độ lượng và kiềm chế nóng giận? Hay sau khi kết hôn bạn sẽ lặp lại mô hình gia đình mà bố mẹ đã áp dụng trước kia, khiến cho con cái bạn phải chịu nỗi ám ảnh triền miên giống như bạn ngày trước?

Vì tuổi ấu thơ thiếu vắng tình thương của bố mẹ nên tính cách bạn trở nên cục cằn, tự chối bỏ bản thân, cư xử lạnh lùng với người khác, hay

bạn sẽ biết trân trọng bản thân, biết cách quan tâm và có lòng nhân ái với cuộc đời?

Cuộc sống là của chúng ta, tích cực và vui vẻ chính là một lựa chọn!

Có nhiều bạn trẻ thích vui mình trong quá khứ, sống trong những ám ảnh, vứt bỏ những tia hy vọng, than trách quá khứ này làm tổn thương mình, oán giận quá khứ kia làm khổ mình. Đường như tất cả đều là những kẻ xấu trong mắt họ.

Đôi mắt của họ không nhìn thấy vẻ đẹp của cuộc sống trước mắt, họ không muốn sống ở giây phút hiện tại mà chìm đắm trong quá khứ. Đó như một chứng bệnh mãn tính, chỉ để tranh thủ sự cảm thông và tình thương của người khác, để họ cảm thấy bớt cô độc hơn. Thực ra, giá trị duy nhất của những con người này đó là lấy ra làm ví dụ phản diện, cảnh tỉnh những người xung quanh đừng nên sống tiêu cực và tự bị kịch hóa cuộc đời của chính mình, lãng phí thời gian của chính mình và tình thương của người khác.

Đừng cố chấp với vai diễn của “người bị hại”, cố gắng kiếm có cho sự bất hạnh của chính mình và tranh thủ sự thương hại của người khác nữa. Vượt qua ám ảnh, thay đổi cách nhìn nhận với quá khứ và sống trọn vẹn từng giây từng phút, chúng ta mới có thể hướng đến sự tiến bộ vui vẻ và có một cuộc sống hạnh phúc.

14. Đến giờ ăn thì phải ăn, đến lúc ngủ thì phải ngủ

Anh không thể buộc giày đúng nếu anh không chú tâm vào buộc nó

– **Thomas Carlyle**

Cách đây không lâu, tôi có đọc được một câu chuyện ngụ ngôn khá thú vị:

Một vị hòa thượng già đắc đạo dẫn một tiểu hòa thượng lên núi tu hành. Tiểu hòa thượng theo lão hòa thượng tu hành được vài năm, thường hay nghe thấy mọi người nhắc đến chữ “thiền”, nhưng cậu lại không biết nghĩa của chữ này là gì.

Có một lần, tiểu hòa thượng và lão hòa thượng ăn cơm, tiểu hòa thượng tò mò hỏi: “Su phụ, con thấy mọi người hay nói về chữ ‘thiền’, thầy có thể nói cho con biết từ đó nghĩa là gì không?” Lão hòa thượng dừng đũa trong chốc lát, đưa mắt nhìn tiểu hòa thượng một cái rồi tiếp tục ăn cơm, không nói năng gì. Đến tối chuẩn bị đi ngủ, tiểu hòa thượng lại thắc mắc: “Su phụ, người mau nói cho con biết, rốt cuộc ‘thiền’ là cái gì ạ?”, lần này lão hòa thượng cốc nhẹ lên đầu tiểu hòa thượng, bèn nhắm mắt nói: “Đến giờ ăn thì phải ăn, đến lúc ngủ thì phải ngủ, đó chính là ‘thiền’!”

Trong cuộc sống ngày nay, khi ăn cơm chúng ta nghĩ đến công việc, khi làm việc chúng ta lại muốn lướt web, đang ngày đi làm lại nhớ đến ngày nghỉ, đang yêu đương lại nghĩ chuyện chia tay, khi đi ngủ lại nghĩ đến công việc ngày mai phải làm... Chúng ta gần như không thể lựa chọn một thời gian thích hợp để thực hiện duy nhất một việc. Chúng ta cần tâm niệm rằng ‘thiền’ chính là một thái độ chuyên tâm với cuộc sống, thái độ này sẽ giúp bạn cảm nhận được năng lượng và sự nhiệt tình đối với cuộc sống. Chỉ khi chuyên tâm, con người mới có thể cảm nhận trọn vẹn hạnh phúc và niềm vui, cuộc sống mới nhen lên ngọn lửa nhiệt huyết và căng tràn sức sống. Có bao giờ bạn say mê đọc sách đến nỗi chìm đắm trong sáng khoái và niềm vui của từng câu chữ? Có khi nào bạn say mê làm việc trong cảm giác hào hứng xen lẫn tự hào?

Trong một cuốn sách nghiên cứu tôi từng đọc có đoạn: “Khi bạn hoàn toàn ở trong trạng thái chuyên tâm làm một việc gì đó, dù việc đó giản đơn, nhỏ bé đến mấy, bạn vẫn sẽ cảm thấy vui vẻ vô cùng. Bất cứ giáo viên yoga nào cũng sẽ nói với bạn rằng, ngay cả sự hít thở nhịp

nhàng – một việc mà hàng ngày bạn làm vô số lần vẫn có thể mang đến cho bạn cảm giác sảng khoái, thú vị vô cùng.” Tôi cho rằng tất cả những ai đã từng tập yoga cũng đều tán thành với câu nói này, và những người kiên trì chạy bộ cũng chung trải nghiệm như vậy.

15. Khó khăn sẽ lùi bước trước một tâm hồn rắn rỏi

Sự sợ hãi đánh bại nhiều người hơn bất kỳ thứ gì khác trên đời.

— **Ralph Waldo Emerson**

Đối diện với nỗi đau là công việc mà chúng ta đều phải làm trong suốt cuộc đời. Một nhà văn nổi tiếng đã từng nói: “Nhấn nhin nỗi đau đón giầy vò là lẽ tất yếu mà chúng ta không thể tránh khỏi khi sống trong cuộc đời.”

Khi đọc cuốn sách Con đường vắng người qua lại, tôi rất ấn tượng với đoạn mở đầu tác giả viết: “‘Nhân sinh khổ nạn trùng trùng’ là chân lý vĩ đại nhất thế gian. Sự vĩ đại của nó nằm ở chỗ, khi đã hoàn toàn thấu hiểu điều đó, chúng ta sẽ chấp nhận và sống cuộc đời tích cực, không phải day dứt mãi vì nó.

Cuộc đời là một quá trình liên tục đối mặt và giải quyết khó khăn. Khó khăn sẽ kích thích trí tuệ và dũng khí của chúng ta; thử thách chính là ranh giới để chúng ta thành công hoặc thất bại. Cố gắng nỗ lực để giải quyết khó khăn sẽ khiến tư tưởng và tâm trí chúng ta không ngừng trưởng thành. Tâm trí chúng ta luôn khao khát trưởng thành, vươn tới thành công chứ không muốn nhận lấy thất bại. Nó sẽ cho bạn một tiềm lực tối đa và tận dụng mọi khả năng để giải quyết mọi khó khăn trước mắt. Đối mặt và giải quyết nỗi đau khổ do khó khăn mang lại sẽ khiến chúng ta nhận được những bài học quý nhất. Khi đối mặt với khó khăn, những người thành công luôn lựa chọn tâm thế sẵn sàng đón nhận và nghênh chiến, họ sẽ chiến đấu đến cùng cho đến khi giành được thắng lợi mới thôi.”

16. Lập tức hành động

Cách tốt nhất để hành động là hành động.

— **Amelia Earhart**

Theo các con số thống kê, trên thế giới có khoảng 72,8% người mắc phải chứng bệnh trì hoãn và đó quả thực là một căn bệnh mãn tính đáng sợ. Nhưng để điều trị nó lại rất đơn giản, chỉ cần vền vện bốn chữ, đó là: Lập tức hành động. Một người bạn của tôi từng nói: “Nếu có việc gì chậm trễ từ lâu, hãy thử làm trong ba phút rồi tính. Nếu cậu đang có một báo cáo cần phải hoàn thành từ tối hôm qua, hãy ngồi xuống ngay bây giờ, bật máy tính lên và viết trong 180 giây, chắc chắn kỳ tích sẽ xuất hiện. Sau đó, tiếp tục làm cho đến khi xong hẳn mới thôi.” Phương pháp này khá hiệu quả với tôi. Khi cả núi việc nhà đổ dồn lên tôi, đến mức tôi không thể chịu được nữa, tôi phải xắn tay vào dọn dẹp ngay tức khắc. Khi đó, tôi bỗng thấy không những mọi việc đều ổn thỏa rất nhanh, mà tâm trạng cũng nhanh chóng bình tĩnh trở lại, không còn cảm thấy bức bách khó chịu vì sự trì hoãn của mình nữa.

Đẩy lùi cảm giác thỏa mãn

Khi còn nhỏ, chắc chúng ta thường xuyên bị bố mẹ yêu cầu phải làm xong bài tập mới được xem phim hoạt hình hoặc ra ngoài chơi. Đây là biểu hiện điển hình của việc trì hoãn cảm giác thỏa mãn lại. Khi làm xong bài tập, chúng ta muốn xem phim gì cũng được, thích chơi bao lâu thì chơi, chẳng cần phải bận tâm đến điều gì khác nữa. Từ bé đến lớn tôi luôn tuân thủ một nguyên tắc: “Đã học thì phải nghiêm túc, đã chơi thì phải hết mình”. Nếu muốn ngăn chặn sự trì hoãn, bạn thử áp dụng thêm phương pháp này xem sao.

Trì hoãn cảm giác thỏa mãn, có nghĩa là tạm thời loại bỏ những ham muốn thỏa mãn, lập lại trật tự của niềm vui và nỗi buồn trong cuộc sống. Trước hết phải đối diện với khó khăn và chấp nhận đau khổ; sau khi giải quyết xong vấn đề mới hưởng thụ niềm vui lớn lao và trọn vẹn hơn. Đây là phương thức duy nhất có thể khiến bạn trở nên tiến bộ và làm chủ cuộc sống của mình.

Phương pháp “làm việc một tiếng, lướt web 5 phút” của tôi thực chất cũng là một cách linh hoạt để đẩy lùi cảm giác thỏa mãn, để đạt được mục tiêu dài hơi thông qua việc hoàn thành từng mục tiêu nhỏ hơn. Bạn có thể quy định bản thân đọc sách 3 tiếng rồi sau đó làm gì tùy thích trong 5-10 phút, như vậy sẽ vừa không có cảm giác tội lỗi, vừa được thư

giãn đúng cách, lại vừa cảm nhận được niềm vui khi đạt được mục tiêu.

Cổ vũ và tự thưởng cho bản thân kịp thời

Điều này đã phát huy tác dụng vô cùng quan trọng đối với tôi trong suốt 20 năm nay. Phương pháp “làm việc một tiếng, lướt web 5 phút” mà tôi vừa nêu trên thực chất cũng là một cách tự thưởng. Mỗi lần hoàn thành xong một nhiệm vụ hệ trọng và tiêu tốn rất nhiều thời gian, tôi liền “tự khao” chính mình, như như đi du lịch, ra ngoài ăn một bữa thịnh soạn, hay có khi là vài quả táo Mỹ đỏ mọng... Phần thưởng vô cùng đa dạng, không có hạn chế, nhưng bạn chỉ được nhận chúng sau khi đã hoàn thành công việc. Tự thưởng có thể khiến bạn cảm thấy tự tin, thỏa mãn, và có nhiều động lực hơn để chinh phục những thử thách tiếp sau.

Một lần nọ khi làm xong bản kế hoạch năm, ngược mắt lên đã gần 1 giờ sáng, tôi liền chạy vào nhà vệ sinh, mỉm cười nhìn mình trong gương rồi hét lên: “Mình giỏi quá, cứ kiên trì thế này nhé, cố lên!”, dù có vẻ hơi ngốc nghếch nhưng chí ít là đối với tôi, cách tự động viên này thực sự có tác dụng. Hãy cố gắng tìm kiếm một phương pháp có thể khích lệ bản thân một cách tối ưu nhất, bạn nhé!

Chủ động cắt đứt cám dỗ

Đôi khi đang cần tập trung làm một việc gì, tôi lại bị các bạn í ới tán chuyện, tôi liền lập tức thoát khỏi phần mềm chat chít, hay thậm chí là tắt máy tính rồi tiếp tục làm việc, đó cũng là một cách để bạn chủ động cắt đứt cám dỗ. Tôi từng đọc một câu chuyện khá hài hước:

Một anh chàng nọ thường nhận rất nhiều việc, nhưng lại thích đi chơi, kết quả là anh ta thường xuyên không hoàn thành kế hoạch. Cuối cùng, anh ta hạ quyết tâm bằng cách chỉ mặc bộ quần áo ngủ, tắt cả những bộ đồ lịch sự khác đều bảo người giúp việc mang đi để không thể ra ngoài đi chơi được nữa mà chỉ ngồi một chỗ nghiêm túc làm việc.

Cách cắt đứt cám dỗ của anh chàng trên bạn hoàn toàn có thể học theo (tất nhiên là không nhất thiết chỉ mặc bộ đồ ngủ như vậy, có thể linh hoạt đổi thành cách thức khác như không online, tắt điện thoại, tự khóa cửa...) Mỗi người sẽ có một cách để đối xử “tệ bạc” với bản thân khác nhau. Tôi có một lời khuyên dành cho các bạn là khi cần chăm chỉ học hành hay chú tâm làm một việc gì đó, tốt nhất chúng ta nên lên thư viện hoặc ra một nơi nào yên tĩnh một chút, tuyệt đối không nên mang theo điện thoại, không kết nối Internet cho máy tính, chỉ có như vậy bạn mới có thể ngoan ngoãn làm việc mà thôi. Cắt mạng, không mang điện thoại, tránh xa môi trường có Internet là những phương thức “tệ bạc” và hiệu quả nhất.

Mình đâu phải là người mắc bệnh trì hoãn

Đây là điều tôi tự “nịnh nọt” bản thân, dù rõ ràng là tôi mắc chứng trì hoãn khá nặng. Sau nói rằng mình không mắc chứng bệnh, thậm chí mình còn sống rất lành mạnh, tôi liền nghĩ xem những người thực sự chuyên tâm thường làm gì. Chắc chắn không thể thiếu sự tích cực nỗ lực, phấn đấu và làm việc không mệt mỏi. Vậy thì tôi sẽ học làm điều đó và thường thì không mất quá lâu để mọi thứ trở thành sự thực. Tôi đã thực sự trở thành người làm việc “có hiệu quả cao”.

Trước khi bắt tay vào làm một việc gì đó, hãy hình dung giây phút bạn đạt đến thành công, tưởng tượng xem bạn vui sướng và hãnh diện thế nào khi ngắm nhìn thành quả, bạn sẽ ăn chơi thỏa thích, lướt web tít mít đến khi nào chán mới thôi... Bạn có thể áp dụng cách này trong bất cứ việc gì bạn muốn nhưng vẫn chưa làm được, trí tưởng tượng càng cụ thể và sinh động bao nhiêu, động lực thực hiện càng lớn bấy nhiêu. Bởi vì nó có thể tạo ra sức mạnh vô cùng to lớn để bạn hành động và quyết tâm đạt được mục tiêu.

Tự thiết lập kỷ luật và khả năng tập trung cao

Kỷ luật quan trọng thế nào đối với cuộc sống, có lẽ không cần nói bạn cũng hình dung được rồi. Một trong những phương án quan trọng để giải quyết mọi trở ngại trong cuộc sống chính là kỷ luật, thiếu mất mất xích này, bạn sẽ không thể vượt qua bất cứ khó khăn và thử thách nào. Tính kỷ luật tạm thời chỉ có thể giải quyết được những vấn đề mang tính tạm thời, phải có tính kỷ luật xuyên suốt, bạn mới có thể giải quyết vấn đề một cách toàn diện. Tính kỷ luật là một kỹ năng thiết yếu mà mỗi chúng ta đều phải bồi dưỡng trong suốt cuộc đời, và để làm được điều đó, chúng ta có thể bắt đầu từ những việc nhỏ nhất.

Tôi tin rằng, dù là chuyện trọng đại hay nhỏ nhất, chỉ cần chú tâm hết mình, chắc chắn bạn sẽ nhận được niềm vui và sự tự tin sau khi hoàn thành nó. Người Do Thái cho rằng khi dành sự chú tâm vào làm những việc vặt vãnh như nấu cơm, quét nhà, đều giúp bạn hình thành những tính cách tốt.

Chúng ta có thể bồi dưỡng thói quen tập trung thông qua quá trình học hỏi và luyện tập thiền định. Các phương pháp thiền định trong Phật giáo và bộ môn yoga hiện nay chính là những cách vô cùng hiệu quả để bạn rèn luyện khả năng tập trung tư duy, loại trừ những nhiễu loạn trong tư tưởng do môi trường bên ngoài, rất có ích cho khả năng ghi nhớ và chuyên chú của con người.

Thiền định rất có lợi cho việc duy trì sự tĩnh tại trong tâm hồn, giúp chúng ta rèn luyện được khả năng tự kiểm soát bản thân. Nhà văn

Balzac từng nói: “Chỉ khi tâm trạng hoàn toàn bình lặng, đầu óc của chúng ta mới trở nên kiên toàn.” Tôi tin rằng, khi làm việc gì đó một cách có kỷ luật và thực sự chuyên tâm, bạn nhất định sẽ thu hoạch được những niềm vui trong cuộc sống lớn hơn những gì bạn tưởng tượng.

17. Không được lựa chọn và lựa chọn khó khăn

Khi bạn phải lựa chọn và bạn không lựa chọn, chính bản thân điều đó đã là một lựa chọn.

— William James

Tôi không được lựa chọn, tôi bị ép buộc

Tôi có một cô bạn vừa xinh đẹp, cá tính lại vừa có thu nhập cao ngất ngưỡng vừa bị người bạn trai phản bội. Cô thất tình và chìm trong đau đớn triền miên, nổi uất hận lại càng dâng cao khi cô ấy phát hiện ra “người yêu mới của bạn trai cũ” ngoài đời đều kém xa cô cả về ngoại hình, công việc lẫn tính cách. Dù đã cắt đứt mối quan hệ, thề không đội trời chung với anh ta nhưng điều đó vẫn khiến cô ấy cảm thấy chua xót, giày vò trong lòng. Mỗi lần nói chuyện điện thoại hay tâm sự với nhau, cô ấy đều tấm tức khóc lóc, chửi mắng anh chàng phụ bạc kia, còn hỏi tôi đủ các vấn đề: Sao anh ta lại bỏ rơi tớ? Tớ có điểm nào không tốt cơ chứ? Tớ đã làm sai điều gì? Con bé kia có gì hơn tớ nào?... Tôi biết rằng thất tình là một việc hết sức đau khổ, vậy nên vẫn cố nhẫn nại an ủi, lắng nghe và phân tích cho cô bạn đáng thương của mình.

Sau nhiều lần nói chuyện, tôi chợt phát hiện ra tôi còn chưa kịp phân tích nguyên nhân thì cô ấy đã thao thao bất tuyệt, một mình tự hỏi tự đáp, lảm bảm mãi không thôi. Cứ hết lần này đến lần khác, giống như một cuốn băng được lặp đi lặp lại, mở đầu là một chuyện nhỏ trong quá khứ, sau một hồi tự trách móc, rồi oán hận anh chàng kia, cô ấy luôn đảm nhiệm xuất sắc vai nữ chính trong tấn phim bi kịch của hai người. Tôi chợt thấy sự an ủi của mình thật chẳng thấm tháp vào đâu, cô ấy vẫn ngày càng đau khổ và tôi quả thực bất lực. Một chiều nọ cô ấy lại gọi đến, tôi cảm giác mình như sống trong phim Cuộc gọi tử thần, mồ hôi tôi toát ra và chẳng muốn nhắc máy nghe tẹo nào. Sau đó vài ngày đi café với nhau, tôi lại có “vinh dự” được nghe lần thứ n câu chuyện đầm nước mắt của cô ấy. Lần này hết chịu nổi, tôi buột miệng: “Bây giờ rốt cuộc cậu muốn làm gì? Cứ mãi làm người bị hại như vậy để làm gì chứ? Cậu cứ nghĩ kỹ xem bản thân mình thực sự muốn gì rồi hãy kể với tớ, tớ không muốn lãng phí thời gian để an ủi cậu nữa đâu!”

Sững sờ một lúc, cô ấy bắt đầu ảm ức: “Sao lại hỏi tớ muốn gì chứ, tớ bị ép buộc mà. Rõ ràng tớ hoàn toàn bị động và tớ có được lựa chọn

đâu, cậu nghĩ tớ muốn thế này sao?”

Chờ một chút, bạn có thấy câu nói này rất quen thuộc phải không? Chắc hẳn bạn cũng từng có tư duy của kẻ bị hại giống như cô bạn của tôi? Chính xác như vậy đấy! Chúng ta rất dễ cảm thấy mình không được lựa chọn, không được đưa ra quyết định, tất cả mọi chuyện xảy ra đều do bị dồn ép mà nên. Một khi đã bị suy nghĩ này trói chặt, bạn sẽ trở nên mù quáng, không nhận ra mình đang rơi vào hoàn cảnh nào, cứ than vãn không ngớt về một vấn đề và đau khổ vì nó. Bản thân tôi thì thoảng cũng không tránh khỏi những cảm xúc như vậy.

Trước đây có lần vì muốn kiếm tiền đi du lịch, tôi lên kế hoạch làm thêm và kẻ dự định của mình với một người bạn, đúng lúc một người bạn của cậu ấy vừa khai trương một trung tâm giáo dục trẻ em và đang cần tuyển gấp giáo viên. Trái qua đợt ứng tuyển và hoàn thành một khóa bồi dưỡng nghiệp vụ, tôi chính thức trở thành giáo viên môn toán học tư duy cho các em. Cứ mỗi dịp cuối tuần, tôi lại phải vất chân lên cô chạy ca liên tục, dạy xong lớp này lại hùng hục chạy sang lớp khác, đến uống nước ăn cơm cũng không kịp, công việc quả thực đã làm tôi xoay như chong chóng, vô cùng vất vả.

Hôm đó vừa tan buổi học, trời đông Hà Nội rét buốt, tôi ngồi một mình ở bên xe buýt chờ xe đi tới lớp ở một chi nhánh khác cách xa trung tâm. Thế nhưng nửa tiếng trôi qua vẫn không thấy bóng chiếc xe nào, cả người tôi cứng đờ và run như cây sậy, phụ huynh học sinh thì gọi liên hồi thúc giục, cuống quýt giải thích rồi cúp máy, tôi chợt thấy mình thật tuyệt vọng rồi bật khóc tu tu như một đứa trẻ. Tại sao mình phải đi dạy cơ chứ? Tại sao mình lại tự chuốc khổ thế này cơ chứ? Mình bất lực thật rồi, mình hoàn toàn bị ép buộc! Vì không thích nghề này nên ban đầu trước giờ lên lớp, tôi luôn cảm thấy đau khổ, bần khoản và uể oải. Có lần trên đường tới lớp thì trời mưa tầm tã, cảm xúc mình là người bị hại lại bắt đầu lớn vồn trong đầu, chực chờ để bắt tôi bật ra những lời oán hận. Tôi đứng dưới mái hiên của siêu thị trú mưa và bắt đầu suy xét: “Vì muốn đi du lịch nên mình mới chấp nhận công việc này kia mà! Nếu như không thích thì bất cứ lúc nào cũng có thể từ bỏ được, rõ ràng mình không bị ép buộc hay không có sự lựa chọn nào khác. Tất cả mọi việc đều có sự lựa chọn, ngoại trừ sống hay chết...” Nghĩ đoạn, tôi lấy lại được bình tĩnh và đợi mưa đến lớp, tiếp tục công cuộc kiếm tiền du lịch của mình.

Thực ra chúng ta đều có quyền lựa chọn, bạn có thể lựa chọn công việc, lựa chọn bạn đời, lựa chọn cuộc sống mà mình mong muốn. Từng giây từng phút trôi qua, bạn đều có thể lựa chọn, bạn chính là thuyền trưởng của con tàu cuộc đời của chính mình, xuất phát, chuyển hướng

hay về cảng lúc nào, điều đó hoàn toàn tùy thuộc ở bạn.

Sự thực hiển nhiên là vậy, nhưng chúng ta lại luôn cố ý không đưa ra sự lựa chọn của bản thân, để rồi mỗi khi xảy ra chuyện hoặc gặp khó khăn lại ảm ức nói rằng “mình không được lựa chọn”. Trong lòng ai cũng sợ phải lựa chọn, bởi vì nó đồng nghĩa với việc bắt buộc phải loại bỏ một khả năng. Khi phải lựa chọn, bạn sẽ phải từ bỏ một người, từ bỏ một ham muốn, từ bỏ một công việc hay một môi trường dễ chịu nào đó, tóm lại là sẽ phải xa rời những thứ đã trở nên vô cùng quen thuộc đối với bạn, đồng thời phải bắt đầu đánh vật với một cuộc sống mới lạ hoắc và vô định. Sự phân ly có thể tạo nên nỗi đau khổ, sự vô định sẽ tạo thành nỗi sợ hãi, chẳng ai thích đau khổ và sợ hãi cả, và để tránh giao chiến trực diện với chúng, con người ta né tránh sự lựa chọn. Trên thế giới này có không ít người vì sợ hãi đau khổ, sợ phải gánh trách nhiệm, nên họ không muốn lựa chọn và nhất mực cho rằng rồi một ngày đẹp trời nào đó khó khăn sẽ tự dừng biến mất. Nhưng thực tế hoàn toàn không thể như vậy. Không dừng cảm để đưa ra sự lựa chọn, mọi thử thách sẽ vẫn tồn tại và chẳng hao mòn đi chút nào.

Chúng ta thường thích đóng vai người bị hại để bao bọc chính mình, và vì muốn trốn tránh việc phải chịu trách nhiệm khi phải đưa ra sự lựa chọn. Không lựa chọn thì không phải chịu trách nhiệm. Để né tránh trách nhiệm, chúng ta cam tâm tình nguyện quấn quýt trong một sự an toàn đầy gò bó và khổ sở, còn hơn là phải mạo hiểm đưa ra lựa chọn. Lựa chọn cần dũng khí và nó cũng là một loại năng lực, năng lực này có liên quan đến tính độc lập. Sở dĩ có người không dám đưa ra lựa chọn là do họ sợ bản thân không thể gánh nổi hậu quả của nó gây ra, thực chất là không thể gánh chịu trách nhiệm của chính họ. Một loại khác là không dám đưa ra lựa chọn của chính mình, chỉ muốn giao nhiệm vụ đó cho người khác, một là vì họ lười, lười đến mức chẳng buồn đếm xỉa đến sự lựa chọn của bản thân; hai là nếu trong tương lai có hậu quả gì, họ có thể đường đường chính chính nói rằng dù sao đó cũng không phải do tôi chọn, là người khác chọn thay tôi, rồi đùn đẩy trách nhiệm cho người khác.

Tôi lựa chọn, tôi đau khổ

Trái ngược với những người “không được lựa chọn” là những người “luôn gặp khó khăn khi phải lựa chọn”.

Có một lần trên đường về nhà, tôi lắng nghe một chương trình radio, người dẫn chương trình có kể lại một câu chuyện nhỏ về sự “lựa chọn khó khăn” của mình: một dịp đi siêu thị, do bản khoản không biết nên chọn vỏ chăn màu xanh hay màu vàng, nên cô ấy đã đi đi lại lại vắt óc suy nghĩ cả một buổi chiều, mãi đến khi ngoài trời đã dần xẩm tối, cô ấy

đành tặc lưỡi vác cả hai bộ vỏ chăn về nhà...

Từ rất lâu rồi, sở dĩ tôi không thích đi mua sắm vì tôi mắc chứng khó khăn khi phải lựa chọn, dù cho tôi cũng thích ăn diện trang điểm, thế nhưng việc chọn đồ quả thực khiến tôi vô cùng đau đầu. Khi đi mua sắm cũng bạn bè hay bước chân vào cửa hàng nào đó, tôi sẽ cố gắng đi đến tận “hang cùng ngõ hẻm” chỉ vì sợ bỏ lỡ mất một món đồ tuyệt vời nào đó (mà chỉ có trong trí tưởng tượng), thế nhưng khi gặp phải tình cảnh thấy hai bộ váy áo, hai đôi giày hay hai chiếc túi mà mình đều thích, tôi lại bắt đầu đau khổ khôn nguôi. Nên chọn cái nào đây? Rồi bắt đầu lăm băm liệt kê đủ các ưu nhược điểm của từng loại, so sánh giá cả, đến tận khi bắt đầu vã mồ hôi hột, đầu ong lên vì mệt, tôi vẫn không thể biết được mình thích cái gì. Cuối cùng mấy cô bạn không chịu được nữa, tôi cũng hết chịu nổi, tôi đành đưa ra một trong những lựa chọn sau: 1. Lấy cả hai; 2. Không lấy cái nào; 3. Nhắm mắt vớ bừa... thậm chí đôi khi còn tung đồng xu để hên xui. Bạn thấy tôi thật buồn cười phải không? Còn có một tình trạng mà tôi thường xuyên gặp phải, đó là khi vô cùng vất vả mới đưa ra được lựa chọn, nhưng chỉ cần băng đi một thời gian, tôi lại không hiểu tại sao lúc đó mình lại lựa chọn như vậy? Đó đúng là một lựa chọn sai lầm! Và cho rằng lựa chọn kia mới thực sự phù hợp với mình. Chứng bệnh này khiến tôi lãng phí vô số thời gian, cảm thấy thật mệt mỏi và đau khổ, vì thế sau này tôi quyết định cắt giảm mua sắm. Phương pháp này không những khiến tôi giảm bớt dần vật mà còn tích cóp được kha khá tiền. Tránh xa những việc khiến chúng ta bắt buộc phải lựa chọn, có vẻ là một giải pháp không tồi, nhưng nó lại không thể thực sự giải quyết được vấn đề, vì cuộc sống vốn được tạo nên bởi vô số lựa chọn, đến cuối cùng ta vẫn bắt buộc phải đối mặt mà thôi.

Cuộc sống có hai kiểu người: một kiểu người khi nhìn thế giới không trắng thì đen, yêu ghét phân minh, lựa chọn rõ ràng; còn một kiểu người khác thì mơ hồ quanh quẩn, không có giới hạn. Hiển nhiên kiểu người đầu tiên sẽ không gặp phải quá nhiều khó khăn khi lựa chọn, kiểu thứ hai thì dễ dàng lâm vào ma trận của sự so sánh và cảm xúc hỗn độn dần vật của chứng bệnh này. Tiếc thay, tôi lại thuộc kiểu người thứ hai.

Nếu cần phải đưa ra sự lựa chọn cho một việc gì đó, bạn có thể do dự không quyết đoán; nếu phải đối mặt với sự lựa chọn, bạn cảm thấy bất an đau khổ, thậm chí nảy sinh cảm giác sợ hãi tới mức cực đoan; nếu như sự lựa chọn chiếm mất quá nhiều thời gian, công sức của bạn, từ việc lớn như công việc, cưới hỏi, đến chuyện vặt vãnh như nên mua tất chân màu gì, nên ăn bún hay ăn phở... khiến bạn cảm thấy mệt mỏi giãy vò, vậy xin chia buồn, bạn rất có khả năng đã mắc phải căn bệnh mãn tính giống tôi.

Chúng bệnh khó khăn khi lựa chọn xuất phát từ những nguyên nhân sau:

1. Tâm lý chủ nghĩa hoàn mỹ: những người theo đuổi sự hoàn hảo rất dễ sợ hãi khi phải lựa chọn, họ thường khá hà khắc với chính mình, yêu cầu bản thân bắt buộc phải đưa ra một lựa chọn duy nhất, đồng thời kỳ vọng rằng lựa chọn đó phải là tuyệt vời nhất, tối ưu nhất. Theo đuổi sự hoàn hảo cũng là nguyên nhân chủ yếu khiến tôi mắc phải chứng bệnh này. Tôi luôn kỳ vọng bản thân đưa ra được lựa chọn tối ưu, quá coi trọng việc chỉ được lựa chọn duy nhất một lần và gán ghép thêm quá nhiều ý nghĩa phụ gia cho nó. Chủ nghĩa hoàn mỹ dạng này không chỉ dẫn đến chứng bệnh khó khăn khi lựa chọn mà còn dẫn đến bệnh trì hoãn.

2. Sợ gánh trách nhiệm: khi đã lựa chọn thì phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về lựa chọn đó, có một số lựa chọn có ý nghĩa trọng đại ảnh hưởng đến tương lai của một người. Ví dụ như khi đứng trước hai người đàn ông cùng yêu mình, hoặc là hai công ty có điều kiện làm việc đều tốt như nhau, bởi vì trách nhiệm nặng nề sẽ khiến chúng ta cảm thấy bần khoản và khó khăn khi quyết định.

3. Tâm trí không kiên toàn, thiếu khả năng độc lập tự chủ. Tôi thường đọc được những status câu cứu trên mạng: hai quán ăn này quán nào ngon hơn, chọn công việc nào thì tốt, mấy chiếc áo này thì chiếc nào hợp hơn? Thậm chí ngay cả những việc tẻ nhị như phân vân lựa chọn giữa hai “vệ tinh” đang theo đuổi mình, họ cũng có thể tung lên thế giới ảo và nhờ những người hoàn toàn xa lạ định đoạt cho mình. Trưởng thành trong sự bao bọc, che chở của gia đình, mọi thứ đều có người hoạch định trước và rất ít khi được tự chủ trong cuộc sống của mình đã khiến họ thiếu hụt đi khả năng này. Dần dà, tâm trí họ phát triển không kiên toàn, thiếu ý thức tự lập, không tự tin và sợ hãi thất bại.

4. Có quá nhiều thứ để lựa chọn: nếu như bạn vào một nhà hàng nọ và trong thực đơn chỉ có một vài món, tôi nghĩ bạn sẽ không mấy khó khăn để lựa chọn. Khi cuộc sống vật chất đang ngày càng được nâng cao, con người sẽ càng phải so sánh và lựa chọn nhiều hơn, khi chất lượng và sự khác biệt giữa những sản phẩm ngày càng nhỏ thì chúng ta càng lâm vào tình trạng khó khăn khi phải lựa chọn.

Xem ra tâm lý “không được lựa chọn” và tâm lý “khó khăn khi phải lựa chọn” đều có liên quan chặt chẽ đến tinh thần độc lập và trách nhiệm. Nếu như bạn thuộc một trong hai, hay thậm chí thuộc cả hai dạng tâm lý này, tôi muốn nói rằng: Đừng sợ, bạn không cô độc đâu, vì tôi cũng từng bị như vậy mà!

Khi chúng ta thực sự có được một ý chí vững vàng, tự tin, độc lập, trưởng thành, dám gánh vác toàn bộ trách nhiệm, có thể thừa nhận rằng cuộc đời chẳng có thứ gì là hoàn mỹ, có thể thừa nhận và tiếp thu sự khiếm khuyết của bản thân và hoàn cảnh, có thể xác định rõ ràng: cuộc đời là của bạn, tất cả đều có thể lựa chọn, nhưng điều quan trọng là không có bất cứ sự lựa chọn nào được gọi là hoàn hảo. Sự lựa chọn chính xác nhất mà bạn có thể làm đó là thái độ sống ngay ở thực tại, xác định và tin tưởng rằng lựa chọn của mình là lựa chọn tốt nhất trong thời điểm này, chỉ đến lúc đó, bạn mới không cảm thấy khổ não vì phải lựa chọn nữa.

18. Ý nghĩa của sự sẻ chia

Giấc mơ bạn mơ một mình chỉ là một giấc mơ. Giấc mơ bạn mơ cùng người khác là hiện thực.

— John Lennon

Cuộc đàm thoại về chủ đề “chia sẻ”

Trong một cuộc nói chuyện gần đây, bạn tôi có nhắc tới câu chuyện về sự sẻ chia, xu hướng ích kỷ và thiếu tinh thần hợp tác tập thể của những cá nhân là con một trong gia đình. Tôi cảm thấy khá hứng thú với chủ đề này, thế nên hai đứa thảo thảo bất tuyệt cả một buổi tối, đến cuối cùng, chúng tôi đã tổng kết ra những nguyên nhân sau: cuộc sống và điều kiện vật chất quá đầy đủ, những “cậu ấm cô chiêu” nhà con một được yêu chiều từ bé, bản thân cha mẹ và người thân thiếu giáo dục về sự sẻ chia cho con cái, thêm vào đó là sự xâm nhập của chủ nghĩa cá nhân từ phương Tây trong những năm gần đây.

Xung quanh tôi có rất nhiều bạn trẻ từ bé được lớn lên trong vòng tay chăm sóc và yêu chiều của ông bà nội ngoại, cha mẹ. Ở nhà, cơm dâng tận miệng, áo đưa tận tay, chưa kể đến điều kiện kinh tế ngày nay đã tốt hơn rất nhiều so với trước kia, chỉ cần các “công chúa”, “hoàng tử” yêu cầu bất cứ thứ gì là y như rằng sẽ được đáp ứng bằng cách này hay cách khác. Do không có cơ hội tiếp xúc cùng các anh chị em khác trong gia đình nên bọn trẻ dễ nảy sinh tâm lý mình là cái rốn của vũ trụ, khi mới lên mẫu giáo chúng thường tỏ ra ích kỷ và không thích chia sẻ cùng người khác.

Nếu các bậc cha mẹ hiểu được tầm quan trọng của chia sẻ trong việc giáo dục gia đình, con cái họ sẽ được bồi dưỡng tính cách biết quan tâm và sự sẻ chia với người khác. Ví dụ như bản thân cha mẹ là những người biết sẻ chia và giúp đỡ người khác, hay chủ động nhắc đến những điều tích cực về sự sẻ chia, con cái họ cũng cảm nhận được phần nào niềm vui của cha mẹ, qua đó dần dần chuyển hóa thành quá trình giáo dục tự thân, mưa dầm thấm lâu, khi lớn lên nhiều khả năng chúng cũng sẽ trở thành con người như vậy. Một số phụ huynh khác thường đọc sách cùng bọn trẻ hoặc để con cái trực tiếp tham gia những việc chung của gia đình, coi chúng là những thành viên bình đẳng và có thể đưa ra ý kiến hoặc quyết định của mình. Tôi từng thấy một đôi vợ chồng trẻ làm điều này rất tốt. Chỉ một việc nhỏ như họ cùng cậu nhóc nhà mình chơi chém hoa quả trên Ipad, còn quy định thời gian chơi trong bao lâu, hết lượt

thì phải lập tức đưa lại cho người kia chơi. Dưới sự giáo dục như vậy, những đứa con một sẽ có được năng lực chia sẻ và biết tự không chê bản thân.

Mỹ là một quốc gia tôn sùng chủ nghĩa cá nhân, họ có rất nhiều chương trình phim ảnh lấy đề tài siêu nhân, anh hùng và qua đó cường điệu hóa năng lực và giá trị cá nhân, cho rằng chỉ cần thực sự nỗ lực, ai rồi sẽ thực hiện được mơ ước của mình, đạt được cuộc sống mà bản thân hằng mong muốn, còn có thể cống hiến rất nhiều cho xã hội. Bên cạnh đó, chủ nghĩa cá nhân đặt quyền lợi và sự riêng tư của mỗi người lên hàng đầu. Việt Nam, Trung Quốc hay rất nhiều quốc gia châu Á khác lại tôn sùng chủ nghĩa tập thể, nhưng khi hấp thụ ảnh hưởng của chủ nghĩa cá nhân trong thời đại toàn cầu hóa hiện nay, nếu chúng ta không biết cách học tập chọn lọc tinh hoa văn minh của họ, chủ nghĩa này sẽ trở nên phản tác dụng, biến tướng thành biểu hiện của thói ích kỷ, tự coi mình là trung tâm, không đếm xỉa đến hoàn cảnh và lợi ích của người khác.

Một bức thư về sự chia sẻ

Thật tình cờ, sau buổi trò chuyện lần đó với cô bạn không lâu, tôi vô tình đọc được một bài viết trên trang cá nhân, người viết là một thanh niên Trung Quốc thuộc thế hệ con một với tiêu đề “Tôi vẫn chưa thể nắm được ý nghĩa của sự chia sẻ”:

Tư duy của rất nhiều người Trung Quốc từ cổ chí kim là việc gì cũng phải “có qua có lại” và thích “giấu nghề”. Bất hạnh thay, tôi cũng là một thanh niên có kiểu tư duy điển hình như vậy. Nguyên nhân là vì những gì tôi có không phải là nhiều, nên khi phải chia sẻ với những đồng nghiệp hay người xung quanh, tôi luôn cảm thấy không an toàn. Cứ dần như vậy, mọi người đều có thái độ bảo thủ và ích kỷ khi cư xử với những người khác, điều này khiến bầu không khí trở nên ngột thở. Tư duy phổ biến của xã hội hiện nay, đó là anh đối xử với tôi không tốt, tôi cũng không đối đãi tốt với anh, nói thẳng ra là ai cũng sợ chịu thiệt. Luôn nghĩ rằng nếu như đối phương không cảm nhận được tấm lòng tốt đẹp mà mình dành cho họ, hoặc là họ không kịp báo đáp lại mình một cách đúng lúc và thích hợp, thì bản thân sẽ cảm thấy rất bức bối, rồi âm thầm cho người đó vào “danh sách đen” rồi từ đó xa lánh đề phòng.

Sau khi đọc xong bài viết này, tôi mới hiểu ra rằng không chỉ có thanh niên nước ta, mà không ít thanh niên ở nước bạn cũng đang mơ hồ về ý nghĩa cốt yếu của sự chia sẻ, họ thiếu đi sự quan tâm không màng vụ lợi, sợ phải san sẻ những gì thuộc về mình cho người khác. Ngoài những nguyên nhân tôi đã tổng kết ở trên, họ còn bị tâm lý “có qua có lại”, “giấu nghề” đè nặng trong tư duy của bản thân, loại tâm lý

này cũng đã ăn sâu vào phương thức đối nhân xử thế của người Việt Nam qua rất nhiều thế hệ. Khi còn trẻ, cha tôi từng theo học nghề cắt ngôi lợp mái của một người thầy, tuy nhiên người thầy đó lại rất sợ cha tôi học lõm hết các kỹ năng và mẹo mánh của mình nên thường giấu diếm không chỉ bảo tận tình, thậm chí nhiều khi còn chỉ sai (không biết là do cố tình, hay năng lực bản thân có hạn). Rất nhiều kỹ năng lợp ngôi là do cha tôi tự mày mò tìm hiểu và đúc kết thực tiễn, sau đó ông còn đọc thêm sách về lĩnh vực xây dựng kiến trúc, rồi tự đăng ký tham gia lớp bồi dưỡng kỹ năng dạy nghề, cha tôi không ngừng học hỏi, chỉnh sửa và cải tiến những kỹ năng trước đây bị truyền dạy sai, bên ba với nghề gần 20 năm, cuối cùng ông đã trở thành một kiến trúc sư ưu tú.

Việc “giấu nghề” trong quá khứ là không có gì sai, bởi vì khi đó khoa học kỹ thuật vẫn vô cùng lạc hậu, trình độ sản xuất còn thấp kém, học được một nghề nào đó là có thể kiếm cơm cả đời và nuôi sống cả gia đình. Nếu xuất hiện một đối thủ cạnh tranh thì họ lập tức cảm giác như đối diện với kẻ thù, đối diện với nguy cơ sinh tồn của bản thân. Thế nhưng thứ tư duy “giấu nghề” này đã dần mất đi ý nghĩa phổ biến của nó trong thời đại thông tin điện tử phát triển như vũ bão ngày nay, bởi vì giờ đây, tốc độ cập nhật kiến thức kỹ năng không phải diễn ra trong từng tháng từng năm, mà được tính bằng từng ngày từng giờ, đặc biệt là trong lĩnh vực khoa học kỹ thuật điện tử. Hãng điện thoại Nokia đình đám thế giới một thời, có ai tưởng tượng được một ngày lại lâm vào tình thế thấp kém như bây giờ? Trong thế giới ngày nay, nếu như một người không có năng lực tự học tập suốt đời không đặt ra yêu cầu tiếp thu kiến thức kỹ năng không ngừng, không có dũng khí để đối mặt với thử thách và thích ứng với sự cạnh tranh khốc liệt, họ lập tức sẽ bị bỏ lại và đào thải. “Trường giang sóng sau xô sóng trước”, đây là quy luật phát triển bất biến của lịch sử. Tôi nghĩ rằng những người thầy thực sự giỏi sẽ không bao giờ sợ học sinh vượt qua mình, mà họ càng mong muốn điều như vậy sẽ xảy đến, đó không chỉ thể hiện logic của câu châm ngôn “thầy tốt thì trò hay”, mà những người thầy này còn nhận được sự tôn trọng và ngưỡng mộ từ chính những học trò của mình.

Về ý nghĩa của sự sẻ chia

Tại sao chúng ta phải chia sẻ? Ý nghĩa của chia sẻ là gì? Đây quả thực là một câu hỏi rất lớn và hóc búa, vì vậy tôi vẫn đang thử tìm ra đáp án cho chính mình.

Sự chia sẻ giúp chúng ta nhận được tình bạn, niềm vui và sự tôn trọng. Tôi từng làm giáo viên mầm non trong nửa năm, thường xuyên được lắng nghe những câu chuyện mà các bé trong trường kể hàng ngày, tôi phát hiện ra một hiện tượng thú vị: những đứa trẻ chịu cho các

bạn khác trong lớp cùng chơi đồ chơi mới của mình thường có tính cách hướng ngoại vui vẻ và rất được quý mến, rất hiếm khi xảy ra tranh cãi với các bạn khác. Thực ra về điều này, chúng ta cũng có thể tận mắt chứng kiến trong thế giới của người lớn, ở công ty, những người tình nguyện chia sẻ kiến thức và kỹ năng của mình, nhiệt tình giúp đỡ để người khác có cơ hội học hỏi và trưởng thành sẽ được mọi người yêu mến và tin tưởng hơn.

Tôi đã đọc cuốn sách Happy Money: The Science of Smarter Spending (Tạm dịch: Tiền bạc của hạnh phúc: Môn khoa học về cách tiêu tiền) được chấp bút bởi Phó giáo sư khoa Tâm lý học Đại học British Columbia – Elizabeth Dunn và Michael Norton, Phó giáo sư bộ môn Quản lý học Đại học Harvard. Trong đó có đoạn viết: “Tiêu tiền cho người khác sẽ mang đến cảm giác vui thích hơn tiêu tiền cho bản thân, dù là người lớn hay trẻ nhỏ cũng đều như vậy. Vậy những lợi ích về mặt cảm xúc thu được từ việc cho đi cũng thích hợp với trẻ nhỏ sao? Có nhiều đứa trẻ thường giữ chặt món đồ của mình, dường như những món đồ đó quan trọng như tính mạng của chúng vậy. Để làm rõ điều này, chúng tôi đã hợp tác với chuyên gia phát triển Tâm lý học Kiley Hamlin để tiến hành thí nghiệm: đưa cho đứa trẻ một ít bánh quy cá vàng – thứ được coi là “tiền bạc” trong mắt bọn trẻ, chúng tôi nhận ra rằng được người khác bất ngờ cho bánh sẽ khiến chúng cảm thấy rất vui vẻ. Nhưng có một việc khác còn khiến chúng vui vẻ hơn rất nhiều lần, đó là khi chúng chia bánh quy cho người bạn mới của mình – một chú khỉ bằng gỗ. Từ đó chúng ta có thể đưa ra kết luận: sự tối đa hóa của hạnh phúc không hề tỷ lệ thuận với sự tối đa hóa của tài sản sở hữu. Cần hiểu rõ rằng, có càng nhiều bánh quy (hoặc tiền bạc) sẽ không làm giảm bớt sự vui vẻ của chúng ta. Những chiếc bánh quy ban đầu thực sự mang đến niềm vui. Thế nhưng chúng ta không nên chỉ chuyên chú xem trong đĩa của mình có bao nhiêu bánh, chỉ nên suy xét một cách nghiêm túc rằng mình nên làm thế nào để sử dụng những gì bản thân đang có.” Mang những thứ mình có để chia sẻ cho người khác, chứ không phải khư khư giữ lấy sẽ khiến chúng ta cảm nhận được nhiều niềm vui và hạnh phúc. Tôi nghĩ, đây chính là một trong những ý nghĩa cốt lõi của sự chia sẻ.

Chia sẻ là để nâng cao và hoàn thiện chính mình. Khi lên cấp ba, môn Toán thực sự khiến tôi đau đầu. Quãng thời gian đó tôi phải hết sức chật vật mới giành được thành tích tốt. Với trình độ của mình, đương nhiên tôi chẳng có tư cách gì để dạy người khác giải bài tập cả, vậy mà ngược lại, rất nhiều bạn cùng lớp lại thích hỏi tôi, bởi tôi luôn nhiệt tình giúp đỡ mọi người bằng tất cả vốn kiến thức “lè tè” của mình. Mà thực ra tôi cũng chẳng “chí công vô tư” đến vậy, lý do tôi thích chỉ bảo người khác đơn giản chỉ là vì những lần như thế tôi lại thấy bản thân

mình tốt hơn một chút, coi như có cơ hội để ôn tập củng cố lại kiến thức mà thôi.

Nếu như bạn là một người theo chủ nghĩa hoàn mỹ, luôn muốn đạt đến những trình độ cao hơn nữa, vậy có một mẹo vô cùng tuyệt vời dành cho bạn, đó là hãy nhiệt tình chỉ dạy cho người khác những điều bạn biết. Giảng giải tất cả những điều mà bạn tự cho rằng bản thân đã nắm được không dễ như bạn tưởng, đôi khi bạn sẽ chẳng biết diễn đạt thế nào để người khác hiểu, một phần có thể là do bạn chưa thực sự hiểu rõ vấn đề. Và đến lúc đó, những câu hỏi do người khác đặt ra sẽ giúp bạn nhìn ra được rất nhiều điểm chưa hoàn thiện trong suy nghĩ của mình. Đừng keo kiệt thời gian và sức lực của bản thân, cũng không nên có cái nhìn hạn hẹp, hãy nhớ rằng, dạy người khác cũng là dạy chính mình, và chỉ có người học thực sự giỏi mới có thể dạy cho người khác. Ngoài ra, trong dòng chảy của thời gian, cuối cùng bạn sẽ ngộ ra rằng những trải nghiệm chia sẻ trong quá khứ thực chất chính là phương pháp “giúp người làm vui” tốt nhất, điều mà bạn nhận được sự tôn trọng.

Thực sự, chúng ta không cần lo rằng, dạy bảo cho người khác sẽ khiến bản thân bị lạc hậu và đào thải. “Cho con cá không bằng cho cần câu”, khi thành tâm chia sẻ, thứ mà bạn nhận lại không chỉ là tình bạn và sự tôn trọng, quan trọng hơn hết đó là bạn đã tự nâng cao và hoàn thiện chính mình. Tội gì không làm cơ chứ?

Trong tình yêu và hôn nhân, sự thấu hiểu và chia sẻ chính là một nhân tố rất quan trọng. Dưới góc nhìn của một chuyên gia xã hội học nổi tiếng, hôn nhân tồn tại ba công dụng cơ bản: thứ nhất là đôi bên cùng có lợi, thứ hai là sự chia sẻ, thứ ba là cùng tồn tại. Trong đó ý nghĩa cơ bản của chia sẻ được ông giải thích như sau: “Sự chia sẻ trong tình yêu bao gồm niềm vui và hạnh phúc, cũng bao hàm cả nỗi buồn và sự khác biệt. Đồng thời, sự chia sẻ còn mang ý nghĩa giúp đỡ lẫn nhau, mang đến cho nhau một cảm giác tin tưởng. Đem những gì mà mình nghĩ rằng tốt nhất, vui vẻ nhất và hạnh phúc nhất dâng tặng cho đối phương, nhưng không chờ đợi đối phương báo đáp lại.”

Từ khi sinh ra chúng ta đã bước trên một hành trình cô độc, sự sẻ chia có thể giảm bớt nỗi cô độc đó, nếu như không chia sẻ, không cho đi, không bạn bè hay bạn đời kề vai sát cánh, làm sao chúng ta có thể xác nhận được rằng niềm vui và nỗi đau mà mình cảm nhận là sự thật? Làm sao có thể xác nhận được rằng không phải chỉ có một mình mình mới cảm nhận được niềm vui và nỗi đau trong cuộc sống?

Cuối cùng chúng ta cần nhìn thấy rằng, chỉ có một trái tim tràn ngập tự tin và cảm giác an toàn mới có thể cho đi và san sẻ cho người khác.

Có một mẩu truyện khá thú vị về Franz Liszt – nhạc sỹ, nhà chỉ huy dàn nhạc, bậc thầy vĩ đại của chủ nghĩa âm nhạc lãng mạn Hungari đương thời là một người đàn ông đào hoa, tính cách hơi bất thường, lúc nóng lúc lạnh. Bạn bè người thân đều xa lánh ông, nhưng những năm đó ông vẫn được đánh giá là một nhà soạn nhạc lỗi lạc và có phẩm chất danh giá trong giới nghệ sỹ, đó là vì ông luôn không tiếc công sức để giúp đỡ và dìu dắt các bậc hậu bối trên con đường phát triển sự nghiệp mà không hề so đo tính toán. Một nhạc sỹ gao cội phát biểu rằng: “Franz Liszt cực kỳ tự tin vào tài năng của mình, tính cách vô cùng kiêu hãnh, không bao giờ đổ kỵ với ai, cho nên ông ấy không bao giờ cần bận tâm đến xia đến sự uy hiếp từ kẻ khác.”

Câu chuyện này rất thú vị nhưng cũng đầy triết lý, chỉ khi trở thành một người không ngừng nâng cao và hoàn thiện bản thân, trở thành một người độc lập, sở hữu một tâm hồn tự tin đến mức kiêu hãnh, bạn mới thực sự thấu hiểu về sự chia sẻ, về đức tính giúp người làm vui mà không màng chờ đợi sự báo đáp từ người khác.

19. Tình yêu đẹp đến từ hai trái tim chín chắn và tự do

Tình yêu thực sự bắt đầu khi ta không trông chờ được đáp lại.

— **Khuyết danh**

Mấy cô bạn độc thân xung quanh tôi thường nói rằng: chỉ cần gặp được “hoàng tử” đích thực của mình, cuộc sống của tớ sẽ thay đổi. Tớ sẽ trở nên tích cực hơn, cuộc đời sẽ tràn ngập ánh nắng, tớ sẽ vì anh ấy mà thay đổi, tớ sẽ trở nên chăm chỉ, lạc quan, kiên cường, cuộc đời của tớ sẽ tràn ngập tiếng cười và đầy sắc màu, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Một số anh chàng độc thân quanh tôi cũng thề thốt rằng: chỉ cần tớ gặp “công chúa” thực thụ của đời mình, tớ sẽ có được một nguồn động lực vĩnh viễn, cuộc sống sẽ trở nên tươi sáng và có mục đích, tớ sẽ thay đổi vì cô ấy, sẽ tự thân lập nên sự nghiệp, mang đến cho cô ấy hạnh phúc bất tận!...bla bla... Chắc bạn sẽ hỏi tôi rằng những chàng trai cô gái này rốt cuộc có cuộc sống như thế nào? Đa số họ đi làm thì không tích cực, không đi làm thì ngày ngày đóng cửa ở trong nhà, con trai thì chơi game, ngắm đủ thể loại ngực bự chân dài, con gái thì ăn vặt, ngắm nghĩa quần áo, chat chit buồn đưa lên, xem phim Hàn...

Những lúc đó tôi chỉ biết thét lên: Trời đất ơi! Các cậu nghĩ rằng mình là Đường Tăng dễ thương rơi vào động bàn tơ, còn người ta là thánh mẫu Maria, là siêu nhân một ngày nào đó sẵn sàng nhảy vào cứu cậu ra khỏi nước sôi lửa bỏng hả? Làm ơn hãy mở mắt ra và nhìn vào hiện thực đi. Tình yêu từ cổ chí kim chỉ như gắm thêm hoa, như hồ thêm cánh, chứ làm sao có thể chạm đá hóa vàng, biến nước thành lửa cơ chứ? Nếu Lọ Lem không hiền lành, lương thiện, luôn ngoan ngoãn tuân theo quy định (đúng 12 giờ là phải về nhà), đã thế lại còn xinh đẹp và có hẳn một chiếc xe quả bí có thể biến hình mọi lúc mọi nơi, vượt qua ngàn dặm xa xôi đến để tham gia dạ tiệc, thì chắc chắn nàng ta sẽ chẳng bao giờ lọt vào mắt xanh vị hoàng tử của đời mình.

Nếu những người bạn kẻ trên vào một ngày đẹp trời nào đó bỗng dưng kiếm được người yêu, đại đa số họ sẽ nghĩ thế này: nếu không ở bên cạnh nhau thì có thể dùng Whatapps, Facebook, Beetalk... để liên lạc, hỏi em đang ở đâu, anh đang ở chỗ nào, em đang làm gì, anh đang bên cạnh cô nào, có thể đến với em ngay không?... Tinh thần và thể xác của họ tựa như những loài ký sinh trùng luôn bám chặt lấy đối phương, còn người yêu của họ thì cảm thấy mình như bị những thân cây leo lan

tràn quần chật lấy thân, họ sẽ không chịu nổi sự gò bó, cuộc sống hoàn toàn mất đi sự tự do. Họ chỉ việc tắt máy, cài vĩa, chạy trốn, tình tay ba, chia tay chia chân, thề không đội trời chung...

Những lúc như vậy họ sẽ ra sao? Vật vĩa sống chết, cả ngày ăn không biết ngon, ngủ không biết say, lồng ngực như có thứ gì đó đè nặng đến khó thở, tay chân lạnh toát, đờ đẫn triền miên như thiên thần gãy cánh, bộ dạng tàn tạ như thể bản thân là một kẻ si tình tội nghiệp nhất. Thực ra đó chỉ là do họ muốn dựa dẫm mà không được, muốn đòi hỏi mà chẳng ai cho.

Bạn cho rằng thế này là tình yêu sao? Tôi có thể khẳng định và cam đoan với bạn rằng, đây không phải là tình yêu! Đây đơn thuần chỉ là sự dựa dẫm, và bạn đã sai khi coi đó là tình yêu. Điều đầu tiên và cũng là cơ bản nhất của tình yêu, đó là “cho” chứ không phải “nhận”, là sự dâng tặng chứ không phải là sự đòi hỏi. Khi bạn chỉ là một kẻ ăn xin đói khát trong thế giới của tình cảm, không ngừng rên la đòi tình yêu và sự quan tâm của kẻ khác, bạn sẽ không có tư cách để cho đi.

Vậy đó là gì? Là một căn bệnh. Bệnh gì mới được chứ? Nó có tên đầy đủ là “Trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc.”

Trong tạp chí Sở tay thống kê và chẩn đoán các dạng trở ngại về tinh thần, các nhà khoa học đã liệt kê căn bệnh Trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc có những đặc điểm lớn như sau:

1. Không có tính độc lập, rất khó triển khai kế hoạch hoặc làm việc một cách đơn độc.
2. Quá nhu nhược, sẵn sàng làm những việc bản thân không hề muốn chỉ để mua chuộc tình cảm của người khác.
3. Khi ở một mình, họ thường xuyên cảm thấy cô độc và không lối thoát, hoặc tự vắt kiệt sức để né tránh sự cô độc.
4. Cảm thấy sụp đổ hoặc nảy sinh tâm lý tiêu cực quá đà khi một mối quan hệ thân thiết nào đó bị chấm dứt.
5. Thường xuyên bị giày vò bởi suy nghĩ bị người khác bỏ rơi hoặc lãng quên.
6. Rất dễ bị tổn thương khi chịu sự phê bình hoặc tán dương không kịp thời từ người khác.
7. Cảm giác bị bỏ rơi. Dù biết đối phương sai hoàn toàn nhưng vẫn ngã theo họ, chỉ vì sợ bị bỏ rơi.

Những người mắc bệnh trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc mang một khát vọng thái quá đối với sự thân thiết và cảm giác dựa dẫm, loại

khát vọng này là hoàn toàn mang tính cưỡng bách, mù quáng, phi lý tính và không liên quan đến những tình cảm chân thực. Những người gặp trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc có thể sẵn sàng vứt bỏ những điều thú vị và nhân sinh quan của bản thân, họ chỉ cần tìm được một điểm tựa và luôn cảm thấy sự quan tâm chăm sóc của người khác là đủ. Phương thức đối nhân xử thế dạng này sẽ khiến cho người bệnh ngày càng trở nên phụ thuộc, yếu đuối, thiếu tính tự chủ và khả năng sáng tạo độc lập.

Trong tác phẩm *The Art of Loving* (Tạm dịch: Nghệ thuật ái tình), tác giả Fromm đã tóm lược một tình yêu thiếu chín chắn là: “Em yêu anh, vì em cần anh.” Còn tình yêu trưởng thành sẽ là: “Em cần anh, bởi vì em yêu anh.” Bản chất của ái tình là sự điềm đạm, là sáng tạo. “Tình yêu là sự sáng tạo giữa người với người.” Yêu ai đó, có nghĩa là bạn khát vọng một cách chân thành rằng người ấy sẽ được hạnh phúc, tự do và có thể phát triển một cách độc lập.

Tình yêu chỉ thực sự đẹp khi nó phát sinh trên hai cá thể có nhân cách độc lập và tư tưởng chín chắn. Một người không có nhân cách độc lập, tâm hồn thiếu thốn tình yêu, không biết trân trọng bản thân và trân trọng người khác cũng giống như một kẻ ăn mày cầu xin tình yêu của người khác. Họ sẽ luôn cảm thấy đói khát và bất an khi không nhận được sự quan tâm và họ sẽ tìm mọi cách để nắm chặt lấy, sợ rằng một khi buông tay là mình sẽ mất tất cả. Sự chiếm hữu bắt nguồn từ nỗi sợ hãi này thông thường chỉ khiến cho người yêu của họ cảm thấy áp lực, vô cùng mệt mỏi và cuối cùng sẽ quyết định rời xa họ. Tình yêu thực sự là cho đối phương được tự do, và cũng là để chính mình được tự do.

Những người gặp trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc luôn tỏ ra dựa dẫm thái quá vào người yêu của mình. Càng dựa dẫm họ càng thiếu khả năng sống độc lập và lại càng sợ mất đi điểm tựa của mình. Do bản thân thiếu thốn tình yêu, cho nên cũng rất khó để họ có thể cho đi tình yêu của mình. Kể cả nếu có cho đi thì cách thức của họ cũng vô cùng lạc lõng, để làm vui lòng người yêu, để người yêu luôn ở bên cạnh mình, họ có thể vứt bỏ tất cả và đánh mất chính mình, từ niềm vui, nhu cầu, nguyên tắc, cho đến giá trị quan hay thậm chí là mạng sống của bản thân. Những người dùng mạng sống của bản thân để uy hiếp khi người yêu nói lời chia tay đa phần là những người mắc bệnh trở ngại nhân cách dạng phụ thuộc. Họ nhận định rằng một khi đã mất đi người yêu, họ sẽ không thể sống được nữa, họ hét lên rằng: “Em không thể không có anh, em không thể tiếp tục sống nữa!” Nhưng trên thực tế, chẳng ai sẽ chết đi nếu thiếu ai đó. Chỉ là họ đang tìm mọi cách để trói chặt đối phương vào cuộc đời của mình, hy vọng rằng mình có thể không chế

hoàn toàn đối phương. Tiếc thay trên thực tế điều này là hoàn toàn không thể. Tâm hồn họ thiếu hụt cảm giác an toàn, chứa đầy sự khủng hoảng bất an, trí óc họ rơi vào hố sâu của nỗi sợ hãi vì đánh mất, nếu tiếp tục duy trì mối quan hệ này, họ sẽ không bao giờ có được hạnh phúc.

Liệu bạn có năng lực để yêu? Liệu tình yêu của bạn có thực sự trưởng thành? Nếu không nỗ lực phát triển toàn bộ nhân cách và đạt đến một tính xu hướng sáng tạo, vậy thì mỗi sự thử nghiệm của tình yêu đều sẽ thất bại. Nếu như không thể yêu thương đối phương bằng một trái tim dũng cảm, khiêm nhường, chân thành và có kỷ luật, vậy thì mọi người đều không thể cảm thấy trọn vẹn khi sống trong thế giới tình yêu của chính mình. Nếu như bạn không có tư tưởng độc lập, không tự giành lấy cảm giác an toàn trong tâm hồn bằng chính bàn tay của mình, bạn sẽ vĩnh viễn trở thành nô lệ của tình yêu.

Mặc dù sự thay đổi sẽ khó khăn và khổ sở hơn một chút so với việc cứ giữ nguyên hiện trạng và tiếp tục với cuộc sống kiêu này, nhưng mong bạn hãy quyết tâm để thay đổi! Tôi nghĩ rằng khi chúng ta có thể sống bằng một trái tim sáng tạo, một thái độ thực tế và không ngừng mang đến những sự thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn cho cuộc sống của chính mình, để trở thành một cá thể trưởng thành, có thể dâng hiến tình yêu cho người khác, bạn sẽ nhận được một trái tim trọn vẹn và tốt đẹp hơn rất nhiều so với sự tưởng tượng và kỳ vọng của bạn.

Cuối cùng, chúc những bạn đang mang trong mình căn bệnh này mau lành mau khỏe, tìm được tình yêu đích thực của cuộc đời! Những bạn không mắc bệnh, xin hãy tiếp tục sáng tạo và duy trì tình yêu vĩ đại của mình!

20. Bạn có thể tha thứ cho những ngày mưa của tôi

Những người học được cách chịu đựng là những người gọi cả thế giới là anh em.

– **Charles Dickens**

Huy – cậu bạn đồng nghiệp ở phòng hành chính của tôi là người ngoại tỉnh, trước khi kết hôn không nhà không cửa, bôn ba vài năm thì yêu và lấy một cô gái Hà Nội. Sau khi kết hôn, vợ Huy ở nhà nội trợ, không lâu sau thì đưa con gái đầu lòng ra đời trong sự vui mừng của cả hai gia đình. Hai vợ chồng ban đầu ở cùng với bà mẹ chồng trong căn nhà nhỏ gần trung tâm thành phố, thế nhưng vì không chịu nổi tính cách đồng bóng lúc nắng lúc mưa và viễn cảnh mẹ chồng nàng dâu mâu thuẫn trong cách dạy bảo con cái sau này, cuối cùng Huy và vợ dọn nhà ra ở riêng. Cậu còn mua trả góp một chiếc ô tô để ngày ngày đi làm tiện đường đưa con đi nhà trẻ, đưa vợ đi chợ búa, ngoài ra những dịp lễ tết Huy cũng gửi tặng mẹ ít tiền tiêu xài. Tuy cuộc sống còn đôi chút vất vả, nhưng không khí gia đình lúc nào cũng vui vẻ quan tâm đến nhau, điều này khiến mọi người trong công ty hết sức ngưỡng mộ.

Có một ngày, mọi người trong phòng tôi đi công tác bằng xe của Huy, vừa ngồi xuống ghế thì phát hiện ra rất nhiều đồ chơi trẻ nhỏ bày biện khắp nơi, tôi bật cười và hỏi thăm tình hình vợ con dạo này thế nào. Huy mỉm cười, nói cô nhóc giờ hơn 2 tuổi, đang trong giai đoạn hết sức hiếu động và luôn tò mò với mọi thứ xung quanh, khiến cho vợ cậu phải trông nom rất vất vả. Huy còn nói: “Ngoài trông con, vợ em còn làm tất cả việc nhà, nhiều khi đi làm thêm đến 2-3 giờ sáng mới về, em toàn vo gạo, bắc sẵn lên bếp đun nhỏ lửa rồi mới đi ngủ. Sáu giờ sáng cô ấy tỉnh dậy chỉ việc bỏ thịt nạc hành lá vào là cả nhà có luôn bữa sáng rồi.” “Vợ em cũng mệt mỏi lắm, vì thế em giúp được gì thì giúp.” Huy bổ sung một câu thật dịu dàng.

Ngày trước có dạo tôi phải viết một bản báo cáo chuyên đề hết sức quan trọng. Sáng sớm tôi đã bắt đầu viết, viết được khoảng hai tiếng tôi lại phải lóc cóc đi làm, ngồi tám tiếng trên cơ quan, về đến nhà, ăn cơm tắm giặt rồi lại đối diện với cái màn hình máy tính, đến tận 11 giờ đêm thì tắt máy đi ngủ. Cứ như vậy, gần hai tuần sau tôi chợt cảm thấy có gì đó là lạ: Bác gái hàng xóm dạo này có vẻ ít đến “buôn dưa lê” với mình thì phải. Một hai hôm sau, khi bản báo cáo đã gần hoàn tất, lúc ra đầu

ngõ gặp bác ấy đang hót hải đi chợ về, tôi bèn trêu: “Sao dạo này bác cho cháu vào ‘lãnh cung’ a, chẳng thấy sang tâm sự gì cả!”

Bác gái xuề xòa cười nói: “Cháu phải viết bài mà có người làm phiên thì không được, bác phải biết ý chứ!”

Một lần khác khi đi xe buýt, vừa ngồi chưa kịp ấm chỗ thì một vị khách du lịch lại gần và tuôn ra một tràng tiếng Anh mà tôi thì như gà mờ. Chắc nhìn thấy bộ mặt ngơ ngác của tôi, ông Tây bèn rút ra một cuốn sổ rồi hí hoáy viết ra một dãy số điện thoại, tôi nhìn vé xe trên tay ông và cuối cùng cũng hiểu đầu đuôi câu chuyện: thì ra ông ấy muốn xuống xe ở Bắc Ninh nhưng quên không mang theo điện thoại, muốn nhờ tôi gọi một cuộc để thông báo cho bên đối tác cử người ra đón. Tôi giúp ông ấy gọi hai cuộc và nghe một cuộc điện thoại, cuối cùng đã thống nhất được thời gian và địa điểm chờ đón. Mỗi khi tôi đưa máy, ông ấy đều nhận lấy bằng một thái độ hết sức lịch thiệp, cúi nhẹ đầu và đưa tay nhận lấy, khi nói chuyện xong ông ấy còn lau màn hình điện thoại bằng vạt áo trước ngực, rồi đưa hai tay trao lại cho tôi.

Mấy hôm trước, tôi có hẹn đi ăn với một cậu bạn, lúc đến mới biết rằng anh chàng còn dẫn cả người yêu đi, tình cảm của họ trước nay vẫn vô cùng hạnh phúc, đám bạn bè chúng tôi ai cũng thâm ngưỡng mộ. Trong bữa cơm, tôi để ý thấy cô ấy có vẻ trầm lắng và thần thái không mấy tươi tỉnh, nhân lúc cô ấy vào phòng vệ sinh, tôi hỏi nhỏ: “Này, hai đứa vừa mới cãi nhau đấy à?”

“Ồ không, chỉ là thời tiết không tốt nên tâm tính thay đổi thôi, không có gì cả.” Những ngày gần đây thời tiết Hà Nội quả thực ảm ương, mưa mưa nắng nắng, nhưng tôi vẫn thấy có đôi chút nghi hoặc, thế là hỏi thêm câu nữa cho chắc:

“Thật sự không có chuyện gì hử?”

“Ừ, từ bé cô ấy đã ghét cay ghét đắng những hôm trời như thế này. Khi lớn lên thì có đỡ hơn một chút, nhưng cũng lúc nóng lúc lạnh như vậy đấy, mấy hôm nay tớ đang bị trút giận lây đây này. Tớ cũng chẳng chấp, vì khi bị áp lực công việc tớ cũng hay bực dọc vô cớ, lúc đó cô ấy cũng hiểu cho tớ mà!” Vừa nói xong thì cô gái trở lại bàn, cậu chàng liền lè lưỡi khôi hài: “Bao giờ mới sau cơn mưa trời lại nắng đây!”

Tất cả những câu chuyện mà tôi kể ở trên đều có chung một từ khóa, đó là “sự thấu hiểu”. Đây là một đức tính vô cùng quan trọng trong mối quan hệ giao tiếp giữa người với người. Khi thật sự thấu hiểu, những mối quan hệ quanh ta sẽ diễn ra thuận lợi, khi thiếu đi sự thấu hiểu, mâu thuẫn, hiểu lầm là điều khó tránh khỏi. Có thể khái quát điều này bằng một câu danh ngôn “Kỷ sở bất dục, hốt thi vu nhân”, có nghĩa là những

việc mà bản thân không muốn chịu đựng thì cũng đừng nên phớt lờ cho người khác. Muốn người khác đối đãi với mình thế nào, thì mình cũng phải đối đãi với họ như vậy, đây là điều mà chúng ta phải luôn ghi nhớ.

21. Bàn về tiền, nói về yêu

Người ta nói tình yêu quan trọng hơn tiền bạc, nhưng bạn đã bao giờ thử thanh toán hóa đơn bằng một cái ôm chưa?

— **Khuyết danh**

Sai lầm lớn nhất của con người là lấy người mình không yêu

Một lần nọ nói chuyện điện thoại cùng cô bạn thân, chúng tôi bắt đầu nhắc tới anh chàng người yêu mà cô ấy mới quen. Cô ấy nói anh chàng này “nhà mặt phố, bố làm to”, ngoại hình cũng khá thư sinh bắt mắt, là một đối tượng tốt để hợp tác sinh con đẻ cái, cũng không tồi chút nào! Tôi lại hỏi, thế cậu yêu anh ấy không? Cô ấy nói: “Cũng không tồi!”, “Cũng hơi hơi!” Nghe cô ấy nói những câu này, tôi bất giác cảm thấy bất an trong lòng, dùng sự phù hợp về điều kiện vật chất làm tiêu chí để tiến tới hôn nhân, tôi không biết sau khi kết hôn, niềm hạnh phúc của họ liệu có trọn vẹn?

Với cá nhân mỗi người, theo đuổi hạnh phúc là chuyện vô cùng quan trọng trong cuộc đời. Hôn nhân chiếm một quãng thời gian dài và đẹp đẽ của đời người, nếu như một người lựa chọn bước vào đời sống hôn nhân, nhưng hôn nhân của anh ta không hạnh phúc, vậy thì cuộc đời sau này của anh ta cũng chẳng thể hạnh phúc. Tôi cảm thấy nếu như tình yêu không giúp con người có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc thì điều kiện tiền tài lại càng không thể. Tất nhiên rồi, nếu chỉ có tình yêu không thôi thì cũng không thể đảm bảo rằng hôn nhân sẽ hạnh phúc, nhưng chí ít chúng ta đều hiểu một điều, chính tình yêu mới là sự bắt đầu, là nền tảng thiết yếu của hôn nhân, chứ không phải vật chất.

Ngày nghỉ, tôi nằm ườn ở nhà xem lại bộ phim Hạn mức hạnh phúc, mặc dù không mấy người quan tâm tới bộ phim này, nhưng tôi lại thấy đó là một bộ phim xứng đáng để xem lại đến lần thứ hai. Nó giúp cho các cô gái thời hiện đại suy nghĩ về vấn đề: hạn mức trong thẻ tín dụng liệu có đồng đẳng với hạn mức của hạnh phúc? Cái kết của bộ phim cũng mang đến nhiều trải nghiệm: cô chị trước đây vốn là bồ nhí của cấp trên, sau 10 năm mòn mỏi chờ đợi trong vô vọng, cô đã nhen nhóm tình yêu và kết hôn với một chàng trai vừa thực lòng yêu cô vừa giàu có ngất ngưỡng; còn cô em thì quyết định từ bỏ cuộc sống danh gia vọng tộc để theo đuổi một cuộc sống bình dị với tình yêu đích thực của đời mình. Hai chị em họ, một người lựa chọn một tình yêu bị động nhưng giàu có, một người lựa chọn tình yêu chân thực nhưng nghèo hèn, thế

nhưng sự lựa chọn của họ lại mang một mẫu số chung, đó là hoàn toàn dùng tình yêu để quyết định.

Tình yêu vốn dĩ đã rất vật chất

Hồi còn niên thiếu, tôi ngỡ rằng tình yêu là một câu chuyện thần tiên diệu kỳ, là một tình cảm vô điều kiện, vô cùng trong sáng và không hề liên quan đến vật chất, quyền lực hay thân phận giai cấp. Thế nhưng càng trưởng thành, tôi lại càng không hiểu rõ tình yêu là gì. Tôi đã dần dần ý thức được rằng, tình yêu vốn dĩ chính là vật chất, tình yêu vĩnh viễn luôn cần đến những điều kiện nội tại.

Khi một cô gái nói rằng: “Tôi yêu người đó vì anh ấy có rất nhiều tiền”, đằng sau câu nói này đã bao hàm vô vàn những nhân tố hiện thực, ảnh hưởng đến tình cảm và quyết định con người. Có tiền đồng nghĩa với có lãng mạn, vì có tiền, anh ta có thể đưa bạn đến những nhà hàng sang trọng, bên trong không chỉ có nội thất trang trí tinh xảo, mà còn có ca sĩ, dàn nhạc du dương thể hiện để bạn thưởng thức, những nhân viên phục vụ không những đẹp trai mà còn luôn tận tình, khiến bạn cảm thấy được tôn trọng, tất cả những điều đó khiến cho bạn cảm thấy thật lãng mạn và làm trái tim bạn rung động. Có tiền đồng nghĩa với có sức khỏe, khi bố bạn lâm trọng bệnh và cần có một khoản tiền lớn để điều trị, tiền của anh ta có thể đưa bác ấy đến phòng Vip của một bệnh viện hạng sang, được các bác sỹ hàng đầu chữa trị cho đến ngày khỏi bệnh và vui vẻ xuất viện, điều đó giúp cho bạn không phải trải qua nỗi đau đớn giày vò vì mất đi người thân. Có tiền đồng nghĩa với sự thoải mái, mỗi dịp năm hết tết đến, bạn chẳng còn phải lo lắng dành dụm, giắt gấu vá vai để lo khoản trang trải tàu xe hay chi tiêu khoản này khoản nọ. Có tiền đồng nghĩa với cảm giác an toàn, bạn có thể mua những thực phẩm sạch nhưng đắt đỏ, chứ không cần phải chộp miệng chọn đại một mớ rau thịt chứa đầy chất bảo quản bán đầy rẫy ngoài chợ. Có tiền đồng nghĩa với việc bạn có thể mua cho con mình sữa nhập khẩu, chứ không phải chen lấn xô đẩy mua những loại sữa Tàu không rõ nguồn gốc, còn có thể giúp con trưởng thành trong một môi trường lành mạnh và toàn diện nhất có thể... Những điểm tích cực mà vật chất có thể mang đến, chúng ta có nói vài ngày vài đêm cũng chẳng hết, và đây cũng chính là nguyên nhân khiến cho người người đều yêu đô la, vòng vàng hay kim cương.

Khi đối diện với một người giàu có, không ít người trong số chúng ta thường đưa ra những bình luận thiếu công bằng, cho rằng “có tiền thì nghĩa cạn”, “có tiền thì vênh váo hống hách”, “chắc là phường buôn gian bán lận nên mới giàu như vậy”... Tiền bạc vốn dĩ là một loại tài nguyên có thể mang đến cho con người rất nhiều thứ khác. Trên thực tế,

những người giàu sẽ có nhiều cơ hội để sở hữu một thân thể khỏe mạnh hơn, một nền tảng giáo dục tốt hơn, một phong thái và kiến thức rộng mở hơn, hay là một phẩm chất và tính cách tốt hơn. Bởi vì tiền bạc có thể mang đến những điều này, và những điều này lại cũng chính là những yếu tố thu hút phái đẹp, rất dễ khiến cho họ nảy sinh cảm xúc của tình yêu.

Bàn dưới góc độ của bản năng và gen di truyền, phụ nữ lựa chọn đàn ông giàu có rõ ràng không phải là phù phiếm, mà là để mang đến một môi trường sinh trưởng ưu việt cho các thế hệ sau, cũng giống như những nàng thỏ cái có xu hướng chấp nhận những chàng thỏ đực giành chiến thắng trong các cuộc giao chiến giành quyền giao phối. Ở chiều ngược lại, đàn ông lựa chọn những cô gái trẻ trung xinh đẹp không phải vì háo sắc, mà là muốn di truyền những vẻ đẹp đó cho con cái của mình, cũng giống như chim sẻ đực thích tán tỉnh những cô sẻ có bộ lông mềm mượt và dài đuôi đẹp đẽ vậy. Tiền bạc của đàn ông cũng giống như xuân dược đối với phụ nữ, dung mạo của phụ nữ cũng giống như bùa yêu đối với đàn ông. Xuân dược và bùa yêu càng nhiều, uy lực và sức hấp dẫn càng lớn.

Trong phim Hạng mục hạnh phúc, nhân vật Tiểu Hồng vô tư nói rằng: “Tôi yêu tiền của anh ấy”, nhân vật Trương Toàn thì hỉ hả nói rằng: “Tôi yêu thân hình bốc lửa của cô ấy.” Dù là nói thật hay chỉ trêu đùa đơn thuần, tôi cũng đều đánh giá cao thái độ thẳng thắn vô tư của họ, yêu tiền bạc hay yêu vẻ đẹp bên ngoài đều là những việc dễ hiểu và có thể thừa nhận một cách đường đường chính chính. Nếu xét đến cùng chúng đều là vật chất và đều bình đẳng như nhau, đều là vẻ đẹp và không thể chỉ trích, chỉ là tư tưởng, nhu cầu và sự theo đuổi của mỗi người không giống nhau, khiến cho con đường lựa chọn của mỗi người cũng khác nhau. Có người yêu tiền bạc, có người chuộng tình cảm, có người theo đuổi sự hưởng thụ về vật chất, có người lại thêm khát sự an nhàn về tinh thần, lựa chọn tiền bạc chưa chắc là sẽ không hạnh phúc, lựa chọn tình cảm cũng chưa chắc là sẽ viên mãn trọn đời. Tình yêu của một cô gái với một chàng trai nghèo túng chưa chắc đã cao thượng và nhận được nhiều lời chúc phúc hơn khi cô ấy yêu một đại gia giàu có; yêu một người giàu có cũng chưa chắc đã là phù phiếm và đáng bị chỉ trích hơn yêu một kẻ nghèo khổ. Tình yêu vốn không có sự cao thượng hay rẻ rúng, lựa chọn cũng chẳng thể phân biệt được tốt xấu, chúng ta cũng chẳng nên bàn đến chuyện đạo đức đúng sai, chỉ là nhiều lựa chọn, nhiều tiếng cười hơn, và mỗi người phải tự chịu trách nhiệm với lựa chọn của chính mình mà thôi.

Sau khi ngồi lên xế hộp

Hiện nay có không ít cô gái hô hào rằng: “Thà khóc trên xe ô tô, còn hơn cười trên xe đạp.” Thế nhưng chẳng bao lâu sau khi yên vị trên xế hộp, họ lại bắt đầu muốn được cười, chẳng muốn khóc lóc thêm nữa. Căn cứ vào năm lý luận nhu cầu của Marx, sau khi được đáp ứng đầy đủ các nhu cầu sinh lý như ăn no mặc ấm, con người sẽ bắt đầu có những nhu cầu ở cấp cao hơn, bắt đầu cần đến sự an toàn, tình cảm, sự tin tưởng và được tôn trọng...

Tôi luôn có một cái nhìn thiện cảm với các nhà văn, đặc biệt là tác giả người Anh – Maugham, người từng viết cuốn tiểu thuyết Mặt trăng và đồng sáu xu. Nhân vật nam chính trong cuốn tiểu thuyết đã từ bỏ chức vụ giám đốc chứng khoán của mình, vứt bỏ cả cuộc sống gia đình để theo đuổi sứ mệnh hội họa của bản thân. Sau khi rời bỏ vợ con, vị họa sỹ thiên tài này đã gặp người phụ nữ thứ hai của đời mình, cô ấy vốn là vợ người bạn thân của ông, cuộc sống hôn nhân của họ không có tình yêu mà sắc mùi vật chất. Rồi một ngày, cô cũng rời xa cuộc sống tiện nghi và người chồng của mình để đến với ông, cái kết của câu chuyện là cô ấy đã uống axit để tự kết liễu. Trong tiểu thuyết có đoạn viết rằng: “Trước kia tôi cho rằng cô ấy yêu Stroeve, nhưng thực ra đó chỉ là phản ứng tự nhiên của phụ nữ khi họ bị hấp dẫn bởi sự vuốt ve yêu chiều và cuộc sống an nhàn mà đàn ông có thể mang đến. Đại đa số phụ nữ đều lầm tưởng rằng loại phản ứng này là ái tình, thực chất đây là một thứ tình cảm bị động mà bất cứ ai cũng sẽ nảy sinh. Nó có thể khiến một người phụ nữ bị gả cho bất cứ người đàn ông nào đang khao khát họ, khiến họ tin tưởng rằng, ngày rộng tháng dài sẽ khiến họ thực sự yêu thương mình... Nhưng nếu xét đến cùng, thứ tình cảm này là gì? Nó chẳng qua chỉ là sự thỏa mãn của một cuộc sống được đảm bảo, sự kiêu ngạo khi có được tiền bạc, cảm giác vui sướng khi có người cần đến mình và sự dương dương tự đắc khi có thể xây dựng nên gia đình của chính mình mà thôi. Phụ nữ thiên tính bản thiện, yêu thích sự phù phiếm, vì vậy họ đánh giá cao thứ tình cảm này hơn giá trị tinh thần.” Tôi nghĩ rằng đây là phán đoán phù hợp nhất đối với tâm tính dựa dẫm và phù phiếm của phụ nữ.

Vậy rốt cuộc khi yêu một người đàn ông, phụ nữ yêu phẩm chất của họ hay yêu những giá trị vật chất trong cuộc sống mà họ có thể cung cấp cho bạn?

Với cá nhân tôi, tôi thực sự hy vọng bạn gái nào cũng có thể yêu và lấy được một người đàn ông giàu có, sống một cuộc sống sung túc đầy đủ. Thế nhưng, hiện thực không thể đẹp đẽ như vậy, nó phũ phàng đến không ngờ và luôn đặt ra hai mệnh đề trước mắt chúng ta, ép chúng ta phải lựa chọn: “bánh ngọt” hay là “tình yêu”?

Thực ra, dù bạn lựa chọn tình yêu đích thực hay tiền bạc vật chất thì đều là chuyện hết sức dễ hiểu. Dù chọn con đường nào, kết quả cũng là do bạn gánh chịu. Khi phải trả lời câu hỏi lựa chọn “bánh ngọt” hay “tình yêu”, nếu chọn “bánh ngọt” thì bạn đừng dằn vặt trách móc người chồng giàu có bận rộn của mình chẳng có thời gian ăn uống vì vụ cùng mình, không đủ sưởi ấm cho bạn bằng sự quan tâm chăm sóc; còn nếu như chọn tình yêu đích thực, xin đừng oán trách khi ra đường phải ngồi sau chiếc xe cọc cạch đội nắng đội mưa, cũng đừng nên ngày đêm cãi vã với chồng vì chuyện cơm áo gạo tiền.

Khi một người phụ nữ muốn vứt bỏ cuộc sống nghèo khó của mình, tìm đến với một người đàn ông mình không có tình cảm nhưng giàu có, nếu như có thể an phận thủ thường thì không sao, nhưng được một thời gian lại bắt đầu kêu ca rằng mình thêm khát tình yêu, cảm thấy mình thật đáng thương vì không biết vị ngọt thực sự của tình yêu thì quả thực người đó chẳng bao giờ hạnh phúc.

Với những người phụ nữ lựa chọn hôn nhân vì tiền bạc, chúng ta tuyệt đối không nên để họ tiếp xúc với những sự vật hiện tượng có liên quan đến tình yêu, bởi vì chúng sẽ kích thích họ và khiến họ lại thêm khát. Khi một người phụ nữ không có gì trong tay, những giá trị phụ của tình yêu sẽ mang đến cho họ một sức mê hoặc lớn lao, thế nhưng khi đã có thể dùng năng lực của bản thân để đoạt lấy cuộc sống mà họ mong muốn, thì những thứ được gọi là giá trị phụ kia bỗng trở nên chẳng đáng một xu trong mắt họ. Điều này cũng phù hợp với lý luận về năm nhu cầu trong triết học của Marx, khi bụng vẫn còn trống rỗng, bạn sẽ chẳng có tâm trí đâu mà nghĩ đến tình yêu, nhưng khi nhu cầu về sinh lý và an toàn đã được đáp ứng đầy đủ, nhu cầu về tình yêu sẽ ủa tơi vào một lúc nào đó.

Vì vậy, tôi chỉ muốn nhắn nhủ với các bạn nữ rằng hoặc là bạn phải giảm bớt những ham muốn vật chất của bản thân, hoặc là phải xả thân đi kiếm thật nhiều tiền, để bản thân trở nên độc lập và có khả năng đáp ứng được đòi hỏi vật chất của chính mình, dùng tiền của chính mình để đi ăn nhà hàng, đi du lịch năm châu bốn bể, đi giành lấy cuộc sống mà mình mơ ước. Có như vậy, bạn mới không bị lóa mắt bởi mấy chiếc túi LV hàng hiệu, chiếc nhẫn kim cương hay chiếc xé hộp mà đàn ông bày ra trước mắt, khiến bạn quên bẵng đi mất tình yêu mà mình cần mang hình thù như thế nào.

Càng độc lập thì bạn càng hạnh phúc

Gần đây cộng đồng mạng xã hội nước ngoài xuất hiện một câu nói hài hước về nhu cầu của phái đẹp trong xã hội hiện nay, đại khái là: “Hoặc là mang tới cho em thật nhiều tình yêu, hoặc là hãy cho em thật

nhieu tiền!” Thực ra câu nói này không phải là khát vọng thực sự trong lòng phụ nữ, bởi vì nếu thực lòng nói ra bản thân muốn gì, tôi tin rằng bản danh sách đó đủ để khiến đảng mày râu toàn thế giới toát mồ hôi hột và run lên cầm cập. Mặc dù cũng là phụ nữ, nhưng tôi lại thật lòng cảm thấy con gái là một sinh vật rất đáng sợ, tựa như một loài cá mập khổng lồ ăn không biết no, đòi không biết chán, có lẽ phải nuốt trọn tất cả tôm cá của đại dương vào bụng thì họ mới hài lòng một chút.

Tại sao không tự mang đến thật nhiều tình yêu cho chính mình, kiếm thật lắm đô-la cho bản thân, tại sao lại đòi hỏi những điều đó từ những người đàn ông? Với một người mà bạn không yêu, cho dù mọi thứ có tốt đến mấy thì cũng có nghĩa lý gì?

Thực sự tôi không hiểu tại sao hiện nay lại có nhiều cô gái muốn làm bồ nhí hoặc muốn được một đại gia nào đó “bao” mình đến như vậy. Được “bao” cũng đồng nghĩa với việc mất đi tự do, mà tự do lại là một thứ vô cùng quan trọng đối với cuộc đời của con người. Tôi biết rằng tự do cũng cần có tiền bạc vật chất hậu thuẫn, nhưng thực chất tự do đâu cần đến rất nhiều tiền như vậy.

Nếu như có một đại gia nào đó mỉm cười nói với tôi rằng: “Anh sẽ bao em từ A đến Z!”, chắc hẳn tôi cũng nhảy lên vì vui sướng, nhưng từ trước đến nay tôi chưa bao giờ cho rằng được người yêu “bao từ A đến Z” là một chuyện rất đổi hạnh phúc. Đọc đến đây chắc có ai đó sẽ nhảy ra, hét vào mặt tôi rằng: “Cô chưa được ai bao bao giờ thì làm gì có tư cách để nói câu đó?” Đúng vậy, tôi cũng chẳng muốn tranh cãi về đề tài này, tôi chỉ nghĩ đơn giản rằng tình yêu thực sự là dựa trên sự tôn trọng, là “nếu yêu cô ấy, anh phải cho cô ấy sự tự do”, yêu cô ấy theo cách cô ấy muốn, để cô ấy làm những gì mình thích, chứ không phải là dùng danh nghĩa của tình yêu để tước đoạt đi quyền được trải nghiệm cuộc sống và theo đuổi mơ ước của cô ấy. Tất nhiên, một người đàn ông vừa muốn lo lắng bao bọc cho bạn, vừa yêu bạn một cách sâu sắc, lại vừa cho bạn một khoảng trời riêng tự do thì quá tốt, tiếc là khó kiếm mà thôi.

Có người từng nói với tôi: “Nếu cả cuộc đời được người khác nuôi dưỡng, không phải lo cơm ăn áo mặc, thế thì thật đáng chán làm sao!” Tôi luôn cho rằng cuộc đời là tập hợp của một chuỗi vô số những trải nghiệm, nó chỉ đẹp khi chúng ta được sáng tạo và nhào nặn tình yêu thương bằng bàn tay của chính mình. Đời người vốn là một cuộc hành trình, cái đích chờ đợi chúng ta ở phía trước là như nhau – cái chết. Trên chặng đường đó, có người được ngắm nhìn cảnh sắc tuyệt đẹp, có kẻ lại chỉ thấy một màu xám xịt, đặng đặng vô vị. Bạn muốn trở thành loại người nào?

“Vì phụ nữ chẳng biết làm điều gì khác ngoài việc nói về tình yêu, vì

vậy họ vô cùng coi trọng ái tình, đến mức buồn cười. Họ còn muốn thuyết phục chúng ta, để chúng ta tin rằng toàn bộ cuộc sống của một người chỉ xoay quanh tình yêu. Trên thực tế, tình yêu là một phần không lớn mà cũng chẳng nhỏ của cuộc sống mà thôi.”

“Nếu một người phụ nữ đem lòng yêu bạn, cô ấy chắc chắn không bao giờ cảm thấy đủ, trừ khi ngay linh hồn của bạn cô ấy cũng chiếm hữu luôn. Vì phụ nữ yếu đuối, nên họ có một tham vọng thống trị vô cùng mãnh liệt, họ không an lòng khi chưa thể hoàn toàn không chế bạn trong lòng bàn tay. Lòng dạ phụ nữ hẹp hòi, họ luôn cảm thấy những điều mà mình chưa thấu hiểu luôn thật vớ vẩn và phản cảm. Trong trái tim họ chứa đầy những ham muốn vật chất, thế nên họ vô cùng đố kỵ với tinh thần và lý tưởng. Dù linh hồn người đàn ông có ngao du đến nơi xa thẳm nhất của vũ trụ, phụ nữ lại muốn cầm tù nó trong đóng hóa đơn thu chi của gia đình.”

Nhân vật nam chính trong cuốn tiểu thuyết Mặt trăng và đồng sáu xu đã có hai câu nhận xét vô cùng ấn tượng như vậy. Khi đọc, các bạn nữ đừng vội bức dọc bởi nó thậm nhắc chúng ta rằng đừng nên chỉ biết đòi hỏi mà không biết cho đi, đừng nên chỉ biết đến tình yêu mà không hiểu lý tưởng, đừng nên chỉ biết ỷ lại mà không thể tự lập.

Tôi luôn mong muốn bản thân người phụ nữ đã có thể mang đến cho mình thật nhiều tình yêu và tiền tài bằng sức mạnh và sự nỗ lực của bản thân chứ không phải dựa dẫm vào người khác. Càng có sự tự chủ, phụ nữ càng có nhiều lựa chọn, càng có nhiều tự do và tiếng cười.

22. Chỉ yêu những điều không đạt được

Thỏa mãn không phải là không đổ thêm dầu vào lửa, mà là dập tắt lửa đi.

— Thomas Fuller

Tôi chỉ yêu những điều mình không đạt được

Trong những trải nghiệm không nhiều của mình với tình yêu, tôi phát hiện ra rằng những mối tình để lại cho tôi ấn tượng sâu sắc nhất, vui vẻ nhất và cũng đau khổ nhất thường đến từ những người không yêu tôi và những người yêu tôi lúc ban đầu, rồi sau đó dần trở nên lạnh nhạt xa cách với tôi.

Tôi sẽ yêu người đàn ông muốn ở bên cạnh người yêu hoặc vợ con của họ, những người không nghe điện thoại, chẳng trả lời tin nhắn, và ở ngàn trùng xa cách với tôi, những người lấy lý do đang bận rộn công việc, ốm đau để từ chối cuộc hẹn với tôi. Tóm lại một câu, tôi yêu những người không yêu tôi, tôi yêu những người không thể chung sống cùng tôi đến suốt cuộc đời.

Đương nhiên, đối mặt với những người yêu không có tình cảm với mình, tôi cũng không dễ dàng vứt bỏ như vậy, mà sẽ lựa chọn cho mình một tình yêu âm thầm nhưng trọn vẹn.

Viết cho anh ấy những bức thư tình tràn ngập ưu tư, bộc bạch nỗi nhớ giằng xé tâm can. Thư viết xong rồi cất gọn trong ngăn tủ và chẳng bao giờ gửi đi.

Khi đi shopping tôi thường ghé vào hàng quần áo của nam, cũng như bao cô gái đang chìm đắm trong tình yêu khác, tôi tự tay tỉ mỉ lựa chọn những chiếc áo mà nghĩ rằng anh ấy sẽ thích, nhưng chẳng bao giờ mua.

Khi được ăn những món ngon, tôi thường phấn khích và thầm hứa rằng lần sau sẽ dẫn anh ấy đến thưởng thức, để rồi chẳng bao giờ có lần sau.

Nếu như toàn bộ cảm xúc của tôi là một hình tròn với bán kính 52cm, vậy thì thứ tình yêu được tạo thành từ những bức thư tình không được gửi đi, những lần mua sắm tự biên tự diễn, những món quà chưa từng trao tặng và những món ngon chưa bao giờ cùng hưởng là đường tròn đồng tâm 52cm, với những niềm vui nỗi buồn xen lẫn dặt dìu. Trọng tâm của đường tròn đồng tâm này là điều tôi yêu, chứ không phải

anh ấy. Anh ấy thậm chí còn không cần một mối liên hệ thực tại nào với tôi. Tôi nghĩ không phải mình thực sự yêu anh ấy, chỉ là thích cái cảm giác đang yêu thương một người, không phải tôi yêu anh ấy, mà là tôi yêu ái tình.

Điều này nghe có vẻ sến sẩm quá phải không? Nhưng tôi phải nói rõ ràng, những tình cảm của tôi đều vô cùng chân thật, thuần túy và không trông chờ sự đáp lại. Yêu một người không yêu mình và sở hữu một tình yêu đơn phương thực sự làm con người vô cùng đau khổ, nỗi đau khổ này rất phức tạp, nó bao hàm sự bất mãn, ức chế và nuông chiều đối với bản thân, bao hàm cả sự hờn giận và yêu thương, khát vọng và chờ đợi đối với tình yêu của đối phương.

Ngược lại, những người đàn ông tích cực sẵn đón, nhiệt tình theo đuổi lại thường không chiếm được tình cảm và khiến trái tim tôi rung động, thậm chí còn khiến tôi thấy phản cảm và chán ghét. Dường như tôi mang một thể loại tâm lý nghe có vẻ hơi biến thái thì phải (?!).

Ngoài việc coi thường và ghét bỏ những kẻ khác giới nhọc công theo đuổi mình, tôi còn có một hiện tượng quái lạ: khi những người đàn ông khiến tôi yêu đương khổ sở và cuồng dại kia đột nhiên một ngày lựa chọn đến bên tôi, thì chỉ trong phút chốc, thứ hào quang rực rỡ từng khiến con tim tôi điêu đứng kia bỗng chốc tan biến thành cát bụi, anh ta sẽ trở nên chẳng còn đáng giá, tình yêu của tôi cũng từ đó vụt tắt.

Tóm lại, tôi chỉ yêu những điều mà mình không đạt được, một tình yêu không cần hồi âm, tôi không yêu những người yêu tôi, nghe có vẻ ảm ương và “quái dị” phải không?

Dù yêu những điều mình không đạt được, nhưng tôi biết rằng tôi là một cô gái hết sức bình thường, chẳng có gì đặc biệt. Nhìn rộng ra nhiều người khác bạn sẽ thấy chẳng phải chỉ có mình tôi quyến luyến ôm lấy thứ tình yêu không thuộc về mình, có vô vàn tác phẩm nổi tiếng cũng đã từng diễn dịch và mô tả về nó.

Giống nhau về sự không đạt được, khác nhau ở nguyên nhân

Tại sao có rất nhiều tác phẩm nghệ thuật lại đề cập đến thứ tình yêu đau khổ khắc khoải, gặp nhiều trắc trở mà vẫn không với tới được? Tại sao có nhiều người lại lao vào như con thiêu thân cho thứ tình yêu đó?

Bởi vì tình yêu không đạt được có thể coi là cuồng liệt nhất trong các cung bậc cảm xúc của ái tình, nó hiển nhiên mang đến những nỗi đau ngây thơ nhất. Thế nhưng con người lại yêu nỗi đau này, nỗi đau này là kết quả do bản thân họ lựa chọn, là một bộ phận quan trọng của sự mê

muội không muốn thoát ra do bản thân tự chuốc lấy. Người tôi yêu tặng tôi những vết thương, vết thương rõ ràng sẽ đau, nhưng nó không hằn trên da thịt, nó lớn dần trong tâm can, trong từng thớ thịt và hơi thở; người yêu tôi tặng những món quà, quà cố nhiên rất đẹp đẽ, nhưng lại chỉ là vật chất bên ngoài, bất cứ lúc nào cũng có thể vứt bỏ. Tôi yêu mọi thứ thuộc về mình, bao gồm cả nỗi đau nội tại. Tôi đau khổ vì chính mình, đây là một dạng suy nghĩ: “Tôi bị dẫn vật, tôi sẽ vui vẻ”. Ngoại trừ khoái cảm từ nỗi đau, nỗi đau còn có thể khiến linh hồn của một người trưởng thành, trở nên can trường hơn.

Tất nhiên, nỗi đau cũng có thể mang đến sự hủy diệt.

Bởi vì tình yêu không đạt được là một bi kịch, mà bi kịch dung hợp với rất nhiều tình cảm như sự cảm thông, khoái cảm, vĩ đại, hy sinh và tôn sùng, những tình cảm này đều vô cùng đẹp đẽ và đáng quý, khiến cảm giác “Tôi bị kịch, tôi vĩ đại” nảy sinh trong tim những người tình nguyện đóng vai chính của dòng phim bi kịch. Sau khi xem trọn kiệt tác Romeo và Juliet, chúng ta một mặt thấy tiếc thương cảm động cho tình yêu của họ, mặt khác cũng cảm thấy may mắn vì bản thân mình vẫn sống, vẫn có thể trải nghiệm một tình yêu trọn vẹn, đồng thời còn cảm thấy thanh thản và nhẹ nhõm vì đã rơi nước mắt. Không ít tác phẩm nghiên cứu tâm lý đã phân tích một cách hết sức hoàn chỉnh về những tác dụng của sự bi kịch.

Vì tình yêu không đạt được thật đặc biệt và không bình thường, điều này càng rõ ràng hơn khi bạn so sánh với một tình yêu xuôi chèo mát mái, không gợn sóng gió, nó có thể giúp đỡ chủ nhân của mình giải thoát khỏi sự tầm thường và dung tục. Một triết gia người Pháp đã viết như sau trong bức thư tình gửi đến người vợ của mình: “Lần đầu tiên anh yêu say đắm một người, đồng thời cũng nhận được tình yêu của người đó, trước kia anh cứ nghĩ rằng những câu chuyện như vậy thật tầm thường, quá cá nhân, quá phổ biến; đây không phải là thứ đủ để anh cảm thấy có ý nghĩa. Ngược lại, thứ tình yêu thất bại, không có hồi kết mới là phạm trù cao quý của văn học. Anh vẫn chỉ có thể cảm thấy tự do tự tại khi được đắm chìm trong những vẻ đẹp của sự thất bại và hư vô, chứ không phải là trong những điều thành công và sự khẳng định.” Bạn thấy đấy, ngay cả triết gia cũng bị mê hoặc bởi tình yêu đơn phương, huống hồ là những người bình thường như chúng ta. Thử nghĩ một chút, những bộ phim điện ảnh, những tiểu thuyết ái tình chẳng có chông gai, không có trở ngại, luôn diễn tiến một cách đều đều thuận lợi thì liệu có ai muốn xem? Thật vô vị và chán ngán.

Tại sao lại có nhiều người cam tâm tình nguyện đóng vai chính của tấn bi kịch mang tên tình đơn phương?

Tại sao lại có nhiều người muốn chìm đắm trong hồi ức của tình yêu quá khứ mà không muốn xóa bỏ nó để tìm kiếm cho mình một chân trời hạnh phúc mới?

Tại sao lại có nhiều người nguyện tôn thờ và theo đuổi một thứ tình cảm tuyệt vọng ở nơi chân trời góc bể nào đó, mà coi thường những tình yêu bày ngay trước mắt?

Đại đa số nguyên nhân chính là vì tình yêu đơn phương là đau khổ, là bị kịch, là không bình thường.

Tôi cho rằng, nguyên nhân của tâm lý “chỉ yêu những gì không thuộc về mình” là vô cùng phức tạp, ngoại trừ sự đau khổ, bị kịch và không bình thường, người người si mê nó còn vì nó an toàn.

Alain de Botton đã từng viết trong nghiên cứu của mình rằng: “Tình yêu không được hồi đáp có lẽ rất đau khổ, nhưng nó cũng tuyệt đối an toàn, bởi vì nó chỉ mang nỗi đau đến cho chính chúng ta mà thôi, chứ không thể đem đến cho người khác. Đây là một nỗi đau cá nhân xen lẫn giữa vị đắng chát và ngọt ngào của cảm xúc, cũng giống như hoàn toàn cho chính mình khởi phát.” Tôi chìm trong tình yêu đơn phương, hiểu rõ rằng mình sẽ không bị người khác làm tổn thương, và cũng chẳng muốn làm tổn thương họ, những nỗi đau mà tôi ném trái chủ yếu là do tôi tạo nên. Bạn thấy không, tôi thật an toàn, thật lương thiện biết bao!

Một khi bạn nhận được tình yêu mà mình mong muốn, một khi tình yêu đó không còn ngoài tầm với mà hiện diện ngay trước mắt, chờ đợi cái gật đầu của bạn, bạn sẽ bắt buộc phải chịu trách nhiệm cho tình yêu đó, dù thời gian có dài hay ngắn. Không phải tôi muốn hưởng thụ nỗi đau của thứ tình yêu không đạt được, nhưng quả thực tôi sợ phải gánh chịu trách nhiệm trong tình yêu, sợ bị trói buộc gò bó, sợ phải trải qua cuộc sống có mối liên quan với người đó. Kỳ thực, đó chính là một sự sợ hãi, sợ hãi trách nhiệm, sợ hãi việc mất tự do lựa chọn cơ hội cho chính mình, nếu như lựa chọn cái này thì tôi sẽ không được lựa chọn cái khác, và biết đâu rằng “cái khác” kia sẽ tốt đẹp hơn?

Có đôi lúc tôi nghi ngờ rằng thứ tình cảm “yêu những thứ không đạt được” này phải chăng là căn bệnh cố hữu của không ít người. Ví dụ như một chàng trai nghèo nhớ nhung về một nữ thần mà mình chẳng thể chạm tay với đến, hay một cô gái tầm thường ngày đêm mơ tưởng về những đại gia giàu có hay chàng bạch mã hoàng tử điển trai phong độ. Vậy nhưng cùng với dòng chảy của tuổi thanh xuân, rất nhiều những chàng trai cô gái như vậy sẽ dần tỉnh ngộ, tự tay vứt bỏ đi những khao khát viễn vông đó, họ bắt đầu muốn tìm một nửa đích thực của mình, sống những ngày tháng bình dị và hạnh phúc. Một mặt, tôi cho rằng đây

là những biểu hiện trưởng thành sau khi tuổi xuân đã qua đi; mặt khác, tôi cho rằng đây là sự đối mặt với hiện thực, một sự chấp nhận và thỏa hiệp khi đã hoàn toàn bất lực với hiện thực. Tất nhiên, không phải ai cũng đều tình nguyện chấp nhận và thỏa hiệp, không ít kẻ vẫn khư khư với những ảo ảnh và ham muốn nông nổi đó.

“Chỉ yêu những gì không đạt được” còn đề cập đến một phương diện của nhân tính, con người luôn yêu những thứ mà họ không thể với tới, cũng như câu danh ngôn: “Nhân loại không có thói quen yêu thích những thứ mà họ đã có.” Thực ra dù gì điều này cũng có cái lý của nó, những thứ bạn không đạt được sẽ luôn khiến bạn thêm muốn, khiến bạn lao vào như con thiêu thân, đến khi đã sở hữu được nó rồi, tất nhiên bạn phải khao khát những thứ khác mình không có chứ!

Còn có người “chỉ yêu những gì không đạt được” là vì họ sợ phải sở hữu, sợ nắm bắt được, thế nên họ sống dựa vào cái “không đạt được” này, một khi đạt được, họ sẽ mất đi động lực sống. Cũng giống như một người con trai theo đuổi một cô gái ròng rã mười mấy năm trời, đến cuối cùng khi đã cầu hôn thành công và tổ chức lễ cưới, họ lại bỏ chạy mất tăm mất tích, bởi lẽ từ trước đến nay anh ấy sống và phấn đấu là vì muốn đạt được tình yêu của cô ấy, đến nay đã thành công, anh ấy bỗng mất đi động lực và lựa chọn giải pháp chạy trốn, muốn mất đi một lần nữa.

Mở rộng ra từ phạm trù tình yêu đơn phương, có bao nhiêu người cảm thấy sầu não vì không được làm công việc yêu thích, hay không có cơ hội để hiện thực hóa mơ ước của bản thân? Chúng ta luôn ăn không ngon ngủ không yên vì những thứ không thuộc về mình. Cũng giống như hai con đường trong một khu rừng rậm, khi đã lựa chọn con đường A thì sẽ không thể ngắm nghía phong cảnh trên con đường B, cũng không biết rằng nếu bản thân chọn con đường B thì sẽ như thế nào. Thế là chúng ta luôn tự huyễn hoặc rằng trên con đường B vạn vật sẽ tươi sắc hơn, không khí mát mẻ trong lành hơn. Thực ra không phải như vậy, làm thế nào để yêu và thỏa mãn với sự lựa chọn của chúng ta, đây có lẽ là một việc mà chúng ta cần học tập cả đời.

23. Có một niềm hạnh phúc mang tên “hạnh phúc nhỏ”

Hạnh phúc trong cuộc đời không phụ thuộc nhiều vào điều xảy đến với bạn bằng cách mà bạn đón nhận nó.

— **Elbert Hubbard**

Cả tôi qua tôi ôm lấy cuốn nhật ký của mình ghi ghi chép chép nốt trang cuối cùng còn sót lại, khoảnh khắc ấy khiến tôi vừa vui vừa buồn, vui vì cuối cùng mình đã có thể đổi một cuốn nhật ký mới, buồn là vì tôi lại viết xong một cuốn nhật ký rồi, thời gian trôi đi quá nhanh, tựa như một chuyến tàu cao tốc vù vù lướt qua. Khi viết nhật ký tôi rất ít khi đọc lại, nhưng đến khi những trang cuối cùng đã viết tràn, tôi sẽ ngồi đọc lại một chút và phát hiện ra mình toàn ghi chép những việc thật nhỏ bé và lặt vặt. Những việc này tuy nhỏ, cũng chẳng có gì đặc biệt, nhưng nó giống như một ngọn lửa nhỏ sưởi ấm tâm hồn tôi.

1. Kết thúc buổi hò hẹn với các cô gái của mình, khi chia tay nhau ở đầu ngõ, mỗi người tặng tôi một cái ôm thật chặt.

2. Trời cuối năm rét mướt sang nhà Hương chơi, cô bạn nấu món dưa thịt bò thơm phức cho mình ăn, sau đó hai đứa nằm dài đắp chăn trên sofa xem phim Hàn Quốc.

3. Mình và Tùng hẹn gặp nhau trên phố cổ, khi đến nơi mới nhớ ra là không mang điện thoại, cũng chẳng nhớ số của cậu ấy, đứng đợi mãi thì thấy Tùng lách tách đi lại từ đằng xa.

4. Cà phê chiều cùng cô bạn mới quen từ Đà Nẵng ra, thấy tim đập rộn ràng cứ như đi gặp người yêu vậy. Hóa ra mình vẫn còn biết xấu hổ cơ đấy.

5. Cuối tuần mời bạn bè đến nhà ăn cơm, họ mang đến bao nhiêu là hoa quả, khiến mình ăn mỗi miếng cả tuần.

6. Anh bạn đồng nghiệp theo mình đi chạy bộ trong công viên nhưng chỉ ngồi nhìn, chạy được ba vòng hồ quay lại thấy anh ấy bị muỗi đốt sưng hết cả chân nhưng không một lời than thở, còn cho mình xem mấy bức ảnh chụp trộm thật ngố.

7. Một tuần làm việc mệt mỏi, thứ 7 về đến nhà ăn uống tắm rửa thanh thoi rồi nằm đọc truyện, lật được vài trang thì lặn ra ngủ, đến tận sáng hôm sau khi ánh nắng nhảy nhót trên khuôn mặt mình mới tỉnh

giấc. Chưa bao giờ ngủ ngon như vậy!

8. Buổi sáng chạy bộ quanh công viên, được một lúc thì có một bác trai hơi “đầy đà” một tẹo chạy nặng nhọc ở phía sau. Mình và bác bắt chuyện và cùng nhau chạy bốn vòng hồ, đến cuối cùng không chạy được nữa, bác đành ngồi nghỉ bên đường, còn gọi với theo “Cháu chạy khỏe thế, cố lên!”, khiến mình thật vui sướng.

9. Nhận được bưu kiện của cô bạn học chung hồi cấp 1, bên trong là catalogue chụp những món quà ngô nghê hai đứa tặng nhau và một đồng thư ngắn bàn ngày xưa hai đứa ti tê trong lớp.

10. Nhường ghế cho hai mẹ con trên xe buýt, cậu bé nói: “Cám ơn bác!” làm mình buồn đúng 5 phút...

11. Trên đường tới ngân hàng đoạn qua ngã tư đèn đỏ, bỗng nhìn thấy anh cảnh sát giao thông đẹp trai, màu da rám nắng đang đứng giữa dòng xe, chẳng liên quan nhưng tự dưng thấy yêu đời hơn bao nhiêu.

12. Mắt nhắm mắt mở mò điện thoại vào Facebook, bỗng tim đập thình thịch khi nhìn thấy tin nhắn từ “người đặc biệt”: “Hi em, đã dậy chưa, chiều hồ Tây kem dừa nhé!”

13. Cuối cùng cái Mai và anh Hoàng đã nên đôi, thế mà khi mình làm mới cứ chối đây đấy cơ đấy! Đúng là tình trong như đã mặt ngoài còn e.

14. Giữa trưa hè oi ả, chẳng hiểu sao trên đám lá bàng ngoài cửa sổ lại đọng rất nhiều giọt sương trắng muốt, ánh nắng phản chiếu bật những sợi nắng le lói trong căn phòng.

15. Nhớ mẹ quá định gọi điện hỏi thăm thì đúng lúc mẹ gọi đến, thật trùng hợp.

16. Lục lọi dọn dẹp chán chê, quyết định sắp xếp lại tủ sách, phát hiện ra mình có đúng 100 quyển, thấy thật thỏa mãn.

17. Ngồi bệt trên sàn thư viện đọc sách, cô thủ thư nhẹ nhàng mang ghế đầu đến cho mình.

18. Sau chuỗi ngày bị hành xác bởi thời tiết gần 40 độ của ngày hè, cơn giông lớn ập tới lúc nửa đêm mang theo hơi mát sảng khoái và thật sự dễ chịu.

19. Nhận được món quà từ sếp, đó là cuốn sách bao lâu nay mình tìm mua mà không được.

20. Đúng lúc hết sạch tiền thì nhận được khoản nhuận bút, mừng hí hửng như bắt được vàng.

21. Buổi sáng lúc ra ngoài cổng, bác chủ nhà cho mình một đĩa hồng xiêm (đã gọt sẵn hủn hoi), dặn mình cho vào trong tủ lạnh tối về ăn cho mát, khiến mình tươi tỉnh cả ngày trời.

22. Cuối tuần đi chợ nhét bao nhiêu thứ ngon lành vào tủ lạnh, dọn dẹp nhà cửa tinh tươm, cảm thấy rất tự hào.

23. Anh bạn đồng nghiệp vui tính cùng phòng dạo này hay nói, “Anh thích em”, không biết thật giả ra sao, nhưng mình cũng cảm thấy vui vui.

24. Cuối cùng cũng đã có sổ tiết kiệm của riêng mình.

25. Ngồi đọc sách trên xe buýt, thấy cậu bạn bên cạnh cũng đang cầm trên tay cuốn sách y hệt, còn mỉm cười với mình. Thế là lúc xuống xe, mình cố ý tựa nhẹ một cái vào vai cậu ấy và chào tạm biệt.

...

Những khoảnh khắc nhỏ xíu nhưng tuyệt đẹp như trên, tôi còn có thể liệt kê ra rất nhiều nữa, bởi vì chúng luôn tồn tại trong cuộc sống và được tôi gọi bằng cái tên “hạnh phúc nhỏ”. Nó là những cảm nhận vui vẻ và hạnh phúc lưu lạc trong đời thường, rất phổ biến nhưng lại không dung tục, rất đơn giản nhưng không dễ quên, nếu ta có thể cảm nhận nó bằng chính lắng kính trong trái tim mình. Tôi tin tưởng rằng ai cũng có hạnh phúc nhỏ của riêng mình, và hạnh phúc nhỏ của mỗi người là hoàn toàn khác nhau. Một cậu bạn lớn tướng của tôi coi việc được ăn những bữa cơm tự tay mẹ nấu là hạnh phúc nhỏ của mình, một cô bạn khác thì là được ăn một que kem mát lạnh sau khi tan giờ làm vào chiều thứ Sáu. Một nhà văn Nhật Bản từng nói rằng: “Hạnh phúc nhỏ là những cảm xúc vui sướng chợt dâng trào kéo dài từ 3 giây cho đến 3 phút, nó dung dị, đời thường nhưng lại khiến tâm hồn ta như được tươi mới và bổ sung thêm năng lượng: vô tình rút tay vào túi quần, phát hiện ra mấy đồng bỏ quên đã lâu; bóc vỏ trứng luộc một cách hoàn hảo, nhận được một lời khen ngợi bất ngờ...”

Hạnh phúc là một loại cảm nhận, cũng là một loại năng lực. Khi chúng ta có quá nhiều bất mãn và yêu cầu đối với cuộc sống, tâm hồn đầy tràn những nhiễu loạn và toan tính, làm sao có thể cảm nhận được hạnh phúc ấy? Khi chúng ta đang bị trói buộc với một mớ quan niệm xã hội, cho rằng có nhà, có xe, có tiền tỷ trong ngân hàng mới là hạnh phúc, vậy thì hạnh phúc thực sự sao có thể lọt vào đôi mắt bị che mờ kia? Không có niềm vui nào do trời định, hạnh phúc không phải là điều đương nhiên. Có lẽ chỉ khi chúng ta loại bỏ những tham vọng vô tận, dùng một đôi mắt tinh khôi và một tâm hồn nhẹ nhàng để thám hiểm thế giới và lòng người xung quanh, hiểu được giá trị của lòng khoan

dung và sự thỏa mãn, biết cảm ơn và trân trọng, chúng ta mới có thể phát hiện ra rằng hạnh phúc đang ở ngay bên cạnh, đang hiện diện trong những điều nhỏ bé nhất trong cuộc sống này.

DANH MỤC SÁCH KỸ NĂNG

Kể từ năm 2006, Alpha Books đã xuất bản gần 100 đầu sách kỹ năng dành cho các bạn trẻ, mà chúng tôi đặt tên chung cho cả bộ là Skills For Success - Kỹ năng nhỏ - Thành công lớn. Bộ sách đã dần khẳng định mình là một trong những thương hiệu hàng đầu về xuất bản sách giáo dục – tư duy tại Việt Nam. Với mong muốn đem đến cho độc giả những cuốn sách giá trị, giúp bạn khám phá được trí năng tiềm ẩn của bản thân và tận dụng khả năng đó để gặt hái thành công trong công việc cũng như trong cuộc sống, chúng tôi luôn nỗ lực lựa chọn và xuất bản những đầu sách tốt nhất, hữu ích nhất với độc giả Việt Nam.

Các bạn có thể dễ dàng lựa chọn những cuốn sách phù hợp với mình dựa trên hệ thống phân loại sách theo từng dạng kỹ năng của chúng tôi: Kỹ năng tư duy; Kỹ năng tự quản lý; Kỹ năng học tập, Kỹ năng giao tiếp, Kỹ năng xã hội và Kỹ năng hướng nghiệp. Mỗi loại sách hướng dẫn bạn cách thức thực hiện và cải thiện từng kỹ năng riêng, để từ đó phát triển toàn diện bản thân. Chúc các bạn tìm được nhiều tri thức cần thiết và ngày càng trưởng thành hơn với dòng sách kỹ năng của chúng tôi.

SÁCH KỸ NĂNG TƯ DUY

1. 7 loại hình thông minh – Thomas Armstrong
2. Tư duy như Leonardo da Vinci – Michael J. Gelb
3. Tư duy như Einstein – Scott Thorpe
4. Thật đơn giản lập trình ngôn ngữ tư duy – David Molden
5. NLP tự “lập trình” cho tư duy của bạn – Steve Andreas, Charles Faulkner
6. NLP căn bản – Joseph O'Connor, John Seymour
7. Một tư duy hoàn toàn mới – Daniel H. Pink
8. Một nửa của 13 là 8 – Jack Foster
9. Mở khóa sáng tạo – Alpha Books biên soạn
10. Luật trí não – John Medina
11. Khám phá thiên tài trong bạn – Michael J. Gelb
12. Khởi nguồn sáng tạo – Jack Foster
13. Đột phá sức sáng tạo – Michael Michalko
14. Cú đánh thức tinh trí sáng tạo – Roger Von Oech
15. Viết gì cũng đúng – Anthony Weston
16. Cãi gì cũng thắng – Madsen Pirie
17. Tư duy logic – Dennis Q. McInerny
18. Những trò ngụy biện – biến sai thành trái – Alpha Books biên soạn

9. Bạn thông minh hơn bạn nghĩ – Thomas Amstrong
0. Tư duy thông minh – Art Markman
1. Trí thông minh thực dụng – Harvey Deutschendorf
2. Sức mạnh của thói quen – Charles Duhigg

SÁCH KỸ NĂNG TỰ QUẢN LÝ

1. 100 bí quyết để có được mọi điều bạn muốn – Richard Templar
2. Hoàn thành mọi việc không hề khó – David Allen
3. Việc hôm nay (cứ) chớ để ngày mai – Richard Templar
4. Tập trung sức mạnh của tư duy có mục tiêu – Jurgen Wolff
5. Sức mạnh của toàn tâm toàn ý – Jim Loehr và Tony Schwartz
6. Sức mạnh của tập trung – Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt
7. Sẵn sàng cho mọi việc – David Allen
8. Những điều trường học và cha mẹ không dạy bạn về tiền bạc – Alpha Books biên soạn
9. Để làm nên sự nghiệp – H. N. Casson
0. Kiểm soát thời gian chu toàn mọi việc – Alec Mackenzie, Pat Nickerson
11. Học cách tiêu tiền – Larry Winget
2. 10 khác biệt nhất giữa kẻ giàu và người nghèo – Keith Cameron Smith
3. Những quy tắc để giàu có – Richard Templar, Dorothy G. Bolton
4. Những quy tắc trong cuộc sống – Richard Templar, Dorothy G. Bolton
5. Những quy tắc trong công việc – Richard Templar
6. Những quy tắc trong quản lý – Richard Templar
7. Know – how – 8 kỹ năng của người thành công – Ram Charn

SÁCH KỸ NĂNG HỌC TẬP

1. Ứng dụng bản đồ tư duy – Joyce Wycoff
2. Trí tuệ Do Thái – Eran Katz
3. Bí mật của một trí nhớ siêu phàm – Eran Katz
4. Phương pháp học tập siêu tốc – Bobbi Deporter
5. Người giỏi không bởi học nhiều – Alpha Books biên soạn
6. Người thông minh học tập như thế nào – Ronald Gross
7. Luyện trí nhớ – Alpha Books biên soạn
8. Luyện đọc nhanh – Alpha Books biên soạn
9. Để luôn đạt điểm 10 – Gordon W. Green Jr
0. Bản đồ tư duy trong công việc – Tony Buzan

11. Học khôn ngoan mà không gian nan – Kevin Paul
12. Học tập cũng cần chiến lược – Joe Landsberger
13. Học tập đỉnh cao – Ronald Gross
14. Lập bản đồ tư duy – Tony Buzan
15. Bí quyết vượt qua kỳ thi một cách hoàn hảo – Alpha Books biên soạn
16. Phương pháp đọc sách hiệu quả – Mortimer J. Adler

SÁCH KỸ NĂNG GIAO TIẾP

1. 25 thuật đặc nhân tâm – John Maxwell
2. 90 giây để thu hút bất kỳ ai – Nicholas Boothman
3. IQ trong nghệ thuật thuyết phục – Kurt W. Mortensen
4. Thuật đặc nhân tâm – John Maxwell
5. Thật đơn giản Thuyết trình – Richard Hal
6. Thật đơn giản tạo dựng quan hệ – Steven Dsouza
7. Nghệ thuật giao tiếp để thành công – Leil Lowndes
8. Kết giao tinh tế – Leil Lowndes
9. Kể thành công phải biết lắng nghe – Mark Goulston
10. Bạn có thể đàm phán bất cứ điều gì – Herb Cohen
11. Lời từ chối hoàn hảo – William Ury
12. Xây dựng nhóm hiệu quả – Brian Cole Miller
13. 17 nguyên tắc vàng trong làm việc nhóm – John Maxwell
14. Những cuộc đối đầu quyết định – Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron Mcmillan, Al Switzler
15. Những cuộc đàm phán quyết định – Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron Mcmillan, Al Switzler

SÁCH KỸ NĂNG QUẢN TRỊ CẢM XÚC

1. Chinh phục đỉnh cao – Zig Ziglar
2. Dám thay đổi chính mình – Tomson Nguyen
3. Trí tuệ xúc cảm ứng dụng trong công việc – Daniel Goleman
4. Thành công vượt trội – Sandra Anne Taylor
5. Trí tuệ xúc cảm – Daniel Goleman
6. Phớt lờ tất cả bơ đi mà sống – Hugh Macleod
7. Mặc kệ nó làm tới đi – Richard Branson
8. Lời vàng của bố – Justin Halpern
9. Tạo dựng sự khác biệt – John Maxwell

SÁCH KỸ NĂNG HƯỚNG NGHIỆP

1. 10 lời khuyên khởi nghiệp – Caspian Woods

2. 20 điều cần làm trước khi rời ghế nhà trường – Alpha Books biên soạn
3. 50 điều trường học không dạy bạn – Alpha Books biên soạn
4. Bản CV hoàn hảo – Alpha Books biên soạn
5. Bí quyết để kiếm được công việc trong mơ – Jeffrey J. Fox
6. Để không bị nhà tuyển dụng bỏ lỡ – Alpha Books biên soạn
7. Mưu hèn kế bẩn nơi công sở – Alpha Books biên soạn
8. Nghề nào cho bạn nghề nào cho tôi – Shoya Zichy và Ann Bidou
9. Những điều trường Harvard không dạy bạn – Mark McCormack
10. Những điều trường Harvard thật sự dạy bạn – Philip Delves Broughton
11. Những điều trường Harvard vẫn không dạy bạn – Mark McCormack
12. Những trò quỷ quái không trái lương tâm – Hugh Macleod
13. Thăng quan tiến chức – Alpha Books biên soạn
14. Thật đơn giản Phỏng vấn tuyển dụng – Ros Jay
15. Vượt qua thử thách trong phỏng vấn tuyển dụng – Alpha Books biên soạn
16. Trắc nghiệm ước mơ – John C. Maxwell
17. Chìa khóa thành công – Hoàng Gia Media và Alpha Books

ALPHA BOOKS

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

1. Đừng sợ hãi cuộc sống!
2. Không có bước chân nào là lãng phí
3. Niềm đam mê sẽ đem đến cho bạn sự kiên trì
4. Phải hành động, chứ không chỉ là kế hoạch
5. Hành trình bắt đầu từ bước chân đầu tiên
6. Tìm ra những mục đích khác nhau cho một sự việc
7. Muốn đi đến ngày mai, phải khởi hành từ hôm nay
8. Cuộc đấu tranh giữa mềm yếu và kiên cường
9. Hãy ngừng oán trách và học cách chịu trách nhiệm
10. Nếu cuộc đời giống như đuôi đom đóm
11. Tình yêu là ánh sáng mong manh
12. Đối diện với sự thay đổi
13. Đừng để quá khứ ngăn cản bước chân bạn
14. Đến giờ ăn thì phải ăn, đến lúc ngủ thì phải ngủ
15. Khó khăn sẽ lùi bước trước một tâm hồn rắn rỏi
16. Lập tức hành động
17. Không được lựa chọn và lựa chọn khó khăn
18. Ý nghĩa của sự sẻ chia
19. Tình yêu đẹp đến từ hai trái tim chín chắn và tự do
20. Bạn có thể tha thứ cho những ngày mưa của tôi
21. Bàn về tiền, nói về yêu
22. Chỉ yêu những điều không đạt được
23. Có một niềm hạnh phúc mang tên “hạnh phúc nhỏ”

DANH MỤC SÁCH KỸ NĂNG